

中華民國民生活曆

陳果夫
邱培豪
合著

正中書局印行

538.82

380

2

陳果夫
邱培豪
合著

中華民國生活曆

正中書局印行

序 一

中國以農立國，故自昔對歲時之紀，極爲注重。不但詠之於詩，且又著爲月令，以爲一歲施政之準則。是以二千年來，人民之生活習慣，均在在足以反映其時政教之隆替，與夫文化之程度。余於此事，頗感興趣。民國十九年冬，會就湖州府誌中之四時俗尚，成改良湖州風俗芻議一文。嗣又託何仲蕭同志，編爲二十二年改良風俗日曆一種，分發鄉人，以資倡導。二十二年，委員長蔣公命余以學生軍事生活等編爲教育電影。正計劃中，翌年，蔣公在南昌發起提倡新生活運動，余因此決意研究全國各地之習俗與夫數千年來中華民族之風尚。會邱培、豪同志亦有志於斯，乃於二十四年邀至鎮江，共策進行，收集古今散見於各書之材料，取精去蕪，政務之暇，不遺餘力。二十五年，中央有文化事業計劃委員會之設，由余主其事。會中設有禮俗專門委員會，培豪同志亦爲委員之一，被推起草中華民國生活曆一種。培豪同志欣然受命。滬變猝起，首將已成之稿，匆促排印百冊，分寄內地各圖書館，以防散失。迨敵犯省會，中央文化事業計劃委員會亦因政府西遷而取消。余卸任赴漢，經湘轉渝，培豪同志則返故里未幾，南潯淪陷，遷避湖濱，如是顛沛流離者，凡數月之久。幸原稿未失，廿七年冬，始隻身齎稿來陪都。其間補苴罅漏，復若干次。至三十四年，始告完成。此爲十年來編著本書經過之梗概也。

始余研究中國民俗，意在編著一部社會教育電影，命名「移風易俗」，以與新生活運動相配合。

蓋新生活運動所揭櫫者，爲禮義廉恥，內容固甚廣泛，苟能進一步配以中華民族固有具體之優良生活習慣而由電影表達之，則其轉移風氣之力，不更偉乎。嗣因禮俗專門委員會有中華國民生活曆編著之議，與余最初研究國俗之志，不謀而合。故二者同時並進。不僅此也，余又擬編小學禮俗教科書一種，以爲中華國民生活曆與「移風易俗」教育電影倡導之助。誠能學校與社會，成年與幼童，均得深入灌輸，則習俗轉移，必可較速，更可使中華民族之生活習慣，得以早日統一，因統一而我民族之團結，愈見鞏固，文化水準，更可提高，此乃余與培豪同志共同之志願也。是書完成之前，「移風易俗」教育電影，已開始攝製，教科書則因禮制部份，中央尙未有具體規定，僅成其半，全部殺青，有俟來日。

夫中國載籍，浩如煙海，往昔學者著述，大率偏于政治典章及章句訓詁，言社會制度者已寡，至若對整個國俗，作有系統之研究與介紹者，始終未見其人。是編之著，因向無專籍可稽，抉擇鉤考，有似沙裏淘金，用力良苦。雖挂漏難免，然自審二千年來之優良習俗，無分新舊，已經整理訂正，鎔冶一爐，而堪適用於今日。斯或有裨于歷史之研究，有宏于政教之補助也。說明一項，詳其原委及用意，附註則明其取材之出處，本末兼備，不難覆按。近時民俗一學，國內專攻者，頗不乏人，且有駸駸日上之勢。茲編之出，苟能使當代學者，爲進一步之光大發揮，身體力行，從而良風美俗，得以樹立，則余與培豪同志之多年心血爲不虛矣。

民國三十四年八月陳果夫於巴縣小溫泉

序 二

中國是一個地大物博，人衆時久的國家，而中華民族在過去又是流過無量血汗，經過不少次的奮鬥鍛鍊，纔形成今日的狀態。走遍全國，覺得民間所表現的一切，好比劉姥姥進了大觀園，真是形形色式，美不勝收。由於歷史遺傳的深厚和地理環境的各殊，於是便影響到人民生活習慣，甚至性格、信仰，以及各種人事活動。所以不甚了解中國國情的西洋人，往往稱之曰「謎」，而中國人自己，有時也覺得有點莫名其妙。其實也不外社會傳襲和適應的不同而已。所可惜者，從沒有人加以整理倡導。儒家傳經，祇指示了一些做人之道，而未及整個民族的生活方式。歷代的統一局面，也僅限於表面的軍國大事，從沒有在改進人民生活上作過打算。因此，二千年來，儘管疆土開拓，文物鼎盛，而社會却始終沒有多大進步。這是造成近時中國「向後轉」的一個最大原因。

果夫先生天賦獨厚，又好窮研事物，主編這一部書，顧名思義，是具有復興國族的志願。回憶余初受命至鎮江，僦居省廬，先生清晨薄暮，必驅車來，相與探討，有所疑難，請於先生，無不一言立決。敵陷京鎮，先生尙自湘遺書，惓惓於原稿的存佚。西來後，余遷居南泉近郊之白鶴林，間常臥病，先生有暇必僕僕坐肩輿自小溫泉來，披閱修正各稿，恆歷數小時，事竣始去，無間寒暑，可見其用力之專與治事之勤。現在這書居然在艱難困苦中寫成了，就內容而論，我認爲有幾點值得舉出：其一，風俗之爲物，視之無形，聽之無聲。而中國歷來的哲人大吏，却最注意，每遇世風不古，輒興慨歎，思有以矯正改良，却始終找不出一個具體方案。先生主張將各時各地的民間俗尚，取精去蕪，嚴加整剔，又別出心裁，加以己意，引伸而使適合現社會。同時又把合於需要底新的俗尚列入，再加以計劃中的未來國俗，更較完備。這一番工夫，前無古人，不能不說是偉大。以後無論個人修養也好，治家也好，辦行政教育也好，如果要革新生活，使大家過些有意義有趣味的日子，便少不來要以這書爲藍本。在另一方面，假使外國朋友要問：「向以東方文明首席國家自居的貴國，究竟民俗上有些甚麼表現？」這個答案，不必另翻許多書，這本書裏，自會源源本地告訴你，使你由了解而肯去研究。這在實際應用上，確乎不無貢獻。其次，就文獻而言，中國人原是一個優秀的民族，建國以來，所有先民留下來的精神遺產，往往經過戰爭，饑荒，疾疫和其他災變，一度毀

滅，到現在，保存者什不及一，特別是社會史料的缺乏。在孔子時，已有一文獻不足一之歎，現在當然更甚。本書所用參考書籍和調查資料，相當的多。於每項俗尚，皆說明其源委，演變及意義，在學術上尙堪供治中國社會史和民俗學者作參考。以後不論中國工業化到甚麼程度，舊有農業社會時代的許多優良習俗，都可經過這一番訂正，保存下來，更可使千百年後，子子孫孫，得在這本書裏，窺其梗概。這都是全書價值的所在。

在編著這本書的過程中，也曾遇到過不少困難。第一是材料的缺乏，其次是排比的吃力。譬如中國各業，原有不少的祖師。這些祖師，都是某項事物的發明人，或著名從業者。我們原想就全國各業所尊奉的祖師，作一普遍調查，然後將其生日列入，作為各該業活動中心之日。可是事實上費了好多時間和氣力，結果，不滿十人。其餘的，都沒有確實姓名，或僅有姓名而莫詳其誕日，或來歷。又如將舊習慣轉移國曆，有些地方，固然可以無大出入，但如與天時有關的，却似有點勉強。例如舊曆上元，原是星月皎潔的嘉會良宵，移在國曆，却未必如此。重九在舊曆，確是天高氣爽，人情舒閑的日子，如今改在國曆，却正秋老虎當道，天氣還是很熱。這都是我和先生所認為未能滿意的地方。求全正認，有待海內賢達。

戰後中國，要提倡改革的事情，簡直太多了。這許多事情，決不是一紙命令，或數條標語所可做到。最徹底而有效的，莫如列入俗尚，因勢利導，使人民自動地去推行。本書上自農林水利，體育衛生等民族切身問題，下至家庭個人的娛樂，都應有盡有，而又一貫站在「本位文化」立場，予以新的詮釋。有了這一套和國策配合的標準時序，深入民間作基礎，相信建國的工伴，必能順利地完成，而我們的下一代，也必更為優秀，夠做新中國的道地公民。

當然，歲時僅佔國俗的一部份，而人類又不斷地在進化。這裏我們所規定的項目，雖是比較含有持久性的，但是我們也並不希望永遠地都被採用。因為人們的生活習慣，還是要跟着時代跑的。有些地方，目前看來，似乎還合理。但說不定十年或二十年之後，國內整個局面發生變動，或科學上另有重大發明，使人類生活頓然改觀。那時，我們的國俗，便少不得要又來一次調整。這種調整，不論全盤，或局部，多少總是好的。因為能顧到現實，向前求進。假使我們的社會，今後能常常這樣有效地控制着變遷，使不失調，那麼，許多不必要的糾紛和紊亂，都可避免。社會機構健全，民生自然容易康樂，這也是我們寫成本書後的一點中心願望。

移風易俗，原是一樁艱巨的工作，必須多方面入手。好在經過這次世界大戰，我們整個社會，已在變遷，新的事物，比較容易接受。將來一旦工業化後，人民生活水準提高，交通暢達，教育普及，把中華民族骨子裏所患的「貧」「愚」「弱」三大病根，次第解決，屆時我深信先生的宏願，必能完全實現。如此說來，這一部書，也不啻是革新國人生活和不變國俗的起點吧。

中華民國神聖抗戰後之第八年八月邱培豪識於巴縣白鶴林

編著要領

一 本曆根據中央文化事業計劃綱領第八條之規定，整理舊俗，釐訂新俗，以改善全國人民之公私生活，促進國家文化之發展與統一為宗旨。

一 本曆所採取之各種俗尚，以適合左列標準為原則：

1. 發揚民族精神。
2. 培養國民道德。
3. 增進審美觀念。
4. 教導生產技能。
5. 促進公私衛生。
6. 充實應用常識。
7. 啓發科學思想。
8. 提倡正當娛樂。

一 本曆範圍以涉及一般人民之日常生活為限。至於政府及地方自治機關之政令，典禮及設施，其與歲時直接有關者，亦予列入，俾資領導而便遵循。

一 我國文化，發源自黃河流域，中古以後，因外侮內亂及饑饉關係，北方優秀民族，南徙結果，文化重心，亦遂逐漸南移。降至今日，首都為全國政治經濟之中樞，附近各地，人文最盛，而歲時習俗，亦頗不乏優良者。故本曆所取材料，以近畿諸省較多，其他各省次之。至塞外草原，大漠南北，以及新疆西藏又次之。

一 我國幅員廣大，地勢複雜，各地氣候迥殊，人民生活狀態互異。故本曆所有各項規定，其與時令有關者，均屬相對的，柔性的，俾各地得以因地制宜，酌量移轉，以符當地之自然環境而利推行。

本曆原則上採用國曆，至舊有之農家節氣，商界結賬日期及應時節令，均移於國曆。其不可移者，則仍其舊，藉為推行國曆之助。

我國歷史悠久，嘉會令節，無月無之，而大都有一種涵義。後世年代久遠，相沿成習，致原意湮失，或竟輾轉流為迷信。本曆於其意義之可取者，皆加以闡明，資為實用。其欠通者，則酌加損益，務使能迎合時代，深入民間，永遠保存其固有之歷史價值，而國民一歲之勞逸，亦得有合理之調節。

上古史事，荒遠難稽，本曆於茲，概站在本位文化立場，予以合理應用，既非疑古，亦非好古，但存其意而已。

我國近時，因政治外交關係，一歲之中，紀念日續有增益，悲愉互重，綜計無慮數十種。本曆於國定紀念日，除採用其較重要者外，對於民間普遍崇拜之先賢先烈，亦酌予列入。至一般時下節日，祇擇其較可取者，但求至當，不必強同。軍事節日，僅列陸軍節與空軍節，海軍因無事績足資紀念，姑從略。

我國社會組織，基於家族，而文化策源，亦以人倫為其中心。故雖屢經喪亂，而鄰里共處，聚會相親，守望相助，社會之鞏固，數千年來如一日，本曆對於民間舊習之敦宗睦族諸美德，如祀祖掃墓等，均各訂為專條，列入相當日期，以垂永久。同時凡國民對國家應盡之義務，如力役兵役等，亦予明文規定，務使家族結合與民族主義，並行不悖，以促進整個國族之大團結焉。

我國民族精神，其表現於民間日常行為者，為忠、孝、仁、愛、信、義、和、平，而懸為國家紀綱者，則為禮、義、廉、恥。本曆於茲數端，或寄託演講，或寓意遊戲，皆廣予闡揚，以期恢復固有之優良道德，養成社會之自然秩序。

國內多數人民，智力體力，異常畸形，斯為不可掩飾之事實。故本曆對於各種常識之灌輸，社教之推行，體育之訓練，國父遺教之闡揚，以及農工技術之指導與宣傳，無不儘量採納，俾整個民族之智力體力，得於簡易平凡及微細的歲時生活之中，獲有均衡之發展。

本曆對於各種紀念日之集會，悉由各機關各學校各社團召集之，以期普及。其祭祀等重要典禮，則由地方長官領導舉行，藉昭隆重。

人類本爲富於感情之動物，純粹理智之生活，枯燥無味，必藉情感以調和之。尤其我國社會，宗教色彩絕少，有時對渺茫不可知之未來，欲獲得心靈上之安慰者，不得不借託於外界事物以堅固其自信力。本曆對舊俗中所有宜子宜祥諸舉，如確有神於個人進取及社會繁榮者，均酌予採入。至足增人興趣，無傷大雅者，亦並及之，以應實際需要。

我國向以人倫道德爲社會之最高信條，故迄今尙無自創完美之宗教，且信仰自由，律有明文，故凡具有宗教性質之習俗，除浴佛節可資督促厲行寺廟衛生者外，其餘概不列入。

我國開化最早，古時發明，代不乏人。本曆爲提倡創造精神起見，對於各業所祀之祖師，其可得而考者，皆擇要列入，作爲各該業人士活動中心之日，以資紀念。

競賽在積極方面，足以激勵人心，使人精神奮發，興趣濃厚，因而增加工作效率。在消極方面，足以打破一切因循，敷衍，苟安之習慣。蘇聯兩次之五年計劃，多半得力於斯丹哈諾夫運動，成效卓著。我國民間，凡自尋常娛樂以至農業工業之生產，自昔卽有各種競賽，相沿成俗。本曆於各生產部門，以及國民生活之改進，凡視爲可以適用競賽者，仍多採用，并規定於相當季節，藉使人盡其能，提高國民之文化水準與技術水準，以促成國家之進步。

農作物之種植及收穫時期，往往因氣候，雨水及土地之高低肥瘠，時有出入。我國蒙古及東北地帶，自陰曆十月至四月，均屬寒季。嶺海以南，有終年不見霜雪者。黑龍江之愛輝，廣東之高鵬，全年平均溫度，相差至攝氏三十九度（華氏七十七度）。氣候之懸殊，如此之甚，植物品質，自不相同，時期更難一致。例如小麥之種植期，最早如甘肅，爲三月六日，最遲如廈門，爲十二月二十二日。收穫最早，潮州爲二月十五日，最遲遼寧爲九月二十日。早稻之種植期，最早瓊州爲一月一日，最遲太原爲五月二十五日。收穫最早，如瓊州爲六月六月，最遲太原爲十月二十日。諸如此類，實難備數。故本曆於農家作業，僅採其較爲重要而通行者。其餘含有地方性，或過涉繁瑣，概從略。

花果有娛目之色，悅鼻之香，快我朵頤之味。凡目能視，舌能辨，鼻能領略者，無不知愛之賞之，搥之玩之。其有神於陶冶性情，怡養天和者，至非淺鮮。本曆每月均設有一花市，提倡時花之栽植賣買，俾國民生活，趨於美感，養成藝術化之人生而免心愁上個徽之弊。

一 古代運動術，若蹴鞠，拔河，踢毬子，放風箏等，均屬有益身心而又甚經濟之遊戲。本曆悉按其最適宜之時令，分別予以規定，以爲提倡。

一 電影爲推進社會教育之利器，能以最短之時間，支配最廣之空間，最少之物質，發揮最大之力量。苟能專映教育電影，或於普通影片中，插入特製之教育影片，教育標語及教育演講，借普通之娛樂，作普通之刺激，用日常之娛樂，作日常之灌輸，則其效至宏。本曆於舉行各種社教運動之日，均特別公映有關係之教育電影一項，以求普及教化，深入民間。

一 兒童天真活潑，常藉遊戲，增加快感，發達身心。本曆於歲首數日，每日均規定有一二種之標準遊戲，使之練習感覺，培植智力，涵養情意，亦卽全國兒童新年應享之最低限度幸福也。

一 歌曲限於陶情慶賞，且含有教育上之意義，配以偉大，莊嚴，和平，進取之音樂，普及全國，務使都市鄉村，人人詠唱，以鼓勵進取，調節生活，陶淑風化。

一 事之有關公共福利，應互相勸勉者，均詳列條款，訂爲規約，以資信守，藉爲促進地方自治之助。

一 舊時曆書中，列有「宜」「忌」兩項。根據五行之推始，指示各種人事之作息。本曆稽諸天時學理，亦設有婚嫁，殯葬，修築，祭祀等替代日期，藉以破除固有之迷信。

一 本曆所稱地方長官及鄉長，在市區者，爲市長，區長。在縣區者，爲縣長區長。在鄉鎮者，則爲當地職位較高之行政長官及鄉長鎮長。

一 本曆所稱長者，凡兒童之父母，監護人以及輩分，或年歲之較大於兒童本人者皆屬之。

一 事之含有繼續性者，悉冠以始字。凡無此者，意指是日，或是日前後。

一 本曆各款，悉爲概括之規定，俾實施時較少困難。

一 本曆體裁，係仿表志之例，提綱挈領，以便省覽，文字則力求淺顯。每款均附說明，詳加考訂，庶幾綱舉目張，不特開卷了然，亦足以供學術上之參考。

一 人類爲求生存而活動，是曰生活，其事本至繁賾，而以地廣民衆，歷世綿遠之我國爲尤甚。類聚抉擇，難免遺漏。本曆所

列，僅就國人歲時生活中之較為重要及較有意義者，繫以相當時序，樹為標準，不啻為實行新生活之具體方案。

一 本曆材料，大部份係根據各地方志，其次則為私人著作及著者本人調查所得者。其所屬省縣，悉照原來名稱，分別列入附註，以明來自。至私家載籍之較重要者，並註明書名，以備考查。

一 本曆各款，有屬創舉者，有曾風行於昔時而今已湮沒不聞者，亦有甲地通行而為乙地所無者。惟大都含有全國共通性。此後推行而盡利之，端在各級地方政府，社團，學校及各界人士，努力提倡，蔚為風尚，苟國民能日日習之，年年行之，數年而後，因風俗習慣之統一與轉移，其有助於全國精神及物質建設者，當必甚巨。

一 本曆除供全國採入曆書，日曆，日記冊等外，兼可充作學校教材及地方自治講義之用。

一 為積極推行本曆起見，除本書外，另編有移風易俗之教育電影及小學課本，俾全國同胞，無分長幼，對於此基本之優良禮俗，均能獲有深切之認識，知而後行，以期普及。

四月

廿九日 革命先烈紀念日

九三

一日

九五

三日

九七

四日 兒童節

九八

寒食 四日或五日

一〇〇

清明 五日或六日

一〇八

六日 成吉思汗誕辰

一一四

八日 浴佛節

一二六

十二至十五日

一二〇

穀雨 二十或二十一

一二一

廿四日 黃帝誕辰 音樂節

一二四

廿五日 吳季札誕辰

一二七

廿八日 藥王誕辰

一二八

五月

一日

一三一

四日

一三五

五日 重五

一三七

立夏 六日或七日

一四七

十三日 關帝誕辰

一五二

二十日

一五五

小滿 崇農節 二十一或二十二

一五六

卅一日

一五七

六月

一日

一五八

七月

三日 禁煙紀念日

一六〇

四日

一六一

芒種 六日或七日

一六四

十三日 魯班先師生日

一六七

十六日 陸軍節

一六九

夏至 慈善日 二十一或二十二

一七〇

廿三日

一七四

廿五日 火把節

一七六

一日

一八〇

七夕

一八一

小暑 七日或八日

一八七

伏日

一九三

十五日 中元

一九九

二十日 棉花生日

二〇二

大暑 觀蓮節 二十三或二十四

二〇三

三十日

二〇四

八月

一日 天醫節

二〇六

五日 老那先師生日

二〇七

立秋 八日或九日

二〇九

九日

二一二

十二日 龔生日

二一四

十四日 空軍節

二一五

十五日

二二〇

十八日

二二四

九月

處暑 二十三或二十四日
廿七日 孔子誕辰 教師節

二二五
二二六

一日

白露 八日或九日

二二〇
二二二

三日 勝利日

二三五

九日 重九、體育節

二三八

中秋前一日

二四五

中秋 最近秋分之翌日

二四七

中秋之次日

二五二

十五日 淮南王誕辰

二五三

中秋後三日

二五五

秋分 秋社 二十三或二十四日

二五七

秋分後數日

二六〇

三十日

二六〇

十月

一日 合作節

二六四

寒露 慈善日 八日或九日

二六八

十日 國慶紀念日 蔡倫誕辰

二七一

十五日 唐文成公主誕辰 漁會節

二七三

二十日

二七五

霜降前一日

二七六

霜降 二十三或二十四日

二七九

霜降後

二八三

三十日至下月十二日 母教比賽節

二八五

十一月

一日

立冬 七日或八日

二八七
二九〇

十二日 國父誕辰

二九四

廿一日 防空節

二九六

小雪 二十二或二十三日

二九九

十二月

一日

大雪 七日或八日

三〇二
三〇四

八日

三〇六

十五日

三〇八

冬至 二十二或二十三日

三一〇

廿四日

三一五

廿五日

三一八

廿九日 岳飛殉國紀念日

三二〇

除夕

三二二

附註

日

次

三

一月

元旦 中華民國成立紀念日

全國懸旗結綵，停市休業。

黎明即起。爲健身運動。穿整新服。全體集庭前肅立。由家長領導，行升旗禮，唱國歌，高呼中華民國萬歲。然後放爆竹，啓門。

長幼依次，向祖先遺像行禮。禮畢，向家長賀年，並交相祝賀。進屠蘇酒，膠牙餈，五辛盤。家長訓話，勗勉卑幼。卑幼祝賀尊長康健。早膳食糰子。

各機關學校團體分別集會慶祝，並行團拜。

出門，途遇熟人，道賀。分向親友家遞賀年片。

正午食麵。

長者在家，以糖果玩具招待小孩。

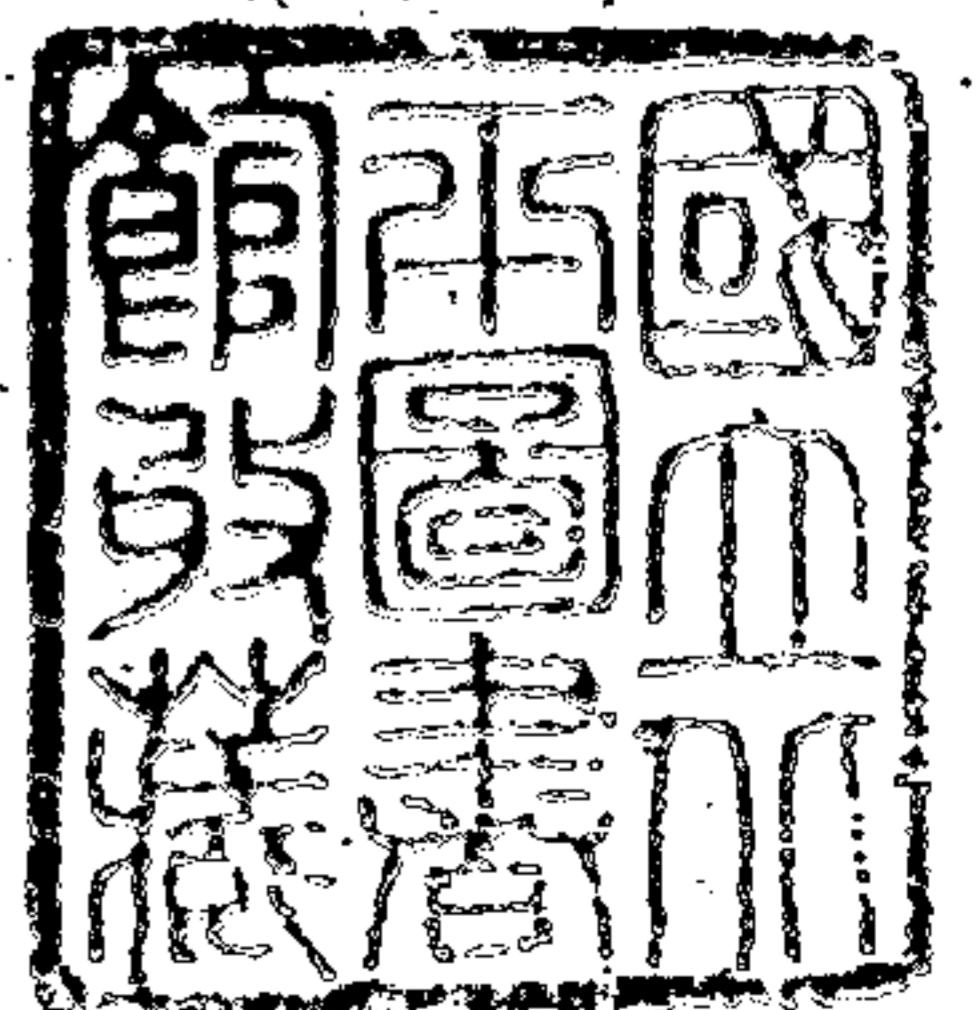
書法佳者，檢紅箋，或以泥金帖，書：一歲朝把筆，如意大吉等字，貼之座右。能詩者，賦詩以紀歲華。

兒童貼畫雞戶上。

停止灑掃。禁乞火汲水，泣怒謾罵。不動刀剪針線。不作雜務。

爐中燒巨炭塊，或煤塹，名「歡喜團」。熬丹藥，籤柏枝於柿餅，大橘承之，置案上，名「百事大吉」。

唱中華民國成立紀念歌。



公共地點陳遊藝雜耍，應時買賣，至十八日止。

（說明）

正月朔日爲元旦，一名元日，又稱天臘節。《書經》「月正元日」，蓋數之始，曰元。又氣之始，善之長，亦曰元。《易》「大哉乾元」，「元者，善之長也。」故元旦實含有三義。是日爲歲之朝，月之朝，日之朝，古稱三朝。又名鷄日。鷄有五德，夙有德禽之稱。昔人謂其頭戴冠者，文也。足縛距者，武也。敵在前敢鬥者，勇也。見食相呼者，仁也。守夜不失者，信也。所謂文、武、勇、仁、信，皆爲人生必具之基本知識與道德。斯時殘冬將盡，歲序更新，一若予人以無限希望與安慰者。故凡新年點綴及一切人事活動，均應以「快樂」「求進」爲其主旨。務使人人能脫離失望絕望之悲境，勇猛邁進，奮發自強，以達「苟日新，日日新」之旨。

民國紀元前一年（公曆一九一一年）十月十日，武昌首義，清室敗亡，各省代表集會武昌，議決臨時政府組織大綱二十一條，於是年十二月一日公佈之。旋復決定設臨時政府於南京，於十二月二十九日齊集南京，開臨時大總統正式選舉會。到會代表，凡十七省。選舉國父孫中山先生爲臨時大總統，於次年（公曆一九二一年）元日就職。預定國號爲中華民國。改元爲中華民國元年。是日凡各地黨政軍警各機關各團體學校均應分別集會慶祝，並舉行團拜，鳴炮，奏樂，升旗，由主席報告中華民國成立史略，並演講勉勵羣衆。其要點爲：（一）辛亥革命及辛亥前後各地革命運動之經過及其因果；（二）國父就臨時大總統宣言中之重要意義；（三）中華民族復興之意義；（四）封建專制與民主政治之比較。

鷄鳴戒旦，聞鷄起舞，自昔播爲美談。諺曰：「一日之計在於晨，一歲之計在於勤。」元旦居一歲之始，故是日長幼應黎明即起，以迎朝氣，俾得養成終歲早起之習慣。荆楚歲時記所謂「正月一日，鷄鳴而起」者是也。

中國民族習慣，每逢新年，男婦老幼，必穿新衣，縱事遊觀。卽貧窶者，亦必潔治冠履，未肯後人。雖窮鄉僻壤，靡不盡然。其作用除足增加人對於生活之樂趣外，亦含有除舊布新，與歲更始之意。

強國必先強種，強種必先強身，元旦晨起，爲健身運動，所以矯正骨節，使人重視健康。國旗係代表國家者，元旦起身後第

一件事，舉行升旗禮，意在祝其高升隆盛，先國後家，藉以養成一般人正確之國家觀念。

屠蘇酒，一名醱酥，昔人居醱酥屋（即屋之平而繪有屠蘇草狀者，王褒詩：「繡榻畫屠蘇，」詩話補遺：「屠蘇草也，」通

雅：「蓋闔葉草也，今廣西獠人呼大葉似蒿者，爲頭蘇，頭蘇音近。」）以釀酒，每除夜，遣問里藥一劑，置井中浸之，至

元日，取水和酒，合家飲之，不病癩，故名。或謂其功用足以屠絕穢氣，蘇醒人魂，故曰屠蘇。在昔爲元旦節物之一，荆楚

歲時記：「正月一日，是三元之日也。長幼以次拜賀，進屠蘇酒。」王荆公詩云：「爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇。」

蘇軾詩：「但把窮愁博善健，不辭最後醉屠蘇。」今日本尚甚流行，以爲可以益壽。相傳爲華陀之方，其製造原料，所可考

者，互有出入。然大都屬於破癥癥積聚，散寒濕，助命火，健胃溫中，下氣解毒之藥。唐孫思邈有屠蘇酒方。據金陵歲時記

爲赤木桂心七錢五分，防風一兩，菝葜五錢，蜀椒、桔梗、大黃五錢七分，烏頭二錢五分，赤小豆十四枚。玉燭寶典之屠蘇

酒方，爲大黃一錢，桔梗、川椒各一錢五分，桂心一錢八分，烏頭六分，泡白朮一錢八分，茱萸一錢二分，防風一兩。沈氏

尊生書方爲白朮一兩八錢，大黃、桔梗、川椒、肉桂各一兩五錢，虎杖根一兩二錢，川烏六錢，共剉爲末，以三角絳囊盛

之，除夕夜懸井底。元旦寅時取出，置酒中，煎四五沸，舉家東向，自少至長，次第飲之，藥滓還投井中，歲飲此水，足以

辟除一切疫癘不正之氣。類傳謂一人飲，一家無疫，一家飲，一里無疫。玉箱方稱飲藥三朝，還投井中，歲飲此水，一世無

病。至飲時，俗皆東向，先從兒童起者，因東方爲日出之所，富有朝氣，而幼者得歲，前途無限，故先飲。老者已失時，祇

能守成，故獨後。以藥渣投諸井，防非水中毒也。

膠牙餠，即麥芽糖之屬，以其性黏，故名。相傳創自周公，戰國時謂之餠餠，後漢始稱曰餠。楚辭招魂：「柎枚蜜餌，有餠

餠些。」注云：「餠餠，餠也。」集韻：「黍搗爲餠，謂之餠餠。」一名餠。係用麥蘖，或殺芽，同諸米熬煎而成者。餠乃餠

之稠者，性甘大溫，食之，能和中潤腸，補虛止痛，常爲小孩及婦女滋養藥。在未有食糖發明之前，古人用以製造糖果，如

禮記內則：「棗栗飴蜜以甘之。」晉代荆楚民間，元旦例食餠餠，蓋取膠固甜蜜之義。唐白居易有句云：「歲盡後推藍尾

酒，春盤先勸膠牙餠。」今各地元旦，賀年時，必以糖果相餽者，猶其餘風。

五辛盤，即以葱、蒜、韭、薤蒿、芥五種辛嫩之菜雜和，盛於一器之謂。舊俗凡逢元旦立春，均食之，取迎新之意。其性辛

溫，能溫中辟穢，消食下氣，利五臟，楚人尤重之。風土記及荆楚歲時記均載有元旦上五辛盤。莊子所謂春月飲酒茹葱，以通五臟，蓋與飲屠蘇同。皆主散發，含有防疫作用也。梁庾肩吾詩云：「聊開柏葉酒，試奠五辛盤。」

爆竹係古人用以驅疫鬼者，其說始於東方朔之神異經：「西方深山中，有人長尺餘，犯人則病寒熱，名曰山臊。人以竹着火中，燂朴有聲，而山臊驚懼。」因當時製造簡陋，僅以火著竹，其聲畢拍，故名。唐人詩中，謂之爆竿。通俗編俳優云：「古時爆竹，皆以真竹著火爆之。」後世工藝進步，始以紙捲緊，實火藥其中，又以藥線導之，爆火發聲，稱曰爆仗，復結為鞭。以漢口所製者為佳。通稱「漢鎮財鞭」，凡慶賀事悉用之。相傳為魏馬鈞所發明，隋煬帝復益以火藥雜戲。武林舊事言：「歲除爆仗，有為果子人物等，內藏藥線，一轟連百餘不絕。又夢梁錄：「各坊巷叫賣蒼朮小輩不絕，又有市爆仗放架煙火之類。」蓋自南宋以來始盛行。古人元旦起身後，必先於庭前爆竹，以辟山臊惡鬼。今俗則元旦除夕兼用之。前者曰「開門爆仗」，後者曰「封門爆仗。」按爆竹原料，大部為硫磺。硫磺屬非金屬原素，性酸溫有毒，燃之易燒，為火藥中要品，礦物中含此者甚多。功能補命門真火，消沉寒痼冷，用以殺蟲，療癰瘡，效尤著。古時希臘、阿剌伯、印度均用為藥品。我國古時，用作壯陽藥。如病人久住之房，其四圍必沾染餘毒，若緊閉門窗，於房中薰硫磺，即可消毒。故爆竹確有驅疫功用。至昔人之用以辟鬼者，不過取其聲響耳。

祖先遺容之傳代者，最早用塑像，其後多用影像，浙西稱曰真子，係請工人物者，著色繪成，類穿當代服色，氣度雍容，以供後裔瞻仰。今則多用放大照相或鉛畫，取其簡便價廉，容貌畢肖。宋玉招魂：「魂兮歸來，反故居些，天地四方，多賊姦些，像設君室，靜閒安些。」是設像致祭戰國時楚俗已有之。漢以後，祭不用尸，始有影堂，為奉祀先人遺像之所。崔說古今注：「廟者貌也，所以彷彿先人之容貌，庶人則立影堂。」朱子家禮稱曰祠堂，均為掛有影像之家廟。當時人死，皆有一影像，置於魂帛之後。婦人深居閨闈，生前無像，則臨時由畫工入室執筆相望繪之。今應於除夕，將所有祖先遺像，依次懸列內堂，自元旦起，至六日止，每日案設香燭時果，以供兒孫戚族，上門瞻謁。

元旦應休息，故對於親友賀年，可投賀年片，以為代表。舊俗新年以紅帖互相投遞，多從門罅入者，稱曰飛帖子。緒人獲堅集謂之曰拜年帖，吳俗有黏紅紙袋於門以接帖，署曰「接福」，或曰「代值」，蓋所以表歡迎而免失落者。北平舊俗，據

燕京雜記及寓圃雜記，凡正月初旬，拜者踵門，往往疾呼「接帖」，投一名刺，忽忽馳去，多不回晤主人。司閽者記其姓名於冊，多有不識者。倘無司閽者，客到，嫌於啓門，貼一紙囊於門外，外寫「請留尊柬」四字。拜者投刺於中，即去。或置白紙簿并筆硯於几，賀客至，書其名，無迎送者。按拜年之風，有帖到而人不到者，宋代已然。周蜜癸辛雜識稱：「沈公子遣僕送刺，至吳四文家，取視之，類皆親故，因醉僕以酒，陰以己帖易之。其僕不知，至各家遍投之，而主人之帖竟不達。」今凡對於至戚及交誼素篤者，次日應再親往道賀，以資敬首。其他道遠或較疏者，均可以飛帖代之。本人不便，可遣僕役投之，藉以省却雙方麻煩。蓋如一方進謁，他方例須答拜也。門首則各設一門簿，備賀客簽字，庶本人不在家時，亦得知當日未賀者之姓氏，以便還答。

人生意志，薄弱者居多，偶遭挫折或艱難，輒易灰心或自餒，馴至事未着手而先躊躇不決，徬徨却顧，遂不得不齋鬼問神，謀諸卜筮星相，以求解決。下焉者，即畏縮不前，中途放棄。此中精神時間之損失，不知幾何，而天賦能力之埋沒，又不知若干。斯皆由於缺乏相當之自信力，有以致之。元旦爲一歲作事之發軔，故凡途遇相識者，彼此應行禮招呼，以「添丁發財」一如意稱心一等賀語爲祝。添丁者，子孫繁衍，民族隆盛之謂。發財者，需要滿足，民生寬裕之謂。如意稱心者，乃胸境愉快，事業成功之謂。凡此皆足予人精神上之鼓勵，堅固其進取必勝，企圖必成之信念也。唐元稹元旦詩云：「富貴祝來何所遂。」又宋陸遊：「行人相賀新年健」，是在當時，已甚流行。民爲邦本，幼乃民基。是以愛國者必先保民，保民者必先慈幼。玩具爲幫助兒童發育之寶物，兒童即依玩具而增加快感，發達身心。不論古代與現代，文明與野蠻，兒童殆無不利用玩具，以滿足其不可抑止之自然活動力。故苟能依季節關係，兒童氣質、年齡、身體形狀，以及精神作用之如何，給予適當之玩具，在教育上極爲有益。其最大功用，厥爲（一）練習感覺，例如橡皮，或磁製之人形、動物、浮金魚等，可使練習觸覺。皮球等，可使練習筋覺。風車、氣球、千里鏡、彩色陀螺等，可使練習視覺。鈴、笛、鼓鈸、口琴、喇叭等，可使練習聽覺。（二）培養智力，例如魔術箱、秘密箱、不倒翁、空氣鎗、萬花筒等，可使培養觀察力。七巧板、遊戲數字、顏色板等，可使培養記憶力。積木、人面、石膏模型等，可使培養想像力。飛行機、竹蜻蜓等，可使培養推理力。（三）涵養情意，例如各種人形、鷄、犬、貓、兔等，可使培養同情心。圖畫、樂器、彩球等，可使培養美的感情。毽子、擲環、打球等，可使培

養注意力。九連環、弓矢等，可使培養克己力。農具、工具，以及各種競爭勝負之玩具，可使培養進取心。諸如此類，不勝枚舉。元旦上午賀年及參加中華民國成立慶祝會後，下午長者應在家，以玩具糖果，款待全體兒童，說故事，講笑話，務使此輩民國未來之主人翁，愉快活潑，與年俱進，為國家精神建設之先驅也。

年華逝水，一去不可復返，昔賢猶有撫髀過隙之歎。新年景象，歡鬧熱烈，異乎尋常。一年一度，最足使人留戀。而過去一年來政治之得失，社會之苦樂，皆可於一般人之新年生活中見之。故凡能詩者，元旦於享受家庭幸福之餘，可吟詩題箋，仿古人竹枝詞紀事詩之體，以誌其事。在當時固可描寫一地之風物制度，以資遺興，提倡文教。在後世，亦可成為社會史料之一部，供人稽考。

東方朔古書以正月一日為鷄，故俗於元旦，貼畫鷄戶上。拾遺記謂堯在位七十年，祇支國獻重明鳥，狀如鷄，或一歲數來，或歲數一來，國人莫不洒掃門戶，以望其來。或刻金寶，為其狀，置戶牖間，則鬼類自服。今人於元旦刻畫雞形於戶上，蓋其遺像也。惟鷄司晨，雄者羽毛美麗，鳴管發達，昂然獨立，最富於朝氣。夙有雄鷄一鳴，天下皆震之目。以之為兒童繪畫資料，亦頗具有教育上之意義。

歌唱足以涵養身心，調和情感，宣發胸中抑鬱，提高人生思想。至芳辰月夜，觸景生情，引吭高歌，逸興遄飛，自不知手之舞之，足之蹈之，其裨益於人身體及精神各方面，奚可限量。是以周禮有鞀鞀氏掌四夷之樂與其聲歌，遇祭祀燕賀，則奏而歌之，而古人之言為政者，亦禮樂並重。論語謂：「子與人歌而善，必使反之，而後和之」。又曰：「興於詩，立於禮，成於樂」。其推崇如此。在古代希臘、雅典、斯巴達國民，音樂體操，視為日常生活，故其文化炫爛，獨能睥睨全歐。兒童天真活潑，奏樂歌唱，十之八九，殆皆好之，尤當善為指導，養成其藝術的人生。國歌為國家制定之樂歌，頒行全國，遇國際往來及大慶典，皆奏之，為人人所必習。是日於行升旗禮時，闔家唱國歌，意在祝其高升隆盛，餘則各人可唱中華民國成立紀念歌，以申慶賀，而誌不忘。

元旦停止掃除，係取積聚之義。不汲水，不乞火，所以示水火不求人。不動刀剪針線，所以示避凶取吉，崇尚和平，實則年前屋內各處，早已收拾乾淨。儲水備火，一切雜務，均告完畢，是日自可不必多此一舉。至泣怒謾罵，皆屬反常，不論有無

關係，聞之見之，均足使人感覺不快，元旦尤當懸爲厲禁。俾使人人皆大歡喜，以度此祥和之新年也。

歡喜糴行於吳地，他處名曰「迎旺」，亦曰「旺相」，自歲朝至元宵而止。吳穀人新年雜咏小序云：「歡喜團，柞炭屑而范之，上下合成，圓而有匾勢，炭中之巨族也。除夕取以埋爐，置寢室中，謂之歡喜過年。」是時天氣尙寒，爐火需要頗殷，焚之除示人以興旺發達之意識外，亦足使滿室生春，取暖一時也。

舊俗凡除夕元旦，室中均焚丹藥。如蒼朮、芸香、辟瘟丹、兜羅香、如意丹之類，或以薰室，或投諸爐中燃燒，均具有驅疫功用。至其芬郁之氣，助人雅興，猶其餘事。

元旦履端肇慶，歲序更新，故凡一切陳設，皆取義吉祥。舊俗有插芝蔴稻，懸節節高，掛福祿天官、和合、新樣字畫諸圖及春帖、掛錢等物，無論大街小巷，皆點染年華，光飾門戶。然有時或失之糜費，或迷信。「百事大吉」，皆柏枝與果物爲之，費省易舉，辨音生義，都市農村，皆可適用，最易普及。而其目的，在希望事業之成功，較之一般之僅求個人福利者，立意更爲高超，似可作爲新年之標準供物也。

是日食糰子，係狀團結。食麵，係取壽永之義。國族家族，均包括在內。

新年中，凡屬公共地點，輒有雜耍諸戲，來自四方，各獻所長，以娛遊客。如走索、緣竿、吞劍、吐火、弄盞、舞盆、撮戲法、說因果、傀儡戲等，到處蚊虻蟻聚，所在成市。此舉頗足點綴歲時，增人興趣。且其中往往含有不少之體育意義，博物知識及科學原理。長者攜同兒童往觀時，應爲剴切說明，使之瞭解，期於遊目騁懷之中，得收因時施教之效。

二日

晨起食糖糕，互祝進步。

瞻謁民族祖先祠廟致敬。由長者指示兒童該祖先等生前之功德事業。

始出外賀年。先本族，次戚友，有血統關係者。向已故之關係人遺像行禮，然後向主人賀年。主人備糖茶果盤款待之，並遺橘柑飴果於賀客中小孩，不令空返。

家長向兒童及僕役宣講衛生要旨。

兒童飼狗作戲，令作種種表演。長者以犬之忠實服務，勉勵兒童。公映民族祖先事績電影。

（說明）

俗稱是日爲犬日，犬輕猛好鬥，視覺聽覺嗅覺皆銳敏，善守夜，能追蹤禽獸，以助田獵，對主人尤爲忠實。故兒童遊戲，應以犬爲中心，同時可以犬之克忠盡職爲教材，予以相當之激勵。

中國民族意識，亟待增強，故今後凡各地舊有之民族祖先祠廟，如先農壇、軒轅廟、藥王廟、禹王廟、聖廟、先蠶祠等，應大加整理，破者修葺，圯者重建，向所缺者，則另起造。每年除清明十月朔外，是日亦全部開放，以便各界人士進謁，昭垂永久。兒童時期之可塑性，最爲發達，記憶力亦最強，所有印象，極易吸收，尤當利用其崇拜英雄心理，灌輸以本國民族歷史之必要常識，俾使長大成人，常能保持其民族自信力與民族精神，光前裕後，而爲全民族謀幸福焉。

民族祖先事蹟，係以古代諸大發明家，如伏羲、神農、燧人、蒼頡、黃帝、嫫祖、后稷及聖主大儒，如堯、舜、禹、湯、文、武、周公、孔子等爲主。若輩均中華建國元勳，豐功偉業，俎豆千秋。舉凡食毛踐土，覆載於國族之下之羣倫，靡不浸潤於其深恩厚澤之中，資以生息。苟能一一形諸銀幕，至足發人猛省。晚上開映，適足以應日間所講者。是日食糖糕，係取甜蜜進步高升之意。

欲謀身心之健全，當先知注重衛生。元旦有多種舉動，均屬重視健康。是日則當以衛生大旨，宣示家人，俾使知行合一。其最要者，厥爲（一）浴日光，（二）暢空氣，（三）慎飲食，（四）重整潔，（五）勤勞動，（六）善休息，（七）適環境，（八）正思慮，（九）調七情，（十）節嗜欲。賀年疏者投刺，親者登堂，應視關係之如何而爲次第。如屬直系，或旁系血親者，應對亡者遺像禮拜之，藉以維持宗族結合之基礎。舊俗歲首數日，商號輒互命學徒，挾大紅名刺，至有往來之商店，或主顧之家投遞，表示拜年之誠意。即平日有意見者，至新年亦必相往還。諺曰：「平日無往來，新年拜個年。」此

種醇厚風俗，殊有益於仁愛和平也。

三日

家人齊集廚房，對煮飯人表示敬意，家長講述廚房之重要，宣布廚灶規約。始炊飯，啓封井口。

兒童抽陀螺，滾鐵環，以較佳食料飼豬，觀母猪餵乳小猪以爲樂。

長者向兒童講述關於豬之常識及故事，不宰豬。

始邀宴親友，單身作客者，必在其列，名年節酒，至十五日止。

（說明）

三日俗稱豬日，蓋源於漢東方朔占書三日豕之說。豬生殖最繁，歲產子二次，每次至十餘頭，爲肉食常品。其脂肪可入藥，並爲製石鹼及蠟之原料。兒童飼豬，使知宰豬之利益，觀母猪餵乳，使知母性之愛，獸類亦有之，足以引起其自覺與同情心。同時長者亦可教導兒童，永遠毋如豬之懶與憊。

廚房爲供給全家每日飲食之總機關，於人之生命健康出入，關係至巨。廚司乃其經理者，所負責任尤重。故不論其爲主婦，抑雇用之僕役，是日在未開始煮物以前，應由家長領導家人向彼致敬，使知所司職務之重要，並當衆講述廚房衛生，囑令全體遵守規約。蓋如飲食常能清潔，烹煮常能得法，病菌無由傳入，自能克保健康矣。至廚灶規約之要點，厥爲（一）廚房以清潔爲主，每日飯後，應掃除一次。（二）碗筷用後，應卽以沸水洗滌，安置廚內，瓶罐水缸，均應蓋妥。（三）灶君堂前，橫衝直入，是名越灶，最宜慎之。（四）樓下作灶，樓上不宜作房。（五）禁烹煮時，敲鍋擊物，以灶火燒香，牛燭、刀斧上灶。（六）忌灶上放物過夜，鍋內洗滌衣服。（七）忌灶前穢物堆積，宿臥鷄犬。（八）不許掃地時向灶，箕帚放在灶門。（九）不許灶上工作時入灶取灰，焚燒鷄毛獸骨。（十）不許火棍污後入灶。（十一）戒灶前宰殺生靈，堆置穢柴

污水。(十二)飛灶前哭笑咒罵，嬉笑歌詠。(十三)飛灶前赤身露體，散髮開懷。(十四)飛灶前涕唾便溺，足踏灶門。除夕封井，至此已滿三日，水已澄清，故可開始啓封，汲水炊飯。《堅瓠集》所謂：「除夕人家封井，不復汲水，至正月三日始開，」是也。煮物爲新年通行之食物，如年糕、湯圓、餃子、糰子等。饗客之外，同時可供少女練習烹飪。

陀螺係用木製，其形長圓，一端細小，一端膨大。大端之中央，貫以鐵釘，小端用繩盤旋。玩時，將陀螺之大端向上，小端向下，夾在拇指與食指之中間。繩之一端，亦用他指夾住。然後用力將陀螺擲在地上，隨抽其繩，陀螺即能以鐵釘立地，旋轉不止。明時，北平兒童，頗尙此戲。《帝京景物略》云：「陀螺者，木製，實而無柄，繞以鞭之繩，卓於地，急掣其鞭，則轉，頂光旋旋，影如不動也。」《武林舊事》載宋時兒童戲物。有千千，與此相類。又《道古堂集》妝域詩序載有妝域，謂妝域者，形圓如璧，徑四寸，以象牙爲之，當背中央凸處，置鐵針，僅及寸，界以局。手旋之，使鍼卓立，輪轉如飛。復以袖拂，則久久不能停，踰局者有辭。相傳爲前代宮人角勝之戲，亦陀螺之流亞也。

用鐵製成環狀，以一端彎曲之鐵棒，鉤在環上，推向前行，(亦有用木棒打者)鐵環即能在地上滾轉，向前推進。蓋鐵環在轉動時，具有一種遠心力，與地心吸力相抵抗，故能直向前行，不易傾倒。此種玩具，既極簡單，且可以運動全身，對於兒童，極爲有益。

本日俗名小年朝，元旦休息二日。主人例須拜謁鄰里戚族。三日起較閒，故可備酒食，邀宴親朋，俾平時疏闊者，均得藉此敘首一堂。一年一度，故亦名年酒，又曰春酒。此風唐時已行。《宋僧道世法苑珠林》云：「唐長安風俗，每至元旦以後，遞飲酒，相邀迎，號傳坐酒。」《湘俗亦如之。危至明岳陽風土記：「岳州自元日獻歲，隣里宴飲相慶，至十二日始罷，號曰傳坐酒。」今普通至十五日而止，多者月終始已。至單身羈旅之親友，孤獨寡歡，主人尤當招致之，俾稍予以精神上之安慰，亦人情所應爾。如本同鄉同年，或同寅關係，舉行聚餐，每歲由值年書紅訂客，團拜宴會，以敦鄉情友誼，作竟日歡亦佳。

四日

新婿上門賀年，進蓮子湯、橄欖茶，設宴款待之，夕必返家。

兒童玩扯鈴，放空鐘，餵羊爲戲。

長者向兒童講述關於羊之常識及故事，不殺羊。

商家宴請全體夥友於店內，名路頭酒。

兒童整理書包，預備次日上學，成績欠佳者，父母誥誡之。

〔說明〕

東方朔占書以正月四日爲羊，故俗稱是日曰羊日。羊性仁孝，基督教以羊喻上帝之兒子。我國則以羔羊爲稱美賢士大夫之辭。有綿羊山羊二種，肉能補虛，乳可滋陰，其毛供製裘筆及織造呢絨之屬。兒童與羊作戲，長者如就題發揮，灌輸以羊之史料，如蘇武牧羊，鄭伯肉袒負羊等，當更易記憶。扯鈴亦名天龍，刻木中空，如空鐘者二，中以短木杆，貫而連之，卽成。亦有祇用一端者，另以細長木杆二，以一繩半繫其兩端。玩時，以繩纏鈴，持細木杆扯之，鈴卽旋轉而發出翁翁之聲。空鐘，一名地龍，俗稱地黃牛。係用竹筒，旁開一小長孔，上下各嵌圓板，筒之中央，貫以竹製之細棒。玩時，用繩盤繞棒之上端，約數十周，再取一端有孔之竹尺，將繩端穿入孔中。一手持竹尺而低格空鐘，一手持繩端，用力疾抽，空鐘下部之尖端，卽桌地如仰鐘，旋轉不已。且能發聲，與鐘相似，故名。通常製徑寸至八九寸，放時小者一人，大者三人。明代北平兒童，入春卽爲此戲。帝京景物略稱：「楊柳兒青，放空鐘。」清代野記謂：「京師兒童玩具，有所謂空鐘者，卽外省之地鈴。兩頭以竹筒爲之，中貫以柱，以繩拉之作聲。惟京師之空鐘，其形圓而扁，加一軸，貫兩車輪，其音較外省所製，清越而長。」又燕京雜記載：「京師兒童有抖空鐘之戲，截竹爲二短筒，中作小幹，連而不斷，實其兩頭，竅其中間，以繩繞其小幹，引兩頭撒抖之，聲如洪鐘，甚爲可聽。」則又類似南方之扯鈴矣。

是日爲招待新婿及出嫁女兒之期。新夫婦應盛服，從大門入，先對有關係之亡者遺像行禮，然後雙雙依次向在場戚族賀年。蓮子湯係取連連絡絡之意，橄欖茶乃從勇敢有爲之義。夕必返家，諺曰：「正月不空房。」因新年居一歲之始，男子如在外服務者，回家又無多勾留，燕爾新婚，理應似膠投漆，起居與共，藉爲百年好合之休徵也。

路頭酒，俗稱利市酒，亦曰財神酒。俗以五日爲路頭神誕辰，是夕金鑼爆竹，牲醴畢陳。次日必早起迎之，以爭先爲利市，謂之「接路頭」，以爲一歲利市之兆。商界習慣，尤爲重視。凡職員進退，紅賬報造，均以斯時行之。今可改爲上年度營業方針結束，東家酬勞夥友之宴，似較合理。饌中必備鷄一，以鷄頭對着將被停歇之人，或由店主挾鷄肉敬之，暗示使之早謀別棲，或自動辭職，以保體面，名「無情鷄」。入座時，店主對各職員，應予慰勞，職員則羣向店主祝賀本年財源旺盛，生意發達。經理則爲報告過去營業概況，以示一年來本業之經過路由，已至盡頭。

舊俗每至十二月，於十九、二十、二十一、二十二日之內，由欽天監選擇吉期，照例封印，頒示全國，一體遵行。兒童之讀書者，於封印之後，塾師解館，謂之放年學，至次年正月二十左右開印時上學。現行學制，小學年假，僅三日。年假之外，復有寒假。今凡舊曆新年所有之民間習慣，既概移於國曆，年假日期，自不妨酌予延長，故當與商界一律於五日開市開學。自五日起，上課半日，至十八日止。俾新年種種娛樂，兒童均得參與之。而學校當局，亦得爲辦理學生招收轉學插級等之預備。一年容易，父母於兒童入學之前，應根據歷屆成績報告單，予以就學指導，訓勉有加，期使德智體三育，逐年均有長足之進展。

五日

清晨，商會舉行本地各業聯合大會。各店主人，均早起趕往參加。由專家報告去年各種營業狀況，貿易統計及失敗原因，暨本地土產之所以不能出口暢銷與今後之希望。

商店舉行全體股東會議，公布賬目，決定本年度營業方針，始接路頭開市。

清早，農家至田中，搬取一塊田梗泥土至岸上，並將田中草根，悉數拔去，縱火焚之，名加錢財。兒童爲踢毬比賽，於田中牽牛爲戲，或跨牛背，吹笛緩行以爲樂。畜牛者，戒家僮毋鞭笞，並以飯飼之，禁宰牛。

工商界人士致祭本業祖師。請從事該業歷史最久，業務最發達者，演講其本人經驗及興趣。

家長向家人講述過去經營事業成功者之歷史。

成人扮演雜劇，專教人以生財之道。

婦女剪綵裁繪，象各種花果魚龍蟲鳥。

學校始開學。集中教材於人口調查，由教師講述人口調查之意義與方法。下午休假。至十八日止。

（說明）

東方朔占書以正月五日爲牛，俗因稱是日曰牛日。牛性馴而力強，種類甚多，毛色各異。其肉與乳，皆爲滋養品。皮脂骨角，皆爲工業之原料，助人耕種，服役甚勞。故是日當提倡勞動服務，特別予以體恤。兒童牽牛跨牛作戲，足以養成其田野生活之習慣。長者並可以牛之服務精神，向兒童講解之。

牛爲田家必不可少之耕具，終年服役，無分寒暑，生養滋息，功用最偉。苟無其助，農作即根本不易入手，勢有斷糧之虞。故我國禁宰耕牛，律有明文。唐宣宗大中五年，敕從本年正月起，三年內，不得殺牛，如郊廟享祀合用，即以諸畜代之，此其最著者。清代保護耕牛，尤爲周至。凡盜牛一只，枷號一月，杖八十。盜牛十隻以上，罪至絞監候。至宰殺耕牛，其罪更重，並地方官亦有處分。據乾隆五十三年所修併之條文及乾隆三十年所奏准者，凡宰殺耕牛，私開圍店及販賣與宰殺之人，初犯俱枷號兩月，杖一百。若計只重於本罪者，照盜牛例治罪，止杖一百，流三千里。再犯發附近充軍。殺自己牛者，枷號一月，杖八十。地方有私宰耕牛，該管官不行查拏者，按照私宰只數，有罰俸三月、六月、九月、一年及降一級留任之規定，可謂嚴矣。近年內政部曾通令保護耕牛，以利農田。本日既爲牛日，自應停屠一日，以重耕稼而示憐恤。

正月五日，俗稱曰財神日，又曰破五日，欲有所作爲，必過此五日，始行之。商家例於是日開市，以祈利達。各店年終結賬，以知盈虧。是日清晨，赴商會聆專家報告後，對於一年來各業內容及國家進出口貿易狀況，更瞭如指掌，知所取捨。故散會後，即可回店，或至公所，舉行全體股東會議討論，決定本年度營業方針。原則既定，遂舉行接路頭典禮，以示舊路已

跑盡，本年應另接新路，確定趨向，或繼續，或更變之謂也。室中預懸青、黃、赤、白、黑五對綵綫，分布在東南西北中五個方向，書明「擴大」、「縮小」、「改業」、「停業」，及「維持現狀」。議既定，全體起立，由董事長或最大之股東，將所決定者之線唧接，始放爆竹，開門，互致祝頌，禮成。

祖師即各業之發明家，或著名從事者，例如絲業爲嫫祖，漁業爲伏羲，藥業爲神農，建築業爲有巢氏，手工業爲魯班，紙業爲蔡倫，筆業爲蒙恬，書業爲倉頡，印刷業爲馮道畢昇，鹽業爲宿沙氏，茶業爲陸羽，陶器業爲昆吾，漆業爲有虞氏，酒業爲儀狄杜康，墨業爲子路，染業爲葛洪，豆腐業爲劉安，縫衣業爲黃帝，屠業爲張飛，旅業爲關羽，娼妓爲管仲，伶界爲唐玄宗，理髮業爲羅真，醫業爲黃帝岐伯，說書業爲柳敬亭崔仲達，爆仗業爲馬鈞等。其中或爲開國元勳，或爲民族英雄，或爲政治家，文學家，工藝術家，事功彪炳，言行卓特，後人自當繼續發揚而光大之。是日祭之，係示飲水思源，不忘本之意。凡百事業，欲求其成功進展，學問經驗，缺一不可。學問可於書本中得之，經驗則必歷若干次之實習試驗，日積月累，而後可以獲得，較之學問，尤爲寶貴。從事本業歷史最久者，閱歷既多，經驗必甚豐富，對於本業情形，亦最熟悉。至業務發達，成績卓著者，必自有其成功之道，其經驗更有價值。故是日工商界公祭祖師之後，可延請本業先進，或領袖，講述其本人從業經過及心得，以供借鏡。

螟蟲害稻甚烈，其幼蟲常潛伏稻根中以度冬，雖遭埋沒或冰浸，亦不移動。除螟方法，依月令而異。最要者，其惟掘除稻根，使螟蟲根本無從寄生。掘起後焚之，可使預防螟害，殊無異增加田財，故名。至搬取一塊田埂泥土至岸上者，係示將破土開工之意。我國以農立國，農田爲全國之最大資源，五日商界既有接路頭，以期利達，農家自亦不可無簡單之典禮也。

毬子亦作箭子，事物原始云：「小兒以鉛錫爲錢，裝以鷄羽，呼爲箭子，三四成羣走踢，有裏外廉、拖鎗、銜膝、突肚、佛頂珠、剪刀、拐子諸名色，亦蹴鞠之遺意也。」周密武林舊事載：「諸小經紀有毬子。」自宋以來，始盛行爲一種極有益之正常娛樂，輕而易舉，婦孺咸宜。且風雨無阻，人數不拘，占地狹小，費錢無多。果能因勢利導，予以提倡，加以改善，作爲競賽，則孱弱者，可使強壯；獨樂者，可使樂羣；愚蠢者，可使機智；放蕩者，可使恬靜；板滯者，可使活潑。其於體羣德智美五育方面，可使人人獲得最大之利益。善踢毬者，大多足部長強，身體因之亦長強，而心及目，則因運用日久，異常

靈敏。由是可知踢毬實爲需用足力心力目力之各項運動的基本練習。通常以早春晚秋，爲最適當之時季。斯時風景氣候均佳，精神自易愉快，身體自易發育，隆冬藉以取暖活血亦妙。最忌暑天，空腹飽食，或勞動後。因其簡便有趣，故習之者多，在國內流行，極爲普遍。帝京景物略載明代燕京童謠云：「楊柳兒活，抽陀螺。楊柳兒青，放空鐘。楊柳兒死，踢毬子。楊柳發芽兒，打拔兒。」爲當時盛行遊戲之一。民國二十五年，中央會通令各級黨部，廣爲提倡。是日踢毬比賽，應取五權混合表演之方式，以便兒童練習五權之運用。先推甲爲會長（主席），乙爲籌備員，預備毬子及管理會場（行政），丙爲評判員及記分數者（考試），丁爲擬具規則者（立法），戊爲公正人（監察），己爲執法者（司法）。籌備員應爲女孩。經推定後，即拔雄雞毛，或豎鷹毛，用手工開始做新毬子。先稱過分量試踢，然後分配，令大家布置會場。布置既畢，由會長報告第一場爲個人比賽，第二場爲團體比賽，丁報告比賽次序與罰則，因彼係立法者。次開始遊戲，犯規者由戊檢舉，因彼係監察者。檢舉後，交由己處罰，因彼係司法者。事後由丙評判優劣，計分多寡，因彼係考試者。乃由會長公布結果，分以糖果獎給大衆，負者即向勝者道賀，勝者則向負者道謝，乙乃收拾會場。利人所欲也。尤其我國新年中，人民之求財觀念，極爲發達，如走財神方，接五路，送窮等類，多崇尚冥冥不可知之迷信，缺乏合理化之解釋。然生財非無道也，如準確之目光，豐富之經驗，精深之學識，堅苦之毅力，奇巧之經營方法與管理技術等，皆足爲致富之路。故是日常從戲劇與演講方面，教人以生財方法，俾以先輩過去所得，供後人借鏡，此後自可成功多而失敗少矣。

花果禽魚等在經濟學上，皆爲外界有形財物之一種，剪綵象之，意在提倡培養，練習手工。

人口爲一國國力之根源，凡國家兵力、權力、財力、富力之大小強弱，皆決於其國人口之多寡。故爲國民經濟發達之最大要件。我國人口佔全世界人口四分之一以上，惟日月既往，時有增減，且戶籍之法未周，過去調查，或憑估計，求其確數，殊不可得。近今各國，對於本國國勢調查，極爲注重。而人口牽涉政治社會及農工商業各方面，爲基本國勢調查中之最重要者。故今後每於人日，全國應舉行人口調查一次。在學生時代，尤當授予各種人口調查之必要常識，並予以充分訓練。

六日

年前新結婚者，至戚族處賀年。

跨鞍至各處賀年訪友，或馳騁郊外。

區公所分發住戶人口調查表，令將元旦在家人口填報。

學校開始令學生實習人口調查，練習填表及統計之工作。

兒童騎竹馬，餽馬跨馬爲戲。

整理馬廄，洗刷馬匹，以較佳食料飼之。

暮祀祖，收藏祖先遺像。

各族宗祠放人丁炮，每丁三枚。得子者，加百子十掛，始閉門。司祠者撒祭餘，分送各家。

〔說明〕

東方朔占書以正月六日爲馬，俗稱是日曰馬日。馬蹄堅力壯，能載重行遠，夙以義勇著稱。騷駉驕驕，並稱良駒，爲作戰所必不可少者，故應提倡騎馬畜馬，以示崇武而資鍛練體格。

折竹跨以當馬而疾馳之，謂之騎竹馬，內地兒童，十之八九，殆皆好之，頗足以培植騎馬之興味。陶謙年十四，猶綴帛爲幡，乘竹馬而戲，郭伋至西河美稷，童兒數百，各騎竹馬於道次迎拜。（見後漢書卷一百〇三及六十一本傳）晉書殷浩傳稱桓溫少時，與殷浩共乘竹馬。唐太宗謂「土城竹馬，兒童樂也」。是其由來已久。本日兒童之無馬，或不善騎者，咸可以此代之。名將良駒，相與爲伴，自昔爲不可分者。餽馬跨馬爲戲，可自幼養成其愛馬之心理。

新婦進門後，平時因與夫家宗親，無多往來，不免隔膜。結婚之日，彼等亦未必盡至，卽至，忽促之間，亦未必卽能熟識，故於嫁後第一屆新年，應遍往各家，拜真賀年。年初數日，須在家招待客人。至是方可由小姑，或妯娌，伴往引導，以便介紹。先對有關係之亡者遺像，行禮致敬，然後向主人囑家，依次賀年。各家對此新客，不啻喜氣臨門，自應盛大歡迎之，而新婦則盛裝麗服，和顏悅色，不脫本人身份。經此一度會見以後，卽可熟稔，得單獨代表夫家，相與交接矣。

人口之調查統計，爲政府施政之標準，訓練民衆之張本及維持地方治安之最有效辦法。苟能精密準確，足使國家組織，日趨健全。填具調查表格，可使養成人民戶口調查之習慣。在保甲編組已完成之省縣，依次辦理，絕非難事。一年一度，於歲首時舉行，尤易推行。

我國人民，平時生活，太不合理化，其最著者，厥爲含糊模稜，缺乏科學化精神，不知注重數字，以故於事物之認識，往往一知半解，無正確之根據。五日學校所教授者，皆爲關於人口調查，是日應令學生填具表格，計算數字，俾從同一範圍內之各種材料，參照比較，可獲得一般的狀態之數量也。

祖先遺像，自除夕懸後，其撤除日期，各地或三日、五日、十日不等，亦有至上元始祭而收藏者。最遲如浙之定海，五日中輟，十三日復懸享之，至十八日方止。今當概於本日傍晚，收其閉祠，蓋至斯時，拜謁者大都已畢事矣。

人丁炮所以慶祝子孫興旺衆多者，預計合族成丁之人多少而放之，乃在重視人口增加。丁年標準，歷代不同。漢以男子年二十歲爲丁，隋以十八歲以上爲丁，唐以二十一歲爲丁，明清則以十六歲爲成丁。今應依照現行民法規定，概以滿二十歲爲丁。

小寒 六日或七日

騎驢探梅。

舉行溜冰會，善跑冰者參加之。

爲各種戶內運動比賽。

蠟梅、獨頭蘭花、茗花、漳茶花、枇杷花等上市。

〔說明〕

冬至後十五日，斗指癸爲小寒，斯時日行二八五度，天氣漸寒，尙未大冷，故名。

梅花冰肌玉骨，冒寒獨妍，夙有林下美人之譽，曩頗有人主張採用爲國花者。是時臘梅已開，紅梅方含苞欲放，跨驢於山傍

水假，擇有梅之處，縱目玩賞，孤雅幽香，神志爲之一清。

我國北方諸省，入冬嚴寒，黃河、白河、松花江、鴨綠江、黑龍江、遼河，其冰凍時期甚長，輒自十一月至翌年四月中。春冬之間，冰上馳，用扒竿，或駕以馬，或駕以犬，或手持木竿，如船撐之。冰厚之區，水而多設冰床，往來絡繹，以供行客，其捷如飛。亦有穿冰鞋在冰上爲競走者，古謂之冰戲。宋史：「故事齋宿，幸後苑，作冰戲。」欽定四庫全書考稱：「西華門之西爲西苑，榜曰西苑門，入門爲太液池，冬月則陳冰嬉，習勞行賞。」倚晴閣雜抄載北平舊俗：「明時，積水潭嘗有好事者，聯十餘床，攜都監酒具，鋪氈氍其上，轟飲冰凌中，亦足樂也。」曩時上海有人造跑冰場之設，士女跑冰，盛極一時。近年平津等處，每年元旦，舉行溜冰化裝比賽大會，各界人士，參加者甚衆，冠軍者，均榮獲獎品，以留紀念。在歐洲溜冰尤盛行，有各國聯合走冰會，每年比賽一次，以瑞典、挪威、丹麥三國人，恆占優勝。蓋均不失爲應時之健身運動也。是時天寒地坼，朔風野大，戶外運動已不甚宜，故可舉行各項戶內運動，並爲比賽，以增興趣，如舞劍、打拳、投環、拍球、擲角、舉重、乒乓球、打彈子等，藉以強筋活血。如有公共健身房之設置者，尤宜善自利用之。

七日

停刑。

晨起，食人口糲子。

填具人口調查表。

長者率領兒童，探望孤兒院。年老者探望養老院。婦女探望婦女救濟院。分別贈以食物糖果銀錢等。對沿途貧苦者亦如之。農家出五穀，擇其較佳者，混合蔬菜煮食，名「七寶湯」。城市及沿海居民，用魚肉蔬菜，同樣混合煮食，名「七元湯」。兒童猜謎語，捉迷藏。婦女剪綵，或縷金薄爲健人，以貼屏風，或戴之鬢。

舉行民衆大會，由本地年長而康健者，演講人類的故事，中華民族之由來及做人之道。

都市舉行人類歷史博物展覽會。

入晚，兒童鳴金器，放火爆，自室以內達外，取蠟葉爆火中，謂人之居室，不許蜈蚣蛇蟻之類盤據。

（說明）

本日俗爲人日，唐人謂之人勝節，由雞、犬、豕、羊、牛、馬而至於人，本極合進化之程序。蓋前乎人者，皆屬鳥類，與哺乳類，爲脊椎動物中之最高尚者，在進化歷程上，與人類甚爲接近，而其嘉惠於人亦最大，或供服役，或資食用，其利甚溥。尤以牛馬助人耕田驅車，運物作戰，乳肉味美可口，富於滋養分，骨供雕刻，皮可製革，牛體可以接種痘苗，馬體可以製造白喉所用之血清，與人關係，最爲密切。人而一旦缺少若輩，則其生活必大遭打擊，以之命名歲首數日，所以示感謝者。抑有進者，國於大地，必有以立。我國立國久遠，其能始終維持於不敝者，必有其立國之真精神。歷觀既往，凡忠孝仁愛信義和平諸美德，先民所躬行實踐，播爲美談者，史冊所書，奚可勝數？第近百年來，國勢凌夷，固有之民族精神，漸次喪失，民族地位，已瀕至危至險之境。今後欲期恢復，誠如國父所昭示吾人，自非積極恢復固有道德，以爲民族自信力之基礎不可。雞之仁愛，犬之忠信，馬之義勇，羊之孝順及和平，皆足予人無上之鼓勵，爲吾民族精神之代表。至若牛之勤勞服務，雞之奮發自強，以及豬之豐富生殖力，尤足提倡服務的人生，堅強的意志，使人注意人口之繁殖。凡此皆爲國家所切需，國民做人所不可不知，更不可不自勉。是以一雞二犬三羊四豬五牛六馬，其所予吾人物質上巨量之接濟，固值得紀念，其所給予吾人精神上之觀感，更不容忽視。此後每當年度更新之際，人人惟有迅速確實來改造自身，在一國家至上，民族至上之原則下，實行精神總動員，爲國家盡忠，爲民族盡孝，爲貧苦同胞盡仁愛，對一切的人及事重信義，更須盡一切之奮鬥力量，在此紛擾黯淡之世界中，求取真實永久的和平也。

人日應提倡人道，故如刑訊等，俱不得行。

人口欄子爲練習一家人口統計而設，於除夕製就，每人各以一個欄子代表，加以記號，誌明年齡性別。十六歲以上者，欄子較大，不滿十六歲者，則較小。男性作尖形，女性作圓形。旅行未歸者，加橫綫其上，僕人則加縱綫，以示區別。如此，即可統計除夕在家過年之人口及其性別、年齡、行蹤等，雖小孩亦能一目瞭然矣。

人口爲國家之原動力，文化與財富之生產者。我國古代，對於人口調查，向極注意，周禮有司民之官，掌登萬民之數，自生齒以上，皆書於版。論語鄉黨言孔子出門，見負版者（即背有戶口冊籍之人）於途，必扶車前橫木，彎身而過致敬。足徵周時戶政，已具規模。自漢以來，歷朝俱有關於戶籍之法。唐設戶口使，專司戶籍，三年一造。清順治六年，令各省每五年調查戶口報告一次，後改每年一次。杜佑通典云：「古之爲理，在周知人數，乃均其事役，則庶功以興，國富家足，教從化被，風齊俗一，夫然後災沴不生，悖亂不起。」國父在地方自治開始實行法中所列舉之六條綱領，即示以清戶口，爲地方自治之基本工作。近世各國，因欲實施民主政治，復因國勢之需要，更不能不有精密之人口統計，故對於全國定期人口調查及出生、死亡、遷徙、婚姻之平時人事登記，均極注重。其調查日期，類依一國之氣候，社會習俗及經濟狀況而定，例如美國、希臘、巴拿馬爲一月一日，丹麥爲二月一日，法國爲三月十六日，加拿大爲六月一日，德國爲六月十六日，英國本土及印度爲六月二十日，日本爲十月一日，墨西哥爲十一月三十日，意大利、挪威、瑞士爲十二月一日，俄國爲十二月十七日，匈牙利、比利時、荷蘭、瑞典、西班牙則均以十二月三十一日，爲調查全國人口之日期。我國人口，以農民占大多數，冬季農作既畢，較爲閑暇，且習俗相沿，年底歲初，人口之移動亦較少，故當以本日爲戶籍日。凡各機關、學校、住戶、廠店、寺廟、醫院以及烤棚、船隻之主管人，均須切實按照戶口調查各種規則及辦法，填具人口調查表，不可稍有錯誤或遺漏，於上午十二時以前，送交鄉鎮公所，或坊公所，以便編造清冊及各項統計，送呈所屬之縣市政府。如將來教育普及，文盲減少，交通暢達，則一日之內，已可將全國之戶口，調查完畢矣。

助人爲快樂之本，貧苦而流離失所者，生活既艱，新年殊乏佳趣，傷感之餘，輒易厭世輕生。寄養在慈善機關者，更失家庭歡然聚處之樂。本日爲人日，故凡處境較佳者，應分別前往施捨，加以慰問，以示人類惻隱之心及友愛互助之精神。

七寶湯、七元湯，係人類控制及利用他種生物勝利之徵。荆楚歲時記云：「正月七日爲人日，以七種菜爲羹」。後世士子，

遠不此爲挑菜會，以資宴賞。宋蘇東坡詩云：「七種共挑人日菜」。浪跡叢談載有丁未人日，在揚州集魏默深等，作挑菜會，以七種菜餚客。今閩粵各地，均有之，尙存晉代江湘之餘風。

謎語，卽隱語也。蓋隱其本事而假他辭出之。左傳有河魚腹疾之喻，韓非子有：「司馬御座而與王隱」之語。史記載有：「齊威王之時，喜隱」，是爲後世謎語之起源。其後取日常事物，變成妙喻，列入遊戲。自魏以來，始盛行。文心雕龍云：「自魏代以來，頗非俳優而君子隱化爲謎語，謎也者，迴互其辭，使昏迷也」。北史云：「試作一謎，當思解之」。宋名商謎，爲當時雜技之一。東京夢華錄：「雜技有劉百禽弄蟲蛾，毛詳霍百醜商謎，張少人說諢話，皆當時里巷一種遊戲之事。商謎者，一人爲隱語，一人猜之，以爲笑樂」。今通稱曰「猜謎子」。冬日圍爐，夏晚納涼，婦孺輩常以此作爲消遣，頗足啓發悟心，增進其推理能力。

捉迷藏卽以巾蒙目，相捉爲戲也。致虛閣雜俎及琅環記謂唐明皇與玉真於月下，以錦帕蒙目，方丈之間，互相捉戲，謂之捉迷藏。元稹詩云：「憶得雙文籠月下，少樓前後捉迷藏」。又花蕊夫人宮詞：「內人深夜學迷藏，遠遍花叢水岸旁，乘興或來仙洞裏，大家尋覓一時忙」。則在唐時及五代，極爲盛行。今小孩多爲此戲，俗謂之捉冤躲。

剪綵爲人，蓋像人入新年，形容改從新也。以之餽贈，供頭飾，亦不失爲應時之點綴。晉時荆楚居民，人日均剪綵爲人，或縷金箔爲人，以貼屏風，亦戴之頭髻，又造華勝以相遺。其後蘇浙秦晉諸省，均有是舉。且除人日外，端午亦剪綵爲人形，或以金銀絲製爲繁縷鐘鈴諸狀，騎人於虎，極精細，綴小釵，貫爲串，或有用銅絲金箔爲之者。婦女皆戴之，又互相獻賚，號曰健人。唐杜市人日詩云：「此日此時人共得，一談一笑俗相看，樽前柏葉休隨酒，勝裏金花巧耐寒」。又李商隱人日卽事詩：「縷金作勝傳荆俗，剪綵爲人起晉風」，卽指此，亦一種極有意義之藝術也。人類無時不在進化，年老者閱世既深，經驗宏富，且如體格健全，必有其相當攝生之道。公開演講，足使一般青年，有所取法，獲益殊非淺鮮。

人類積數千年之生活經驗，方得有至今日，故凡民族進化之歷程及博物常識，人人均應具有一正確之概念，俾得追本溯源，知所努力。

蠟葉卽蠟樹之葉，一名女貞葉，又號冬青。因其可放蠟蟲，臨冬青翠，有貞女之操，故名。能除風散血，消腫定痛，治頭目

昏痛，諸惡瘡腫疔。瘡潰爛久者，以水煮，乘熱貼之，頻頻換易，甚良。口舌生瘡，舌腫脹出者，搗汁含浸，吐涎可愈，蓋亦具有消毒殺蟲之功。兒童戲以爆火中，意在驅除害蟲，增進人類居處之幸福也。安徽懷甯太湖於人日行之，浙東鄞縣奉化慈谿各屬，則於正月十四夜，各家童子以五色紙燈遍照牆壁門庭戶灶，口唱驅逐蛇蟲俚歌，謂之照蛇蟲或趕蛇蟲。

八日

年前未歸者，回家團敘。

母家送明角麒麟送子燈於新嫁女。

食飯時，長者訓示兒童，應惜米穀，戒剩飯碗，及將食餘，棄擲於地。

婦女競盪鞦韆，烹煮各種穀類食品。

兒童炊野灶，射擊爲戲。

晚具豐饌，饗旅外歸來者。

〔說明〕

東方朔古書以正月八日爲穀，故俗稱是日曰穀日。穀爲穀物之總稱，種類甚多。周官有五穀、六穀、九穀之名。詩人有八穀、百穀之詠。本草所集草實之可粒食者爲穀部，凡七十三種。然通常主要糧食，不外黍、稷、菽、麥、稻五種。我國爲農業國家，黍稷之種植最早，菽麥次之，稻最晚，約在夏禹平治水土之時。（民國紀元前四千一百五十餘年，公曆紀元前二千二百四十餘年間）。至周已成爲主要之農作矣。穀物既備，民食始足。於是重農務耕，成爲歷代施政之綱領。國用所資，私人所需，莫不取給於是。故爲表示人類生活，精神物質，不能偏廢起見，每年似應特定一日，使生活中心，偏重於穀物方面，俾於恢復固有優良的民族道德之外，毋忽視生活資源之開發焉。

「鋤禾日當午，汗滴禾下土」。可知稼穡之艱難。我國舊時，民間有惜穀會等舉。是日爲穀日，長者應以惜穀語誡兒女，使

之一粥一飯，當思來之不易，終身勿爲無謂之消耗。對年齡稍長者，並應使隨時隨地，注意下列各點：（一）見稻草上有穀，須摘盡。（二）發現糠糠中有穀，須搗盡。（三）地上有狼藉之糕餅屑粒，隨見隨拾。（四）飯米中有穀，須揀淨。（五）盛飯時，須按量進食，俾免餘剩。（六）稻麥秀實之際，如見稻麥穗頭，倒眠路上，應爲推轉，設法保護，以免踐踏傷殘。（七）夏秋稻麥登場，田岸遺落穀粒極多，須照田界段落，各自掃淨，以免雨後踐入泥中。（八）打稻打麥之後，應將稻草拆散，用竹片重加捶打，以期揀摘淨盡。

骨肉團敘，爲人生之至樂。歲暮因事未歸家者，是日均應返里省親賀年，各攜相當物品，賚獻長者，父母則饗以盛饌。外方風土及鄉里消息，彼此媿談，其樂融融，實爲促進家庭團結，樹立國族結合之胚基。

立國之要有三；曰土地，曰主權，曰人民。人口過少，增加遲緩，不特易被其他民族所同化，且有亡國滅種之危險，故如德法等國，均厲行獎勵人口繁殖。國父於民族主義第一講中，已暢言無遺。是日送燈於新嫁女兒，目的即在鼓勵生育，增加男女雙方之自信力，藉以促進家庭幸福，民族繁榮。麒麟爲靈獸，古用以稱小兒之穎異者。全璧故事載徐陵四歲，寶誌上人摩其頭曰：「天上石麟也。」杜甫詩：「並是天上麒麟兒。」今之稱麒麟送子者以此。明角本爲透明之物質，如薄紙，以之爲燈，光亮異常。明角燈係取光明，嶄露頭角之意。

新年競尙飲食，故是日婦女可利用稻、黍、稷、麥、菽等五穀，爲各式細點，或湯煮，或油炸，或乾蒸，務使味美適口，少女並得藉此實習烹飪。

鞦韆本山戎之戲，春秋時，齊桓公北伐，始傳入中國。漢唐以來，宮中均有之。唐玄宗呼之爲半仙戲。我國女界，春秋佳日，向以戲鞦韆爲閨房韻事。至若關外之吉林，廣東之海南，雲南之車里，廣東之臨高，山西之絳州以及燕京等處，即新年中，亦盛行。婦女均以盪鞦韆，唱山歌爲唯一之遊戲。廣東臨高，人日後，男婦競賽，以能翻轉若風車者爲勝。吉林正二月內，有女之家，多架木打鞦韆，謂之打油千。蓋一歲之中，新年最爲閒暇，且賀年款客，至是全都畢事，於庭園空曠處，綵繩雙掛，飄盪空中，亦不失爲適宜之運動也。燕都雜詠云：「都門好，圍圍打鞦韆，窄袖手搖蝴蝶影，短襟足破鸞鷲烟，雲際簷香扇。」

炊野灶，一名燒野火飯，多於郊野疊石爲灶，採薪炊之，可使兒童明瞭如何利用外界物料及如何增進其作用，以維持生存。在人類未有穀食之前，先民漁獵爲生，無不有賴於射擊，殺日而爲此戲，殊有其歷史的意義也。

九日

學校開始教兒童製燈。

兒童唱四時節令歌，爲氣球風車比賽及關於天文方面之各種遊戲。
長者向兒童講述天文常識。

〔說明〕

東方朔占書有七人八穀之說，後人遂以九天十地附會之，因亦稱是日，曰天日，或天公生日。人類生活，處處不能脫離大自然之勢力，故是日可從諸應時遊戲中，灌輸兒童以各種天文必要之常識。

製燈係預備慶賀元宵用者，以之作爲學校手工教材，不特兒童興趣倍增，且亦不失爲應時之勞作。

氣球係以橡皮作小袋，或圓或長，有紅綠各色，上繪花紋，袋內入輕氣，或煤氣，使袋膨脹如球，大者如西瓜，下繫以線，使不洩氣，持其一端縱之，卽上昇空中，五色繽紛，絢爛奪目。因輕氣之比重，僅爲空氣百分之七，煤氣之比重，僅爲空氣十分之六，故有上浮之性，與木之浮於水上無異。新年玩具攤大舉出售，兒童把玩，往往愛不釋手。

風車原爲農具，所以去秕糠者。至於兒童玩具，係剖秫秸二寸，錯互貼方紙，其兩端紙各紅綠中孔，以細竹橫安秫竿上，迎風張而疾趨，則轉如輪，紅綠渾渾如暈，曰風車。明時，燕京已盛行。

人及人體以外之環境，均受自然界之支配，而自然界之一切，又均受氣候之支配。四季氣候之變化，不外乎氣溫氣壓氣流濕度之變化。此種變化，使自然界發生各別狀態，影響及於人類日常生活者甚大。故古人將周天分爲三百六十度，自春分起算，春分爲零度，夏至九十度，秋分一百八十度，冬至二百七十度，更進而至春分，合成三百六十度，卽復於零度。其間每

相距之九十度，各六分之，共得二十四節氣。合二十四節氣爲四時，合四時而成歲，以便人人憑此準則，力求適合環境，俾身體健康及一切事業，得以維持。鼎革以來，採用國曆，關於此種節氣，社會人士，已鮮注意，年少後進，更無人能復道之者。本日爲天日，故兒童可唱四時節令歌，以誌不忘。

十一日

開始糊燈。

舉行花紙展覽會，出售大批製燈材料。

燈肆及工於製燈者，以各式花燈，張列出售，號曰燈市。

較大商店，趕製燈綵。鄉里競糊龍燈。練習舞龍。

〔說明〕

燈節爲期不遠，故本日起，無分貴賤，咸可開始糊燈，鈎心鬥角，出奇制勝，藉以發揚藝術而酬令節。

花紙爲糊燈之主要材料，種類甚多，其貼在壁間者，常爲各種五彩故事書，顏色鮮明，栩栩動人，農家最喜購之。北方糊窗，亦用之。今除適當之歷史畫風景畫外，應多加入各項含有積極意義之資料，如努力生產，勞働服務，提倡國貨，注意衛生，建設快樂家庭，鼓勵尚武精神等，俾用以增進一般人愛國愛鄉愛家之觀念。城市並可舉行花紙展覽會，出售各種製燈材料，如銅絲、鉛絲、玻璃、明角、竹片、竹竿、流蘇、綵線、漿糊、木片等，以便人家選購。

家庭糊燈，祇爲普通之燈，若本人不擅於此而欲精巧工深者，祇有買之於市。通常皆於元宵前數日，開始賣燈。明清兩代，燕京最盛。據宛署雜記：「正月十日至十六日，結燈者各持所有貨於東安門外。名曰燈市。價有至千金者。商賈湊集，技藝畢陳，冠蓋相屬，男婦交錯，市樓賃價騰湧。」又燕都遊覽志：「燈市在東華門王府街東，互二里許，南北兩廡，凡珠玉寶器以逮日用微物，無不悉具。衢中列市，棊置數行，相對俱高樓，樓設甃能簾幕爲燕飲地。一樓每日賃值，至有數百緡者。」

一月十一日

夜則燃燈於上，望如星衢。市自正月初八日起，至十八日始罷。鬻燈在市西南，有冰燈，細剪百綵，澆水成之。〔慎修堂集〕沈思謙燈市行有云：「新歲融和春色妍，華燈爭市上元前，珠宮璀璨臨長陌，瓊島瑤光散市塵，萬戶千門懸未足，拂檻綠廊復相續，競巧呈奇弗稍休，迷心奪目紛成俗。」吳中則臘後春前，街市即有各色花燈出售，至十八日始歇，謂之燈市。〔宋范石湖村田樂府序云：「吳中風俗尤競，上元前一月，已賣燈，謂之燈市。價貴者，數人聚博，勝則得之。喧盛不減燈夕。」〕有句云：「吳台今古繁華地，偏愛元宵影燈戲，春前臘後天好晴，已向街頭作燈市。」龍燈一名橋燈，以其垂長有如橋也。一名清吉燈，以俗傳可保清吉也。其供舞弄者，長可數十節，有首有尾，均用布彩繪龍鱗製成。每節各燃以燭，壯丁數十，持之而舞，隨龍珠之上下而起伏，謂之「龍搶寶」。花筒火炮愈盛，則舞者與綴愈衆，迴轉盤旋，於煙火瀾漫之中，倏往倏來，一若穿雲出岫，頗爲奇觀，可謂藝術欣賞與體力運動，兼而有之，實爲燈節最佳之集團遊戲。元宵前數日，鄉里少年類均隸金紮竹爲之，從事練習，以備屆時出演。商店規模之較大者，則均競張燈彩，以廣招徠。

十一日

舉行花爆流星火箭展覽會。
兒童始敲鑼鼓，鬧元宵。

〔說明〕

現代武器，大都以彈藥爲其主體，花爆流星火箭等，均爲雛形之火器，而應用於娛樂，可遠射，可近擲，頗富於作戰意味。與花紙之徒供玩賞者不同。是日起，宜公開展覽，家戶則量力選購之，以備燈節放玩。一方所以維持火藥之生產，一方乃表示中國雖發明火藥，仍尙和平之理想也。

兒童於上元，或上元前數日，以鑼鼓鐃鈸，敲擊成文者，俗稱元宵鑼鼓，或年鑼鼓。常三五成羣，各執一器，圍繞以行，且行且擊，奏成各種音調。有跑馬、雨夾雪、七五三、跳財神、下西風諸名，俗呼走馬鑼鼓，實爲練習國樂之初步，而繁音激

楚，鼓舞昇平，又不啻爲元宵之前奏曲也。

十三日 上燈

開始張燈。

紮燈塔、燈山、燈球、燈牌樓，作烟花火樹。

公共場所，地方醮資搭一燈棚，由樂戶演唱三日。去年生有小孩者，各送一燈，集中該處懸掛。男者紅色，女者綠色，名慶新丁燈。

鄉長領導鄉民致祭過去除蟲有功之人於猛將廟。祭畢，迎像賽會。昇捕捉蝗喃諸具，巡游田野。沿途散發治蝗宣傳品。公映滅蝗教育電影。

（說明）

元宵前後，晝則懸綵，雜引流蘇。夜則燃燈，輝煌火樹。朱門宴賞，遊人雜選，金鼓達旦，始於唐初。唐以前，惟臘月有之。漢祀太乙，自夜達旦，僧史謂西域臘月晦日，名大神變，燒燈表佛，漢明帝因之，後世遂相沿爲賞燈之舉。梁簡文有列燈賦，陳後主有光壁殿遙詠山燈詩，然未知歲燈何時，月燈何夕。至唐始行於上元。睿宗先天二年（西歷七二一年，民國紀元前一二〇一年）正月望日夜，於安福門外，作燈輪，高二十丈，衣以錦繡，燃燈五萬盞豎之，如花樹。宮女千數，衣羅綺，曳錦繡，耀珠翠，長安少婦千餘人，於燈下踏歌。有詩云：「火樹銀花合，星橋鐵鎖開。」唐玄宗時更盛，元宵前後二夜弛禁，開市燃燈，永以爲式。於是自正月十四至十六日燈市，遂爲定制。開元時稱天下元夕張火，廣陵爲勝。五代蜀主孟昶，間亦放燈，率無定日。宋沿唐制，且頒之詔令。明太祖建都南京，更盛爲綵樓，招徠天下富商，放燈十日。清太宗時，上元御乾元門，中元下元御東華門，三元不禁夜，賞燈。後罷中元下元二節，而上元遊觀之盛，冠於前代。至各地元宵燈夕之

起訖日期，亦參差不一。浙西湖州自正月十三日起，至十八日收燈。河南淇源則以十四、十五、十六三日，謂之燈節。廣東陽江須自正月十日至十五或十六日止。福建福州自十一夜，已有燃燈，至二十二夜始息。江蘇丹徒以十一日爲上燈節，至二十日止，爲落燈節。與化十三日張燈，至十六日止。南京據金陵歲時記以正月八日、十三日、十五日爲燈節。北平據楊允長都門元夕張燈記，始正月八日，至十三而盛，十七而罷。自十三至十七，均謂之燈節。浙江永康瑞安等處，十三謂之試燈，十四至十六，謂之正燈，十七謂之殘燈。慶元自十三夜至十五夜，平陽自十二夜起，至二十夜止，衛所鎮堡及巨村皆然。武義較長，須自初十夜起，至二十夜止。建德最久，例自十一日起，至二十二日止。今當以十三日開始張燈，名上燈。十四至十六三日爲正式燈夕，較爲適中。

燈爲山形，名曰燈山。紮燈成圓形，曰燈球。燈塔亦名塔燈，多寺廟爲之，每層懸燈六盞，自下而上，由大漸小，有七層九層十一層者，大致均屬奇數。亦有設燈於塔，望如列星。燈牌樓國內各地，皆盛行，大都官署團體學校門前及公共地點均用之，以竹爲架，綴以松柏，遍燃以燈，作「與民同樂」「天下太平」等字。近來多用電燈，紅綠照耀，燦爛奪目。亦有於街市相望處，懸綵索，繫繁燈於下，名過街燈。朝市叢載上元詩云：「滿城燈火耀街紅，絃管笙歌到處同，真是昇平良夜景，萬家樓閣月明中。」

猛將相傳姓劉名銳，爲宋將劉錡之弟，每戰嘗爲先鋒，陷敵陣，又因生前除蝗有功，死後封爲驅蝗將軍，屢著神驗。其祠廟遍海內，名猛將堂，或猛將軍廟。民間所流傳劉猛將之故事亦甚多。江浙各地，每年有「猛將會」，四鄉農民，報賽甚虔。或謂神名承忠，廣東吳川人，元末官指揮，有猛將之號。江淮蝗旱，督兵逐捕，蝗盡殛死。元亡，自沉於河。或作劉錡劉裕，諸說紛紜，當以前者爲近是。清雍正十二年詔有司以歲冬至後第三戊日及正月十三日致祭。是日俗以爲神誕，有祭賽賽會等舉，吳俗謂之「待猛將」，「迎猛將」。今可作爲致祭過去除蟲之有功者，同時爲除蝗宣傳。閩粵方言，以燈爲丁，每添設一燈，則俗謂之添丁。凡先年生男孩者，燈夕必各備花燈，懸於宗祠、神壇、社廟、觀音棚等，名慶丁，以爲祝賀。惟限於男性，不免太偏，應擴大之。慶新丁燈，係添丁統計方法之一種，可使人一望即知一年來本地人口之增加率如何？男女孩之比例又如何？如以歷年比較，尤饒佳趣。

十四日 試燈

是日起，至十六日爲燈節。家以所製之燈，懸掛廳堂及門前。陳百戲。弛夜禁。士人遊文廟，結燈社，射文虎。

少年試武藝。

兒童跳鬼，迎巧燈，扮雜戲，以花筒火箭流星相勝。

貧窶者舞獅，或以各人擅長之技藝，挨戶表演。主人以銀錢，或食物報之。

農家懸插秧，採茶，繅絲，採棉諸燈。競唱插秧歌，採茶歌，繅絲歌，採棉歌。

晚上出龍燈，燃放烟花爆。多年不生有者，於龍燈到家時，爲麒麟送子之戲。

娛樂場所彩排燈戲。

婦女搓米粉爲丸，名燈圓。

〔說明〕

舊以上元張燈，曰燈夕，又名元宵節。今規定上元前後三日爲燈節，所以誌慶，作爲歲首行樂之期，藉以調節一歲之勞働。本日爲燈節之第一日，故曰試燈。

我國製燈工藝，昔時極爲發達，每屆元宵，各色花燈，精奇百出。如像生人物，有西施採蓮，張生跳牆，劉海戲蟾，東坡夜遊，嫦娥奔月之屬；花果則有荷花、梔子、葡萄、瓜、藕、牡丹、柿、橘之屬；百族則有鹿、鶴、龍、馬、猴、鳳、金魚、兔、鯉、蛙、蝦之屬。凡大小高矮，長短方圓，各式畢具，無不顏色鮮美，妙態傳真。其奇巧者，則有玻璃球、雲母屏、水晶簾、萬眼羅、走馬、簷山、夾沙、畫舫、龍舟、亭台、樓閣、冰燈、雪花燈等。有滿畫工筆故事，取材於三國演義、冰

游、東周列國志等歷史小說。亦有仿自神話及社會現實，紮成全套形狀者，如十二月花神燈、三十六行燈之類。更有編竹爲河流九曲之形，老稗戲遊其間，隨灣旋轉，否則迷不得出，名黃河燈，品目繁多，實難枚舉。所用材料，亦楮紗羅綢、竹絲、玻璃、明角、魚鮫、通草、麥積不一。富室豪門，每以巨資，托名手製全部演義之紗燈，如三國演義，水滸傳之類，張於壁間，任人欣賞。蘇之梅里，浙之菱湖，燈綵之精，馳譽全國。若三齊之玻璃珠，滇之料絲，丹陽之上耀絲，金陵之夾紗、羊角，杭州之羊皮，燕之雲母球屏，維揚之蛇皮錦，江北之鑿雪，又皆以特種燈藝著。較大都市，每屆新正，商賈輒於市集花燈百貨，與古今異物，以相貿易，號曰燈市。今後燈節，各家追蹤前塵，張燈競賞，頗足提倡美術，促進工藝之復興。

百戲爲古散樂，使有奇技異能之人，各顯其藝，如角抵、走索、吞刀、吐火之類，本由西域傳入。（見後漢書張騫傳）我國在秦漢時已甚發達。史記李斯傳載有二世去甘泉作穀抵俳優之觀，後漢書：「罷魚龍延百戲。」張衡西京賦稱：「臨迴望之廣場，呈角觝之妙戲，烏獲扛鼎，都盧尋橦，衝狹驚濯，胸突鉅籙，跳丸劍之揮霍，走索上而相逢」，想見其盛。唐寶曆二年九月，觀百戲於宣和殿，三日而罷。至宋除明堂、郊祀、宣赦、大朝會、聖節、官府公筵、府第宴會而外，元宵前後，亦有之，表演極盛。宋史禮志謂：「上元前後各一日，城中張燈，大內正門，結綵爲山樓影燈，起路台，教坊陳百戲。」當時村落百戲之人，皆拖兒帶女，就街坊橋巷爲之，以求鋪席宅舍錢酒之資，品目繁多，有踢瓶、弄盃、踢毬、踢缸、踢鐘、弄花錢、花鼓、槌踢筆墨、壁上雁、虛空掛香爐、弄花球兒、撈築球、弄斗、打硬、教蟲蟻、弄熊、藏人、燒火、藏劍、喫針、射弩、端親背、鎖壺瓶等，線包兒、撮米酒、撮放生、立金雞、草索上走、裝神裝、索上擔水、過刀門、過圈子、斫刀、老牌及各種影戲傀儡戲等。理宗淳祐以後，藝術高者，有包喜、陸壽、施半仙、金寶、金時好、宋德、徐彥、沈興、趙安、陸勝、包壽等。（見夢梁錄）近今各地，凡僧廟會神誕以及重要之嘉會令節，江湖賣藝者流，間亦紛至沓來，琳宮梵宇，曠地表演，朝集暮散，極爲平民化。燈節龍燈之外，亦宜以百工雜戲，各出心裁者，如秧歌、台閣、高蹺、花船、獅子、燈車等爲娛。俾一般生命線上掙扎之貧民，與來自鄉間之農夫咸得藉此一飽眼福焉。

在昔元宵前後，金吾弛禁，官放燈假，縱民遊觀。凡官署、私第、寺觀、廟宇，均各垂懸諸色燈。簫歌喧闐，百貨競陳，火花

熾焰，士女雜遝，往往通宵達旦，不啻爲全國民衆之狂歡節也。西都雜記云：「西都京城街衢有執金吾曉暝傳呼，以禁夜行，惟正月十五夜，勅許弛禁，前後各一日，謂之放夜。」今如值昇平，爲繁榮市面起見，當仍援例弛禁。凡城門開放以及各娛樂場所之營業時間，均得任其延長，不受平時限制。居民在不妨害治安範圍之內，成羣結隊，喧闐往來，亦所不禁。與西洋各國之於聖誕節及大除夕，日本之於櫻花節，持放任主義者，同一旨趣。庶幾國民終歲辛勤之餘，人生樂趣，得於此稍養成之焉。都門雜詠上元云：「金吾不禁往來頻，春靄良宵氣象新，銀燭影中明月下，相逢俱是踏燈人。」

舊俗元宵，文人除遊文廟，走津橋外，多擇地結社，巧作隱語，拈諸燈，燈一面覆壁，三面貼題，任人商揣，謂之射文虎。亦名揣燈，打獨脚虎，或打燈謎。謎頭皆經傳詩文，諸子百家，傳奇小說及諺語什物，羽鱗蟲介，花草蔬藥，隨意出之，極爲典博，中者以果品食物文具爲贈，自宋以來始盛行。王荆公有字謎甚多，爲燈謎之祖。明則正月燈市，有以詩影物，幌於寺觀之壁，名之曰商燈。永樂初，錢塘楊景言以善謎名，相傳有二十四格，今惟存捲籠、蝦鬚、會意、拆字、解鈴、繫鈴數格，聚而測之，殊足增長文思，耐人意味，較之時下士子之叉麻雀，鬥紙牌，專事賭博治遊者，誠高雅多矣。

際此弱肉強食之世界，教民教兵，概須文武並重，不可偏廢。技擊爲武術之基礎，自衛之要着，尤當積極提倡。月下或燈下講武，刀光劍影，別具風趣，足挽國民苟安積弱之頹風。

戴各種鬼臉，屈脚振肩而跳，謂之跳鬼。蓋與北平雍和宮打鬼及西人之鬼臉跳舞，具體而微，亦古儺之流也。

火藥雜戲，始於隋煬帝，孟襄陽謂卽火樹也。朱熹唐仲友狀云：「有婺州人周四會放煙火，仲友招喚來此，以呈藝爲由，每次支破公庫酒錢約數百貫。」則當時已有以施放煙火爲專業者。西湖志餘載：「淳熙十二年元夕，禁中燈火日盛，至二鼓，上乘小籠，幸宣德門，觀鰲山，宮漏既深，宣放煙火百餘架，而駕始還。」則上元張燈之外，並放煙火，是宋時煙火已盛行。

種類甚多，有響炮、起火、三級浪、地老鼠、沙礮兒、花笛、花盆、九條龍、雙蝴蝶，綫穿牡丹諸製。有爲花草人物等形者，係一種紙紮品，以火硝雜他藥物燃之，發火燄，能幻成各種顏色及景象，極爲靈巧。北平謂之花盒子，國內各屬皆有之，以廣東潮州所製者爲最著名。此外如花筒、黃烟、地耗子、地花、滴滴金、流星、火箭等，皆以火藥爲其主要原料。例至燈節，則大舉燃放之。在華燈萬盞，燦然輝煌之夜，得此爲之點綴，更覺錦上添花，蔚爲偉觀矣。

新春歲首，夙爲貧苦者大宗收入之期。蓋斯時迎歲，家各優遊休息，故咸樂爲布施。惟每人須有一種遊藝表演，則亦尚不失爲賣藝度日，富於社教意義。兒童觀之，更可瞭然於平居所親者之外，尙有如許之圓顛方趾，無衣無食，在艱難困苦之中，爲生存而奮鬥，使知所警惕而自勵，足爲社會教育之現成資料。

絲棉米茶，爲農家收入之四大財源，亦爲國家經濟命脈所在。故燈節鄉村所懸之燈，所唱之歌，均應取材於生產方面，以預兆豐登而示重視。

「正月裏，看龍燈。」爲江南童謠所詠稱。龍燈舞時，輒導之以鼓樂，送之以笙歌，從之以滾龍舞獅諸雜技。燈所過處，觀者如堵，皆助以流星爆竹，亦有以燭相贈者。富有之家，並犒以酒食。大抵時和歲稔，民間最樂爲此，以爲豐登之兆。自十一日練習舞龍以來，至是技術已純熟，故可開始出龍燈。凡婦人不生育者，可於龍燈到家之時，加送燭儀，玩龍者，即將龍身圍繞婦人一次，又將龍身縮短，上騎一小孩，在堂前行繞一周，謂之「麒麟送子」，蓋爲早生貴子之預祝也。盼子心切者，得此亦足爲之一慰。

燈戲，卽燈彩戲也，如「斗牛宮」、「天下第一橋」等。蓋劇中內容，全以輝煌炫麗之燈彩，吸引觀衆，有類樂劇。南北各地梨園，於元旦開鑼後，例必排演，以爲應時之點綴。

燈圓北人謂之「元宵」，一名「上元圓」，以上元之夕，必食之也。亦稱「珍珠圓」、「浮圓子」，卽粉製之細圓子，熟卽上浮者。其製屑米爲粉，入水沉澱之使滑而製成者，爲掛粉湯圓，有甜鹹各餡。亦有無餡者，曰實心湯圓，南北皆有之。始自宋代，周必大平園續稿云：「元宵煮食浮圓子，前輩似未曾賦此，坐間成四韻」。又范成大上元記：「吳下節物撚粉團樂」。皇明通紀載：「永樂十年元夕，聽臣民赴午門，觀鰲山三日，以糖圓油餅爲節食」。是明初已相沿成例，卽政府亦認爲當然矣。酌中志謂北平舊俗：「自初九日之夜，卽有耍燈市，買燈，吃元宵，其製法用糯米細麵，內用核桃白糖爲果餡，瀉水滾成，如桃核大，卽江南所稱湯圓者」。浙西若吳興等處，新娶婦家，每篩粉作圓相餉。是日婦女搓粉，製圓子，係預備次晨煮食者。

十五日 上元 正燈

晨起，食燈圓。

舉行賽燈大會，最優者，由地方長官獎之。

舉行鄉飲酒，由地方長官宴請本地在外，從政退休，品學兼優以及德高望重之人，席間歌鹿鳴三章以侑飲。

舉行上元宴。有宗祠者，集族人在祠宴飲。社團集合同志，爲元宵會。

鄉長根據七日各家所填之人口調查表，對於添丁最多之家，躬往祝賀。男女主人招待，並抱小孩出謁。未定名者，得由鄉長取名。

晚出燈會，放河燈。

鄰里親戚相往來。

農家以蘆葦作火把，長丈餘，往來照耀田間。

兒童跳百索，放燒火。

婦女爲紀念紫姑，或七姑娘之戲。

行嫁娶。

〔說明〕

正月十五日爲元夜，一名元宵，又曰上元。唐以正月、七月、十月之十五日爲三元日。俗亦本道家語，以天地水爲三官，稱上元爲天官賜福之辰。民國十九年，國民政府第一三三四號訓令，廢除元宵名稱，正式規定是日爲上元。張燈以斯日爲最盛，故曰正燈。

一月十五日

上元起身後，食燈圓，係取團圓之義。

十四日偏重於懸掛之燈，是日則偏重於手提之燈，並由民教館舉行公開比賽，延專家評定優劣，以資鼓勵。事後則組織燈會，遊行全市。凡各團體、各學校及私人所製之燈以及各種擅長之遊藝，均參加之，以便有目共賞。

古之鄉學，三年業成，必考其德行，察其道藝，而與其賢者能者，以升於事。將升之時，鄉大夫爲主人，與之飲酒，而後升之，謂之鄉飲酒禮，卽後世科舉時代之賓興。儀禮有鄉飲酒禮篇。唐開元六年始頒鄉飲酒禮於天下縣令，每歲於季冬之月，行鄉飲酒之禮。明代州縣，每歲正月望日，十月朔日於明倫堂行之。清初規定每歲由各州縣遴訪紳士之年高德劭者一人爲賓，次爲介，又次爲衆賓，詳報督撫，舉行鄉飲酒禮，仍將所舉賓介姓名、籍貫、造冊報部，稱爲鄉飲耆賓。如鄉飲後，間有過犯，則詳報遞革，咨部除名，并將原舉之官議處，亦於上元及十月朔日舉行。其制坐席間，以年高德劭者居於上，高年淳篤者並之，以次序而列。其有違條犯法者，不許干預良善之席，違者論罪。敢有喧嘩失禮者、揚解者以禮責之。主席在府，爲知府，在州爲知州，在縣爲知縣。如無正官，佐貳官代位於東南。大賓以致仕官爲之，位於西北。僕賓擇鄉里年高德之人，位於東北。介以次長，位於西南。二賓以賓之次者爲之，位於賓主介僕之後。除賓僕外，衆賓序齒列坐，其僚屬則序爵，司正以教職爲之，主揚解以罰。贊禮者以老成生員充之。蓋所以序長幼，論賢良，別奸頑，敦敬讓者也。今可作爲地方官長表示尊敬鄉耆及鄉先進聯歡之宴。鹿鳴爲詩經小雅篇名，乃古人歡宴嘉賓所唱之詩歌。

元宵設宴聚飲。在家者，爲元宵酒。在社者，謂之元宵會，或春茗會，或燈山會，通常謂之燈宴。浙之平陽等處，上元廟宇亦懸燈擊鼓開宴，謂之鬧燈酒。蓋不啻繼除夕分歲酒後之迎歲酒也。

夫婦爲人倫之始，結褵後多年不育，非特影響民族綿延，且亦有礙家庭幸福。鄉長對於繁殖最盛之家，上門祝賀及取名，用意均在獎勵生殖。

以燈布之河流，紅綠繽紛，爛若繁星，謂之河燈，亦曰水燈。自宋以來，凡元宵、七夕、中元、及中秋，皆放水燈。傍水之家，最樂爲之。續文獻通考載明洪武五年正月十四日，敕近臣於秦淮河燃水燈萬枝，十五日夜半竣事。（參看中元放河燈條說明）。

元夕燈火最盛，水陸張燈，故男女可乘此燈紅月白，良宵佳節，間往其親戚鄰友之家，探望暢敘，俗謂之「還燈」。北方名之曰「逛燈」。京都風俗志所述元宵前後燕京盛況謂：「凡通衢委巷，燈光星布珠懸，皎如白晝，喧闐徹旦。人家鋪肆，笙樂歌唱，市食則蜜食、糖果、花生、瓜子諸品果蔬。王孫貴客，士女兒童，傾城出遊，謂之「逛燈」。車馬塞途，幾無寸隙。茶樓則低唱高歌，酒市則飛觴醉月。笙簧鼓樂，喝彩狂呼。斯時聲音鼎沸，月色燈光，而人不覺爲夜也」。清施閏章元夕詩云：「燕台夜永鼓逢丁，蠟炬金樽爛熳紅，列第侯王燈市裏，九衢士女月明中。玉簫偏唱江南曲，火樹能禁塞北風，惟有清光無遠近，他鄉故國此宵同」。

元宵以火把往來照耀田間，曰「照田財」。江蘇嘉定是夕以高炬照田，謂之「望田燈」。崑山則鄉間各家，持柴把燃火，於所種田中，周歷遍照，兒童跳躍喧鬧，間施爆竹聲，謂之「照田蠶」。鎮海各家以火照田間，除一歲侵蝕蟲，名曰「燒橫蠶」。武進回家望夕，縛禿帚、老麻蒿、竹枝、蘆炬長尋丈，燒於田間，曰「照田財」。此外盛行於江南，若嘉定吳興等處，均大同小異。可以驅除田間一切蟲類，使歲收豐盛，故名。舊亦用以戲卜水旱。相傳火色紅者爲旱，白者爲水。農家經濟欠裕，不能多燃鞭炮及煙火，惟此足以代之。使黑暗田野，大放光明，普照塵寰，亦元宵中一樂也。宋范石湖村田樂府有照田蠶詞，作十二月二十五夜，原詞云：「鄉郵臘月二十五，長竿燃炬照南畝，近似雲間森列星，遠如風起飄流螢。今歲雨雹繭絲少，秋日雷鳴稻堆小。農家今夜火最明，的知新歲田蠶好。夜闌風箴復西東，此占最吉餘難同。不惟桑賤穀芄芄，芋麻無節菜無蟲」。

跳百索，一名跳白索，卽今跳繩之戲。劉侗帝京景物略載元夕二童子引索略地，如白光輪，一童子跳光中，曰「跳白索」。亦有一旁和以鼓聲者。彭蘊章幽州土風吟太平鼓云：「太平鼓，聲擘擘，白光如輪舞索童，一童舞索一童唱，一童跳入光輪中」。宛署雜記謂以長絙丈許，兩兒對牽，飛擺不定，令難凝視，若百索然，其實一索也。羣兒乘其動時，輪跳其上，以能過者爲勝，否則爲索所絆，聽掌繩者以繩擊之示罰，名曰「跳百索」。

放燒火，係預祝本年棉收豐盛之戲。農家隔夕束稻葉數個，置於田中，又用麵粉搗成似棉花狀，凡數百朵，綴於楮上，然後將此假棉花楮遍插田邊。兒童例於上元夜，握草把柏枝於手，燃其一端，在田邊旋舞不已，且高聲歌曰：「正月半，放燒

火，別人家，菜才栽，我家菜，已經上了街。別人家，黃豆撒子大，我家黃豆盤藍大。別人家，棉花瘦且低，我家棉花壯了要撐天。」火把燒完後，將隔夕預置楮上之麵果摘下，回家入鍋炒熟，分給各人食之，名曰放燒火。

紫姑，相傳姓何名媚，字麗卿（一作麗娘），山東萊陽人，初爲伶人婦。唐睿宗垂拱中，安徽壽陽刺史李景嘗其夫，納爲妾，貌美而慧，知書能文，不容於嫡，常役以穢事，又遭姑虐，夫置不問，於正月十五日，被大婦妬殺於糞池中。後人憫之，因於是夕作其形於廁所，或豬欄邊迎之，問休咎。宋蘇軾有何氏錄及紫姑神記謂：「予觀何氏之生，見掠於酷吏，而遇害於悍妻，其怨深矣。而終不指言刺史之姓名，似有禮者。客至逆知其平生而終不言人之陰私與休咎，可謂智矣。又知好文學而恥無聞於世，皆可賢者。」然宗懔荆楚歲時記載正月十五日夕，迎紫姑，以下將來蠶桑，並占衆事，則六朝時已有之。唐宋民問均盛行。李商隱詩云：「羞逐鄉人賽紫姑。」熊儒登：「深夜行歌聲絕後，紫姑神下月蒼蒼。」范石湖上元紀吳下節物詩：「箕詩落筆驚。」又孔清江上元詩：「羣兒嬉戲尙未寢，更看紫姑花滿頭。」閩人稱之曰祭娘娘，或紡織娘，一名坑三娘，或扛門曰娘娘，或作廁姑。吳俗謂之符箕姑，崑山曰飯羅仙，杭人稱之曰三姑。海寧用米淘羅，曰淘羅頭娘子。浙東若平陽等處，俗謂之簸箕神。象山曰三娘子，安徽壽春謂九娘神。爲此戲者，皆爲少女，是夜以菜飯花生甘蔗等，在廁所旁，或屋角致祭（燕俗有祀以馬糞，並唱馬糞香歌）。在祭迎時，各人做一小小鞋子，祭畢焚化，將餘灰用菜葉包裹，投入廁中，卜云：「子背不在，曹夫已行，小姑可出。」斯時預製之春箕，提覺重者，即是神來，可占衆事。俗皆以之卜一歲吉凶。田蠶豐耗，男子例不得窺。若燈後，則無驗矣。清查慎行鳳城新年詞云：「添得樓中幾日忙，簇新裙帕紫姑裝，一年休咎憑伊卜，拍手齊歌馬糞香。」今當作爲意在維護女權，抵抗壓迫者及清除廁所解。

七姑娘相傳卽漢之戚夫人，爲漢高祖之寵姬，生趙王如意。高祖以孝惠爲人仁弱，欲廢之，立趙王爲太子，未果。高祖崩，惠帝立，呂后爲皇太后，乃令永巷囚戚夫人，髡鉗，衣赭衣，令舂。戚夫人舂且歌曰：「子爲王，母爲虜，終日舂，薄暮常與死爲伍，相離三千里，當誰使告汝。」太后聞之，大怒，乃召趙王至，燔殺之，並斷戚夫人手足，去眼熏耳，飲瘖藥，使居廁中，號爲人甕。因死於廁。後人哀之，祀爲廁神。故凡請者，亦詣廁請之。唐代元宵，俗有請戚姑神之舉。其法用一枝有杈叉之櫻桃木，或柳木，有叉之頭，當七姑娘之足，無叉之頭，上紮葫蘆一枚，用白紙糊口，繪以五官之形，塗脂抹粉，

爲七姑娘之首。首之頂下，橫紮灣竹片一根，爲七姑娘之手。手之兩端，以尺長之頭繩連攏，繩上穿銅錢數枚。又之一頭，用布片紮成小足之形，穿着花鞋，紅衣綠袴。裝飾完畢，預先藏於廁所。臨請之時，不許男子窺看，以紙製金銀鏢七對，黃錢七份焚化，然後將七姑娘由廁所請至堂上，兩人挾着。所有在座之女伴，即齊聲唸曰：「女姑娘，要來快快來！大家都是姑娘伴，愛玩愛耍請你來。後門狗兒叫，前門狗兒咬，駭着姑娘也不好。關了雞，栓了狗，讓開姑娘纔好走。姑娘來，喜滿懷，姑娘到，大家笑。姑娘髮，什麼髮？又光又滑青絲髮。姑娘臉，什麼臉？又白又嫩桃花臉。姑娘眼，鳳凰眼。姑娘眉，蠶蛾眉。姑娘鼻，懸膽鼻。姑娘口，櫻桃口。姑娘什麼牙？三十六顆御米牙。姑娘什麼腰？風吹楊柳腰。姑娘什麼腳？綉紅花鞋玲瓏腳。」唸過數遍後，七姑娘之神，果然而來，跳躍不止，手中之銅錢，亦鏘鏘鏘，響個不停，靡不如人意矣。蓋全係一種下意识之心理遊戲，表同情於被壓迫婦女者。

相傳上元嫁娶，無禁忌，實則斯時星橋火樹，普天同慶，於舉國騰歡聲中，而爲百年之好合，不論當事人與賀客，更覺興高彩烈，堪爲宜室宜家，如兄如弟之佳兆也。

十六日 殘燈

舉行書畫展覽會。

地方長官出巡市街，舉行鄉鎮長會議，頒布鄉鎮長規約。

少女以果物投贈本地縫工最佳之婦女，以習女紅。

婦女出遊，羣步平沙，或田野，或歷三橋。有城者，登城眺遠。

〔說明〕

是日爲賞燈之最後一日，故名殘燈。

伏義畫卦，爲書之始，有虞作繪，爲畫之始。書畫怡情悅性，居美術之主要部分。元宵後，舉行展覽會，係示數日來之生

一月十六日

活，已由藝術而至審美觀念。

連日狂歡，行人擁擠，街市道路，不免有污損欠整之處，故是日地方長官，應出巡檢閱市容，以便責令分別掃除修葺。

鄉鎮長職務繁重，爲承上啓下，推行地方自治之重要機能。歲首遑農事方開，年度開始之際，由縣長召集會議一次，足備訓話諮詢，黽勉事功，互通聲氣。至鄉鎮長本人，領導一鄉一鎮民衆，負推進地方自治全責，一切尤須深體力行，忠於職守，爲四民表率。故同時當頒布鄉鎮長規約以誥誡之，俾有所遵循。其要點爲（一）鄉鎮長應補助區長，指揮各保甲長，執行其職務，如主持鄉鎮公所；抽查戶口；查報戶口移動；督飭各甲填具聯保連坐切結；督飭各保舉行保甲會議；協定保甲規約；協助辦理登記民有槍枝及壯丁訓練；暨關於保甲長獎懲及地方防衛等事項。（二）待人接物，應以忠實、公正、廉潔爲原則。（三）應具有耐勞刻苦之服務精神。（四）須以身作則，屏除一切不良嗜好。（五）應隨時糾正當地人民之不良習慣。（六）每逢月之一日及十六日，召集一鄉，或一鎮成年住民，報告時事及地方政情，宣講國民守則暨重要法令，或舉行民意測驗。對於不到會聽講，經勸告無效者，酌定處罰。其他得視地方情形與年度需要，個別予以規定。

女紅係指錦繡、纂組、紡織、縫紉及糊紮等一切工事而言，爲少女所必習。以果物投贈工於女紅者，意在以師禮事之，預備十八日開始工作者。

婦女平時在家，操持家政，素不注意運動。是日後，即將恢復工作，故應於日間出遊眺遠，涉足田野，藉以擴展襟襟，涵養身心。南北各地，多有是舉，通謂之「走百病」、「遊百病」、「除百病」、「遣百病」及「走橋」、「度厄」不等，率多於晚上行之。燕京舊俗，是夕婦女聯臂出遊，多穿葱白米色綾衫，爲夜光衣。其前一人，持香辟人，名辟人香。凡有橋處，相率以過，謂之度厄。又暗摸前門釘，中者兆宜子。蓋釘丁同音，有宜男意。雲南徵江等處，則老幼攜遊，插香道左。山西趙城是日婦人皆出遊，河南武鄉，男女趨遊城頭閭巷，曰「遊百病」。金陵士女均上城頭，步行一週，謂可驅除百病。蘇省武進，婦女夜步於街，曰「走三橋」。四川成都則無論男女老小，均須上城牆，瞻望野景。東北婦女，是日羣步平沙，曰走百病，或連袂打滾，曰脫晦氣。陝西韓城十六日遊女都集柏樹下。粵俗婦女走百病，擷取園中生菜，曰「采青」，相傳可以祛疾。皆屬有益衛生之舉。蓋人體常運動，則愈堅強，愈安肆，則愈偷惰。是故貴家之女，偏處深閨，柔弱居多，不離藥餌。鄉村農

婦，勞作在外，則強健安康，壽命長久。身體之勞逸不同，強弱之相差遠。故適當的運動之於家庭婦女，殊不可少也。

十七日 落燈

收燈休息，佳者妥藏之。

會全鄉龍燈於廟，或公共處所，焚其首尾，留身以代明年。

食麵，女紅停鍼。

忌鼠，禁開箱啓櫃，布置捕鼠器具。

晚上早睡，不燃燈。兒童將糖果花生置暗處，并將鍋蓋簸箕等大敲，爲老鼠催妝。

〔說明〕

是日燈節終了，一切綵燈，均須除去，故曰落燈。

連日以來，酬酢娛樂，不免稍感疲乏，故應於落燈之日，在家休養，以備十八日起，照常開始工作。

龍燈爲燈節最盛行之集團遊戲，原分龍首、龍身、龍尾三大部。龍身係一繪有龍鱗長幅之布，收藏既便，又不易褪色，故落燈之日，當仍本合羣美德，會各龍於公共地點，如社廟等處，焚其首尾，留身以待下屆，俾節耗費。至其他燈綵之較爲精巧名貴者，製成非易，亦當善爲包紮之，以供七夕中秋懸掛之用。

婦女一歲之中，耗於針線之時間甚巨，是日亦應停止女紅，以節目力。俗謂之鍼刺日者，猶言避針之刺也。

本月狂歡之餘，俗均有忌鼠之舉，以警戒小兒女。陝西延綏，山西平遙，永和，綏遠，歸綏，察哈爾，張北，河南，武鄉，湖南，寧遠等處，以正月十日爲老鼠娶婦日。是日各以麪點糕餅，或煮小米飯，置牆根壁縫，名賀老鼠嫁女。家人則咸滅燭早寢，恐驚動之。亦有以正月十二日爲老鼠嫁女日者，如陝西，臨潼，至日廚房不動刀，謂之鼠忌。同州入晚家家不燃燈，燃則鼠嚙衣。直隸，元氏是日婦女出聚門首，謂之躲鼠，不然，恐嚙衣物。其他直隸，吳橋，山東，臨邑以正月七日，山東，武城以正月十七日，

山西太平以正月二十二日，直隸永平以正月二十四日，福建福州以二十九日，陝西岐山則以正月晦日，入晚均禁燃火，謂之「避鼠嫁」。北平以正月十七十八兩日，俗爲耗子成家之日，相傳其婚娶時，常借人之鞋作轎子。諺云：「十七十八，耗子成家」。屆時兒童於暗處置花糕餅餌，並敲箕籬，爲老鼠催妝。事後羣鼠唧唧，唧之而去。河北深澤縣於老鼠娶婦日，兒童搜集破鞋，在街中架火燒之，謂爲給老鼠填箱，小兒卽用該火烤足。相傳有人見數鼠，唧尾嚙足，共抬一鼠，被抬之鼠，仰臥蜷曲，以爲鼠果嫁其女，昇往婿家，突叱之，羣鼠驚散，蜷曲之鼠，亦驚，忽一物由其懷中墮碎，視之，爲一雞蛋，始悟爲老鼠合謀偷蛋耳。嫁女或娶婦之說，殆亦本於此童話也。今可利用是項俗傳，舉行滅鼠運動。次日爲捕鼠日，故隔夕須忌鼠於暗處，設果餌以誘之。兒童爲老鼠催妝，可使增加其捕鼠興趣。晦夜禁開箱啓櫃及佈置捕鼠器具，早睡不燃燈，目的在增加睡眠時間，補償數日來之辛勞，使人注意防鼠。同時使老鼠毫無顧忌傾巢而出以便一網打盡。蓋落燈之後，晚上黑暗時間較多，且一切均歸於寂靜，實爲捕鼠之最佳時機也。」落燈之日，例食麵，諺曰：「上燈圓子落燈麵。」

十八日

黎明，塞閉鼠穴，大舉捕鼠。

學校開始全日讀書。有業者，各就其業，無業者，應謀工作，一切恢復常態。

〔說明〕

鼠爲黑死病傳染之媒介，且常毀損器具食物衣服，擾人清夢。在第十四世紀（公歷一三四六年）時，鼠疫盛行歐洲，死亡於是者，占全歐人口四分之一，約二千五百萬。十七世紀（公歷一六六四年），又發生於倫敦，斃人七萬以上。我國在漢以前，人民尙未習於蓄貓，鼠患亦烈。詩經豳風七月：「穹室薰鼠」，又東山：「洒掃穹室」，箋：「穹室，鼠穴也。」又韓非子外儲說右：「齊桓公問管仲治國最患者何？管仲舉社鼠以對，並曰：「夫社木而塗之，鼠因自託也。燻之則焚木，灌之則塗墮」，皆苦於鼠擾之證。其後知貓能捕鼠，馴爲家畜，始告減輕。然至清乾隆年間，雲南騰越，忽發生鼠疫。光緒二十年（公歷一八九四

年），廣東省垣，又遭其厄，轉瞬傳佈於汕頭、廈門、福州諸地，死亡無算。宣統二年（公歷一九一〇年）及民國七年（公歷一九一八年），兩度爲禍東北，殺人輒以萬計。比年以來「鼠疫仍不時出沒國內各地，令人不寒而慄，而民間尙鮮知撲滅之者。尤以西南川黔各地，入晚老鼠結隊成羣，公然出入，最爲猖獗，幾無家無之。每年所予居民物質上精神上之損失，奚可勝言。故當注意撲滅之。是日爲捕鼠日，家人早起，應全體動員，或設貓伺之，或設進陷之，尤須覓得鼠穴所在，予以封閉，務期永絕鼠患。

燈節既過，新年景象，逐漸歸於消滅，所謂：「過了正月半，大家尋事幹。」又曰：「家家撕挂樂，（指歡樂已盡也）人人尋下落。」新年至是遂告結束。於是農在田，士在學，工商在肆，皆復埋頭苦幹，重理舊業，或另謀新職，俗謂是日，曰「尋事做。」

大寒 二十或二十一日

大開窗戶，不生火，多穿衣服，作息於日光之下。

兒童以軋豬油渣賽跑爲戲。

舉行爬山運動，爲山地競走。

（說明）

小寒後十五日，斗指丑爲大寒，斯時日行三百度，天氣栗烈已極，故名。

是日窗戶洞開，室內停止爐火，係表示抵抗寒氣，俾屋內蟄伏之蟲類，悉數凍斃，否則內烘外凍，肅清無宇，天暖卽易生瘧癘矣。

日光係各色光線所合成，爲一切溫熱及生命之大源泉。無溫熱之處，卽無生命。宇宙萬物，其偉大實無過於此者。人體之物質代謝，常因日光之影響而增進。多受日光者，其呼吸時所由肺部排出之炭酸量，必獨多，尿汗之量亦俱增，毛髮之發育愈

強，而血液因受光線刺激，聚集於皮面。此時局部皮膚內，既多血液流通，則自有多量之血色素，沈着其間，使皮膚着色，富於抵抗力。至小兒身體之發育，尤與日光有莫大之關係。夏季之發育，恆較良於冬季，皆其明證。此外日光尚有一種殺滅微生物之偉大作用，霍亂傷寒等病原細菌，遇日光，數小時即死。即病原菌中生活力最強之結核菌，苟遇日光直射，不出數小時，亦即死滅。冬季日光溫和可愛，無夏日之猛烈，斯時苟能多穿衣服，以防感冒，常作息日於日光之下，極為有益。對於病人及體質虛弱者，殊無異日光浴。若受傷者，將其新鮮創口，曝晒日中，則可少化膿之患。而結核性皮膚潰瘍，且可藉強度之日光照射而治愈焉。國內各地鄉民，冬時無力生火，輒集於有日光之處，或坐立工作，或憩息偃臥，俗謂之「曬太陽」。

生長平原及沼澤之人，對於山地往往不慣行走，極感痛苦。故當於極寒之日，練習爬山，為山地競走，養成其山行之習慣；一方亦可使身體多所鍛鍊，庶皮膚之血管神經，漸次增加，對於寒冷之刺激，能發生強大之反應力也。

軋豬油渣為冬日兒童取暖之戲。其法集兒童十餘人，或七八人，平均分為二組，彼組與此組，俱背坐，用力撐軋，以能迫退對方者為勝。通常於長檯及大戶限上為之。戲畢，往往汗出不覺寒。

二十五日

檢查公私倉庫。

農家以灰散布地上，作大小圈狀。

食糞窩，以米粉或麥粉為之，而空其中，使肖窰形。

〔說明〕

是日俗名大天倉，又稱老天倉，或大添倉。陝西府谷俗謂之大填倉，蓋別於二十日之小天倉而言。相傳為倉官誕辰。北平糧商米販，每定是日，致祭倉神，鞭炮相接不斷。居民雖不盡致祭，然必治飲食，以勞家人。客至苦留，必盡飽而去，名曰打

大填倉。門引灰龍，女工停作，亦有焚香供神，在倉房米囤內，虔心禱祝者。今以之爲整理公私倉儲之日，俾國家承平，留以備凶荒之用。一旦有事，得恃以爲緩急之需，而於填倉之義，尤能適合。

我國爲農業國，每當新穀登場時，私人置田多者，輒大量貯藏，以供自食。商人則購入而屯積之，徐圖出售。至公家倉儲，在漢以前，卽極發達。管子之輕重歛散，李悝之貴賤糶糴，爲後世常平所自始。隋文帝時，勸諸州軍民，當社立義倉，又爲社倉所自始。至宋朱子奏撥常平米，建社倉，其法加詳，後世遂遵用之。元初，立義倉於鄉社，置常平於縣府。明代州縣設預備倉。嘉靖以後，復設義倉。清制縣設常平倉，鄉村則有社倉，市鎮則有義倉，或貸穀，或散放，或平糶，其主要目的，皆在備荒救災，平衡米價。近年各地合作社及銀行，爲辦理農產押款，復倣英美法德諸國，設立農產倉庫，使農民得以農產品，從事儲押，一方質得金錢，濟一時之需要，一方保留米穀，備來日之飢饉。農業金融固可藉此得以流通，同時銀行浮資，亦得貸放之機會。苟農產倉庫普遍設立，則統制民食之政策，可望成功。苟有安全之公共倉庫，爲之貯藏，則加工精製，統一品質，直接運銷，其價值必可提高，收入自裕；實爲發展農業，嘉惠農民之重要機關。是日凡公私倉庫所有人或保管人員，應開始檢查，稽核存穀，修葺倉廩，注意窗戶之啓閉，室內之乾燥，清潔及鼠害蟲害鳥害之預防等。俾使設備管理，益臻完善。公立者，並應將稽核後之上年存穀及穀款數目，彙報上級查核。主管官署則派員赴各地抽查，或逐倉查驗，分別考成，以定獎懲。

冀魯各處，是日農家以柴灰攤院落中爲圓形，或方或圓，中置爆竹以震之，謂之漲囤。或置穀少許於內，名曰打囤。江北若浦蕭睢寧各屬，謂之圍倉。阜寧名之曰打露天囤。山東鄒縣畫灰爲倉圍，中實五穀，並壓以石，名曰填倉。亦有於二月二日行之者，皆所以兆歲豐。至爆竹可以消毒，灶灰可除潮氣，對於食糧之安全貯藏，尤具有莫大之關係也。米麥爲人類之主要食糧，以米粉或麪粉，作窩形之餅煮食，俗名蓋窩，乃不忘窖藏之意。

立春前七日

法院清理積案，整理監獄，恤囚緩刑。

一月二十五日

罪犯未經緝獲歸案者，得於此七日內，至當地法院自首，酌予自新。
地方長官頒養老恤孤矜幼之令。
本地善士集議，開始籌備各項救濟運動。

〔說明〕

古代於立春前，咸有省刑矜恤之舉。禮記月令有曰：「命相布德和令，行慶施惠，下及兆民。犧牲毋用牝，禁止伐木，毋覆巢，毋殺孩蟲、胎夭、飛鳥、毋麝、毋卵。」漢當文帝、章帝、明帝時，屢下恤囚省刑及振貸天下饑寒孤獨窮困死亡之詔，章帝元和二年，曾下詔三公：「方春生養，萬物孳甲，宜助助陽，以育時物，其令有司，罪非殊死，且勿案驗，及吏人條書相告，不得聽受，冀以息事甯人，敬奉天氣。」蓋春陽主長，萬物皆有長，人獨不然，殊非情理之常。故禮記郊特牲謂：「春饗孤子。」春秋繁露治水五行篇亦云：「立春出輕繫，去拘留，除桎梏，開閉閹，通障塞，存幼孤，矜寡獨，一俱因時施政之意。近世刑法，均尙感化，春居四時之首，斯時因天氣及生理關係，動物界牝牡欲合之感覺，最爲敏銳，是以當立春前一星期，各級法院應將所有積案，辦一結束，並視案情輕重，對已決未決各犯，酌予減緩，俾使精神振作，人口繁殖。自首者，許予悔過自新，以示與歲更始，澈底救濟。

扶貧濟弱，以謀整個社會健全之生存，爲人人之天職。然救濟事業，須有相當之手續，妥善之方法。本年度慈善事業方針之決定以及各項救濟運動之籌備，如推選職員，印發捐冊，擬製宣傳品，組織募捐隊等，斯時均宜進行，以便於雨水節時，開始工作。

二月

一日

始郊遊探春。

以刀尺及各種標準度量衡器相遺。

農家以青囊盛五穀瓜果之種爲饋。

地方長官布農事，視察溝洫，依原隰土地所宜，令廣種植。

戒犧牲用牝。毋伐木，毋覆巢，毋殺益蟲，毋取驪子。

〔說明〕

本月將告立春。斯時東風解凍，春到人間，故凡雅者，咸可開始作郊外之遊，欣賞早春景物。天寶遺事載都人士女，正月半，乘車跨馬，於郊野之中，開探春之宴。南宋臨安亦然，武林舊事稱都城自過收燈貴遊，巨室皆爭先出郊，謂之「探春」。今移於國曆，適當本月。宋蘇軾詩云：「東郊欲探春，未見鶯花迹，」雅人深致，不特風味雋永，抑亦足以培植國人戶外生活之習慣。

二月一日，唐宋謂之中和節。唐德宗時，因宰相李泌之請，於是日賜大臣戚里尺，謂之裁度。民間以青囊盛百穀瓜果種相問遺，號爲「獻生子」。里閭釀春酒，以祭勾芒神，祈豐年，並以刀尺相贈，百官進農書，以示務本。當時百僚會宴曲江，士庶亦遨遊恣賞，綵幄翠幃，匝於堤岸；鮮東健馬，比肩繫轂，極一時之盛，遺風至宋未泯。今當酌採其制。刀尺爲女紅必需之具，入春風和日麗，遊覽之外，婦女自宜裁製春衣，忙於鍼線。以精美之刀尺相饋，係符工欲善其事，必先利其器之意。測長短之器，曰度，測大小之器，曰量，測輕重之器，曰衡。我國各地所用之度量衡，向多參差，制度紊亂，弊竇叢生，影響及於人民日常生計者至巨。清光緒末年，議定劃一，終未實行。最近始經國府確定標準，通令施行。春爲一歲之首季，里

閱以此項新度量衡器爲道，不但是應日用所需，爲推行新制之助，亦可掃除積弊，示生活的革新。

改良農作物，必須先自改良品種始，故種子之交換，極爲重要。吾國各地農家，皆有適宜之風土，平時其精力集中於一種之農作物，故栽培之技術精巧，選種之方法嚴密，而種子優秀。若各人欲於短時日之間，選出此等種子，極爲不易。且因風土不宜，更屬困難。山原產地廣爲散布，較爲便利，此其一也。農作物之進化，由於變異。一種之品種在某地栽培已久與該地之風土，適應已達極點。山風土稍異之處，輸入種子，則境遇新鮮，更可增加其強健之度，昂進其固有之遺傳性質，此其二也。是以本日常沿唐代舊俗，山農家將去冬收存之各種作物種子，加以整理，擇其純潔健全者，盛以青布或青紙之囊，廣送本地及外縣親友以供栽植。每年經過一度交換，則新舊之優良種子，皆得傳播各地。再加以適當之栽培方法，裨益於農業之改進者甚大。

溝渠即田間水道。周禮地官：「凡治野夫間有途，途上有徑，十夫有溝，溝上有畛，百夫有洫，洫上有涂，一謂十夫之田之首，必有一溝，廣深各四尺；百夫之田相連屬，而同以一洫瀉水，洫廣八尺深亦八尺。子產相鄭，廣闢溝洫，民裕食足，國乃大治。李冰守蜀，開鑿離堆，溉田萬億，號稱天府。秦用水工鄭國，鑿涇水爲渠，而關中遂成沃野，楚有令尹孫叔敖，決期思之水成坡，而皖北歲無凶年。可見水利與農田關係之重要，本月耕事將始，故主管長官應躬臨，或派員勸察，責成各鄉村長安予修治，以利灌溉而防旱潦。

我國農作，肇端於神農黃帝而完成於后稷。后稷之所以能告成功，首在能相地宜，以爲種植。史記周本紀所稱：「及爲成人，遂好耕農，相地之宜，宜穀者，稼穡焉；民皆法則之。」於是種植之利乃著，遂普及全國。故後世教民稼穡，必先鑑別土壤之宜否。管子分土壤爲上中下三等。漢劉向說苑言之較爲簡明，其言曰：「五土之宜，固其便，不失其性。高者黍，中者稷，下者稻。」黍不需水，故高地亦可。稷已需潮潤之土，故須擇地勢不高不卑者。稻非水不活，故以低下之地爲宜。此亦極合科學方法。孝經撥神契又從土壤之色澤，辨五穀之所宜：「土黃白，宜種禾，黑墳宜黍宜麥，蒼赤宜菽，汗泉宜稻。」淮南子則又從北方各大河流而言其種植所宜：「汾水濛濛而宜麻；濟水通和而宜麥；河水中濁而宜菽；洛水輕利而宜禾；潯水多力而宜黍；漢水安重而宜竹；江水肥仁而宜稻；平土之人，慧而宜五穀。」清初定低田種稻、黍、秫、糜、麻、高阜種粟

殺，令民隨地種植，以補耕穫。我國比年，耕地面積不廣，每年仰給於外洋輸入之米，爲數甚巨，亟應擴張。據農商統計表，民國七年，我國本埠（四川、湖南、廣東、廣西、雲南、貴州除外）及京兆、遼寧、吉林、黑龍江、綏遠、察哈爾、共計荒地面積，達八萬萬四千八百九十餘萬畝。據日本昭和五年滿蒙年鑑，祇東北方面，包括遼、吉、黑及東蒙，尙有一億九千二百萬畝未墾地。故凡荒地較多之區，地方長官應於春初，積極提倡開墾，指導農事，藉以增進食糧生產。其不可耕種之處，則度量土宜，種植果木。桑柘可以飼蠶，棗栗可以佐食，柏桐可以資用，卽椴、楸、雜木，亦足以供炊爨也。

禁殺益蟲，凡農業國家，莫不注重。所謂益蟲，其直接有利益於人者，如蜜蜂、蠶等是。捕食他害蟲而間接有利益於人者，如蜻蜓、螳螂、田雞、蚯蚓等是。此項蟲類，凡交春令，政府應出示保護，禁止捉捕，以利農事。

獸類之交尾期，春季居多。犧牲禁用牝者，恐累及胎，所以求繁殖。鳥卵生後，類遺在巢，以便孵育。禁覆巢，亦古人弋不射宿之遺意。

獸初生曰廝，古人射獵，不取廝子，不掩捕獸羣，俾使種綿不絕。禮記：「士不取廝卵」，「大夫不掩羣」，言田獵不盡其類。此爲獵者應具之道德，春蒐時，人人所宜注意者，入春，樹苗勃發，枝葉徒茂，故斯時應嚴禁非時之斧斤，牛羊之踐踏，姦徒之盜竊，以助其長。

二日

食撐腰糕。

母家接出嫁女兒歸寧。

（說明）

是日俗名龍抬頭，各地有煎食餅餌之舉，如山東鄒縣，二月二日煎餅豆黃蟲；河南汲縣煎食上元所製之米粉糕；陝西臨潼以年初乾餅散家衆；浙江杭州，和米粉煎爲餅以應節物；甘肅靈州將元旦所作爐餅，集老幼於庭啖之，名團圓餅。直隸宛平家

各爲葷素餅乾，以油烹而食之。永平則以香油煎糕蒸蟲，謂可使物不蛀，且以辟廚灶蒼蠅。北平人呼是日食餅者，謂之吃龍鱗；食麵者，謂之吃龍鬚；食水餃，謂之吃龍耳；食飯，謂之吃龍子。蓋龍爲百蟲之長也。各家並用黍麵棗糕，以油煎之，或以麵和稀攤爲煎餅，名爲蒸蟲。帝京景物略謂：「煎元旦祭餘餅，蒸牀坑，蒸蟲兒。」均因香油，味美氣烈，能解毒，殺一切蟲也。揀腰糕係以隔年剩餘之糕，油煎食之，取身體健全，能挺腰作事之意。吳飲有曰：「二月二日春正饒，揀腰相勸。啖花糕，支持柴米憑身健，莫惜終年筋骨勞。」蓋喻人須耐勞力行，方使生活能維持於不蔽也。

新正過後，新婿已出外服務，夫家亦無甚事務。母女之愛，出於天性，故例須接女兒回家，居住數日，藉話私情。蓋至是始空房不忌矣。蘇省南京，阜寧，儀徵以及直隸永平，山東鄒縣等處，均有是俗。諺曰：「二月二，家家接女兒。」又曰：「二月二，龍抬頭，家家接女訴冤仇。」金陵歲時記稱是日途中，香輿往來如織，隨載硃漆提盒，以貯饋贈之品。

三日

士人雅集，爲文昌會，賦詩宴飲。

民教館舉行公開學術演講，指示青年讀書方法。

〔說明〕

文昌據史記爲斗魁戴匡六星之總名。（六星，一曰上將，建威武。二曰將，正左右。三曰貴相，理文緒。四曰司祿，賞功進士。五曰司命，主災咎。六曰司中，主佐理。見春秋元命苞及史記天官書）星命家以之爲吉星主大貴。至文昌帝君，俗亦稱曰梓潼帝君。據孫光憲北夢瑣言及倪岳清正祀典疏，神姓張名惡子（明史作張亞子）其先越雋人，因報母仇，徙居梓潼縣之七曲山，仕晉戰後，民間立廟祀之。崔鴻，後秦錄稱：「姚襄隨楊安伐蜀，至梓潼嶺，見臺神人謂之曰：「君午還秦，秦無主，其在君乎？」襄請其姓氏曰：「張惡子也。」後據秦稱帝，特立張相公廟於梓潼嶺。」李義山詩稱張惡子廟。唐玄宗，僖宗入蜀，皆有封號。宋真宗時，封英顯王。元初但稱七曲神君，後始進號帝君，特設廟祀。於是全國學校皆有祠。明代宗

景泰五年，始敕賜梓潼爲文昌宮，後遂稱梓潼神爲文昌帝君。其應通稱曰文昌閣。明孝宗宏治中，禮部尚書周洪謨議罷此祀，并毀祠之在學校者，謂梓潼顯靈於蜀，廟食其地爲宜。世宗嘉靖中，倪文毅請正祀典疏亦本斯說。清俞樾有文昌改稱梓潼文君之議，以爲文昌神卽漢初官益州太守之梓潼文君，文昌宮卽梓潼文君之家廟，然仍崇祀如故。且歷代因其於科舉屢著靈感，而道家又取陰陽文，十七世爲士大夫之說以實之，謂上帝命梓潼領元冊，掌文星府事及人間錄籍。丹書云：「纂統理元，佐文士進職，神必先兆。」遂爲士人所奉祀，尊之爲主文運之神。

二月三日文昌誕，祀文昌，係明代宗時規定。清則除誕日外，歲以春秋二仲月諏吉致祭。舊俗是日各地士人，均有醮資集會聯歡之舉，名曰文昌會，意頗可取。今可本此定爲文人集會之日，以資聯絡感情，交換知識，昌明文化。人生歲月有限，而知識無窮。近今國際交通，日臻便利，學術研究，霞蔚雲蒸，學科內容，愈趨繁複，讀書範圍，愈益廣博。單就我國而言，四部浩如煙海，不得其門者，用力多而成功少，或一時強記，過後便忘。此中耗損，寧非至巨？故是日應由民教館延請碩儒專家，公開演講治學方法，以啓後學。

立春前一日

黎明迎春於東郊，車旗服飾皆青，參加民衆，簪花盛服，結綵亭，扮故實，長官鄉長依次演說迎春之意義，以勤務農事，努力生產，黽勉大衆。

進農書，地方長官於署內邀宴當地鄉村長及農學專家。

公共地點，呈雜技，走馬蹴鞠。

兒童唱迎春歌。

曠地結綵棚，醮資演劇。

舉行畜牛比賽。

農具廉價。

〔說明〕

春至而萬物生，斯時不特天氣和暢，且有大批食料，開始產生，故人咸歡迎之。昔人謂農事曰春事，農忙曰春忙。書傳：「冬寒無事，並入室處，春事既起，丁壯就功。」黃庭堅詩云：「田園恰恰值春忙。」蓋春為播穀之時，是以言耕，亦必曰春耕。我國以農立國，故凡政府施政方針以及公私生活，對於節令，極為重視。迎春等禮，載於月令，至東漢明帝時，始大備，後世因之列入祀典禮，地方官亦有迎春典禮之舉行，率皆在立春前一日，民間鋪張，甚為熱烈。其宗旨一方為勸農務耕，注重生產，一方乃示人以珍重韶光，須善自準備利用，毋辜負此一年最佳之季節也。

春神一名青帝，尚書緯：「春為東帝，又為青帝。」又草木入春始色青，引伸之，物之茂盛貌，稱曰青青，詩經：「綠竹青青。」故迎春時，車旗服飾，皆尚青色。漢書郊祀志：「迎春祭青帝勾芒，青車旂服，歌青陽，舞雲翹，立青旛，百官衣皆青。郡國縣官，下至令史，服青幘。」漢自武帝後，陰陽五行之說盛行，以為東方屬木，南方屬火，中央屬土，西方屬金，北方屬水，分行四時，各有其德，各有其一定不易之方位，因以五帝配之：（一）中央黃帝，以黃靈后土等配之。（二）東方帝太皞，以青靈勾芒等配之，（三）南方炎帝，以赤靈祝融等配之。（四）西方帝少皞，以白靈蓐收等配之。（五）北方帝顓頊，以黑靈玄冥等配之。各於四季之首及立秋前十八日，行郊祭之禮，即周禮周官所謂兆五帝於四郊是也。至清但存迎春。春者木也，位東方，而日出於東，滋育萬物，故迎春例往東郊，祀太皞伏羲及勾芒。因伏羲教民佃漁畜牧，養犧牲以充廚，以木德稱王，故一號「春皇」而於是日祀焉。勾芒即春神，代表春之發育氣象，春之盛德在木，故司木運之神，名曰勾芒。月令：「春月其神勾芒，」白虎通：「芒之為言，萌也，物始生也。」其義取此。今可參酌舊儀，藉以鼓舞民衆興趣，作為每年春耕運動之一重要節目也。

農業為人類生活之資源，社會經濟之基礎。我國自周禮司徒辨土壤之物，草人掌土化之法，而後世農藝宗之。又自嵇人別稼穡之教，司稼辨種之種，而農學立焉。農學之範圍，自廣義言之，凡有益人類之栽種牧養皆屬之。近世歐美學者，致力研討，關於製肥，選種，改良作物及嫁接，飼養等法，證以學理，施諸實驗，進步之速，一日千里，以視我國之默守成規，故步自封者，幾不可同日而語。故當從獎勵學術，亟謀救濟。唐代中和節，令百官進農書，獻種稔之種，今凡如有研究田耕，

園藝，森林，畜產有價值之專門著作，或新發明者，得於立春前一日，貢獻中央，以備採納。務使農產經營，逐漸科學化現代化，增加產量，減低成本，節省人力與地畝，俾能達到糧食自給自足之最低目標。

鄉村長及農學專家，均為與改良農作，指導農民極有關係之人。是日歡聚一堂，足使彼此聯絡，根據學理與事實，對本年度之一切農事問題，交換意見也。

走馬即跑馬，盛行於唐玄宗時，時人為之語曰：「生兒不用識文字，鬥雞走馬勝讀書。」我國北人好騎，地勢使然。近時各國為求體育全民化國防化起見，訓練青年，均於騎術提倡，不遺餘力。如何牙利全國馬術同盟，共有俱樂部一百二十單位，技術員一萬一千餘名，平均每星期必有一次盛大賽馬會。蘇俄青年團規定每日須有三小時之戶外運動，騎術列為要目。意大利則有馬術運動，凡公園及山林中，均有細泥鋪成彎曲之跑馬場，圓形跑道，環列四周，中置跳躍設備。繁盛街市，則另有柔泥淺鋪之馬路，為過馬之用。成年男女，結隊跨鞍，並轡競馳，視為日常娛樂。春日芳草如茵，平原綠野，輕衣緩帶，按轡縱目，或緩步，或疾馳，最饒風趣。至若廣場決賽，萬人空巷，尤足提高騎術水準，鼓舞國民之體育興味也。

蹴鞠，古代極盛行，相傳起於黃帝時。史記：「處後蹴鞠，」後漢書亦曰：「六博蹴鞠。」漢書藝文志有蹴鞠二十五篇。顏注云：「鞠以韋為之，實之以物，踢之以為戲。蹴鞠陳力之事，在昔附於兵法。」太平御覽引三蒼解詁亦謂：「鞠，毛丸，可踢戲。」蓋即今之踢球也。漢時，為此戲者，皆擊地為窟，而蹴球其中。因球易他適，追逐為勞，故穿地為城，以示限制。

（分見前漢書戚夫人傳及霍去病傳）至隋唐始有球場，（分見隋唐嘉話及唐書劉悟傳）其寬廣平坦，與今之運動場無異。玩時植兩脩竹，高數丈，絡網於上，為門以度球，球工分左右朋，以角勝負。復有踢球。係兩足登踢球上，旋轉而行。唐語林卷五云：「今樂人又有踢球之戲，作彩畫木球，高一二尺，女妓登臨，球宛轉而行，禁回來去，無不如意，蓋古踢球之遺事也。」汪雲程有蹴鞠圖譜，所列規則甚詳，其分左右軍，亦等於今之分左右曹，并有球門，社規及踢法之解數名色。降至南宋臨安，蹴鞠打球皆有社。（見夢梁錄）可見足球之戲，我國自昔規模已甚完備。

入春風和日暖，萬物萌動，細蒲新柳，羣鶯亂飛，一年韶光之佳，無逾於此。故是日兒童可唱迎春歌，以鼓舞其愛惜春光之精神。

是日爲農業國家一歲之令節。各地民間，咸爲種種娛樂，以迎春氣，兆豐年，過此卽入於春耕時期矣。吳俗二三月間，里豪市俠，搭台曠野，醜錢演劇，男婦集觀，以祈農祥，謂之春台戲。今凡劇材，應偏重於生產及社會福利方面，藉以促進農村建設。

牛之用途，可別爲乳用肉用及役用三者。我國蓄牛之法，遠在四千四百餘年前，已知應用。觀黃帝服牛乘馬之說，可爲明證。惟目的專在役用。比年國人風俗習慣，漸染歐化，牛乳牛肉，需要日增，而移民墾荒，耕地日拓，又在在需乎牛力。故是日當舉行畜牛比賽，藉以提倡優良品種，盡力繁殖。

立春後，田家卽將開始農事，故是日市上買賣，應偏重農具，以應需要。凡去冬農家將農具整理後，尙須添置者，斯時應儘先補充之。宋陸游詩云：「立春新戲歲，最先理農器。」

立春 四日或五日

五鼓天未明時，兒童起身，相呼：「賣春困」。

黎明，地方長官率耆老農夫，祀先農，祀畢，躬耕農田，各機關職員，地方士紳及各界民衆，均參加之。

農家擊長秧鼓，試驗農具。

舉行農具農產品展覽會。

主管官署開始派員赴四鄉，指導農事，宣傳農業常識。

煮白芷桃皮青木香爲湯沐浴。

整理養蜂用具，備割蜜分封。

食春餅生菜。飲酒茹葱。嚼鮮紅菜菔。燒樟葉，煮茗。

婦女剪綵，成春燕春蝶春錢春勝爲戲。

兒童塑土牛，貼「宜春」字於門。

踢毬子拔河。

爲田徑賽及各種球類運動。

行嫁娶及冠禮。

始賞梅，有梅之處開放。

梅花，寶珠茶，山茶，鐵幹海棠，瑞香，報春，木瓜等上市。

〔說明〕

大寒後十五日，斗指東北維爲立春，斯時日行三一五度，春氣始至，四時之卒始也，故名。

立春後，天氣和暖，往往使人善睡，易入惰態。爲防止此弊起見，兒童應於是日，特別早起，高呼「賣田困」，以期振作精神。宋陸游歲暮詩：「從今春困不須賣，睡到日高三丈時。」又歲首事詩云：「賣困兒童起五更，」自注：「立春未明，相呼「賣春困，」亦舊俗也。」春季光陰，最爲寶貴，以云戒人晏起，實爲良俗。

古者，天子諸侯，有躬耕藉田之禮，爲四民倡。定制天子藉田千畝，諸侯百畝。禮記月令關於孟春，有曰：「是月也，天子乃以元。祈穀於上帝。乃擇元辰，天子親載耒耜，措之於參保介之御間，帥三公九卿諸侯丈夫，躬耕帝藉，天子三推，三公五推，卿諸侯九推。（保介，衣甲也。參，驂乘也。勇士披甲陪乘以護王，將農具置於驂乘及御車者之間。）至漢文帝景帝，先後頒詔國中，不曰：「朕躬耕以給宗廟粢盛，」卽謂：「朕親耕爲天下先。」當時春始東耕於藉田，官祠先農，立藉田倉，所收之穀，皆供祭祀，以爲粢盛，歷代因之。推行於孟春，或仲春不等。如漢章帝唐太宗晉武帝皆用正月，而漢明帝齊武帝則啓墊而耕，改用二月。清則自雍正五年後，京師而外，各府州縣，皆於東郊潔淨豐腴之地，建有先農壇。壇內闢藉田四畝九分，耕牛一頭，農具一副，擇勤謹農夫二名，免其差役，酌給口糧，司看守灌溉之責。歲收所入，卽以供祭祀，祀之粢盛。於每歲仲春吉亥黎明，官率耆老農夫恭祭。祭畢，易蟒服，照九卿耕耨之例，行九推禮。農具赤色，牛黑色，種箱青

色。在縣者，知縣扶犁，典史播種，耆老一人牽牛，奏慶豐年之樂，九推九返，農夫終畝。所盛籽種，悉照各處土宜，儀式甚爲隆重。今後農業機械化，雖爲必然之趨勢，然就我國情形而言，全盤實現，困難殊多。且以耕牛表示力作，每年於春耕將開始前，舉行一次儀式，亦頗富於歷史及教育意義。惟當於立春行之，參與者，概須穿着禮服。用意即在使地方守土之官，知稼穡之艱難，悉農民之作苦，量天時之晴雨，察地力之肥磽，時存重農務耕之心，而爲農者，安於故業，積極從事生產，不致被都市文明所吸引俱去矣。

我國戰後經濟建設，必須以工業農業平衡發展爲目的，而工業之進步，又必基於農業之發達。我國農業雖有其悠久之歷史，惜一般農民向來墨守成規。對於耕種、灌溉、施肥以及選種等事，均缺乏科學方法及人工改良技能，致農產低減，外國糧食，大量進口。此種情形，直接影響農民生計，降低其購買力，間接使國家經濟，向外流出，國計民生，兩蒙其害。立春之日，春回大地，正春耕行將發軔之候。故是日於耕田儀式之外，同時開始爲農事指導，農業常識宣傳及農具農產品展覽，以求生產方法之改善。民國二十四年，實業部曾通令全國，於春耕期內，舉行春耕運動。中央民運會亦規定有春耕運動辦法。民國二十八年一月，四川省政府正式規定本日爲農民節，通令各縣府於是日作普遍宣傳，舉辦農作物展覽會。三十年十二月農林部亦同樣規定，並公布自三十一年全國施行。近年國內各農科大學農事試驗場，因研究改良結果，育成之新品種，發見之新農法日多，尤須設法推廣之，以期普及於全體農民也。我國農具，尙多沿用舊式，往往事倍功半，殊足爲發展農業前途之障礙。故今後應努力於新式農具之發明與製造，務使生產工具，逐漸趨於機械化，能化較少之人力，較低之費用，獲得最大之效果。立春前一日，農具廉價，凡鄉民整理後可用之農具，不論新近添置，或就舊有者修理工竣，或另有新發明，是日咸可於東郊，爲實地之試驗，研究練習，俾得年有改進，以利農事。

農家於試驗農具時，擊長秧鼓，係希望秧長禾秀，收成豐盛，以爲預兆，故名。

白芷性辛溫，能發表，解肌，散風燥濕，興奮中樞神經，使全身血行增進，長肌膚，潤澤顏色，可作面脂。桃皮性苦平，能治疔疔心腹痛，解蠶蟲，辟疫癘，殺諸瘡蟲。青木香，卽馬兜鈴之根，性辛苦冷，能散風濕，辟瘴惡，治鬼魅積聚，諸毒熱腫及癩瘡疥癩，惡蛇所傷。醫家常用作解毒藥。以上諸藥，用以沐浴，甚爲有益。

蜜蜂能釀蜜製臘，養之者，既不須飼料，又無須十分管理，每年可得相當之利益。蜂羣中有雄蜂、工蜂、女王三種。雄蜂祇營生殖作用，不事工作，亦稱遊蜂。工蜂最多，專營作巢，採蜜，育兒等事，並保護其羣。女王爲羣中唯一發達之雌蜂，每羣祇一頭，專司蕃殖。當春日百花盛開時，花粉花蜜之供給豐富，女王產卵，亦因之愈盛。若蜂數增加，巢內必狹，於是工蜂建造多數蜂房，女王就此產卵。迨各蜂卵發育爲蛆，由蛆化蛹，經數日後，產生衆蜂及一新女王，舊女王乃擇天氣晴好之日，率蜂羣一部他去，而別求新居，以舊巢讓與新女王，是即所謂分封也。分封之期，通常約自四月下旬至六七月間，此爲自然之分封。又有所謂人工分封者，即於自然分封將起之前，拔取舊王及一部之工蜂巢脾二三枚，移置新箱，或以袋兜於巢門，收其飛出者，而容納於他箱是也。立春後，天氣日暖，花開者漸多，潛伏巢內度冬之蜂羣，即將開始活動，故斯時應檢查巢房，加以整理，預備割蜜分封所需之一應器具，如巢箱、繼箱、隔王板、捕蜂器、蜂帚、煙燻器、覆面、手套、蜜刀、蜂王籠、給餌器等，以利進行。至初養蜂者，經驗不多，管理未熟，自春期入手，則天氣溫和，即有疏忽，亦不致失敗，尤爲便利。

立春食春餅生菜等，俗謂之「嚼春」，或曰「咬春」或曰「嘗春」。唐時立春日有春盤之制，四時寶鑑載立春日唐人作春餅生菜，號「春盤」。杜甫立春詩云：「春日春盤細生菜，忽憶兩京梅發時，盤出高門行白玉，菜傳纖手送青絲。」又岑參：「汝南遙倚望，早去及春盤。」宋蘇軾：「青蒿黃韭試春盤」，金元好問：「里社春盤巧欲爭，裁紅暈碧動春情。」蓋皆取迎新之意。在昔立春日，朝廷以之頒賜臣下，製作極爲精巧，宋明皆有是舉，例如宋史禮志：「立春賜春盤」，燕都遊覽志：「凡立春日，於午門，賜百官春餅」等。乾淳歲時記載南宋臨安後苑所造，每盤值萬錢。馮應京月令廣義謂春餅者，薄劑燂菜肉裹食也。江南通稱春捲，類多投油中煎而食之。亦有用麵粉烙成薄餅，捲而食之，故又曰薄餅。隋園食譜中稱：「山東孔藩台家，製薄餅，薄若蟬翼，大若茶盤，柔膩絕倫。」又謂：「秦人製小錫罐，裝餅三十張，每客一罐，餅小如柑，罐有蓋，可以貯餚，用炒肉絲，其細如髮，葱亦如之，猪羊並用，號曰西餅。」今考究者多以火腿、蝦仁、雞肉、蟹粉、冬筍、肉絲等爲餚心。臘尾年首，一般吃食館店，已有爲此應市。新年款客，尤風行一時。

生葱能使皮膚生機暢順，美麗柔細，促進血液循環，靜定神經過敏，且能生熱發汗，抵抗惡寒，預防感冒。與酒同食，能通五臟。

蘿蔔之供春季食用者，多在上年晚秋播種。我國各地，栽植均盛。根部肥大，味甘質脆。色紅者，可以順氣醒睡，化痰清熱，健身美容。其汁水之力，影響及於消化排洩兩機關，再由兩機關及於血內者甚大。惟宜生食，則汁水愈多，功用愈偉。患胃酸病者，每餐能多用紅蘿蔔生食之則就痊甚易，而以嫩者為尤佳。法國巴黎某醫寓，有蘿蔔劑，不特能修飾面貌，清潤肌膚，即血分虧損，腦力衰弱，治之亦有卓效。我國北方，立春食蘿蔔，最盛行，謂可解春困，即立春後亦然。城北集詩注稱燕俗。立春後競食生蘿蔔，名曰「咬春」，半夜中，街市猶有賣者高呼曰：「賽過脆梨。」彭蘊章幽州土風吟咬春詞云：「蘿蔔辛，名咬春，此是古人菜根意，可愧一食萬錢人，食萬錢，恣遊戲，笙歌裏朝朝醉，不到山村水邊去，九十韶光睡夢中，春人誰識春滋味。」

樟葉即樟樹之葉，性辛溫，香竄辛烈，燒之能辟邪惡，除濕氣，殺蟲。浙東是日多重之，懸樟樹枝葉於庭，作霹靂聲，謂可去陰邪，俗稱「接春」，亦謂之「燂春」。若即茶葉，性苦甘，微寒，飲之能清熱，降火，消食，醒睡，治瘧瘧，利小便，去痰熱，止濕，令人少睡有力，可作興奮神經藥，治疲勞性精神衰弱症。濃煎飲，吐風熱痰涎。其汁富於偉大之殺菌力，常飲可預防傳染。是日煎茗，取其能宣達陽氣，振作精神，俗稱曰「燂春」。

剪綵為花果等之工藝，漢時已有之。王符潛夫論護及花綵之費，可見當時曾盛行。晉新野君家，以剪花為業，染絹為芙蓉，捻蠟為菱藕剪梅若生。晉惠帝且令宮人插五色通草花。荆楚則俗於立春日，悉剪綵為燕以戴之。唐制立春日郎官御史長貳以上，賜春羅幡勝，宰臣親王近臣，賜金銀幡勝，入賀帶歸私第，民間剪綵為春幡簪首。中宗景龍中，立春日出剪綵花。又四年正月八日立春，令侍臣迎春，內出剪綵花，人賜一枝。酉陽雜俎稱，立春，士大夫之家，剪紙為小幡，或懸於佳人之首，或綴於花下，又剪為春蝶春錢春勝以戲之，遺風至宋未改。歐陽修詩云：「共喜欽頭燕已來」，又王沂公帖云：「綵燕迎春入鬢飛」。南宋臨安是日婦女均以春幡春勝，縷金錯綵，為紫燕黃蝶之屬，問遺親族。凡此皆足以鼓勵家庭手藝，有藝術天

才者，並得藉此養成之。

立春日，舊有進春帖子及塑小春牛，芒神之舉。今可由兒童爲之。帖「宜春」二字於門庭楣柱，係新春兆嘉祉者。塑土牛，係狀春牛之勤健。二者均爲兒童練習書法及手藝之良好資料。

踢毬，卽古蹴鞠之遺，爲最經濟最有益之遊戲，兒童什九皆好之。惜一至成年，卽裹足不前。殊不知功效積自細微，教育利在普及。早春氣候溫和，風物宜人，無論戶內戶外，踢毬爲戲，成年幼童，均各相宜。天熱易致暈眩中暑，天寒出汗太多，風吹易患感冒，故應以立春前後爲踢毬之季節。（參看正月五日踢毬比賽條說明。）

拔河卽拖釣之戲，一名牽鈎，本荆楚俗。唐封演開見錄言之甚詳：「拔河古謂之牽鈎。襄漢風俗，常以正月望日爲之。相傳楚將伐吳，以此教戰。古用蔑纜，今民則用大麻繩，長四五十丈，兩頭分繫小索數百條，分二册，兩相齊挽。當大繩之中，立大旗爲界，震鼓叫囂，使相牽引，以却者爲勝，就者爲輸，名曰拔河」。晉唐時盛行。唐代兵士宮女以及宰相將軍等，多以此爲戲。唐書卷五兵志云：「六軍宿衛，皆市人，富者販繒絲，食果肉，壯者爲角觝、拔河、剡木、扛鐵之戲。及祿山反，皆不能受甲矣。」又卷四測天本紀載：「景龍三年二月己丑，及皇后幸玄武門，觀宮女拔河，爲宮市以嬉。」四年……及后妃宮主，觀三品以上拔河。中宗玄宗時，拔河規模更大，挽者至千餘人，呼聲動地，觀者驚駭。進士河東薛勝爲拔河賦，以紀其事，人競傳之。今學校中運動，有拉繩之戲，卽古拔河遺制也。

田徑賽爲田賽與徑賽之總稱，凡廣場運動之比賽，如跳高、跳遠、擲鉛球、擲鐵餅、擲標槍等，皆爲田賽。各種競走運動，如長程競走、短程競走、高欄、中欄、低欄競走等，皆爲徑賽。球類運動，如足球、籃球、網球、棍球、排球等，皆屬之。入春天朗氣清，惠風和暢，爲各種集體運動於曠野，極爲相宜。故自本日起，可開始進行比賽，以鍛鍊體魄，樹立吾中華民族彪炳的國魂。

古時婚嫁，多在春季，詩詠天桃，宜其室家。立春乃萬象回春之日，凡嫁娶之失時者，是日可舉其禮，取春到人間，萬物滋育之義。粵俗謂之「春亂」。

冠者爲禮之始，不可不恭敬行之。古士庶二十而冠，蓋表示其有成人之資格，可以結婚從政，享有公權。舊俗男率於十五歲

以上，值元旦，清明，冬至日冠，拜天地宗祠及君長。後多因便，每於婚娶吉期，並舉其禮焉。我國現行民法第十二條及第十三條規定男子二十歲為成年，已滿十八歲而經結婚者，亦有行為能力。蓋斯時人之身體精神，發達充足，有完全自主之能力，雖尚不足二十歲，其知識程度，與成年人相差無幾，故可脫離監護，得為合法之自由行動。今凡滿此法定成年年齡之男子，概須舉行冠禮。已達適婚年齡而將成婚者，得於婚日行之，由家長主持，預請里中德高望重，事業卓著之長者，行加冠式。宜讀憲法人民權利義務章，同時本人舉行公民宣誓，並立志，決定將來願從事何種業務，以便隨時備舉，終身奉為南針，俾符昔人「有志者，事竟成」之旨。於立春日行之，係取意三陽兆泰，萬象重新，亦猶青年之塵塵利利，猛進不已，前途無限也。旅外學生及家道清寒者，得集體舉行之，以校長或鄉鎮長為主席，戚友家屬觀禮。

本月俗謂之梅花信，一年二十四番花信風，梅信最早。春梅之開放時間，因氣候及地土關係，各地不同，大率立春後，始盛開。國內如廣東惠州之羅浮，南雄之大庾，福建泉州之梅花山，廣西之桂林，四川成都之草堂寺及百花潭，皆以植梅著稱。近年華南若首都之陵園，無錫之梅園，蘇州之鄧尉，杭州之孤山，超山，每當春初，紅英綠萼，相間萬重，不啻香國。觀者往來絡繹，轟動遐邇，幾已自成風氣。

十五日 花朝

婦女剪五色綵繪，或紙，黏花枝上，以祝繁盛，名「賞紅」。

私人花園開放。

蒔花者，舉行園遊會以花果佳種為饋。

兒童對於熟識之花木，以紅紙條書明花名，繞在幹上。本人所最好者，製小紅旗，上繪花頭，註以花名及本人姓名，插在樹上，或盆中，然後為灌水除虫等愛護花木之舉。

長者向兒童講述花之故事及常識。
行嫁娶及筓禮。

造園及爲風景布置者開工。

幼童歲餘者，蓄頂髮，大者蓄鬢髮。

舉行園藝展覽會，爲造園運動。

民教館延專家爲園藝學術演講。

公映園藝教育電影。

私人花園及業花木者，出其佳種異卉，展覽廉售。

開始修剪除虫，修繕範籬棚架。

（說明）

花朝俗稱百花生日，一名花節，其時日各有不同。唐以二月十五日爲花朝，洛陽俗以二月二日爲花朝節，士庶遊玩。又爲挑菜節。北宋開封則以二月十二日爲花朝。今江南一帶，多從二月十二日，通稱百花生日，或百花娘子生日，北方則以二月十五日。亦有數地，如山西之離石縣，河南之羅山縣，則仍以二月十二日爲花朝。山東曹縣以春分爲花朝。按花朝月夕，世所隨稱。二八兩月，居春秋之中，故當從唐制，以二月十五日爲花朝。

舊曆仲春，春序正中，百花競放。今移於國曆，尙在早春，當作爲提倡園藝之節，以鼓勵人對於園藝之興趣，養成其欣賞自然界之意識。

俗傳是日爲花種生日，卽花之精神，考其用意，無非以爲自此起，各花卽將次第盛開，故特爲慶賞，以壽其永。賞紅，護花旛等，均爲愛護花木之遊戲。風來招展，紅綠參差，亦春光中之小點綴者俗謂之「賞紅」，或「催花」，舊時江南各屬，均盛行。蔡雲吳飲云：「百花生日是良辰，未到花朝一半春，紅紫萬千披錦繡，尙勞點綴護花神」。

護花旛始自唐代，博異記載唐崔元微遇數美人，自謂若惡風，常求十八姨相庇，處士每歲二月朔，作一朱旛，圖日月五星則免。崔從之，其日暴風拔木，而苑中桃李等花無恙，名「護花旛」。後人因於花朝，剪綵條爲旛，繫花樹。以示愛惜之意。

花果之種佳者，極爲寶貴，應廣流傳。是日蒔花者，以佳種相饋，係交換種仔，存優汰劣之意，俗謂之「獻生」。

花朝兒童遊戲，當以園藝爲中心，俾養成其自幼對於栽植之興趣。如長者能與兒童共同操作，乘機教以種種自然常識更佳。人類性之感覺，以春季最爲銳敏，生理學家通謂之春情。故凡已達結婚年齡之男女，應於春季，多畢婚嫁。行於花朝者，係取百花競放，美滿繁盛之義。

古者女子十五笄而字，因稱女子之成年者，曰及笄，謂已加笄也。笄年之後，一切起居行動，均須自重，與男有別。在家者，習練女紅，助理家政，出外，社會亦均以成人目之。舊俗率於臨嫁日笄。我國現行法，規定女子成年爲二十歲，滿十六歲而結婚者，亦爲成年，蓋斯時發育成熟，已可熟權利害。故凡已達此法定成年年齡之少女，應於花朝舉行笄禮。其已達適婚年齡而將適人者，得於臨嫁之日行之。（現時女子，多已截髮，關於笄之式樣，可另設計）。由家長主席，預請里中身體壯健，才德兼優之婦人，爲之加笄。宜讀憲法人民權利義務章，同時本人舉行公民宣誓，說明未來志願，以便親友隨時予以指導協助，俾達成功之路。旅外學生及家道清寒者，得集體舉行之，以校長或鄉鎮長爲主席，戚友家屬觀禮。

花朝小青纓樹花信始傳，凡造園及爲風景布置，如未擇定日期者，於是日開工，頗具有相當之意義。

花朝兒童蓄髮，蓋狀花之嬌嫩茂盛。髮可保護頭部，抵抗外力之壓迫，如日光，寒氣，穢物等，並具有美觀作用。故凡自幼頂髮及鬢髮留後，即不宜再全數剃去，使成禿頭。湘俗稱花朝留髮，曰禁頭者以此。

庭園足以娛樂身心，增進健康，欲啓發文明，宜先提倡造園，殆非過言。瑞士日本號稱世界公園，每年觀光外賓，爲數至夥。我國版圖遼闊，草物葳蕤，名山大川，勝境佳蹟，所在皆是。苟能利用是等天賦美質，發揚而光大之，不惟鄉鄰福地，羣歌熙皞，且亦足以吸引中西遊客，豁裕民生。所謂造園云者，即以植物、動物、巖石、泉水等自然物，與亭榭、雕刻、橋梁、道路等建設物爲材料，在一定位置，一定面積之上，創作理想化之風景，或創作建築的構造之術是也。其種類，如依造園之目的而區分之，有：（一）以觀賞爲主目的者，如庭園、公園、天然風景等是。（二）以運動遊戲，保養衛生等體育爲目的者，如狩獵園，運動場、公園、私人花園、溫泉場、海水浴場等是。（三）以裝飾爲主目的者，如都市裝景以及橋梁、廣場、花木及裝飾寺院、墓地、學校、官署、美化之名勝舊蹟等。（四）以實用爲主目的者，如防風林、牧場、果樹園、養魚

池、茶園、菜園及普通森林等。(五)以學術爲主目的者：如動物園、學校園、標本園、天然紀念物等。至庭園設計，舉凡景物之配置，庭園之位置，房屋之構造，均須含有自然美與藝術美，務使人身臨其境，快感頓生，足爲提高思想，調劑生活之助。花朝爲造園運動，蓋以花木爲點綴園庭所必需故。

園藝比賽，唐時最盛。天寶中，長安士女春時鬥花，以奇多者爲勝，皆以千金市花，植於中庭。(見遵生八牋)本日除爲造園運動，積極宣傳造園外，凡屬城市，應舉行大規模之園藝展覽會。舉凡果樹、蔬菜、苗木、花卉、園藝之出品暨有關園藝之製造品用具，如盆景、藥劑、肥料等，廣爲徵集。使幽雅精良之品，得以儘量參加，公開展覽，比較優劣。俾參觀者得觀摩鑑賞，研究仿效，以達改良品種，增加生產之目的。

作物栽培，除普通農作物，供主要食品外，尙有經營副食品用，或觀賞用之作物，是曰園藝。稱其作物爲園藝作物，可分蔬菜、果樹、花卉三部。其栽培技術及知識，皆與普通作物不同，須相風土之宜否，慎品種之選擇，防蟲菌之侵襲，事繁術專，功倍利多。近世科學昌明，加溫催熟，栽植管理，人工培養之術乃大進，而花果之需要，因人類生活，益趨文明，更與日俱增。吾國土地廣大，到處可供栽植花果之用。惜蒔者默守成法，不知改進，或則優良品種，變爲劣等，或則所生果實，非蟲即病，販路狹而獲利寡，以致經營者裹足。而栽培即因以不盛。外國蔬果，遂因之大宗輸入，每年漏卮甚巨。故園藝之學，急應講究，廣爲傳授，庶幾一花一木，怡情之外，兼可營利，則舉國不啻樂園矣。

點綴自然，娛暢心志，養成優美之品性，當以花卉，最饒風趣。栽於盆鉢，陳列案頭，縱無園林消閒之趣，頗全活潑生機之美。娛暢有方，則雖案牘勞形，工作疲體，亦得於斗室之內，享自然之樂矣。天中記載成都以二月十五日，鬻花木蠶器於市，作樂縱觀，號曰「蠶市」。今該處尙有花市街，花肆林立，每當薄暮，士女購花，憩遊其間，踵相接焉。茲本此於花朝提倡栽花，藝花者，大舉廉售，號曰花市。

凡果樹於栽植一二年後，欲其少生發育枝，多生花芽，結果繁盛，日光空氣，易於流通，便於採果驅蟲者，當以修剪爲其先務。於樹幹北側，或樹枝基部，用刀斧割傷其表皮，以深及形成層爲止，如是可增加其吸收水料養分之作用，使樹幹樹枝，自由肥大，而增進其生長力，細枝得因而繁生。或砍斷其舊根及粗大之直根，俾成長過度者，得減輕其吸收過多之水分，不

使樹枝傾向於過盛，致妨礙結實。或砍其皮，使水分蒸發盛，養分運行不活潑，多生花芽，果實早熟而肥美。或剪截新生之枝條，藉以除去成長過度之徒長枝，以節樹液，且可促結實枝之發育，以維持翌年之結實。或除去樹上無用暨有礙之芽，免其將來長為繁枝冗葉，藉謀必要樹芽之發育。以上之割傷，除芽，斷根破皮，截枝等，均為栽培果樹必要之手續。惟切口必修至甚為平滑，否則易罹病蟲之害，或竟枯腐。於早春行之較佳，蓋斯時樹液運動停止，修剪不傷養分，而截處又易愈。故農政全書謂元旦五更鷄鳴時，以刀斧斑駁，敲打樹身，則結實，名曰「嫁樹」。各地有於舊曆正月七日或三十日行之者，俗稱「撻棗」。

冬季蟲類皆蟄伏穴處，不易發覺。立春後，天氣既暖，始漸蠕蠕而動，開始活躍，尤以窖中及溫室內，氣候既暖，所蒔花果菜蔬，較之露天栽培者，易罹蟲害。故在蟲害發生時，須盡力預為驅除。舊俗有以火燎桑梨等樹，以薰死樹間一切蟲子，使之無從生長，本月為着手初期。

修繕花果之籠籬及棚架，以初春最宜。自本日起，當力行毋怠。

十九日

地方長官檢閱市容。

家庭學校舉行清潔規矩大檢閱。

區公所按戶分送新生活規約。

長者向兒童講述新生活要旨。

遇不規矩不清潔者糾正之。

唱新生活運動歌。

本日前後一星期為新生活運動宣傳週。

公映新生活教育電影。

〔說明〕

民國二十三年二月十九日，蔣委員長在南昌行營擴大紀念週，演講新生活運動之要義，是為新運之第一聲。其目的在復興中華民族，其辦法則以規矩清潔兩項為初步方案，生活軍事化，生產化，藝術化，為第二步目標，務使國民之衣食住行，均能合乎禮義廉恥，表現現代文明國家之國民知識與道德。倡導以來，全國響應，風氣丕變，堪稱救國建國與復興民族最有效之革命運動。為使國民以後永資矜式起見，似應每年於是日前後一星期，舉行新生活運動宣傳週，以開移風易俗，教民明禮知恥之漸。

市容觀瞻所繫，舉凡街道清潔，房屋建築，交通秩序之指揮，與夫路燈行道樹之布置等，影響及於居民之日常生活者至巨。是日長官應不憚繁，周行察視，積極加以整頓。至家庭學校，為教養子弟所在，清潔規矩，尤當注重。為校長家長者，每歲於新運紀念日，應大檢閱一次，以視有無進步。

中國民族，近百年來，因受帝國主義繼續不斷之侵略壓迫，文化陷入漩渦，生活久失正軌。禮義廉恥，漸被鄙棄，腐敗墮落，充斥社會。循使國家地位低落，民族生命危殆。際此存亡絕續之會，欲挽救厄運，非出於非常手段，滌除吾國民不合時代，不適環境之習性，使生活之趨於合理化不可。此乃吾全體國民之生活革命，亦復興民族之必要基本條件。故是日各地方自治機關，應按戶分送新生活規約，以整齊，清潔，簡單，樸素，迅速，確實為中心，務使大家明禮義，知廉恥，負責任，守紀律，互負督察之責，俾克長期遵守，久而彌堅。

良善習慣，須自幼養成之。故是日凡為父兄，應將新生活要旨，對兒童切實講解，由近及遠，由淺入深，使之澈底明瞭，並糾正其不良習慣，則長大成人，發乎己而應乎人，雖處惡劣環境，亦能卓然自立，感化儕輩，不易被不良風氣所習染矣。新生活運動最大之目的，在使禮義廉恥，表現於國民之衣食住行。常人對之，往往以其過於瑣屑，鮮能注意。殊不知登高自卑，行遠自邇，勿以事小而弗為，勿以過細而不改。苟能緊握卑邇之理，明白細小之功，於衣食住行四方面，時時刻刻，清潔整齊，並有秩序，則習慣成自然，於不知不覺之中，即可達到現世文明之水準。惟社會各個份子，良莠至為不齊。不知不

覺者，固佔其多數，而少數之倔強不拘者，亦屬難免。故凡遇見此輩不規矩，不清潔者，不論何時何地，應秉謙和之態度，從事於勸導考查，積極施以社會制裁。俾知悔改。學校團體，則可集合多人，組織新生活青年服務團之類，檢查公共場所，指導行人。各於指定區域，採站崗及巡行方式，見有不合新生活標準者，務即趨前，好言勸告，代為糾正之。如無理違抗，或竟惡意侮辱者，則可就近報警面斥，或帶局訓誡，以期掃除社會上污穢紊亂之惡習，培養全民之生機與正氣。

雨水 慈善日 十九或二十日

開始修建平民住所。

公益慈善機關開放，任人參觀。

貧民集會，公祭當地已故之慈善家。

釀資爲各種善舉，遇貧苦者，救濟之，虐待有益動物者，勸止之。

富有者，出資爲免利春耕貸款。

對因公捐軀之鰥寡孤疾等，分往慰問之。

〔說明〕

立春後十五日，斗指寅爲雨水。斯時日行三三〇度，東風解凍，冰雪皆散而爲水，化而成雨，故名。

二月十九日，爲觀音誕辰。舊俗佛門士女，均於是日駢集寺廟，殿庭，炷香頂禮，名燒觀音香。或施佛門長明燈，供長旛；或建道場，或作觀音會。亦有自朔日起茹素，至是日止，俗呼「觀音素」。六月九月朔至十九日，皆如之。金陵人謂之「觀音齋」。按觀音，卽觀世音，舊名光世音。新云：「觀世自在觀自在，」爲佛教中最能慈悲濟世之菩薩，有六觀音，七觀音，乃至三十三觀音。但常稱之觀音，指六觀音中之聖觀音，爲觀音之總體。法華經云：「苦惱衆生，一心稱名，菩薩即時觀其音聲，皆得解脫」。蓋觀世人稱彼菩薩名之音而垂救，以是名觀世音。唐人諱「世」字，但稱觀音。其像本不作婦人

裝，唐宋名手塑畫皆然。元僧以爲梁妙嚴公主得道成佛，始皆飾爲婦人冠服。張謂宣室志載唐敬宗時，御史修御膳烹卵，聞鼎中呼觀音菩薩聲，甚悽咽，因罷斥緇徒之詔，郡國各以精舍塑觀音菩薩像。此雖有類神話，然我國女界對於觀世音之信仰，則甚普遍，俗有一救苦救難觀世音之諺。今當體我佛慈航普渡之義，定雨水爲一歲中之第一慈善日，或救苦救難日，從事各項救濟善舉，以示雨露之恩，衆生普沾之意。

人生最大需要，不外食、衣、住、行，而住之一事，尤以貧民之需要爲亟。若輩胼手胝足，終歲難得溫飽，欲其得有餘資，建築家屋，事實上殆不可能。是以平日依人而生，勞力而食，一旦失業，卽無所歸，棲止既無，流亡莫計，弱者轉乎溝壑，強者變爲荏苒。故建國大綱第二條，規定政府當與人民協力建築大計劃之各式屋舍，以樂民居，而十七年十月，內政部又通令建築平民住宅。雨水後，春雨將至，貧苦人一時棲託無所，狀至堪憐，自應以簡易之方法，於每縣市之城郊，利用公地，廣築平民住所，或貧民村舍，收容能營正當職業之貧民而居之，以改善其居住生活。建築材料，可利用廢廟及其他無用之建築物。區內附設禮堂、茶室、浴室、廁所、平民小學、消費合作社、運動場等各項公共設備，並酌收最低額租金，以爲修理房屋及興辦一切公共事業之需。住戶咸有受學校教育，公民訓練，擔任公共衛生及消防警衛之義務。民國二十四年（一九三五年），上海市平民福利事業管理委員會於華界勘用土地一百六十餘畝，建築平民新村，分甲種三元，乙種四元，宿舍每床一位，月貼一元。青年會亦於浦東建有勞工新村，一切設施，皆以平民居住之便利舒適及福利爲主，成效頗著。

立春前七日，本地慈善界已進行籌備各項救濟運動，至是大致完畢，故可開始實行。各慈善機關，亦同時開放，招待各界人士參觀，俾增加其對於慈善事業之興趣，使樂於輸將。

人類進化，本於互助，婦女較富於同情心，且少家庭負擔，故力有餘者，尤當多從事善舉，如育嬰、恤癯、惠孤、養老、棲流、救生、救濟貧病失業，設立義渡義塾等。庶幾集腋成裘，於法定濟貧機關之外，有此廣大之私人自由慈善事業，社會病態，自易無形減少矣。

禁止虐待動物及無故殘殺，目的在提倡仁愛。上海西人有制止虐待動物會。我國葉恭綽等，亦發起有保護動物會，於民國二十四年（一九三五）十月四日，舉行一次宣傳大會。公共租界工部局違警律，對路人無故虐待動物，並規定得予處罰。其用

意無非欲擴大人類天賦的惻隱之心，以避免種種殘忍嗜殺之不良行爲，藉以維持社會之良好秩序而已。本日爲一歲之第一慈善日，除宰殺供食用外，凡發現有虐待動物者，自當設法勸止之。俾化戾氣爲祥和，提高一般人之道德水準焉。

我國民間借貸，息率最高，而尤以一般鄉農小販，特受壓迫。此等平民，缺乏抵押物品，殷實担保，既不能向銀行錢莊，謀低利之借貸，於是備受人盤剝榨取之痛苦。利率之高，駭人聽聞。期息百分之二十三十，已成慣例，甚有至百分之百以上者。民國十六年七月，國府有鑒於此，通令禁止重利盤剝，規定年利不得過百分之二十。新頒民法債編第二百零五條，關於年利超過百分之二十以上之利息，雖規定債權人不得請求債務人履行，但一般平民，知法者少，即知之，而實際仍不能不飲鳩止渴。似此盤剝，於鄉民生計及農事之發展，打擊頗大。近雖有專放農貸之銀行，省市間亦多設有平民貸款處，農村金融救濟處等，然未能遍及鄉鎮。多數平民，散處村落，與省市縣距離遙遠，借貸不易，鮮能沾其實惠。且辦法亦多失之嚴格，故是日凡家道較裕者，應節約其平時生活上不必要之糜費，共同贖資，免利借貸，以惠貧農，而資流通農村金融。因公犧牲，功在竹帛，爲表示尊敬及追慕起見，慰問遺族，予以照顧，亦地方人士應盡之義務也。

二十四日

以紙絹等物，製各種象形果品，如葡萄、杏、梨、桃、瓜、桑椹等。爲馳馬鬥捷之戲。

長者向兒童講述新疆故事風土人情。

公映新疆山川風景城市電影。

(說明)

新疆爲我國西北邊陲，漢唐西域之地，幅員廣袤，物產豐富，惜以交通不便，民族複雜，迄未開發。其地東扞長城，北蔽蒙古，南連西藏，西倚葱嶺，居神洲大陸之脊，成我國西北之天然屏障，與俄、英、比三國接壤。是日原爲中俄伊犁條約紀念

日，依約中規定，我國喪失新疆西北沿邊地八萬九千方里，賠償俄銀盧布九百萬元，內外蒙古天山南北，皆許俄商無稅貿易，並許俄人於伊犁得有土地權等，國權喪失甚巨。縱將來滿雪有日，然終成歷史上之創痕。且新省素與關內隔閡，開發西北，尤爲當務之急。故是日應酌探該處回人俗尚，以資紀念而通聲氣。

天山南路，氣候溫和，類似江南，盛產水果。回民亦喜建果園，貧者用供生計，富者兼資遊賞，一若華南之有花園。夏秋之間，入回人村落者，無不以瓜果爲敬，男女於樹陰草地，或果園中，歡然聚飲，酣歌醉舞，徹夜通宵。哈密之瓜，（池化人稱爲甜瓜，產於夏初，窖藏可保存至次年春末。）綠皮綠瓤，清脆如梨，甘芳如醴。吐魯藩之葡萄，實大而色白，稱爲水晶葡萄，無核而甜，最爲著名。新疆民謠有曰：「吐魯藩葡萄哈密瓜，庫車的揚姑一朵花」（庫車在南疆，卽古龜茲國，相傳婦女多美麗，揚姑卽維吾爾族語（元史稱畏兀兒族）少女也。）此外如庫車之杏，庫勒爾之梨，阿克蘇之桑椹，葉爾羌之石榴，伊犁之蘋果（俗名「二台」，體大肉脆，色味極似舶來品之金山蘋果而香過之。）等，亦皆佳美，既可製乾，並可釀酒，爲地方大宗收入。

天山北路，哈薩克人驅幹偉大，顏色淡黑，遊牧爲生。性鷲悍，善跨馬。御怒馬，縱轡疾馳，率能起立馬背，作盤旋舞，竦身拾物於地。少年好爲馳馬鬥捷之戲。至期，童子年不盈十五者，跨馬至會所報名，以次編號，萃集數十里外，整鞍按轡而立。聞角聲起，縱馬直馳，倏如驚矢。先至者居第一，以次至四十騎而止，獎各有差，遠近嗟慕，以爲矜寵。

新疆處中國西北極邊，交通不便，居民複雜，國人對於該地情形，素極隔膜。故是日凡爲長者，應以新疆之史地常識，灌輸兒童，使明真相。如在城市，並公映電影，任市民免費入觀，以應一般父兄所講者，目的在鼓勵人愛護國土，注重邊防。

三月

一日

絲業人士公祭嫫祖，祭畢，聚餐，釀金演劇。

絲業公會舉行年會，報告會務，討論提案，改選職員。

民教館延請專家演講蠶絲改良問題。

農家準備育蠶，預治蠶事。

商店攤販始出售蠶種，蠶器，號曰蠶市。

主管官署開始派員分向四鄉宣傳蠶桑常識，指導蠶事。

〔說明〕

三月一日，古名大昕，爲蠶事將興之候。禮記「大昕之朝，入蠶於蠶室。」據月令，古代人君於是月致祭軒轅氏，以祈蠶祥，命主田及山林之官，禁止採伐桑樹柘樹，留作飼蠶之用。視鳩飛拂擊其羽，鷗從空中及桑間來下，爲蠶將生之候，乃預備養蠶及採桑之器具，后妃並親往東鄉採桑，課婦女以蠶事。待蠶事既成，分繭稱絲，視成績優劣而勸誡其勤惰，其重視有如此。自漢以來，后妃親蠶親桑，著於典令。蓋農桑爲衣食之本，農功時期較長，春種秋穫，成於三季，而蠶事則僅成於一月。故蠶興之時，其趨事爲尤亟。我國夙以產絲聞於世，歲收所入，國計民生胥賴之。徒以方法陳舊，不知改進，致質量方面均落人後。爲復興計，急應加以改良，廣爲提倡。今於是日宣傳改良蠶絲及爲蠶絲業方面種種活動，亦深合古人重視蠶桑之遺意。

我國育蠶區域，分布於北緯二十度至三十五度之間，即包括長江與珠江兩大流域各地，尤以長江下流爲最盛，約占蠶業總額

十分之七。北部諸省，家蠶不盛，而以柞蠶著稱，約占全國生絲產額五分之一。就省別而言，浙江、江蘇、廣東、四川爲中國四大養蠶地，山東、河南、安徽、陝西、廣西、湖北、雲南次之，遼寧、山西、河北、江西、湖南、貴州等省又次之，卽熱河、甘肅、新疆等省，亦莫不養蠶，但數量極少。其蠶期，江浙向爲春蠶，約清明前後開始。近年夏秋兩期漸已盛行。廣東全省氣候溫暖，桑樹茂盛，約二十日可養蠶一次。每年自四月至十一月間，均能養蠶。至華北之柞蠶，普通亦在清明前後出蛾產卵。所需蠶具，如蠶匾、蠶架、蠶簾、桑剪、桑篋、火缸、草蓆、蔑簞、踏槌、竹籠、鵝毛、火篋、草衣、釐秤、刀磚、桑梯、篋箕、蠶網、蠶篋、火鋤、箬帽、風扇等，或自製，或購諸市，在清明前均應備妥。浴種則於隔冬或花朝，或清明前數日爲之。近自採用改良種後，土種逐漸歸於淘汰。此項選種手續多廢不舉。改良種，國人近已自行設場製造，計全國蠶種製造場約有二百處，以江、浙兩省最多。本日離清明約僅月餘，故凡育蠶之家可開始預備一切，以便從容布置，俾不致阻礙養蠶工作之進行。

育蠶製絲，相傳爲西陵氏所發明，黃帝娶西陵氏之女嫫祖於大梁，爲帝元妃，始教民育蠶，治絲繭，以供衣服，而天下無皴瘝之患。今殷墟甲骨文詞中，有「絲」，「桑」，「蠶」等字，足證至商代，蠶桑已成專業。北周及隋，祀爲先蠶，且祭以太牢。清季浙西產絲區域，皆有先蠶祠，先蠶廟，蠶神殿等。乾隆五十九年上諭云：「蠶桑本與稼穡並重，浙省杭、嘉、湖三府，尤比戶飼蠶，以資生業，允宜恭祀先蠶，聿崇昭報，著每年官爲致祭，載入該省祀典。」隨經一體舉行，每歲春秋二祭，祀以少牢，春祭以季春吉巳，秋祭以九月十六日。其儀品如先農壇之例，並祀軒轅黃帝。嘉善則春祭先蠶，秋祭軒轅，今常祀爲蠶絲業業祖。

我國工商業團體之組織，起源甚早。其在資方，通稱曰會館、公所，在勞方則稱爲幫。組織份子，或爲同鄉，或爲同業，其目的不外以組合之勢力，謀會員之相互救濟，業務及勞働條件之改善，暨從立法上行政上謀保護本業之利益。在手工業中，凡學徒拜師、滿師、入幫諸禮，亦於公所內行之，並每年有數次祭財神，關帝及本業祖師之規定。祭財神，所以增加對於業務順利之自信力；祭關帝所以重視信義；祭業祖，所以示不忘本，用意固佳。自近世機械工業發達以來，此種基爾特組織，除內地尚有留存者外，大都市中均告衰落，且名義上亦已改稱爲同業公會矣。惟舊有俗尚，如致祭祖師，演戲酬神等，崇德

報功，均應酌予保存，藉以維繫同業互助之精神。

蠶將興時，商人競貨蠶農之具，號曰蠶市。四川成都爲古蠶叢氏之國，居民重蠶事，蠶市最爲發達，在中古時即已著稱。唐韋粲有蠶市記，敘述唐德宗時成都一帶蠶市之普遍與盛況甚詳。（見輿地紀勝卷一三七，成都府詳記。）宋時據茅亭客話，每年正月至三月，州城及屬縣循環一十五處，皆貨蠶農之具及花木果藥什物（即包括成都、華陽、新都、郫、雙流、溫江、新繁、廣都、靈泉九縣。）其中成都每年約有六次，其日期及地點爲正月五日在南門（見費著歲華紀麗），正月二十三日在聖壽寺前（見宋史卷二九三張詠傳），二月八日、二月十五日及三月九日在府治東之大慈寺前（見全蜀藝文志田况成都遊樂詩及方輿勝覽），三月三日在城外學射山（見田况成都遊樂詩），三月廿七日在大西門容聖夫人廟前（見費著歲華紀麗）。此外眉州在二月望（見方輿勝覽卷五十三），龍安縣西南浮山在正月七日（見輿地紀勝卷一二五），雲南則三月亦有蠶市。蘇轍蠶市詩云：「枯桑舒牙葉漸青，新蠶可浴日晴明。前年器用隨手敗，今冬衣著及春營。傾困計口買餘粟，買箔還家待種生，不唯箱篋供婦女，亦有鉏鋤資男耕。空巷無人門容治，六親相見爭邀迎。酒肴初屬坊市滿，鼓留繁亂倡優猶。蠶叢在時已如此，古人雖沒誰敢更。異方不見古風俗，但向陌上聞吹笙。」蓋全係一季節市場，便利蠶具買賣，而又具有遊樂性質者也。育蠶工具，以蠶種，蠶具爲最要。蠶種之良否，爲育蠶成敗之先決問題。不良者，無論以若何方法飼育之，難得優良成績。蠶具欠佳，不惟有背經濟原則，且與蠶之生理乖謬。我國土種實質虛弱，病毒充斥，遠不及改良種品質之優良。至於採桑到葉，摘繭除沙，分箔提青等，苟能代以輕便之機械，時間費用均較節省，且可避免許多流弊。據近人研究，用改良蠶具，一人之勞力，可育蠶量二兩以上。如用舊法，人數倍之，猶恐不逮。故今後各地育蠶區域，蠶種製造場與新式蠶具製造廠，固當普遍設立，是日蠶市所出售者，亦當限於改良種，改良蠶具及各種消毒藥品暨人工肥料，俾廣爲推行，全國蠶業，得因是而改進焉。

三日 禊辰

黎明洗濯瓶口及鍋籬灶等一應廚物。

以枸杞湯或香薰草藥沐浴。

婦女兒童插戴野菜花，鋪衽席下，留其餘老者挑燈。

官民禊水上祓除。

舉行鶯侶會，成年未婚男女，赴有梅之處，玩賞擇配。愜意者，男贈女以巾，女繡梅花其上以報之。然後挽人介紹爲友，進行訂婚，不合者退還之。

士女載簫鼓，泛湖歌詠，採蘭花松枝簪佩而歸。

善射者，刻木爲兔，分朋走馬射之，先中者勝，負者下馬，鞠躬進酒，勝者坐馬上飲之。出曝紗葛衣。

〔說明〕

暮春修禊，會於曲水，本爲古禮。周禮春官「女巫掌歲時，祓除釁浴。」漢儒鄭康成曰：「歲時祓除，如今三月上巳，如水上之類。釁浴，謂以香薰草藥沐浴。」春秋時，各國瀕水之區，民間均盛行，惟隨當地民風之敦厚輕薄而略有不同。如在魯國，「暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸。」孔子以其能頗得怡然自樂之妙，深致嘉許。鄭國則每於三月上旬之巳日，男女相偕，至溱洧二水，執蘭招魂續魄，兼爲戲謔戀慕之舉，而後世目爲淫奔是也。此風相沿至漢，官吏亦行修禊，以示與民共樂。後漢書儀禮志載：「是月上巳，官民皆禊於東流水上，曰洗濯祓除，去宿垢疢，爲大絜。絜者，言陽氣布暢，萬物訖出，始絜之矣。」當時春禊之外，復有秋禊，如漢書所稱「八日祓於鶩上，」劉勰得都賦「素秋二七（即七月十四），」天漢指隅，人皆祓除，國子水嬉」等。魏以後，多用三月三日，不復用巳日。例如晉王羲之與太常孫統等四十一人，以三月三日會於會稽山陰之蘭亭，懷帝會於天泉池，唐中宗祓禊於渭濱，張衡南都賦祓於陽濱等，皆其事也。晉中朝公卿以下，至於庶人，皆禊洛水之側，卽有疾，亦行之，男女皆然。唐則宴於曲江，劉鷟上巳日詩：「上巳曲江濱，喧於市朝路，相尋不見者，此地皆相遇。」又杜甫「三月三日天氣新，長安水邊多麗人。」尤爲著名。當

時且規定以三月三日爲節日，賜宴錢，任文武百寮，擇勝地追賞，江南則復有競渡之戲。六朝時，荆楚地處江漢，斯俗最盛行。三月三日，士民皆出江渚池沼間，爲流杯曲水之飲。按流觴曲水，卽飲於水濱或水上之謂。水爲至潔之物，故修禊必近水，取盪滌心胸，除垢去穢之義。垢穢人所同惡，後世因亦名禊爲祓，卽祓除不祥之意。今基督教中，對於入教之信徒，必施以洗禮，示洗除過去種種罪過，猶太教人每飯必洗，對於不能贊同之歹事，必加洗濯，以示與己之無關。回教徒每日禮拜之前，必先洗濯，有大洗小洗之別。凡此正與我國古時修禊之意相同。今當從民國十九年國府規定，以是日爲禊辰，藉以養成國民清潔之習慣。

人體之外，飲食亦當力求清潔，故禊辰早起第一件事，卽須將所有廚房器具，分別用冷水洗淨，然後開始炊事，以重衛生。修禊目的原在求潔遠疾，注重衛生，故是日應多沐浴。枸杞能補肝腎，療虛羸，主五內邪氣，熱中消渴，治周痺風濕，久服健筋骨，輕身不老，耐寒暑，下胸脅氣，客熱頭痛，補精駐顏，明目安神，令人長壽，用作強壯藥。煎湯浴之，可使皮膚光澤不老。香薰草藥，卽香草薰草之類，古用以沐浴，取其芬芳，能辟穢氣，祛風寒，解鬱悶。又草蘭佩蘭，古亦通稱爲香草，煮以洗浴，均能辟穢去惡，益氣輕身。卽史傳之蘭湯沐浴，爲世所豔稱者也。

野菜花，卽薺菜花，能明目益胃，又能利肝和中，可愈頭痛。瑣錄、物類相感志及居家宜忌諸書均稱其鋪灶上及坐臥處，可辟虫蟻。置燈檠上，則飛蛾蚊虫不投。相傳是日爲薺菜花生日，故各地婦女兒童咸有戴薺菜花之舉。諺曰：「三月三，薺菜花賽牡丹，女人不插無錢用，女人一插米滿倉。」又曰：「三春戴薺花，桃李羞繁華。」蘇俗謂之眼亮花，諺又曰：「三月三，螞蟻上灶山，」故人家皆以薺菜花置灶上以壓之。福州是日家家懸薺於門；浙江安吉有「三月三，挑薺菜」之諺；西安分置牀帷枕簾間，謂可辟蟻；象山簪後，須供灶上；吳興及安徽壽春，婦女小孩頭戴薺菜花，俗云可避一年頭痛；平湖嘉興謂入夏頭可不暈；武進宜興謂可驅睡；吳縣謂可壓蟲蟻清目；岷山俗且以之抹灶；河南陳州謂可免目疾，鋪之衽席下，可辟蚤虱；四川成都是日以之掃門窗，置几案，謂可避蟲蟻。均以健身遠疾爲其對象，亦古祓除之遺。明代杭州，是日卽男子亦戴之。

人類生活，介乎精神物質之間，復有所謂性生活。通常男女至青春期，往往愛苗怒發，對於異性之追求極爲迫切。斯時苟不

因勢利導，予以適當之解決，則強自抑制，與過度斷傷，皆足妨害身心健全之發展。故男大當婚，女大當嫁，垂爲明訓。外無曠夫，內無怨女，號稱至治。良以社會構成之單位爲家庭，而家庭組織之主要份子則爲夫婦。易曰：「有天地，然後有萬物；有萬物，然後有男女；有男女，然後有夫婦；有夫婦，然後有父子；有父子，然後有君臣。」是凡人類社會之一切現象，形形色色，千變萬化，殆無不由男女之媾合而來。故詩首關雎，書美鰥，禮重冠昏，易基乾坤。我國現時婚制，尙在新舊過渡時代。一方鄉村有指腹聯姻，抱生成親之舊式陋習，他方則都市男女沉溺愛河，朝合暮離，極端自由。二者過與不及，皆足予當事人莫大痛苦。至青年男女之因無機接觸，蹉跎年華，消極厭世者，更僕難數。欲泯斯憾，似應仿周官「中春之月，令會男女」之制，規定每年於上巳中秋，舉行鴛侶會各一次。凡當地成年待婚之男女，均參加之，競於賞梅看桂之中爲擇配覓侶之舉。選擇既定，始挽人正式介紹爲友，然後彼此對於各人之性情、知識、天資、家世及生活狀況，得爲縝密之考察，視合否本人標準，決定取捨。由是而成立之婚姻，方有真摯之愛維繫一切，家庭幸福於焉無量，而國家社會因男女不良結合所蒙種種無形之損失，自可根本避免矣。梅花孤芳冷豔，具有冰雪之精神，在花中推爲聖品。國曆三月三日，正春梅盛放之候，斯時春光淡薄，暗香浮動，在機會均等之下，賞花求愛，使全國有情人成眷屬，誠綿延種族，造福青年之要圖也。（參看中秋鴛侶會條說明）

蘭以春萼爲盛，秋夏亦再芳。因其清幽芬郁，可以辟惡，古多紉以爲佩。詩經國風東哲補亡詩「循彼南陔，言采其蘭。」注「以爲佩也。」離騷「扈江離與辟芷兮，紉秋蘭以爲佩。」又一時暖之其將罷兮，結幽蘭而延佇。」鄭國之俗，三月上巳之辰，男女採蘭水上，以祓除不祥。是春秋佳日，俗皆用作辟穢解鬱。今江南春日，花儂多用細鐵絲串之，紮成花柄，或單朵，或雙朵，提筐沿門叫鬻。修禊之日，取而簪之佩之，亦欣賞植物之佳舉也。（參看寒食蘭花會條說明）

松爲百木之長，盤根錯節，生於巖壑，經隆冬而不凋，蒙霜雪而不變，獨幹秀茂，磊落殊態，翠色凝空，清籟舒爽，其貞心勁節，孤高絕俗，殆猶富貴不能淫，貧賤不能屈之大丈夫也。陝西西鄉，俗於三月三日婦女採松枝簪髮，以當祓除。古於上巳舉行騎射。十六國春秋及隋書禮儀志言之甚詳。唐則於三月三日頻賜宴射。中古時，遼以塞外民族輾起北方，其國人咸於上巳爲射兔之戲。遼史禮志：「三月三日爲上巳，國俗刻木爲兔，分朋走馬射之，先中者勝，負朋下馬，列跪進酒，

勝朋馬上飲之，國語謂是日爲「陶里樺」。「陶里」兔也，「樺」射也。「四川成都，唐宋時，繁庶甲於西南，民間歲時燕集，備極侈靡。南宋季年，蜀中兵燹，井闕凋敝，費著追述往事，在其所撰之歲華紀麗譜一書中，謂「三月三日出北門，宴學射山，旣罷後射弓。」可見上已習射之風，不特漠北，關內亦盛行。今可作爲上已修禊之健身運動。是日天氣已暖，故可將紗葛衣整理，曝之日中，以免蟲蛀霉爛，俗謂之「涼夏」，蓋示穿之可使夏涼之意。

五日 禹王誕辰

地方長官領導各界人士，公祭夏禹，講述禹王歷史及治水之功。

河港池沼橋樑堤壩工程開工。

水利機關勘查本地河道溝渠、堤防、水閘、分別修濬。

農家開闢溝蕩。

民教館延請專家爲水利學術演講，公開表演新式治水機器。

舉行水產展覽會。

唱禹王誕辰紀念歌。

舉行水上運動，或於水邊爲各種賽會及遊戲。

水利用具廉價。

（說明）

禹爲我國治水偉人，曾疏九河，濬濟漯，決汝漢，排淮泗；居外十三年，勞身焦思，面目黧黑，菲飲食，惡衣服，卑宮室；陸行乘車，水行乘船，泥行乘橇，山行乘櫟，身執耒耜，以爲民先；服無帛，脰無毛，體幹枯蝕，艱苦備嘗；三過其門，開子呱呱而泣，不入也。洪水因以悉平。乃鑄九鼎，會諸侯於塗山，九州致貢，崩於會稽。今浙江紹興東南之會稽山，有禹陵。

，爲禹葬地。宋乾德中，特立禹廟，置守陵五戶。明洪武中，禁人樵採，置陵戶二人，每歲以春秋二仲月，遣官致祭。該處俗以是日爲禹王誕辰，禹廟遊人極盛，無貧富貴賤，傾城俱出。浙東因夏少康封庶子無餘於董爲董子國，漢又封王爲主越祀，皆禹後也。故浙東禹廟最多，俗稱夏王廟，或平水廟，以禹平水土有功，每歲春秋上下，里境有祭。按夏禹生日，史所不載，實因秦火而後，簡冊均佚，上古史事，渺不可考。今宜以是日爲紀念夏禹治水之功，舉行公祭，同時積極興辦水利，宣傳各項水利常識，提倡新式治水機械，使人民咸知水利事業之重要，以期無負千百年前民族祖先胼手胝足之勞。致祭時，應配祀歷代及本鄉之有功於水利者，凡水利機關職員及水產水利工程學校學生，均應參加之。

洪水橫流，氾濫中國，遠在唐虞之前，治之者皆無效，至禹窮十三年之力，而彌天巨患，卒告底定。故禹不特爲中華民族復興之偉人，抑亦爲世界水利工程專家之鼻祖。於其生日舉行各種水利工程開工典禮，所以崇仰其堅苦卓絕之精神而資紀念焉。養民首重農田，而農田必先水利。自吠滄遂溝之創立，而田之化爲畝疇，淪沮洳者寡矣。宋范仲淹謂修圍、開溝、置閘三者備，然後無水旱之虞。蓋滄洳有所藉，而衝滌始不爲災。故凡河滄、陡閘、陂塘以及河道隄防，皆應及時察勘，修濬興築，以防旱潦而利交通運輸。其非急切需要者，可先行調查，擬定工程計劃，留待冬季國民勞動服務期內，徵工爲之。

是時適當雨水後，正農家望雨之候，疏通麥溝，廣開渠溝，尤屬要務。對土壤之含水量過多，或易蓄水者，且可利用排水法，改變其土質而惠及作物。法於田圃四周，統掘深二尺餘之溝，溝幅之廣狹，溝數之多少，均可臨時增減之。

水產即水中所產之物，如魚鱗貝介等。博物志云：「東南之人食水產，西北之人食陸畜。」我國沿海各區，富於水族生物。北方有遼東、山東兩半島，南方有舟山羣島及浙、閩、粵諸省複雜之岩岸，水產區域達二十八萬三千五百六十三萬海里之廣。大於日本本國及附近之漁場兩倍有餘。此外內陸河湖網布全國，尤以江南水澤之鄉，魚蝦水族無處不產。加之北方寒流，波及渤海、黃海，南有暖流，貫流南海、東海，寒暖會流，最適於魚類之生育。惜採用科學方法，施用新技術之新式漁業極佔少數，沿岸亦絕少漁業設備，生產運銷無從改進，不足應市場之需要，致他國過剩之商品，遂傾銷於我國。民國二十一年，水產物入超達一千五百餘萬兩之巨。故今後凡水產種類以及新式之漁撈製造與畜養方法，可用展覽會方式，於是日廣爲提倡宣傳，以裕民生。

水性溫柔而活潑，人恆喜近之。水上運動如跳水、泅水、游泳、划船、玩水秋千及在船上表演各種武藝等皆是。凡氣候較暖，人口衆多之城市，本日可由當地社教機關發起，舉行水上運動會，成績最優者酌贈獎品。至有禹王祠廟及遺蹟之處，則可爲迎神賽會等舉，藉以紀念禹王功績而伸慶祝。

驚蟄 五日或六日

清晨村童往田間咒雀，擊銅器，沿田埂而行，唱咒雀詞。

將石灰、灶灰、及蜃炭，遍撒牆隅僻處。

用香油煎糕，或以韭爲葷素餅，煎餅豆以辟百蟲。

用黃豆鹽水泡之，經二十四小時後，將水濾去晒乾，置鍋中炒熟，闔家人食之，名喫蠍子毒。

舉行擴大除蟲運動。

公映除虫教育電影。

西府海棠、玉蘭、緋桃、繡球、杏花、寶相花、種田紅、木桃、李花、月季花、剪春蘿等上市。

〔說明〕

雨水後十五日，斗指甲爲驚蟄。斯時日行三四五度，春雷鳴動，蟄蟲皆震起而出，故名。

驚蟄咒雀，意謂是日咒過，迨至穀熟時，鳥雀即不敢來啄。雖屬無稽，亦農家愛護米穀之表示。對於兒童，更含有教育作用，可使以後隨時注意保護穀食。雲南宣威，驚蟄兒童咒雀，須將自家所有之田埂走遍，方可回家。有咒雀詞云：「金嘴雀，銀嘴雀，我今朝，來咒過，吃着我的穀子爛嘴殼。」

立春後一月，天氣轉溫，正昆蟲萌生之候，故俗於斯時均有除蟲之舉。皖俗稱舊曆二月二爲龍抬頭，焚香水畔，以祭龍神。因龍爲百蟲之長，引龍以出，使百虫伏藏也。魯人則以二月朔日爲春龍節，撒灶灰地上圍物，謂之引錢龍。冀省二月二日，

用糠自戶引至井，用灰自井引至甕，謂之引龍入宅；井用香油煎糕薰虫，曰薰虫兒。閨中停針，恐傷龍目。又以祭餘素燭，遍照壁間，諺曰：「二月二，照房樑，蠟子蜈蚣無處藏。」晉俗是日五鼓，用灰圍房屋牆壁，謂之圍龍。亦有以黃紙畫靈盧，納蛇蝎諸物，黏於屋壁，云辟百虫。豫俗以灶灰閉門辟災，或敲瓦，搖葫蘆，以辟百毒。秦俗以灰畫於莊牆外，曰衛莊或圍龍。隴俗家戶炒豆黍麵麥各物以啖之，謂炸臭虫。綏遠晨汲新水置錢於水甯，至室入水缸中，曰引錢龍。是日雞頭，曰雞龍頭；食水餃，曰按龍眼。察哈爾俗謂之龍抬頭日，各家焚香供神，食葱餅，謂之食龍皮；食麵條，謂之食龍鬚。浙江西安以芝蔴米豈雜煮食之，謂之殺虫。江西南昌是日炒豆，曰炒虫。瀘溪以石灰撒置柱礎謂不生虫蟻。廣東大埔家家皆取黃豆或麥子，反覆舂炒，以壓虫蟻。鄂省天門，兒童擊鉦鼓木梆，歌唱遊行，謂之趕蝦蟆。施羣以灰畫地，作弓矢形，謂之射虫。蘇省唯寧是日爆粟，名爆蟲。常熟以白紙書條「二月二，諸蟲螞蟻直入地，」以硃筆豎之，貼於桌脚床脚，以辟虫蟻。鎮江等處以守歲餘燭照蟲。松江則有燒蛇王香之舉。其用意皆在積極的或消極的驅除害蟲，頗合衛生，直可謂之中華民族之除蟲節也。我國長江下游及東南沿海各省，每年有六個月以上溫度超過六十四度，冬季亦常在三十八度以上，氣候溫暖，雨量較多。各季之空氣亦異常潮濕，最適合於各種寄生蟲之繁殖。其最足爲人患者，如瘧蚊、蒼蠅、蚤虱、鉤蟲、血絲虫、日裂體蟲、姜片蟲、肝蛙蟲等，常爲直接或間接傳染疾病之媒介，使居民生機，大受摧殘。南人體質遠遜北人，此亦爲其一大原因。故防除害蟲，華南視華北尤屬急要。二月一日，保護益蟲，本日則當積極防除害蟲，由公家舉行擴大除蟲運動，宣傳各種除蟲方法，務使大小害蟲，均在根本撲滅之列。庶幾得以減少蟲害，增進民族健康。閩諺有曰：「驚蟄不殺蟲，寒到五月窮。」石灰性辛溫有毒，能堅物，吸收濕氣，使不腐敗，是爲其特點。在醫學上主治疔瘍、疥癢、熱氣、惡瘡、痢疾、死肌、墮眉、殺痔蟲、疥蟲等，與鹽同用；又能彌補創口，凝固血液，有止血之功，亦用作制酸藥。以之貯糞中，收藏食物，可免潮腐蟲蛙之患。蓋其秉性燥烈，可以根本消滅百蟲滋長之環境也。《金月令》謂驚蟄日，取石灰滲門限外，可絕蟲蟻。灶灰即炊飯之薪，經燃燒後所餘淺黑色之粉末，性燥化濕，含有火氣，故能殺蟲。撒潮濕之處，蟲類即不易生存。厩爲蛤類之總稱，凡蚌牡蠣皆屬之。燒其壳成灰，謂之厩炭，能除蟲禦濕，其功用與石灰同。自昔卽用以防疫及保護棺槨等。《周禮秋官》：「赤友氏掌除牆屋，以厩炭攻之，以灰酒毒之，凡隙屋，除其狸蟲。」狸蟲卽蚤虱之屬，可爲傳染疾病之媒。

介，故以厝炭和水，遍洒屋隙以窒死之。禮記檀弓：「有虞氏瓦棺，始不用薪，夏后氏聖，周殷人棺槨，周以厝灰。」又周禮：「掌厝，掌歛互物厝物，以供闕壙之用。」注：「互物者，蚌蛤之屬。闕，塞也。壙，穿中也。將葬，先塞厝灰以禦濕，使棺不朽。」周代尙無石灰，故厝炭甚爲人珍視，祇貴族及富豪家用之。左傳成二年：「宋文公卒，始厚葬，用厝炭。」注：「燒蛤爲炭以瘞葬。」在當時諸侯用之，已謂之厚，則其價之貴可知矣。今凡濱海及接近江河之區，產蛤多者，咸可大量利用之。

香油即胡麻油，係以胡麻子榨取之脂肪油，性甘微寒，爲淡黃色，或金黃色之油狀液體，露置之，不易乾，主治瘡癤，殺五黃，下三焦熱毒氣，通大小腸，傳一切惡瘡疥癬，殺一切蟲，生油摩腫，生禿髮，兼治產婦胞衣不落。本草綱目論胡麻油曰：「解熱毒，食毒蟲，毒殺諸蟲蠅蟻。以之煎食物，香氣四溢，可使灶上蟲類絕迹。故熱各地有煎食糕餅之舉，俗謂之薰蟲。以菲爲餅餡者，蓋菲性辛微酸溫瀉，含揮發油，能散瘀活血，溫中下氣，補虛益陽，在腸內起消毒之作用。外用除諸蛇蝎蠍毒惡蟲毒，如百蟲入耳，菲汁灌之即出，並治肉肺毒牙齒蟲患。」

黃豆即大豆之帶淡黃色者，爲穀類之一年生草木，性甘溫，供食用，製豆腐、豆油、豆醬漿及醬油，富於維他命。作藥用，能寬中下氣，利大腸，消水服腫毒，緩和滋養。蠟爲蛛蜘蛛，長三寸許，色青黑，頸上有觸鬚一對，如蟹螯。頭胸部甚短，腹部環節十三，尾有毒鉤，能注射毒汁殺人，生息於塵芥中，捕蜘蛛小蟲等爲食。春雷鳴動，萬蟄皆起，而此蟄人之蠟子，亦將出蟄，故是日以炒豆偏饗家人，託名喫蠟子毒。謂喫盡其毒，可免爲其所螫也。此與陝西鳳翔之煮食元宵燈盞，謂之較蠟子；臨潼之以年初乾餅散家衆，謂之較蠟尾；江蘇沛縣之炒豆加糖與小孩食，可免蠟螫，謂之喫蠟子瓜。均同屬教人注重殺蠟之意。我國北方，蠟子最多，故關於蠟子之俗尙頗爲流行。西北邊區如新疆吐魯蕃等處亦然（當地蠟子爲患甚烈，民間有蠟子精故事。）

十二日 植樹節

休假一日。

地方長官領導各機關職員，地方民衆，植樹郊外。年前生小孩者，於是日造一林，爲子女教育嫁娶之費。本人滿五十歲，亦造一林，爲養老之資。墓林園林殘缺者補植之。樹苗及林藝書籍廉價。唱造林歌及國父逝世紀念歌。是日前後一星期，爲造林運動宣傳週。公映造林教育電影。

〔說明〕

植樹節 (Arbor Day) 創自美國內布拉斯加州 (Nebraska)，首先倡行，瞬即風行全國，爲法定節日及學校節日之一。惟日期各地不同，大概北方諸州爲四月或五月初，南方爲二月一月或十二月。我國自民國四年始規定清明日爲植樹節。然氣候寒溫各地不一，北方較寒，尙屬適宜，南方斯時已在草木萌動，樹液上升之際，一經移植，有礙植物營養，常致成活不易。故十九年國府始定三月十二日 國父逝世紀念日爲植樹節，同時舉行 國父逝世紀念植樹式。

民國十二年冬，奉直構釁，國父由粵移師北伐。未幾，曹吳失敗，北方同志請 國父北上，解決國是。國父即於十一月十日發表對時局宣言，十三日由粵北上，與北平將領共策國是。肝疾發，仍扶病入北平，爲國民利益而奮鬥，卒一病不起，遂於十四年三月十二日上午九時三十分逝世，享年六十歲。

林業直接增裕人民之生計，間接可以固堤防，消水旱，調和氣候，鞏固國防，防止頽雪海嘯，遮蔽颶風飛沙，而園林區域之設置，行道樹木之栽培，尤與居民衛生，地方觀瞻，有莫大之關係。自近世科學昌明，木材爲用愈廣。除建築外，凡鐵道，電報等事業，飛機、槍械用材以至雕刻器具及薪炭，在在需之。林木茂盛之區，鳥獸蕃息，其蔭蔽之湖濱海畔，魚類麋聚。此種捕獲物，皆森林所賦予。他如製紙、織布、人造絲、人造革、以及蒸溜木材而得之醋酸、黑煤油、福曼林等，均賴木材

爲其主要原料。其副產物，如果質、樹皮、樹葉、樹脂等，亦皆爲有用之物。是以歐美各國逢節植樹，全國推行，成績卓著。我國古時，虞衡周官各有專職，非時禁採，列入月令。後世林政失修，採伐又不得其法，致童山濯濯，瀕望皆是。通商以來，每年木材進口，漏卮甚巨。故是日民衆應爲大規模之植樹，積極提倡造林，以求實現國父之造林計劃。

結婚以後，生育過多者，對於子女之嫁娶及教育費用，往往不勝負擔；一旦年老力衰，不能工作，又易感受經濟上壓迫之危險。苟能早年利用少數資本，從事造林以爲儲蓄，則經相當時期，所得利益甚大，而所費成本，又甚小，公私兩方咸蒙其利。我國荒地衆多，造林最爲相宜。城市地價較貴，可於宅邊隙地及近郊爲之。至邊僻鄉村，荒山曠土，觸目皆是，爲天然之造林區域，可視土性所宜，廣栽樹苗，則數年之後，蔚然成林。如松柏杉榆之屬可供建築材料，果樹漆樹桐樹等可供吃食及製造之用。至調節水旱，嘉惠人羣，猶其餘事。實較存儲銀行，僅以博取些微子母之利者，計尤得也。閩俗貧家凡遇親友婚喪喜慶，均獻力栽樹，以栽樹多寡爲送禮厚薄之標準，既取用之不盡，亦紀念於久遠，法良意美最宜仿行。墓林園林皆足點綴風景，調和氣候，苟有殘缺，既不雅觀，又礙衛生。是日苗木廉價，而天時又極相宜，故當及時補植之。造林之要，在於因地制宜，故種植之樹，必須求其合乎本地風土及環境，乃能欣欣向榮，蔚爲茂林。是日市上所出售之苗木，對於此點當特別注意。至林藝書籍，爲研究造林之專門技術與方法者。在造林運動宣傳週期內，當與樹苗同時減售以利推行。

十七日 婦女節

地方長官召集本地婦女開會，演講婦女節之意義，婦女對於國家之責任，家庭教育，家庭作業及糾正婦女習慣，並由專家指導婦女職業問題。

已嫁婦女，集會聯歡，名娘媽會。值會者備具燒豬、糖果、細點，致祭孟母。延年老康健之婦人，講其生育及教養兒女之經驗，或由本地女醫生講述婦女衛生育嬰方法等。婦女團體舉行年會，報告會務，討論提案，改選職員並聚餐。

生活較裕之婦女，赴鄉村探望農家婦女，贈以日用品，兒童教育用品，或慰問慈善團體留養及工廠勞動之婦女。

學校由校長教師召集全體女生訓話，勉以將來爲賢妻良母。

舉行女童子軍總檢閱。

食糝粬，牛羊奶或牛羊肉。長者向兒童講述西藏故事及風土物產等。

兒童作弓矢爲打靶，築石頭城寨，造爐灶，製泥人，騎赤背牛，赤背馬，猜謎，狼與羊，摸獅子等遊戲。

善騎者，玩馭馬術。

公映西藏山川風景及民俗電影。

〔說明〕

我國對於婦道，夙極重視。周禮有典婦功之官，九嬪掌婦學之法。良以男子常置身在外，女子主持中饋，教養子女責任綦重，自應力求女界本身之健全，以爲表率。有賢女，方能有賢婦；有賢婦，然後有賢母；有賢母，然後有賢子孫，服務社會，效勞國家。近時提倡母教者，且謂母教之良否，關係民族之興衰甚大。是日粵俗有娘媽會，爲女界集會之日。今宜本此，以是日爲我國之婦女節，宗旨在提倡婦女教育，改進婦女生活，推廣女界幸福事業，造成賢妻良母之美風。庶幾一方得以適應世界潮流，一方仍不失爲適合國情之舉。

娘媽會盛行於廣州，紹興亦有子姆會，內容大同小異。惟原俗是日須由值會者備具熟豬餅果等物，扛至廟中祭娘媽，俗稱做壽，未免無稽。今可以之提倡母教，作爲已嫁婦女之歲時雅集，目的在交換知識，聯絡感情。談話中心均爲女界切身利害之問題，如生育、保嬰、家庭衛生、家事管理等，庶幾他山之石，可以攻錯，研究比較，得失自見。而年老婦人之經驗，醫生

之指導，尤堪取法，足以造成健全家庭之合理的基礎。至祭娘媽，可作為致祭上古教子有方之孟母，較更適切。

代父從軍，擊鼓抗金，在我國歷史上，由穆英雄代有興起。通常女子以生理關係，其作戰能力雖不如男子，然在戰時，以之担任諜報、救護、及後方交通維持、給養管理等工作，極為相宜。且女子出嫁後，其習性如何，影響及於男子者亦甚巨。故尚武精神尤不可不養成之。婦女節檢閱女童子軍，亦提倡女子習武之意。

婦女節為女界本身極有關係之令節，而女生又為女界之知識份子。是日學校當局例當召集訓話，勉勵有加，使之將來畢業離校後，毋負對國家社會及家庭之職責。為女生者，則於是日舉行遊藝會，表演各人所擅長之技藝，以示慶祝。

西藏在四川之西，古之三危，漢之羌，唐之吐蕃地。元明為烏斯滅，俗稱曰圖伯特，又曰唐古特。其地舊分四部：一曰康，又稱喀木，即前藏，自四川康定以西，巴塘察木多等處，凡橫斷山脈中之地皆是。二曰衛，即中藏，在喀木之西，本吐蕃建牙之所，今達賴居之。三曰藏，又名喀齊，即後藏，在中藏之西，今班禪居之。四曰阿里，在後藏之西，西接克什米爾及印度之般遮布部。清割喀木之巴塘以東屬於四川，以康屬衛，總稱前藏。合藏及阿里總稱後藏，向為我國藩屬。是日日本為中英藏印條約紀念日，原約於光緒十六年二月二十七日（一八九〇年三月十七日）由我國駐藏幫辦大臣副都統升泰與印度總督蘭斯頓締結於印度加爾各答。訂約結果，我國劃讓哲孟雄，計地十萬方里。嗣後哲孟雄之內政外交全由英國保護監理，為英國侵略西藏之初步。故是日應酌採西藏俗尚，以誌紀念。

糌粑為西藏人之主要食品，係以青稞麥製成，先晒乾研粉，食時以酥油及茶下之。青稞亦可釀酒，味淡微酸，名之曰「噲」。肉食牛肉、羊肉、豬肉，皆用以佐餐。牛乳及由牛乳製成之物，如牛油、牛酪、牛餅、牛乳皮，亦為日食之重要部份。

西藏民間故事甚多，如唐室文成公主下嫁棄宗弄讚，及懶漢、湖狗、惡婢、女魔、無缺兒、情人等，均為童話之良好資料。西藏兒童常製粗劣之弓矢，打石器，擊石車之屬，以打靶為戲，有時用以射鳥；築石頭城寨，彼此拜訪，造爐灶，內燃樹枝，假作薪炭；捏造泥人，或為男，或為女，或為畜生，戲仿其行動。有時騎赤背牛，赤背馬，奔跑為樂。一狼與羊一係西藏兒童連環遊戲之一，其法每一孩子持在前一孩子之衣，一人之後，又一人。如是一羣孩子連成一氣，均作為羊。另有一孩演狼。狼須以次捉羊，自末尾一人開始。當狼奔向捉羊時，全串羊即周圍旋轉，用以抗狼，使其不易為力。每捉住一羊，則此

羊離去其尾。直至全串羊均被捉住爲止。

摸糰子之戲，簡直有類西洋人逢聖誕節，以戒子錢幣等入布丁之內者。其法由長者以粉肉製成糰子，外形一律。入其中者，或木炭一片，或羊毛一撮，或鹽一貼，胡椒一封，或石片一塊，或茶葉數張，式式樣樣。旋將肉團置盤中，由諸兒童每人任擇一個。未食之前，先發看其中何物。如得木炭糰子則稱爲黑心。得羊毛爲溫柔。鹽爲貪鄙，茶爲豪爽，胡椒爲辣手，石頭爲頑固。然後由長者說明優劣，分別去取，告以須養成急公好義、勤勞、堅毅、樸實之品性，而去其浮囂、卑怯、苟安、貪鄙、嫉妬、利己之心理。於是全體遂取去候食之物食之。

猜謎遊戲，西藏兒童亦頗盛行。例如問有四足而不能行動者爲何物？答桌子。問有生命而無呼吸者爲何物？答一個蛋。問有呼吸而無生命者爲何物？答風箱等。

藏人生活介乎游牧耕稼之間。其居所，天幕住屋，兼而有之。故居民亦嫻於騎術，除擡旗外，常能一面疾馳，一面放鎗，左旋右轉，時變更其地位，隨心所欲。爲此戲者，自然極馭馬之能事矣。藏人亦喜歌舞，唱時備有茶酒食品。凡遇節期均舉行，日常亦有之。父母兄弟姊妹，首領庶民，高貴之閨秀，侍候之女傭，皆加入之。自晨至午，或且深夜，用青照之火把蓬燈引之，狀至歡樂。其舞法，往往男女共成一圈，男子聚而成其半，婦女聚而成其另一半。唱時分班，女與女合唱，男與男合唱，男婦之聲調遞相抑揚，隨唱隨舞，齊頓足，諧其歌聲，或前進，或後退，或一齊旋轉，全個圈兒向中心迴旋，步履漸行漸遠，直至圈兒疾馳，歌聲激揚始已。

西藏週圍皆有大山以爲障壁，而均爲世界上最超峻最延長之山脈，高峯聳峙，終年積雪。亞洲大川，若印度河、長江、黃河、雅魯藏布江等，均發源於此，分注於太平洋、印度洋。其地有世界第一高峯埃佛勒斯山，拔海二萬九千尺，飄蕩於雲海之上。騰格里爲全藏第一大鹹水湖，面積一千方里，拔海萬五千尺，湖水極淨，四周雪峯照映，甚爲奇觀。藏人尊之爲「天湖」。秋冬之交，山頂雪封，坑谷爲平，歷春徂夏，陽光漸烈，流水始盛。傍河之區，湍流喧騰，碎石轉石之聲，幾疑萬壑皆雷；各花競秀，舉目皆青綠。他若布達拉宮、扎什倫布廟、建築之宏壯，犛牛、羚羊、雪豹、大黃樹等動植物之奇特，高原地平線之廣漠，神權女權之獨尊，苟能一一映諸銀幕，殊足增進內地人民對於邊陲風土之知識。

十八日

視察十二日所植之樹木，剷除附近蕪草，予以適當之保護及管理。
十二日因故未植者，補植之。
去年栽植之苗木，已枯死者，擇較大之苗木補植之。

〔說明〕

林木常遭各種危害，如風災、雨災、火災、雪災、旱災、寒災等，及鳥害、獸害、虫害、雜草寄生植物之害，竊盜、鑛烟境界之侵犯等，故宜時往視察，予以適當之保護，以爲預防。植樹節所植樹苗，至是已有一星期，故本日應往察看一次。林木幼小之時，生長力未臻強盛，易受雜草灌木等壓迫而枯死，或因生活競爭之故，而多有傷害。故須加以人工管理，調節自然之淘汰，保完全之林相。
造林須國民全體動員，則數量既多，成效易著。故如植樹節因病，或事忙，而未參與栽植者，遲至是日，必須補行之，以求貫徹國家政令，增進地方福利。

二十一日 徐光啓誕辰

科學界人士集會紀念，聚餐聯歡。
科學學術團體舉行年會，宣讀論文，報告會務，討論提案，改選職員。
進自然科學著作，有新發明者，公布獎勵之。
都市舉行工鑛展覽會。
礦場工廠及各自然科學研究機關開放，任人參觀。

爲建設工業之先驅，如影隨形，不可分離。我國古代雖亦有不少發明，如奇眩氏能爲飛車，從風遠行（見帝王世紀）；及公輸子爲木鸞三日不下之說（見墨子及韓非子）然偶發一時，寂寞千載。且歷代崇尚儒術，以科舉羈縻士子，目方技爲淫巧，致格物致知對於自然界現象，爲有系統之研究者，更屬寥寥。徐文定爲我國接受西洋科學最早及最卓具成績之學者，故本日常開始舉行自然科學運動，凡政府、科學界人士乃至各社教機關，均應在獎勵科學發明增進科學研究及普及科學常識之原則下，打成一片，積極從事，務使人人具有科學頭腦，科學興趣，開拓資源，精益求精，以促成高度工業化之國家也。

我國今後一般經濟建設及國防建設，必須以工業化爲其重心，因工業化足以養活更多人目，使國富民強。國父手訂之實業計劃，實際卽爲工業化計劃。且今後以工業之組織，適用於農村；以科學方法，保護土壤；以化學施肥；以水電等動力，代替人力獸力；以機械化之農具，代替固有農具，更可節省勞力，增加生產，發展農業，以達到地盡其利之目標。同時過剩之農村勞力，更可容納於廣大之工業。故工業化之結果，不但足以建立輕重工業，且可發展農業，提高國民生活水準，增裕國家富源。惟各工業先進國家，如英、美、德、法等國，其工業建設皆有數十年至數百年之歷史，按部就班，逐漸完成。我國則情形特殊，處境複雜，尤須把握時間，集中全力，在有計劃的國策指導之下，首先從事各種重工業及動力工業之建設，如電力、燃料、冶鍊、機器、電器、化學等等，皆有關係國防民生。一俟重工業動力工業建有基礎，能自產鋼鐵，自造機器，輕工業更易發展，交通亦必更易發達。故重工業與動力工業建設，實爲今後建國之基本大業。本日之工礦展覽會，工廠鑛場開放等，皆具有重大之教育意義，鼓勵國民，擁護國策，以極端之節約，極端之刻苦，從事生產資本之累積與產業之振興也。

春分 春社 二十一或二十二日

地方長官領導各界人士公祭先農。

婦女味爽作綵線佩之，名「社線」。

造社麵社飯。

鄉間男女輟業一日。

每保醮錢爲社，張樂，具牲醴，共祀土神穀神。祭畢，會飲，序齒列坐，分享其胙。耆老講古人之嘉言懿行，子弟歌伐木、嘉魚、菁莪、賓筵諸詩。男女爲鄉射，能詩者載酒聯吟。輪值者作粥，散給各家，計口而授，曰「社粥」。

賽土神穀神，集資爲優戲。

地方耆舊舉行逸老會。

新葬者，添土於塚上。

開始全國國術考試。

舉行高等文官致試。

戒房事，節嗜慾，多休息，安靜毋燥，注意攝生。

〔說明〕

驚蟄後十五日斗指卯爲春分，日行周天，至是恰滿三百六〇度，太陽自南向北，正射赤道止，南北兩半球，晝夜均分，又適當春之半，故名。

古稱國家曰社稷，社稷者，土穀之長，以養人民，使國以立，故以之代表國家。蓋古人以爲組織國家之元素，厥爲人民，而人民則以食爲天，以土地爲寄生之所，食料之源，非土不生，非穀不育，因稱國家曰社稷，以示國本之在農。不足，乃更創五土（山林、川澤、丘陵、墳衍、原隰），五穀（黍、稷、稻、麥、菽。）之神，名后土后稷，以古之對於地政農政大有功者配之，或封土，或立石，或樹木，或建壇廟，歲時祭之，示社稷之存亡，爲國家之存亡。故凡立國者，皆有社，行郊社之禮。而政府所在地必左宗廟，右社稷，凡祭獻、祈禱、賦事、卜稼、蒐禽、開兵、受封、行師、要盟、屬民讀法及戮不用命者，皆於此。天子曰大社，祀以太牢。諸侯曰國社，祀以少牢，即後世所稱之官社。大夫以下，成羣立社。後遂本此，民間亦置社，縣鄉而外，復有里社、私社，（古者二十五家爲里，里各立社，書其社之名於籍。里以下，十家五家共爲社者，

曰私社。以供鄰里鄉黨謀公共之事。社之組織既遍，乃更演進而爲人民結合遊息之所，飲食宴樂之資，始山宗教性政治性而充分具有社會性矣。隋採周制，以二十五家爲一社。明初頒社稷壇於天下郡邑，除京師外，各府州縣，稱府州縣社稷之神，里社則每里一百戶，立壇一所，祀五土五穀之神。春社者，仲春祀土穀神，以祈農祥也。因稷非土無以生，土非稷無以見，二者有生生之效，故祭社必及稷。其日期代有不同，地各互異。禮記月令：「仲春之月，擇元日，命民社。」鄭註「祀社日用甲」。郊特牲「祀社日用甲，用日之始也。」是周社日用甲也。書經召誥「戊午社於新邑」，是周公告營洛邑位成時，復用戊也。橋舍社賦序：「有漢卜日丙午，魏氏擇用丁未，至於大晉，則社孟月之酉日，各因其行運。」按晉又兼用丑日社，晉書武帝紀：「泰始元年冬十二月，詔臘以酉，社以丑。」蓋以五行生尅，各有趨避。近世以立春後五戊（取戊屬土之義）爲春社，約當春分前後。至國內各地，湖北監利以二月一日爲春社，直隸吳橋、四川萬縣則以二月二日，廣東香山以二月五日，浙江嘉興以二月二十八日，江蘇通州以三月三日，湖北崇陽羅田、湖南寧遠、廣東雷州均以二月上戊爲社日，每坊合爲祭賽。山西陵川於春分日行之。惟如浮山、永寧、臨汾以及蘇省阜寧、儀徵、吳縣、宜興等處，咸以二月二日爲土地神誕辰，俗呼土地公公生日，鄉農各設金祭賽，競爲土地會，家戶壺漿，以祝神釐。祝畢，羣享祭餘，鄉鄰歡聚，俗最近古。今改用國曆，爲便於記憶起見，當於春分日舉行。因是時天氣漸暖，又適當農事將興之候，於天時人事各方面，均較相宜也。先農係指始教民耕稼者。我國農作，肇端於神農而完成於后稷。當神農之世，民不粒食，未知稼穡，於是帝乃因天時，相地宜，始作耒耜，教民藝五穀。然當時人民習於獵食生活，不能相地之宜，成效未著。至后稷播時百穀，種植之利乃著，民得足食。後世遂祀爲先農，與耜田同日舉行。國語：「農正陳耜禮。」韋昭註云：「祭其神，爲農祈也。」漢因以耜田日祭先農，以迄唐末，相沿不廢。元命有師祭先農，如祭社稷儀，然不親行。明洪武初，建壇在耜田內，親祭，以后稷配。二十年去配，然禮行京師，未嘗及州縣也。至清雍正五年，詔郡縣，建先農壇。其制高二尺一寸，闊二丈五尺，建先農廟，正殿五間，中間供奉神位，祀先農神農氏、厲山氏、后稷氏。東間貯祭器農具，西間貯配倉配房，於每歲仲春亥日內祭。祭品祭饌，照先師之禮。鼎革以來，斯禮久廢，今除耜田於立春舉行外，似應於春秋二社日公祭先農，以示官民之合一。土神卽句龍，炎帝神農十一世孫共工氏之子，佐顓頊，平九州，能辨土地之宜，爲顓頊土正，死後封上公，祀爲后土之神。

《周禮春官》：「大示而外，有土示地示」，即後世土地所由名也。漢武帝元始元年，始易以夏禹，然自唐宋以迄晚清，又仍以句龍配社焉。至民間亦有奉有功德者爲土地神，以主一方之祀，如蔣子文爲南京土地神，（見羅鄴蔣子文傳）沈約爲湖州烏鎮土地神（見夷堅志）而蜀人服韋皋智謀畏其威，家家均繪像，祀爲土地（見通鑑卷二百三十六）皆其例也。

穀神爲姬棄，周之始祖。母姜嫄，踐巨人之跡而有娠，生子以爲不祥，初欲棄之，因名曰棄。兒時遊戲，好種樹麻菽。及成人，遂好耕農，相地之宜，植以穀物，效著，民皆法則之。帝堯聞之，舉棄爲農師。舜時以之爲農官，教民播時百穀，予衆庶難得之食，國乃大治，種植遂化及全國。吾中華民族洪水之後，得以不致絕根而成爲餓殍者，實棄播穀賑濟之功。自商以來，始祀爲穀神。商以前，顓頊祀共工氏子句龍爲后土，后土，社也。烈山氏子柱爲稷，稷，田正也。嗣後高辛、唐、虞、夏皆因之，此社稷之所由始也。商湯因遭大旱七年，明德以薦而旱不止，乃遷社，以周棄功高代柱，欲遷句龍，無可繼者，遂止。後世相沿，至清不廢。

社日，農村婦女皆出遊，俗謂之「掃社」、「走社」，自不可無相當之飾物。社線所費無多，既美觀，又極簡單，頗爲相宜。山西寧武等處，社日即小孩亦佩之。

社日以豬肉雜調和，舖飯上，謂之社飯。六朝時已有之。當時荆楚民間，逢社日，例以豬羊肉調和其飯，且以葫蘆相遺送，以敦故舊之情。宋時開封貴戚宮院，製作最爲考究，係以豬羊肉、腰子、奶房、肚肺、鴨餅、瓜、葦之屬，切作棋子片樣，調和舖於飯上，謂之社飯，請客供食。清季北平亦盛行，多切肉和蔬菜，舖於飯上。湖北施郡則以蒿和米，雜肉糜炊之。蘇省如皋人民尤喜爲之，不特社日然。至非產米區域，人民嗜麥食者，則可造社麵代之。凡此皆是日用以祭社神，或自食者，故名。社粥計口而授，足以統計一村之人口。

我國人口，農民佔百分之八十以上，農產物佔全國生產量百分之九十，故凡鄉村，是日男女應一律休息，共襄其盛。周代逢祭社，全里人均出而參加，禮記郊特牲「唯爲社事，單出里。」註「事，祭也。單出里者，里人盡出祭也。」又尚書大傳「古者，聖帝之治天下也，五十以下，非蒸社不敢遊飲，在六十以上遊飲也。」是惟社日，長幼遊飲無禁。墨莊漫錄云「今人家閨房遇春秋社日，不作組紉謂之忌作。」唐張籍吳楚詞：「前庭春鳥啄林聲，紅夾羅襦縫未成，今朝社日停針線，起向朱

櫻樹下行。宋沿唐俗，社日不特幼女輟工夫，學生皆給假，市學先生預歛諸生錢作社會，父母且迎已嫁女歸甯也。陸游社日詩云，「幼學已忘郡用忌，微髻自樂不須醫，傷心故里雞豚集，父老逢迎正見思。」自注「鄉俗小兒女，社日忌習業，右謂社酒治髻。」其重視如此。社祭之俗，來源最古，自三代歷周秦兩漢以至唐宋，數千年間，行之罔替。春秋時，列國諸侯常有至他國觀社之舉，其盛蓋不亞於歲終大蜡。祭時之牲，最初用牛，韓非子：「非社臘之時也，奚自殺牛而祠社？」後因牛有功於農事，乃改用豬羊而行宰肉均頒之禮。前漢書郊祀志：「六年，天下已定，詔御史令豐，治枌榆社，常以時春，以羊鹿祠之。」又史記陳丞相世家：「里中社，平爲宰分肉，甚均，父老曰善，陳孺子之爲宰，平日：嗟乎！使得宰天下，亦如是肉矣。」後世遂相沿成例。唐宋明詩人言社者最多。唐杜甫「步履隨春風，村村自花柳，田翁逼社日，邀我嘗春酒……今年大作社，拾遺能存否，叫婦開大瓶，盆中爲吾取。」韓愈：「願爲同社人，雞豚宴春秋。」張翥：「桑柘影斜春社散，家家扶得醉人歸。」劉言史：「今年社日分餘肉，不值陳平又不均。」宋陸游：「社日取社豬，燔炙香滿村。」「飲福父老醉，鬼賊相扶持。」周子諒：「雞豚上戊家家酒，爲燕東風處處花。」明陳憲章：「社日年年會飲同，在原西埭鼓擊擊。」瞿佑：「瓦盆澆醜酌濁醒，高俎縱橫薦肥豕，嗚嗚笛聲坎坎歌，俚曲山歌互吞吐。」可見是日簫鼓喧闐，飲食醉飽之樂矣。

舊制鄉里十家爲一社，春祈秋報，每歲例由輪值者主辦，祭以一羊一豕，酒果隨用。祭畢，令一人讀抑強扶弱之誓，大旨不外凡我同里之人，應各守禮法，毋恃強凌弱，遠者衆先罰之，然後報官。貧無可贖者，周給其家，三年不立，不使與會。無力婚姻及喪葬者，隨力相助。作奸犯科者，一概不許入會等語。讀畢，長幼以次就坐，貧富不相耀，雖顯貴，不得先杖者。然後頒肉會飲，俗謂之「飲福」或「飲社」。若浙東會稽等處，席間並由耆老講古人嘉言懿行，子弟歌伐木嘉魚諸詩，日哺，方盡歡而退。頗足明倫務農，和睦鄉里，以厚風俗也。

伐木、嘉魚、菁莪、賓筵均爲詩經小雅之詩，古人用作燕饗之樂，使賓主歡欣和悅，以盡羣下之情者。其宗旨在敘述締交良友之必要，與相處燕飲之歡，爲羣育方面極有系統之詩歌。於社日歌詠之，殊足養成青年一種友愛互助之精神，而於社之本意尤稱昭合。

射箭時，必內志正，外體直，然後持弓矢，審固已正而後發，方可以言中。發而不中，則反求諸己而已矣。古人以其可以觀德行，故天子以射選諸侯，諸侯校士，亦試於射宮，鄉飲酒必繼之以鄉射，在朝廷者，有燕禮，則繼之以大射儀。官以循法爲節，士以不失職爲節，皆審志圖行，德美事成。今凡春社會飲餘興，可於曠地張侯，正南北向，置射位於三步後，累加至九十步，推詞正一人監禮，以兩人爲一班比射，初射、再射、三射爲定。賞酒，中的用三爵，中采用二爵。俾講武之外，得以稍戢鄉村粗鄙之風。

社日鄉鎮村里，凡有土地神祠之處，俗皆釀金，競爲優戲，於曠野搭草台，男女縱觀。浙北海甯謂之平安戲，江蘇儀徵謂之土地戲。浙西太湖一帶，則謂之社戲。在承平時，鼓樂喧天，報賽甚盛。城市居民，亦有結伴往觀者。說郛一百十八吳社編，「丸神所棲舍，具威儀，簫鼓，雜戲迎之，日會，優伶效樂，粉墨綺縞，角觝魚龍之屬，繽紛陸離，靡不畢陳。」韓愈賽社神詩云：「白布長衫紫領巾，差料未動是閑人，麥苗含穗桑生葉，共向田頭樂社神。」又陸游「雨餘殘日照庭槐，社鼓寥寥賽廟回，又見神盤分肉至，不堪沙雁帶寒來。」是唐宋時，逢春秋二社日，廟內野外，均有賽神之舉。

按農民無星期休假制，嚴寒酷暑，皆須工作，四民之中，勞苦最著。苟能寓教於樂，寄各種意義於優戲之中，如勸農、勸學及提倡勤儉俠義等，使消沉苦悶之鄉村社會，一變而爲活潑快樂之集團生活，以養成其熱烈的情緒，發展其固有的活動力，則於復興農村，亦頗有裨益也。

人當暮年，功成身退，或息影家園，含飴弄孫；或涉足山水，寄情詩酒，要皆爲人生無上樂事。至若皓首譙聚，自昔播爲美談。如唐白居易與胡、吉、劉、鄭、盧、張六賢之尚齒會（見白居易九老圖詩序），宋吳興郎簡、范銳、張維等之六老會（見齊東野語），南都杜祁公、王渙等之五老會（見灑水燕談），卞仲謀等之八老會（見韓維詩），李昉、張好問、李運等之九老會（見事文類聚）文彥博、富弼、司馬光等之洛陽耆英會（見宋史卷三十三文彥博傳），皆其著者。社神一稱社公，東漢以來，始通稱土地神。相傳爲一鬚髮全白之嬰髯老翁，俗稱土地公公，本日又爲社日，充分含有鄉土風味。故凡邑中杖者可爲雅集，仿昔人遺意，名曰「逸老會」，取安逸之義，以符古代養老之旨。會中詩酒相勸，共話滄桑，亦韻事也。新葬者，封土未固，易遭風雨之侵蝕，野獸之踐踏，與盜賊之覬覦。故葬後當添土以保護之。行於社日，因社本屬土也。俗

且有於社日上新墳者。

我國武術夙以精深見稱於世。小之防身護己，強筋壯骨，大之捍禦外侮，爲國效命，成效卓著。秦漢以前，文武原不分途，故文人腰間常以劍自隨。漢制，自天子至於百官皆佩刀。晉唐以後，文武立異，迴若鴻溝。由是練武者流於粗野，習文者寢成文弱。庚子拳亂以後，震於西洋火器，固有國技乃益就衰微，而整個民族亦卽斯文成性，日趨於萎靡頹廢，至堪痛惜。國考之目的，在發揚尙武精神，鍛鍊國民體魄，庶幾救亡圖存，人人皆得以武力爲後盾，衝鋒格鬥，短兵相接，作強國強種之先驅也。

舊制國家取士，類於春秋二季行之，取其氣候溫和，宜於讀書。會試在春季，稱曰春試，又曰春闈。今括帖之科舉雖廢，然每年公布之高等文官考試，自可仍於斯時舉行，俾一般學子，得爲長時期之準備。爲父母者，對於子女亦得常有所期許，更能注重其教養也。

一歲二十四節氣中，以二至、二分最爲重要。春分居陽之中，是日前後，溫度濕度，相差甚巨，氣候變化劇烈，體弱者因抵抗力薄弱，輒易致病，或使宿疾復發。生育較多之婦女，尤多骨疼腰酸，頭痛足軟等現象，俗謂之發節氣。斯時苟不自檢，多耗精元，勢必使體質益虧，無異自戕。故應止聲色，去憂鬱，務使精神舒爽，得適宜之氣候，呼吸新鮮空氣，多接日光，定時進食。必要時則以藥物補助之。俾身體腦力以及靈性方面，均能避免不必要之犧牲，獲得充分美滿。則雖遇艱難困苦，亦能克制裕如，勝任愉快矣。以下夏至、秋分、冬至均仿此。

春分後數日

學校舉行春季運動會。

公務人員、飯店職工，爲各項運動比賽。

〔說明〕

運動能使人肌肉發達，精神愉快；助大便之通利，消除日間作事之煩悶。戶外運動，有新鮮空氣入肺，肺易強健。模範學生須於德智體羣數方面，均有平衡長足的發展，方能成爲健全之公民。民國十八年，國府頒布體育法，規定中華民國青年男女，均有受體育之義務。春分後，氣候溫和，芳草連天，最適宜於郊野運動。故各級學校可單獨或聯合舉行春季運動會。各界人士亦宜開始爲各項運動友誼比賽，一顯平時習練之成績。較大之鄉鎮城市，並可舉行民衆業餘運動會。除體育教員、學校學生，及曾在全市運動會得分者外，不論男女均可報名參加。爲父母或監護人亦當負責督促之。所以促進集團生活，提倡體育也。

二十九日 革命先烈紀念日

休假一日。

地方長官領導各界人士，公祭革命先烈。

各機關團體學校，分別集會紀念。

革命先烈祠墓開放。

唱革命先烈紀念歌。

圖書館書坊展覽關於革命先烈之書籍紀念物，並廉價。

〔說明〕

國父領導革命凡數十年，革命先烈之開風興起，以身殉難者，踵相接焉。如民國前十七年（公曆一八九五年）第一次廣州起義，失敗殉難之陸皓東等；民國前十二年（一九〇〇年）第二次起義失敗殉難之史堅如等。國父謂死節之烈，浩氣英風，足以爲後死者之模範。同盟會成立，革命思潮更瀰漫全國。慕義之士，殺身成仁，不一而足，如吳樾之刺五大臣而殉難於北平車站，徐錫麟之死難於安慶，秋瑾之死義於浙江等是。民國紀元前二年，本黨第九次在廣州失敗後，黃興、趙聲等又集合

三月二十九日

各省革命黨之精英於廣州，於民元前一年三月二十九日重行舉事，焚攻督署，事敗戰死被害，棄瘞於黃花園者七十二人，稱黃花園七十二烈士。此不過略舉其紀載可考之先烈而言，至因無確實紀載而佚其姓名之先烈，更不知凡幾。民國十九年七月，第三屆中央執行委員會第一百次常會，通過本日為國定紀念日之一，二十七年三月，第五屆第七十次中央常會，復議決將三月廿三之鄧仲元先生殉國紀念日，五月十八之陳英士先生殉國紀念日，八月二十之廖仲愷先生殉國紀念日，九月二十一之朱執信先生殉國紀念日，五月十二之胡展堂先生逝世紀念日，及十月卅一之黃克強先生逝世紀念日，合併於本日舉行。是日紀念會中，演講要點為：（一）講述革命先烈為國犧牲之事略，（二）講述革命先烈生平之言行，（三）闡揚革命先烈之特殊精神。

時至今日，革命諸先烈之軀殼雖亡，音容雖渺，然其出生入死，繼續不懈，始終不屈之精神，雖與日月爭光可也。後人之紀念先烈，亦不過紀念其此種精神而已。故是日凡有其祠墓之處，皆當開放，以供各界人士前往瞻仰致敬，其遺墨遺物有收藏者，亦當展覽，以公同好。至其遺著及有關之書籍，應減價展售，用資激發而廣流傳。

四月

一日

開始春季旅行，遊覽攷察。

旅外者，返籍省親掃墓。

私人花園開放，風景區域特加點綴，招攬遊客。

婦女持扇春服，爲撲蝶會。

競放紙鳶，晚繫鶴燈鶴鞭縱之。

〔說明〕

清明前後，春和景明，爲花爛漫，爲一歲之佳節良辰，各級學校自應依照部頒規定，以月初一星期爲學校春假，以便遠地學生回鄉省親掃墓，近處者亦得結伴爲有益身心之旅行考察，藉以調劑沉悶之書本生活。

健全之家庭，須有正當之娛樂，旅行遊覽尤足涵養身心，增廣見聞。故是時家宜遊春玩景，及時行樂。或兜輿駿馬尋芳探勝，或綵舟畫楫銜尾以遊。凡當地園林、名勝古蹟，均應妝點一新，添養珍禽異卉，陳設彝鼎書畫，旨酒嘉餼，蘆棚茶桌，供人流連。力有餘者，則可集合同志，組織旅行團、調查團，遍遊國內名山大川，考察各地實業、農村經濟、社會事業等。新婚夫婦乘時出遊，更能增進美感，培養胎教。

古稱宦遊者歸探父母，曰省親。如職官請假，歸視其親，謂之省親假，例所當許。唐時降至鄉里役丁，亦有孝假。蓋父母對子女，慈愛出於天性，故孔子曰：「父母在，不遠遊，遊必有方。」斯時天氣和暖，來往較便，凡離家遠遊者，自宜返里探望，藉慰倚閭之懷，而盡人子之道。太古之世，本無坟墓，常有如孟子所謂親死，則舉而委之於壑。易繫辭云：「古之葬者，原衣之以薪，葬之中野。」斯即當時之凶禮。至黃帝時，文化大啓，始有棺槨。黃帝內傳載帝斬蚩尤，因置坟墓。禮記檀

《周禮》言：「有虞氏瓦棺，夏后氏壘，周殷人棺槨。」由是喪葬之制度始漸進。故漢書地理志：「濟陰成陽有堯冢。」春秋僖三十二年傳：「其南陵，夏后臯之墓也。」唐開元四年，偃師耕者得比干之墓，銅盤篆文有：「右林左泉，後岡前進」等語。周益公跋王獸之保母碑並引此。可見周代以前，中國坟墓制度已甚完備。凡貴族死者，皆葬之以禮。至周復由貴賤親疏而有種種差別。天子七日而殯，七月而葬；諸侯五日殯，五月葬；士大夫三日殯，三月或踰月葬。而天子葬，同軌畢至；諸侯葬，同盟至；大夫葬，同位至；庶人葬，族黨相會。棺槨衣衾務盡其美。棺厚五寸，槨稱之。其作法天子四重，諸侯三重，皆用松；大夫二重，用柏；庶人一重，用雜木。樹土爲冢，置棺其下。其埋葬地點，亦依尊卑貴賤編定。天子居中，以昭穆爲左右，諸侯居左右以前，卿大夫士居後。凡邦國都邑，各有廣闊之墓地數區，由家人掌之，令萬民皆葬於其處。另於此公地域中，分別區界，爲某族之墓域，使合族同葬，與近世歐美盛行之公墓制度相仿。葬之時，復有棺飾、明器及執紼者，墓前則有石碑華表。始由簡而詳，著於典章，蔚爲風尚。大抵坟墓之起源，不外由於人道及衛生觀念，故除少數文化落後及緣於宗教關係之民族，尙採用火葬、水葬、鳥葬等外，凡爲文明國家無不廣行坟墓制度，所以維繫族系，供後人憑吊者也。今如當地已有公墓者，應葬諸公墓，俾能節省耕地，費省易舉，便於管理。

掃墓古人謂之墓祭，清通禮云：「歲寒食及霜降節，拜掃墳塋。屆期，素服詣墓，具酒饌及芟剪草木之具，周匝封樹，剪除荆草，故稱掃墓。」今俗均於清明十月初，祭先於堂，然後撤祭餘，展謁祖墓，焚化紙錢，亦孝子不忘其親之意。晉唐諸儒皆言古無墓祭，上陵始於漢，寒食上塚始於唐。然孟子嘗言東郭墦間之祭，而周禮春官家人「凡祭墓爲尸」，左傳釐二十二年，「辛有適伊川」見披髮而祭於野者。則掃墓之俗，實起於周矣。

蝶爲虫類中之最美麗者，種類甚多。有粉蝶、黃蝶、鳳蝶等，五色繽紛，狀至妍艷，時往來於花叢，吸取花蕊甜汁。二八佳人戲逐蛺蝶，自昔播爲美談。古有撲蝶會，唐之長安、宋之東京，二月間士女均相聚撲蝶爲戲。川之成都、鄂之通山、冀之宣府，俗多於二月十五日花朝爲之，意在護花。今當移於國曆本月初，因天時較暖，花蝶亦較衆也。

紙鳶一名鷓子，因其飛時不甚動，一若鷓鷹之靜懸空中然，故名。五代李鄴於宮中作紙鳶，引線乘風爲戲。後於鳶首以竹爲笛，使風入竹，聲如箏鳴，因又曰風箏。其發明人據事物紀原係創自韓信。高祖征陳豨，信謀從中起，乃作紙鳶放之，以量

未央宮遠近，欲穿地入宮中。是則漢初已行。至南朝蕭梁時，侯景作亂，羊侃教小兒作戲，詔因西北風教之，冀達援軍。《異志》亦謂侯景圍台城，簡文作紙鳶，飛空告急於外。可見最初實用之於軍事，作爲信號，卽韓信首創，其動機亦不外乎此。比諸外國之知用輕氣球時，約早千餘年。後世相率仿製試飛，於是放紙鳶，始成爲民間遊戲之一。其式樣不一，有龍、鯉、蝶、蟹、蜈蚣、金魚、蜻蜓、蟬、鷹、七星、八角、花籃、美人、鴻雁、雙人之類，俗呼曰蜈蚣鵠、美人鵠等，翱翔空際，宛轉如生。復加響弦其上，連三接五，搖曳百絲，足以極視聽之娛。晚繁以燈，五色繽紛，橫亙天際，更燦爛奪目，旖旎入畫。《春明采風志》云：「風箏攤，卽紙鳶也。常行沙燕，一尺以至丈二，折竹結架，作燕飛式，紙糊，繪青藍色，中安提線三根，大者背着風琴，或太平鑼鼓，以索繞繫，順風放起，晝繫紙條，夜繫紅燈，兒童仰首追逐，以洩內之積熱，蓋有所取意也。三尺以上，花樣各別，哪咤、劉海哈哈二聖、兩人鬧戲、蜈蚣、鮎魚、蝴蝶、蜻蜓、三陽開泰、七鵠登枝之類。其最奇者鵬與鷹式，一根提線，翱翔空中，遙視之，逼真也。」北方自冬月至次年清明，爲放風箏之季節，江南一帶，率在春日。蓋春季之風，自下而上，紙鳶因之而起。清明後，東風謝令乃止，名曰斷線鵠。清明後，風力時猛時微，方向亦無一定，故諺曰：「正月鵠，二月鵠，三月放個斷線鵠。」杭俗春初競放燈鵠，清明後乃止，亦有於上高放梨花雪爆者。《楮人獲堅瓠集》云：「吳中小兒好弄之，當其搏風而上，蓋亦得時則駕者歟。」《楊艮華山塘權歌》句有曰：「春衣稱體近清明，風急鵠橫處處鳴，忽聽兒童齊拍手，松梢吹落美人箏。」

三日

農家集池塘，聽蛙聲，卜豐稔玩賞。
長者示兒童以蛙對田稻之功，戒捕殺。

〔說明〕

蛙乃水陸兩棲之脊椎動物，通稱曰田雞，一名水鷄，喜居於陰濕地。春夏時，住在岸上或水內，冬時則躲入土中，過冬復出。

。性機警，善鳴，捕食田間害虫。捕時，祇須將舌尖迅向口外翻出，即遠處之蟲，亦不能免。種類甚多，有金線蛙、蟾蜍、蝦蟆、山蛤等，皆有益於農業。爾雅所謂「在水者黽」是也。其肉肥嫩，味尤美，人多嗜之。初夏鄉人捕捉之，售諸市。菜館食肆兼以招徠顧客。沈嘉懌南宋雜事詩云：「家鄉風物嗜鳴蛙。」葉紹翁四朝聞見錄亦云：「杭人嗜田雞如炙，即蛙也。今吾鄉亦名蛙爲田雞，多嗜嗜之。」今後自當懸爲厲禁。

蛙爲候虫之一，能應農節，亦協古詩「萋萋滿地蘆芽短」蝌蚪活動時也。「桃花淨盡菜花黃」，則池塘聒噪時也。新雨初止，濕月流黃，使坐虛樞靜聽，凡遠近遞續相應者，如鼙鼓亂鳴，警柝夜競；若將軍令嚴，戰士怒殷。其氣雄，其聲壯，往往使人投筆作色，自爲意氣，與秋虫一味哀訴者，不可並語；而對於田家，則又若喚春農作力，不啻促織之催嫗婦也。自唐以來，俗多聽蛙聲以卜水旱。唐人詩云：「田家無五行，水旱卜蛙聲。」浙省秀水、平湖、蕭山，蘇省常熟、崑山、松江、吳縣等地，三月三日農民聽蛙聲於午前，以卜豐稔，謂之田雞報。諺曰：「田雞叫拉午時前，大年在高田；田雞叫拉午時後，低田弗要愁。」宋范成大詩：「薄暮蛙聲連晚鬧，今年田稻十分秋。」嘉定崇明則聽是日蛙聲之高低，占水旱，諺云：「田雞叫得啞，低田好稻把；田雞叫得響，田內好牽漿。」浙江長興則謂上午鳴，上鄉熟；下午鳴，下鄉熟，終日叫則上下皆熟。北方農家亦有上已聽蛙聲，卜歲收之俗。今移於國曆，須較遲一個月氣候，雖似無稽，然青草池塘，秧田綠處，圍坐啜茗，共話桑麻，聽鳴蛙而宣傳護蛙，亦韻事也。

四日 兒童節

地方長官招待各級小學之優秀學生，舉行茶話會，由長官鄉長面加訓勉，頒給獎品，並導往署內各部參觀。

民教館舉行慶祝會，招待未入學校之兒童，由各界領袖講述先烈先哲之見時軼聞，及世界著名科學家之童年生活。

各級小學分別開會慶祝，招待學生家屬。

舉行兒童藝術展覽，由兒童擔任招待。作品佳者，由教育機關獎之。
舉行嬰孩健康比賽，其最健美而活潑者，由衛生機關獎之。
童子軍會操，張幕露宿。
嬰孩食物用品廉價。
行嫁娶。
公映兒童教育電影。

〔說明〕

兒童爲國家未來之主人翁，社會事業之繼承者。有活潑之天性、敏慧之天資、純潔之天良。誠能教之養之，各得其方，自易蔚爲社會之長才，改進民族之要素。近世各國政治革新之趨勢，對於人民生活之保育備極注意，而於兒童生活，兒童權利，且予以憲法之保障。如第一次大戰後德國新憲第一二二條，規定：「對於兒童之過勞以及道德上精神上身體上之怠棄，當加以保護，聯邦等公共團體，對此當爲必然之措置。」其次如九二條及一二〇條，又有關於家庭衛生以及義務教育之規定。至各國勞働法典，對於兒童之保護，如工作年齡、工作時間、教育程度、身體健康等，更爲周密。他若託兒所、兒童法院、兒童監獄、兒童圖書館、兒童事務局種種設備，更見提倡兒童幸福不遺餘力。一九二五年八月，國際兒童幸福促進會發表有名之日內瓦保障兒童宣言。此外美國以五月一日爲兒童節，英國以每年七月十四日爲兒童節，日本以每年之三月三日爲兒童節，五月五日爲男童節，全國一體遵行。我國則王制有慈幼之條，先哲有少穉之訓。禮運所言之大同世界，幼有所長，且爲其必要條件之一。政府方面並有專設之官吏，掌理保護兒童之事務，如周官「司刺掌三赦，一幼弱；」地官「司門以其財，養死政之孤。」其愛護兒童夙所注重。惜晚近教化廢弛，災禍頻仍，非但一般社會漠視兒童，卽身爲父母師長者，亦鮮能盡其教養之責任。民國二十年五月，國府始應中華慈幼協會之呈請，規定本日爲兒童節。蓋以時期正值春令，且屆清明，就氣候論，南北相同；又足與舊俗之「三三」「五五」「七七」「九九」及現時之「十十」各節；互相輝映而不衝突也。

兒童節之宗旨，在使人人有慈幼思想，人人負慈幼責任，並使兒童自知所處之地位與獨有之人格，奮發有爲，樹強國強種之基。是日除舉行慶祝會，以鼓舞兒童興趣，啓發兒童愛羣、愛國、愛家庭之心理外，兒童藝術展覽會，所以養成兒童勞作之習慣及優良之品性；童子軍檢閱，所以鼓勵兒童之尚武精神，使成生活軍事化。長官茶點招待，所以示對於優秀兒童之重視；嬰兒健康比賽，所以提倡兒童衛生，培植母教。

嬰兒通用之食物，如牛乳、乳餅、代乳粉、鮮橘汁、梨汁、蘋果汁等，皆足以補人乳之不足。萬一生母不能自哺而又無相當之乳母者，可常用之。至若兒牀、坐車、斗蓬、外套，保溫而又吸收水分之絨布襯衫，輕柔之帽、寬弛之鞋襪，以及堅牢而又合於衛生之玩具，皆爲嬰孩起臥游息服御所必需，與嬰兒保育極有關係。是日爲提倡兒童幸福之日，自當廉價推銷，以期普及。

聰明伶俐之小孩，乃兩性間結合一致所期望者。於兒童節行嫁聚，係天真活潑、子孫蕃衍之義。

兒童應有正常娛樂，以陶養其性情，啓發其智能。歐美各國對於兒童娛樂頗爲重視。德國對未成年之兒童，規定不得入普通電影院。日本東京教育局並有兒童電影日之規定，辦理頗著成效。我國各地，兒童娛樂場所向所缺乏，而電影爲現代視覺教育之利器。兒童節於城市鄉村，公映兒童教育電影一星期或數日，令學齡兒童免費入觀，則寓娛樂於教育，裨益兒童至巨也。

寒食 四日或五日

不舉火，以所積麵點磨爲粉食之，或隔夕揉米粉作果，謂之繭果；或壓黏米爲糍粑，沃以餈，謂之飯果。

舉行蘭花會，公開展覽比賽。

婦女戲鞦韆，縷雞子鴨子爲畫卵相餉。

兒童編織蒲柳器物以爲樂。

行射柳、打毬、拔河、鬥雞之戲。

賣買新餉、青糲、炆熟藕。
添墓土，多殯葬。
薄暮競插桃柳於簷前。

〔說明〕

寒食一名冷節，北人謂之禁烟節，起源甚古。太平御覽引劉向別錄謂寒食踴蹴，黃帝所作兵勢也。是三代以前，已有寒食之名。至周始行禁火之制。周禮周官：「司烜氏仲春以木鐸修火禁於國中，爲季春將出火也。」其意蓋在使人民慎防火患。古人茅茨土階，野處者多，春季草木暢茂，易於延引，故周制於仲春之月，卽申火禁之令，而以木鐸通曉於人民。凡國失火，野焚萊，卽隨之以刑罰，至仲秋始止。後世寒食，相傳春秋時介之推從晉文公出亡，歷遊各國，凡十九年。文公還國，祿賜不及，之推與母隱於緜山。公求之不得，焚山，子推抱木而死。文公哀之，禁人是日舉火，謂之禁烟，以紀念子推。然據左傳、史記、及呂氏春秋，祇言晉侯賞從亡者，介子推不言祿，祿亦弗及，遂隱而死。晉侯遷舍變服，求之不獲，以緜山爲之田，號曰介山，（一說卽萬泉縣之介山而非介休縣之緜山）並無子推被焚之事。惟楚辭及莊子有立枯燔死之說。楚辭九章：「惜往日介子忠而立枯兮，文公寤而追求。封介山而爲之禁兮，報古德之優遊，思久故之親身兮，因縞素而哭之。」莊子盜跖篇則謂：「介子推至忠也，自割其股，以食文公。文公後背之，子推怒而去，抱木而燔死。」他如異苑、韓詩外傳、新序、及王肅器服要記亦言及割肉及登山而燔之事，並謂「足下」之稱與掛樹，皆起於介子推。割股燔山，理之所無，昔人有斥其誕妄不足信。然漢魏以來，北方民間皆傳有焚山之事，意或史傳有關，亦未可知。子推晉人，故寒食之俗，先行於山西太原、上黨、西河、雁門等郡，然後依次及於南方。最初竟至絕火食一月，其後漸減爲七日，三日不等。今則僅斷火二日或一日，亦有不復行之者。此俗之所以能流傳遐邇，民間甘之如飴者，一部份亦因假託於神權之故。相傳介子推焚骸，有龍忌之禁，至其亡月，咸言神靈不樂舉火，遠則冰雹爲災。由是士民相戒。試觀周密癸辛雜識所載，言之如影繪聲。其言曰：「綿上火禁，昇平時禁七日，喪亂以來猶三日。相傳火禁不嚴，則爲風雹之變，社長輩至日，就人家以雞翎掠灶灰，雞羽稍焦卷

，則謂香紙錢。有疾及老者不能冷食，就介公廟卜乞小火，吉則燃木炭取，不煙不吉則死，不敢用火。或以食暴日中，或埋食器於羊馬糞窖中，其嚴如此。戊戌歲，賈莊數少年以禁火日飲酒社樹下，用柳木取火溫酒，至四月，風雹大作，有如束箱柳根者在其中，數日乃消。」又云：「火禁中雖冷食，無致病者。」可見迷信之深。一種俗尚，欲其傳播之遠，往往不免爲人所假託，以資號召，積久寢淫，原意頓失。斷火雖惑於一時迷信，然氣候寒冷之區，長期寒食，年老及幼弱者究不能堪，故政府亦難坐視，不能不加以干涉矣。後漢書周舉傳謂：「舉遷并州刺史，太原一郡，士民每冬中，輒一月寒食，莫敢煙爨，老小不堪，歲多死者。舉既到州，乃作吊書，以置子推之廟，言盛冬去火，殘損民命，非賢者之意，以宣示愚民，使還溫食。於是衆惑稍解，風俗頗革。」三國魏已統一北方，武帝患之，始頒禁絕火之令云：「聞太原、上黨、西河、雁門，冬至後百五日，皆絕火寒食，云爲介子推。且北方遼寒之地，老少羸弱，將有不堪之患。令到，人不得寒食。若犯者，家長半歲刑，主吏百日刑，令長奪一月俸。」其後後趙石勒、北魏高祖亦曾下令，禁斷寒食。唐代寒食，仍守冷食之俗，職官均得休假五日六日不等，如元稹連昌宮詞：「初過寒食一百六，店舍無煙宮樹綠。」杜甫詩：「幾年逢熟食，萬里過清明。」容齋隨筆載元稹連昌宮詞自注云：「唐時京城寒食火禁，以雞羽入灰，有焦者罪之。」宋襲唐制，寒食斷火三日，冬至後一百四日，一百五日，一百六日也。直至元明，遺風未泯。今以之爲提倡氣節，寒食一日，以示耐苦，磨勵心志，似尙可取。

寒食本無定期，各地不一。漢時北方，如山西太原等處，皆在隆冬（見桓譚新論及後漢書周舉傳）。初學記引琴操謂晉文公與介子綏俱亡，子綏割股以啖文公，文公復國，子綏獨無所得，子綏作龍蛇之歌而隱。文公求之，不肯出，乃燔左右木，子綏抱木而死。文公哀之，令人五月五日不得舉火。「綏」「推」古字通，是當在仲夏。歲時記謂「介子推三月五日爲火所焚，國人哀之，每歲春暮不舉火，謂之禁烟，犯之則雨雹傷田。」是在暮春之五日也。據汝南先賢傳及鄴中記：「子推以三月三日燔死，而後世爲之焚火。」則在暮春之三日也。又桓子新論亦稱：「太原成奉介君之靈，至三月清明，斷火寒食。」則又在清明矣。自晉以後，寒食大抵多用春日，因其時天氣已暖，冷食較宜，可無流弊。惟日期亦至不一律，有以清明前一日爲寒食者（見荆楚歲時記），有以清明前三日爲寒食者（見乾淳歲時記），有以清明前二日爲寒食者（見熙朝樂事，直隸永平、江蘇、嘉定等處皆然），有卽以清明爲寒食者（見癸辛雜識）。燕京歲時記謂清明卽寒食，又曰：「禁烟節，古人最重

之。」是以清明寒食併爲一日矣。按唐沈佺期詩云：「嶺外逢寒食，春來不見餚，洛陽新甲子，何日是清明？」宋蘇子瞻詞云：「寒食清明都過了」，可知原屬兩日。古人稱寒食爲百五之辰，清明爲百六之辰，則寒食當在清明前一日，普通以其相接，故止稱清明，不言寒食也。

寒食節既禁火不炊，不得不有相當食物以替代之。古稱餛飩、糗、糒、糗、糒、糗、糒等爲寒具，卽用於禁火。近時關於此種替代品，各地不同，例如山西并州，寒食作乾粥；陝西同州爲冷麵漿餛飩；山東淄州作炊飯，或曰「推飯」，一本於介子推云；諸城則取麵團，如拳大餛飩之；鄒平以正月所積麵點，磨爲粉，合家食之，不舉火；河南臨漳作醃醃，煮粳米及麥爲酪，椿杏仁作粥；江西建昌作釘子食，半月乃罷；新建俗尙春餅；永豐用米粉揉製之藕果，或壓黏米爲糗糒，沃以餚，謂之飯果；浙西嘉湖一帶，概食粽子；杭州寒食日，以夾麥青草搗汁，和糯米作青粉團，烏椴葉染烏飯，作烏糕；浙東如義烏、嵊縣、黃巖、新昌、定海等處，取蕪菁作糗謂之寒食，玉環謂之青餅，縉雲曰青糗。太平、象山、奉化、鄞縣、鎮海用青糗烏飯。昌化家製青白圓子。湯溪、蘭溪製米粉印粿，有青紅白諸色，呼清明粿。平陽、宣平、景寧、永嘉煮蓬葉爲汁，和米粉作團，俗名蓬餅。麗水謂之青蓬點心，又名寒食果。泰順以鼠麴葉或蓬蒿和米粉餡糖爲饅頭，謂之燕饅。天台採莖，浦江採青草雜米麵爲餅餌。西安食餛飩。瑞安則拾香草爲寒食。蘇州人用角粽、青糗煇熟稱。鎮江、丹陽食油煎之饅饅，謂古寒具（饅饅六角，名京江饅饅。形似油炸麵條，鎖之如扇。）安徽涇縣以青艾爲餅。福建莆田以麵和米粉爲糗。廣東埔陽則以艾葉和米爲糗。雲南騰越俗用赤頭飯。川俗遇寒食日，採楊桐葉染飯，謂之楊桐飯。凡此或以祭先，或供自食，猶存禁火遺意。按我國南人食米，北人食麥，故是日可以積餘麵點磨粉食之，或食藕果飯果，蓋一則足以使人注意糧食之積貯，一則乃表示不忘農桑者也。蘭花幽香清遠，馥郁襲衣，彌旬不散。常開於春季，深林絕壑，挺秀獨芳，雖冰霜之後，高深自如。江南以蘭爲香祖，有幽客國香之號。種類甚多，有春蘭、夏蘭、秋蘭、素蘭、石蘭、竹蘭、鳳尾蘭、玉梗蘭等。閩產者名建蘭，最爲名貴。以紫梗青花爲上，青梗青花次之，紫梗紫花又次之，餘不入品，古人深器重之，孔子有猗蘭之操，屈原有九畹之歌，楚有蘭櫺，漢有關台，晉有關亭，江南以蘭澤爲洲，東海以蘭陵爲縣，皆以蘭名者也。清明左右，好事者輒有鬥蘭之舉，各出佳種，羅列一堂，名蘭花會。茲後常移於寒食舉行，以示香草美人，崇尚高節。（參看三月三日禊辰蘭花條說明）

鞦韆本作千秋乃漢宮祝壽詞，後倒讀爲秋千，又誤傳爲鞦韆。古今藝術圖曰：「北方戎狄愛習輕越之態，每至寒食爲此。是後中國女子李芝蘭乃以綵繩立架，謂之秋千。」漢代宮中多爲此戲。唐高無際漢武帝後庭鞦韆賦序云：「鞦韆者，千秋也。漢武祈千秋之壽，故後宮多鞦韆之架。」晉時荆楚民間，於寒食，爲打球、鞦韆、拖鉤之戲，唐則於寒食及清明節，宮中民間競賽鞦韆。開元天寶遺事云：「天寶宮中，至寒食節，競豎鞦韆，令宮嬪輩戲笑，以爲宴樂，帝呼爲半仙之戲。都中士民相與仿之。」白居易寒食夜詩：「四十九年身老日，一百五夜月明天，抱膝思量何事在，癡男賦女喚鞦韆。」又杜甫清明詩云：「十年蹴鞠將雛遠，萬里鞦韆習俗同，」是則其盛行，殆遍全國。遼俗最重清明，上自內苑，下至士庶，俱立鞦韆架，日以嬉戲爲樂。韓愈寒食直歸遇雨詩：「不見紅球上，那論綵索中」（原註北方寒食日，用鞦韆爲戲，綵索卽謂鞦韆。）欽定四庫全書引析津志，則北平於清明寒食，俱行鞦韆之戲，所述尤詳：「清明寒食，宮庭於是節最爲富麗，起立綵索鞦韆架，自有戲蹴鞦韆之服，全繡衣裾，香囊結帶，雙雙對蹴，綺筵雜進，珍饌甲於常筵。中貴之家，其樂不減於宮闈。達官貴人，豪華第宅，悉以此爲除穢散懷之樂事，然有無各稱其家道也。」自宮中盛行後，民間相率仿效，於是寒食清明，婦女之戲秋千，遂翕然成風。今除暢娛心志，培養一般人對於飄蕩運動之興趣外，並可訓練動搖，凡濱海及水道較多之區，宜多提倡，俾坐船不致常患暈眩。（參看一月八日及清明鞦韆條說明）。

晉時俗於寒食有糶雞子之戲，唐亦盛行，每至寒食日皆以雞鴨鴨子，諸色雕縷，造假花果及樓閣之類，更相餽遺。白居易春深詩云：「玲瓏鏤雞子，宛轉綵球花。」又薛能晚春詩：「縷成雞卵有鞦韆。」蓋古之豪家，食稱畫卵，後世猶染藍茜雜色，仍加雕縷，遞相餽遺，或置盤俎。亦曰雕卵，管子曰：「雕卵熟斲之，所以發積藏，散萬物。」洛陽伽藍記載河間王琛語人云：「晉室石崇乃是庶姓，猶能雉頭狐腋，畫卵雕薪，况我大魏天王，不爲華侈。」似當時祇貴家爲之，列入奢品。至寒食何以畫卵爲遺，大概係取春日發榮滋長之義。張衡南都賦曰：「春卵夏筍，秋韭冬菁，便是補益滋味。」唐開元二十六年正月敕，亦有一「既順時令，固不合禁」之語。今兒童往往於蛋上繪成彩色，或作蟲魚花草之形，置醋中取出，卽色澤鮮明，絲絲入畫，頗爲美觀，蓋亦古糶雞子之遺意也。婦女在家較閑，是日以畫卵相遺，互相比較，亦足提倡民間藝術。

射柳爲古遊戲之一種，一名購柳，一曰剪柳，又曰扎柳，其方法有多種。演繁露云：「射柳本古之購柳，折柳環插球場，軍

士馳馬射之，其鏃甚闊，射之即斷。〔識小編載：「永樂中，禁中有剪柳之戲，」即射柳也。元人以鴉鵝貯葫蘆中，懸之柳上，彎弓射之，矢中葫蘆，鴉飛出，以飛之高下爲勝負，往往會於清明端陽。（參看清明射柳條說明。）

打球凡以手或棍打之球戲，皆屬之。古有波羅（Polo）球，係從波斯傳入，唐時甚爲流行，上自帝室，下及人民，莫不好之，而以長安爲尤盛。（波羅球分馬上打與步打二種，即今之馬球，冰球也。均築有球場，以打球入門爲勝。）多行於春日，寒食最盛。唐人詩中頗多關於打球之詠。如王建宮詞云：「殿前舖設兩邊樓，寒時宮人步打球，一半走來爭跪拜，上棚先謝得頭籌。」魚玄機有打球作，敘述較詳。其詩云：「堅圓淨滑一星流，月杖爭敵未擬休，無滯礙時從撥弄，有遮欄處任鈎留，不辭宛轉長隨手，却恐相將不到頭，畢竟入門應始了，願君爭取最前籌。」唐封演之封氏聞見錄卷六，關於打球，有曰：「太宗常御安福門，謂侍臣曰：『聞西蕃人好爲打球，比亦令習會，一度觀之。』昨昇仙樓，有羣蕃街裏打球，欲令朕見。此蕃疑朕愛馳騁，以此思量，帝王舉動，豈宜容易，朕已焚此球以自誡。」是唐初長安球戲即已盛行。嗣後若玄宗、敬宗、宣宗、穆宗、昭宗、僖宗均善爲打球之戲。大臣中，若周寶、高駘等，擊拂之妙，天下知名。且於打球時，例由教坊奏樂以助興。新進士並有打球會，藉以聯絡感情。劉禹錫拋球樂詞云：「幸有拋球樂，一杯君莫辭。」宋存唐風，亦行球戲。太宗時，嘗躬率臣下擊球，規模之巨，一時稱盛。宋史禮志：「打球本軍中戲，太宗令有司詳定其儀，三月會鞠大明殿。有司除地，豎木東西爲球門，高丈餘，首刻金龍，下施石蓮花座，加以采績，左右分朋主之。以承旨二人守門，衛士二人，持小紅旗唱籌，御龍官錦繡衣，持哥舒棒，周衛球場，親王近臣及節度，觀察、防禦，團練諸使等，悉預兩朋。帝親率擊球。」通考樂考十九俗部樂謂：「宋有打球樂隊，衣四色窄袖羅襦，繫銀帶，裹順風脚，簇花幘頭，執球杖。」通志藝文略有打球儀注，打球要略等書，迨後漸衰，今所通行者，惟兒童向空拋接之五彩紙球，地上所拍之皮球，以及學校中之網球，棍球等而已。

拔河一作拖鈎，起於戰國時。荆楚歲時記注云：「拖鈎之戲，以綆作蔑纜，相背綿互數里，鳴鼓牽之。求諸外典，未有前事。公輸子遊楚，爲舟戰，其退則鈎之，進則強之，名曰鈎強，遂以時。越以鈎爲戲，意起於此。」襄漢風俗，除正月望日外，寒食亦以此爲戲，後世并清明亦行之。唐中宗景龍四年，清明日幸梨園，命三品以上拋球拔河，僕射韋巨源，少師唐休璟

衰老，隨級踏地，久不能興。張說詩云：「今歲好拖鈎，橫街敵御樓。」可見當時官民均習之焉。唐元宗有觀拔河俗戲詩，謂俗傳此戲，必致豐年，故命北軍以求歲稔，則在軍隊中亦盛行，實爲一種集體鬥力之遊戲。（參看二月立春日拔河條說明。）

鬥雞始於周，列子黃帝篇載有消子爲周宣王養鬥雞十日，歷四十日。春秋時，其法已甚精，左傳稱季郈之雞鬥，季氏介其雞，郈氏爲之金距。至戰國而齊俗最盛，鬥雞之外，兼及縱犬，與當時走馬之戲並行。漢則上自帝室，下至閭里皆好之。漢書韓延壽傳：「鬥雞走馬長安中。」西京雜記稱魯恭王好鬥雞鴨及鵝雁。三國時，魏明帝大和中，築鬥雞台，酷嗜之。東晉趙王石虎亦以芥羽漆砂，鬥雞於此。魏曹植有鬥雞篇，晉傅元有鬥雞賦。唐代長安逢上巳寒食，鬥雞之戲盛極一時。元宗在藩邸，最樂此戲，比卽帝位，治雞坊於兩宮間，蓄長安雄雞千數，選六軍小孩五百人，使訓擾教飼。於是諸王世家，都中士女，無不趨之若鶩。賈昌以善弄雞，得爲五百小孩長，父死得旨，沿途護送喪車，一時天下號爲神雞童。廣州當南宋時，居民酷好鬥雞，所產亦特爲勁善鬥。其鬥打之際，各有術數，注以黃金，觀如堵牆。其蓄養，先選擇雞之品類。選擇標準，須毛欲疏而短，頭欲豎而小，足欲直而大，身欲疏而長，目欲深而皮厚，徐步耽視，毅不妄動，望之若木雞。如此者，每鬥必勝。然後結草爲墩，使立其二，則常定而不傾。置米高於其頭，使登膺高啄，則頭常豎而喙利。此外須割去冠櫻，俾敵雞無所施其嘴；並須修剪尾羽，使臨鬥易於盤旋。常以翎毛攪入雞喉，以去其涎，掬米飼之，或以水喂兩腋。鬥時，先由公正人將兩雞形狀大小，審度相當，然後放入圍場，聽其角鬥，三次爲決。每次稍休，去涎飲水，以養其氣。以負而叫走者爲敗。鬥後亦須用長鵝毛一根插入雞口，絞出喉內惡血，安養五七日。巢邊忌換磨及柳柴煙薰。若有病，當灌以清油。染癩，可速磨鐵漿水，染米與食，卽愈。有真所謂芥肩金距者，末芥子糝於雞之肩腋，兩雞半鬥而倦，盤旋伺便，互刺頭腋下，翻身相啄。以有芥子能味敵雞之目，故用以取勝。金距則薄刃如爪，鑿袖於雞距，突擊之，始一揮距，或至斷頭。北平例於舊曆十月，始畝獵鬥雞。湘西芷江廣西桂林等處亦盛行，兒童尤好之。今除夏門畫眉，秋鬥蟋蟀，冬鬥鸚鵡及鬥牛外，本目前後可爲鬥雞之戲，以養成一般戰鬥之意識。

蒲柳卽香蒲楊柳。香蒲爲多年生草，植池澤中，高五六尺，葉細長而尖，有平行脈，可製蒲扇及蒲包，實可爲引火之火絨。

其嫩莖，古以爲菹，謂之蒲葷。楊柳爲落葉喬木，葉狹長，端尖，春開穗狀花，實熟則絮飛散，色白如雲。枝上挺者，曰楊，下垂者曰柳。去其皮，可編什器，如筐篋之屬。是時正細柳新蒲葉已長之候，兒童以之編織器物，足以養成運用手工之習慣。青糰係搗麥汁，搜粉爲之。

宋陸游晚春感事「青糰旋擗作寒食，自葛預裁充暑衣。」好熟糰乃煮後熟透之糰，通常皆灌以糯米，和赤糖煮之，色紅，故亦曰紅糰。是日市上出售青糰紅糰，一方供人冷食，便利單身作客者，一方亦爲清明祀先之品。至糰價廉而富於營養，最便於冷食，可澄製餅餌，沃各種醃食，故寒食賣買者獨多。唐宋社會，嗜之者衆，東京夢華錄：「寒食日都城賣稠餠麥糕。」爲寒食應時節物之一。白居易清明日送韋侍御貶虔州詩云：「留餠和冷食，出火煮新茶。」寒食「三盃藍尾酒，一碟膠牙餠。」又宋祁：「簫聲吹暖賣餠天。」宋歐陽修：「誰向兒童報歸日，爲翁寒食少留餠。」陸游寒食省九之大遠「陌上簫聲正賣餠，盡與兀兀兩冥冥。」清宣宗亦有賣餠簫詩云：「氣象近清明，街衢始賣餠，雨中看柳色，風裏送簫聲，韻遞遊春客，音傳食饌名，鬧錢因禁火，節物最關情。」

凡棺不宜久停，應早殯葬。墳墓新築或年久者，則應添土，以防風雨野獸及盜賊，所以安人子之心而重公共衛生。清明俗多殯葬，添墓土，以是時出外者，多返里掃墓，在人事上較便，而陰陽家則言諸凡無忌也。今可於寒食節開始。

江淮間，每逢寒食，家家以楊柳插門，此俗自宋已然。周密乾淳歲時記云：「清明前三日爲寒食節，郡城人家，皆插柳滿簷，雖小坊幽曲，亦青青可愛。大則加畫棚於柳上，然多取之湖堤。有詩云：「莫把青青都折盡，明朝更有出城人。」吳自牧夢梁錄亦云：「清明日，家家以柳條插門上。」東京夢華錄則載：「尋常京師，以冬至後一百五日爲大寒食，前一日，謂之炊熟，用麵造畫棚飛燕，柳條串之，插於門楣，謂之子推燕。」喻正己詩話引賈秋壑詩云：「寒食家家插柳枝。」今各地遠如察綏，亦莫不皆然。江蘇武進俗於清明，插桃花楊柳於門，以祓除不祥。皖省壽春則必插新柳，謂可祛疫鬼。按桃枝能除邪中惡，解蟲毒，辟疫癘，殺諸瘡虫。古人之用桃菊祓殯，插桃枝及懸桃木於戶，以禦不祥，卽是此意。白桃花尤能殺瘧去惡。柳枝能去風消腫，止痛及癢痒，治癰疽腫毒。其葉主治惡疥癩疥等。蓋均具有殺蟲消毒之功，以爲門飾極合衛生。又不啻爲一種藥物教育。且桃紅柳綠，春日風光，夙爲人所艷稱，今可以之爲次日清明之點綴。

清明 五日或六日

沐浴理髮。

清晨，街市叫賣楊柳。

婦女停針線，結楊柳球，戴鬢畔，或簪柏葉，以青柳梢作圈，插壁間。食酒釀大麥粥。

醫家貯井水，浸造諸風脾胃虛損諸丹丸散及藥酒。

地方長官領導各界人士，公祭民族祖先、昭忠、鄉賢諸祠。

各祠廟及先賢先烈墓園開放。

祀祖，長者向兒童講述祖先生前之嘉言懿行，並展覽其遺墨遺物。

掃墓，薦時食，除莠草，察看墓林。娶有新婦者，挈以同往。

士女結伴踏青郊外。

放紙鳶，盪鞦韆，射柳，撐會船。

舉行風箏比賽。

私人花園開放。

農家以新糞蓄水，造酒，作漿水，用乾糲飯牛。

晚食螺，以祭餘分享長幼。

是日有雨，名杏花雨。

牡丹、滇茶、蘭花、碧桃、川鵝、梨花、木香、紫荊、薔薇、謝豹、丁香、七姊妹、長春等上市。

〔說明〕

春分後十五日，斗指乙爲清明，斯時日行方十五度，萬物皆潔齊而清明，蓋時當氣清景明，萬物皆顯，故名。

沐浴理髮而後掃墓出遊，所以示重視清潔而壹其心志，並戒一般忽於個人衛生者，庶符是日清明之原義。

楊柳枝葉具有偉大之殺蟲力，能治淋疾、齒痛、丹毒、漆瘡、燙馬疥及一應皮膚病，且顏色青翠，絲絲入畫，酷似人方少艾。故自唐以來，卽有清明插柳戴柳之俗。諺云：「清明不戴柳，紅顏成皓首。」皖省涇縣、壽春清明日插柳於門，人必簪一

嫩柳，謂能辟疫。湖南長沙謂之記年華，浙省台州謂可除蟄蟲，名曰驅香九娘（俗以百足蟲爲香九娘，故於清明日插柳驅之

。河北冀州及浙江西安、開化謂令目青多盲。福州、杭州、張北及甯夏俗謂可祓除不祥，均具有相當之價值。燕俗，是日兒童婦女有戴柳條者，諺曰：「清明不戴柳，死在黃巢手。」相傳黃巢造反時，以清明日爲期，帶柳爲號也。至結細柳爲圈，戴之於首，起於唐時。段成式酉陽雜俎載唐中宗三月三日賜侍臣細柳圈，帶之可免蠱毒。又唐書李適傳謂細柳圈辟瘴。北

平清明日，兒童多戴柳枝編成之帽圈，諺曰：「清明不戴柳，死後變黃狗。」南方若蘇州、永嘉等處，清明日人帶柳圈，小孩綴花其中置頂上。婦女結楊柳球，戴髮畔，云：「紅顏不老」，蓋皆有所本也。（參看寒食插柳條說明）

柏爲山野之常綠樹，性後凋而耐久，稟堅凝之質，與松同爲多壽之木。道家以之點湯常飲，元旦以之浸酒辟邪。相傳麝食之而體香，毛女食之而體輕。史記推之爲草木之長。有多種，如扁柏、側柏、繪柏、羅漢柏等。大都葉爲於鱗片形，或作小箭簇形。側柏葉入藥，能涼血止血，去風理濕，輕身益氣，令人耐寒暑，治歷節疼痛，生肌殺蟲，黑潤鬚髮。是日婦女戴柏葉，係取其蒼翠壽永意。

本日俗亦名針刺日，忌作針線，用意在提倡婦女郊遊踏青，使毋辜負此良辰美景也。

酒釀盛行於浙西各縣，一名酒醪，亦稱甜酒釀，肩挑擔販，輒在春時，清明尤多，人咸嗜之。其製法，先以糯米浸水中，約一週時取出，淘之使淨；然後蒸熟，鋪之待冷，卽置鉢中，撤以酒藥，四周緊貼，中空作一圓形。自一週至三週時後，方釀成可食，味甘色白，敷以玫瑰，氣更芬芳。

大麥之子可爲飯，清水發芽，爲麥酒之原料，並製饒糖。晉代，荆楚寒食禁火三日，民間造饒、大麥粥。陸翽中記述其煮法曰：「寒食三日醴酪，又煮粳米及麥爲酪，搗杏仁煮作粥。」玉燭寶典亦謂今人爲大麥粥，研杏仁爲酪，引錫沃之。惟寒食節既不舉炊，今又僅一日，自應移諸清明，較爲適當。

自立春至穀雨，水輕清上行，補中而治陽氣下陷諸症，最有益於脾胃，宜多貯之。本草綱目謂清明日貯井水，謂之神水，宜浸造諸風脾胃虛損諸丹丸及藥酒，久留不壞。吳儀洛本草從新亦言及清明日水之功用，謂驚蟄、春分、清明、穀雨四節內水，甘平，宜煎發散及補中益氣藥，並浸造諸風及脾胃虛弱諸丹丸。湘省永州是日侵晨，必汲水，以新蘆蓄之，謂可經數月而味色不變，造酒尤佳。蓋是時去冬不遠，水無熱氣，性甚和平。過清明後，天氣日暖，水中污物，易於溶化，質味則遠遜矣。邑有秋祀，所以崇德報功也。我國各省，人文之富，歷史之長，名德鉅公焜耀史乘，代不乏人。當此提倡四維八德，以建立復興國族始基之時，表彰先哲，自屬要圖。故凡有關社稷民生，禦災捍患，自宜詳稽典故，以昭朕矚。至若名宦鄉賢，國內各地，皆有專祠，似應分別予以恢復，或加修葺，或另興建，於每年清明十月朔，由當地長官領導各界人士致祭，俾發幽啓潛，獎勵忠義，崇尚賢良，永爲全民族之表率焉。

我國社會組織基於宗法，因之對於崇拜祖先，極爲重視。古代凡士大夫以上皆立家廟。歲時致祭，咸用仲月前旬卜日，或丁或亥，以示其虔。庶人則各祭於寢室。其後職業既繁，始用二至二分，又加臘日忌日之祭，與夫歲時俗節之薦享。所祭者，魏晉以降，係以官品爲所祀世次之差，明太祖洪武六年，始定品官士庶家廟禮儀。據大明集禮及宋儒家禮，祠堂之制，大都奉高、曾、祖、稱四世之主。至高祖以上者，則於立春日祭之。因立春乃生物之始也。近世人事益繁，家庭組織亦已隨社會經濟之變遷而化整爲零，徙居靡定，時間財力皆常顧及。故家祭之禮，概宜從簡。擬以清明、夏至、十月朔、冬至爲四時之祭，再加中元及除夕，歲凡六次，所以報本反始，資紀念於亙久也。至享先之物，古時大夫牲用羔，士特牲豚，庶人無常牲。春薦韭，夏薦麥，秋薦黍，冬薦稻；韭以卵，麥以魚，黍以豚，稻以雁，皆不外爲當地應時之物。通禮所謂歲逢令節薦新物是也。今可視家之有無，量力爲之。

祖先生前，憑其個人之智力勞力，畢生經營，瞻養家室，必有其豐富之社會經驗，懿行嘉言，堪資效法。至立大功，成大業

者，其所遺留於後世，雖一鱗一爪，尤爲寶貴。故於清明及十月朔春秋二祭之舉行時，當出其手澤及遺物暨家傳之古物，陳列展覽，以供子孫觀摩，並由家長徵引祖先生前之故事以訓導之。

古人掃墓，原無定期。吳越春秋載夏少康封禹庶子於越，春秋祠墓於會稽，是在春秋二季，恰如今日。秦始皇起寢於墓側，漢亦因之，諸陵寢皆以晦望，二十四氣、三伏、社、臘及四時上飯。後漢書光武紀：「建武十年八月幸長安，有事於十一陵。」是在八月，亦行墓祭。蘇軾稱海南人不作寒食而以上巳上塚。至唐始均以寒食上墓，編入五禮，永爲常式。五代亂世，民猶奉行，故五代史周世宗紀論云：「五代禮壞，寒食野祭而焚紙錢。」其後因清明本有踏青之舉，於是寒食清明上墓，遂風行全國，習以爲常。程氏遺書謂拜墳十月一日拜之，感霜露也。寒食則從常禮祭之。宋明兩代，清明寒食掃墓，哀樂兼而有之，堪稱盛舉。乾淳歲時記謂：「朝廷遣台御史，使宮人車馬朝饗諸陵原廟，薦獻用麥餅稠餠，而人家上冢者，多用棗餠糞鼓。南北兩山之間，車馬紛然，而野祭者尤多。如昭慶、九山等處，婦人淡粧素衣，提攜兒女，酒壺勝壘，村店山家分餽遊息，至暮則花柳土儀，隨車而歸。若玉津、富景、御園、包家山之桃關，東青門之菜市，東西馬路，尼菴道院，尋芳討勝，極意縱遊，隨處各有買賣趕趁等，野果山花，別有幽趣。蓋輦下驕民，無日不在春風歌舞中，而遊手末技爲尤盛也。」帝京景物略所述明時北平掃墓情形，尤饒趣味：「三月清明日，男女掃墓，擔提樽棹，騎馬後，掛楮錠，粲粲然滿道也。拜者、酌者、哭者爲墓除草，添土者焚紙錠，次以紙錢置墳頭。望中無紙錢，則孤墳矣。哭罷不歸也，趨芳樹，擇園圃，列坐盡醉，有歌者。哭笑無端，哀往而樂回也。」此外，中元俗稱鬼節，正麻穀大收之時，各地亦有祭掃先祭，名獻麻穀。冀之廣平，冬至具酒饌於先塋野祭；粵之乳源，冬至家各掛紙於墓，俗曰掛冬。粵之歸善、閩之莆田、浙之西安、桂之宣化、并重陽亦具牲餼，拜掃先墓謂之秋祭。安徽池陽於元旦五日内，長幼拜先人墓。浙省錢塘、昌化，正月三日至收燈止，持紙錢酒棹展墓。江西新建鄉間於上元展墓，省俗則於上元前後。習俗不一。茲後當概於清明及十月朔行之，計一年共爲二次。俾於天時人事各方面較爲相宜。

周祇封樹，剪除荆草，皆所以培植墓地風景，示死者有後也。至祭掃用品，可移是日家祭之物充之，俾較經濟。生前感情篤者，並可獻花墓上，以寄哀思。俗亦有祭畢卽於墓所，大則豬羊，小則鷄肉，分頒會食，長幼尊卑咸集，名曰散清（浙江縉雲

，或清明酒（嶧縣），或清明會（河北固安），或清明墳（四川成都），或房食（山東棲霞），其主約各從祭田所出。無祭田者，亦必竭力營辦，重報本且以收族也。今如野宴有不便之處，可於薄暮歸來，家園或宗祠內爲之。

新婦進門後，既已加入爲夫家一份子，遇首次祭掃祖塋，自應參與之，俗謂之「上花墳」。

節屆清明，桃蕊吐艷，柳線垂金，正春光最妍麗之時。故古人於清明前後，類多提倡社會公共娛樂，如上已修禊，寒食戲鞦韆，清明踏青等皆是。尤以清明，如值昇平，遊宴極盛。唐於是日，新進士開宴，集於曲江亭，既撒饌，則移樂泛舟，又有月燈開打球之會。杜甫清明詩有曰：「著處繁花落是日，長沙千人萬人出，渡頭翠柳艷如眉，爭道朱蹄驕鄰鬻。」旖旎風光可見一斑。宋代開封，據東京夢華錄清明節「四野如市，往往就芳樹之下，圍而之內，羅列杯盤，互相勸酬。都城之歌兒舞女，遍滿亭台。抵暮而歸，各攜棗餠炊餅，黃胖掠刀，名花異果，山亭戲具，鴨卵雞雛，謂之門外土儀。轎子即以楊柳雜花，裝簇頂上，四垂遮映。自此三日，皆出城上墳，但一百五日最盛。節日，坊市賣稠餠、麥糕、乳酪、乳餅之類，緩入都門，斜陽御柳，醉歸院落，明月梨花。」至南渡後之臨安，清明前後十日，盛況亦不亞於是。此種利用佳節良辰，暢娛心志，以調劑平時枯燥沉悶之生活，其裨益吾中華民族健全之發展者甚大。今通稱清明出遊曰踏青，蓋取草色青青，步而遊之之義。唐代已有此稱，舊唐書太宗記載：「大曆二年二月壬午，幸昆明池踏青。」白居易寒食各下宴遊，贈馮李二少尹云：「東郊踏青草，南園攀紫荊。」是當時已成爲郊遊之代名詞矣。惟各地氣候不同，故踏青之時期，亦參差不一。宋時成都，據蘇轍紀麗譜，以二月二日爲踏青節。蘇轍踏青詩序稱眉州正月八日，士女相與嬉遊於箕頤山，謂之踏青。有以三月三日或上巳者，如千金月令：「三月三日踏青，上鞋履。」月令粹編引秦中歲時記：「上巳賜宴曲江，都人於江頭禊飲，踐踏青草，謂之曰踏青履。」黑龍江人每當四月五月，青草初生，載酒牽羊，飲宴於江邊林下號曰「耍青」，殆亦關內人踏青之遺意也。

江南俗以清明爲放紙鳶之最後一日，遇此則風力過猛，已不相宜。故是日兒童均團紙爲風鳶，引繩而放之，謂之「放斷鷓」。

「真州風土記稱：「清明節前南門城牆大張風箏，報條上注天官、壽星、寶鼎、淨瓶各色，長若干，徑若干，屆節北山候趾云。是日北郊遊人如蟻，八蜡廟左右山頭，坐者立者，層列而下，山平坦處，各呈其技。山下一起復一起，鳴鑼振鼓而來，則南城所報風箏畢至。丈尺雖不盡符，而以一風箏，十數人捧之，亦不可謂小矣。」近年京鎮各處，且有風箏比賽之舉行，

各界人士，參加者甚衆，鬥勝爭巧，盛極一時。對於成人，尤可引起無限興趣也。（參看四月一日及霜降放紙鸞條說明）

清明日暖風和，芳草如茵，俗多樹鞦韆爲戲，閩人擲子兒，且以之賭勝負。魯省堂邑縣，是日士女戲鞦韆，名「擺疥」。〔新河縣謂之「釋圍悶」。〕壽光俗除家植雙木於院落，繫繩板爲鞦韆外，又有於市町廣場豎巨木，高數丈，縛車輪於木杪而垂屈板於週遭，有多至三十三索者，橫巨木於下而以人力推轉。婦女靚粧盤旋空中，飛紅鬘紫，翩若舞蝶，千百爲羣，蹴塵競赴。明翟佑清明卽事有詩云：「鞦韆一架名園裏，人隔垂楊聽笑聲。」（參看一月八日及寒食鞦韆條說明）

是時垂柳舒青，羣鴛亂飛，綠楊影裏，年少者出遊，攜帶弓矢或獵鎗，以柳或柳上所懸之物爲的，練習射擊，亦踏青中一樂也。（參看寒食射柳條說明。）

古於寒食有櫂船之戲。唐李郢陽羨春歌云：「祝陵有酒清若空，煮糯蒸魚作寒食，長橋新晴好天氣，兩市兒郎櫂船戲，溪頭棹鼓狂殺儂，青藍紅裙偶相值。」江蘇秦縣名之曰「撐會船」，係山年壯者備大船數艘，每船約廿餘人，立船之兩邊，執撐篙，在空曠河道比賽，爭先前進；遇岸上孤墳，焚化紙錢，至晚盡歡而散。浙西湖州遇寒食節，俗亦以農船，駕四艘，上設綵亭旗幟，列各種機械，互較技勇諸藝，謂之「碇船」，駛行南北山前。西吳則居民各掉彩舟於溪上，謂之水嬉，可宜田蠶，皆不失爲一種應時之水上運動。與西洋盛行之划船比賽，實異曲同工也。

私人花園，頗不乏建築壯麗、佈置精雅者，本日又適在學校春假期內，故當與先賢先烈祠墓（國葬公墓墓園同）同時開放全部或一部分，以供遊人瞻仰憩息。

構即乾飯，用作行軍之糧者也。魯省齊河陽信等縣清明均作漿水，蓋以乾構飯牛。蓋是時春耕正忙，田家對茲終日勤勞之服役者，節日自當以較佳之食品犒之，以示體恤。

以日間祭掃歸來之祭餘，分與合族長幼享之，謂之「房食」，足以養成敦宗睦族之美風。

江浙一帶，清明夜家食螺螄，吳縣謂之「取眼亮」桐鄉、嘉興、平湖、吳興、長興各屬，俗謂之「挑青」（病蠶名青娘，故深惡之）云可明目。食後並以壳撒屋上，謂趕白虎，或趕青娘，借清除瓦蟲之實，以祛蠶祟。錢載詩：「已過挑青節，垂楊冷不飛。」按螺螄原名蝸蠶師，衆多也。形如蝸牛，故名。其類甚多，生河澤淡水中，爲介類螺屬之一種。大如指頭，長寸許

，壳色黑而厚於田螺。其肉性甘寒，味甚鮮，食之能明目，下水，止渴。本草綱目謂其能醒酒解熱，利大小便，消黃疽水腫，治反胃、痢疾、脫肛、痔漏。其壳則別名鬼眼睛，性甘溫，用火煨過，能治反胃、膈氣、痰嗽、鼻淵、脫肛、痔疾、瘡癩、下疳、燙傷。實爲價賤易得，味美有益之物。於清明夜食之者，因清明後螺螄壳中生子，其肉無味。烏程縣志謂螺清明後不宜食，漁人取以爲餵魚。本草綱目稱清明後，其中有蟲，不堪用矣。

清明往往有微雨，唐杜牧詩：「清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂」。古人謂之杏花雨，因杏花開時，正值清明前後，必有雨，故有此稱。

六日 成吉思汗誕辰

蒙古各旗公祭成吉思汗，謁陵，開會慶祝。

角力競馬，優勝者，由鄉長或其旗長之王公一旗獎之。
兒童唱蒙古軍歌。

長者向兒童講述成吉思汗及其後裔拔都，旭烈兀，忽必烈等之武功。

〔說明〕

成吉思汗 (Jenghis Khan) 卽元太祖，名鉄木眞，世爲蒙古部長，屬於遼金，以宋高宗紹興三十二年，金世宗大定二年（公曆一六六二年）壬午四月初六日午時，生於敖思河岸特里棍色拉圖克山之陽，右手掌中握血一塊。時太祖之父年二十五，母年十九，當以河水洗其身，以山石割其臍，以節白草繫之，並祝曰：「阿呀吾兒！誕生於江岸山麓正發育而滋長之草上的寶貝，汝之子孫，如節白草之繁衍，汝之江山如山石之堅固。」年甫十三，父也速該沒，部族多叛。及長，有雄略，平蔑里乞，撻靼，乃蠻克烈諸部，卽帝位於斡難河，因開石上有異鳥向之鳴，音曰「成吉思」，鉄木眞以爲瑞，遂取其音爲號，曰「成吉思汗」。旋平西遼及據有鹹海。裏海以至波斯灣之地之花刺子模，幅員跨歐亞二州，武功極盛。攻金道卒，在位二十二

年。元史成吉思汗本紀載：「成吉思汗痛革，語諸子曰，我爲汝曹創業，自彼至此。皆有一歲程」。可知當時版圖之廣矣。民國二十五年綏遠蒙旗人士，曾於其誕日舉行盛大之慶祝儀式，於公共會堂懸成吉思汗遺像，獻供並開紀念大會，由喇嘛跳神，晚上則舉行遊藝會，表演蒙古音樂及歌詠。復由伊盟召集各盟旗致祭伊金霍洛成吉思汗陵寢。按元代開國規模最爲宏遠，登庸人才，不問國籍，因之中央亞細亞及歐洲諸國人士相率東來，仕於其朝，加之數次遠征，中西交通大啓，西方之天文、數學、炮術等乃輸入中土，而我國之指南針、火藥、及印刷術等，亦傳至西方。中西文化交流，一時稱盛。故是日除當地蒙人致祭慶祝外，全國人亦應爲普遍之紀念。

蒙古非主祕密，大汗金棺所在，每爲人所不知。成吉思汗陵寢現在伊克昭盟郡王旗境內之伊金霍洛，距扎薩克旗沙王府三十里，爲一四面環山之盆地，伊金霍洛，蒙語卽主塋之意。當地蒙古居民，共五百餘戶，護陵官稱吉農，由伊盟盟長兼任。祭典年凡四次，首次爲舊曆正月初一，餘爲三月廿一，五月二十，及九月初九。其中以三月二十一日一次，儀式最爲隆重，各盟旗王公，喇嘛及民衆，咸來與祭，而大汗遺骸所在之銀櫃，亦啓鑰呈半開式，以供遠近人士瞻謁致敬焉。

角力，我國古時稱爲角觝，亦曰犛抵，今國術界通謂之摔角。相傳黃帝時，蚩尤有角，以角觝人，而後人作角觝之戲，戰國時已有之。秦併六國，復增廣之。文選西京賦注云：「兩兩相當，角力技藝射藝，故名角觝」。史記集解應卽曰：「角者，角材也；抵者，相抵觸也」。蓋已成爲一種講武之禮，以爲戲樂，用相夸示。史記李斯傳稱：「是時二世在甘泉，方作犛抵優俳之觀。」漢書武帝本紀亦云：「元封三年春，作角抵戲，三百里內皆來觀。」又：「元封六年夏，京師民觀角觝於上林平樂館。」可見秦漢帝室咸酷嗜之。東漢時長安及後魏洛陽尤盛行，張衡西京賦云：「程角觝之戲。」楊銜之洛陽伽藍記：「羽林馬僧相善觝角戲，擲戟與百尺樹齊，虎賁張車渠擲刀，出樓一丈，帝亦觀戲在樓，恆令二人對爲角戲。」至隋，凡都邑百姓每至正月十五日，輒作角抵戲，戴獸面，男爲女服，柳或請禁斷之。宋時，冀州有蚩尤之戲，其民兩兩戴牛角相觝。傳至日本，更名柔術。今國術比賽及全運會中，亦有摔角一項，以二人相對，依法摔擯，有進攻、防禦、逆襲諸法，以摔倒對手者爲勝。蒙人平居部落中，每有二三之少年，服皮製之單衣，足穿長靴，以二人爲一組，各以衣之顏色區別之，劃地爲一圓圈，鋪以沙土，分東西向，徒手相持撲，另以二人監門，連勝十人者爲止。逢祭典等日而爲此遊戲時，尤感興奮，王公例

必賞之。

蒙古人居常門前繫馬，且裝鞍，遇牧畜等舉動，必乘之。故無論老幼男女，皆慣於馬上生活。小兒五六歲，則伴父兄至牧場，其往復皆由父兄之助而跨於馬背，十歲前後，概巧於乘馭，即不裝鞍之馬，亦能自由乘之矣。蓋系種生長於馬上，因之其騎術之巧妙，殆可冠於世界。其騎乘也，全與馬匹同伴。苟上體稍向前傾，馬即驀然疾馳。騎者於疾馳中，多垂直鞍上，無圓背坐馬之勢，終日馳騁，不覺疲勞。疾馳數十里之行程，瞬息而返。高山窮谷，馬皆可到，又能耐寒暑飢渴，以之充騎兵，張幕露宿，不用運輸。此其所以能籠策歐亞，雄冠古今也。競馬亦行於祭典等日，平時於狩獵，或放牧途次，亦每行之。有時以為試驗馬之速度。凡與賽之馬匹，稱為走馬，為彼等所最愛而其數不多。數百頭之馬羣中，真正走馬不過一二頭。此走馬終身無出賣之事。

蒙人終歲馳騁原野，不離鞍轡，其軍歌頗雄壯可誦，如「可汗如太陽，高高坐東方，威德之所被，煜為天下光，部屬如草木，小醜如冰霜，草木日以長，冰霜日銷亡，太陽有出沒，可汗壽無疆」。一惟我大可汗，手把旌與旗，下不見江海，上不見雲霓，天亦無修羅，地亦無靈祇，上天與下地，俯服肅以齊，何物蠢小醜，尚敢當馬蹄」等。

自成吉思汗死後，其子朮赤（Jochi），察罕台（Gagotai），窩闊台即元太宗（Ogatai），孫拔都（Batu），貴山即元定宗（Kuryak），蒙哥即元憲宗（Mangu），忽必烈即元世祖（Khubilai），旭烈兀（Ilkhan），皆英武蓋世，故至忽必烈即位時，凡七十年間，以用兵所向無敵，疆域北包漠南漠北，東自中國，高麗，南抵西馬拉雅山，西至小亞細亞半島之一部以及歐洲之俄羅斯。除在中國建立元朝外，更有窩闊台、察罕台、欽察、伊兒四大汗國，實為中西歷史上空前之大版圖。拔都曾入俄羅斯，陷莫斯科而進，直入歐洲內地，一軍自匈牙利渡多瑙河，一軍出波蘭，大破波蘭與日耳曼之聯軍，全歐震動，紛紛負笈而逃。會窩闊台訃音至始班師。其豐功偉業，至今西洋人士猶有稱道者。故關於諸人之武力，頗足激起兒輩之英雄觀念。

八日 浴佛節

寺廟大掃除，修理名勝古蹟。

僧尼供香花燈燭，以香湯乾巾將佛洗拭。

婦女布施錢財，結衆放生，用小舟買龜魚螺蚌等放之。

佛教團體開會慶祝，舉行會員聚餐，決定本年度事業方針。

停屠釣，戒捕殺生物。

造青精飯食之，并以饋遺。

開始造龍舟，預備下月初下水競渡。

〔說明〕

是日相傳爲佛祖釋迦牟尼誕辰，佛祖通稱曰釋迦文佛，幼名悉達。父淨飯王爲北印度迦毘羅城主，母摩亞夫人，約在我國周靈王時，誕生於城東嵐毘尼園。生後七日，母歿，賴姨母養育之。年十六，娶耶輸多羅，舉一子。年十九，入雪山修行。六年出山，後在迦耶山之菩提樹下，大有所悟。遂出說法，化導羣類。凡四十餘年。年八十，示寂於拘尸城外跋陀河之遮羅雙樹間，約在我國周敬王三十三年（公曆紀元前四百八十七年。）或云「釋迦」之義爲能仁，「牟尼」之義爲寂默。佛以悲智濟度衆生，故得此嘉號。其教於東漢明帝時始傳入中國。

浴佛亦稱灌佛，卽灌浴佛像而拂拭之謂。印度於平時行之，中國日本諸宗，於四月八日之佛誕日行之。禪家更於十二月八日云佛成道日行之。亦有行於七月十五日者，謂之「灌臘」梵書以夏滿之日爲臘。我國於東漢時卽有之。後漢書陶謙傳：「每浴佛，輒多設飲飯，布席於路。」至三國吳時，規模甚巨。吳志劉繇傳：「笮融督廣陵彭城，大起浮圖祠，以銅爲人，黃金塗身，衣以飾采，垂銅繫九重，下爲重樓閣道，可容三千餘人，悉課讀佛經，令界內及旁郡人，有好佛者，聽受道，復其他役以招致之。由此遠近前後至者五千餘人。戶每浴佛，多設酒飯，布席於路，經數十里。民人來觀及就食且萬人。費以巨億。」世說又稱吳主孫皓於四月八日溺金像，戲曰「浴佛」，可知其由來甚久。六朝時，荆楚每逢四月八日，諸寺設香湯浴

佛，作龍華會，以爲彌勒下生之徵。武林舊事、輿志、歲華紀麗譜以及四時寶鏡佛運統志諸書，均載四月八日爲佛誕日，諸寺各有浴佛會，是與太子瑞應本起經所說相同。風土紀山堂肆考歲時雜記俗緣記事物記原則載有臘月八日灌佛之說。北宋開封，據東京夢華錄，十二月八日都城諸大寺作浴佛會，並送七寶五味粥，謂之臘八粥。蓋示大道修成，心境清明，滌除一切孽障之意。是每年兩次浴佛，自可並行不悖，古時係兼有之，後則但從其一而已。

浴佛須用香湯，依浴像功德經，係以牛頭、旃檀、紫檀、多摩、衆香、甘松、芎藭、白檀、鬱金、龍腦、沉香、麝香等以爲湯水，置淨器中，隨唱灌佛偈云：「我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德衆，五濁衆生今離垢，同證如來淨法身。」禪宗則另用七種妙香，其方爲沉香一兩，白檀一兩，甘松半兩，丁子半兩，重陸半兩，芎藭半兩，鬱金一錢三分，盛淨布囊，投鑪內。安徽涇縣則用五色香水，蓋均具有辟穢舒鬱之功，使屋中惡濁之氣，爲之一掃而空也。

舊俗浴佛、僧尼多設香花燈燭，置銅佛於水盆，婦女爭搶錢財。或煎香藥糖水相遺，名浴佛水，覆以花亭鼓，迎往富家，以小杓澆佛，提唱偈誦，冀求布施，頗類不經。按我國廟觀寺院，遍及全國，其佛像佛龕浮屠等，頗不乏建築壯麗，雕刻絕精者。雲岡、伊闕之石窟，尤馳名於世。至叢林區內，名勝古蹟亦星羅棋布，到處皆是。惜寺僧不知保護，聽其傾圮，對於廟內佛像，亦不輕加拂拭，頗不衛生。今定是日爲舉行廟宇清潔運動，凡屬寺廟，均行大掃除。對於泥塑木彫石刻各佛像，分別用香湯乾巾，加以洗刷，整理一新，並募資修繕附近之名勝古蹟，則既符浴佛本旨，且更較有意義。

西洋以十月四日爲世界動物節，是日禁止宰生，並宣傳護生，我國則浴佛節，向有放生之舉。國內較大寺院，多建有放生池，公家亦有放生官河。無此者，水族例必放入寬大河港，禽鳥則放入深林，任其逸去。南朝梁元帝時，荊州有放生亭。唐肅宗乾元中，令天下置放生池八十一所。宋眞宗天禧中，王欽若奏以杭州西湖爲祝聖放生池。南宋杭人於四月八日作放生會，西湖舟楫甚多，競買龜魚螺蚌，口誦往生咒放之，竟日不絕。江南民間崇信釋氏，結衆放生，最爲流行。金陵俗謂是日救一生命，勝於平日作十萬功德，蓋亦深合我佛慈悲之旨。四川成都，是日錦江放生，規模亦巨，綵舫百餘艘，巡迴上下，士女雜選，有延僧道就船唸放生經咒，亦有笙管鉦鼓，就船遣興作樂者，盡日方罷。列子稱邯鄲民正旦獻鳩於趙簡子，簡子曰：「正旦放生，示有恩也。」是戰時已有此舉矣。

佛教雖來自印度，然在中國已根深蒂固，信徒遍及全國，密宗更握有西藏改教大權。至其教義，悲天憫人，所謂佛學已成爲我國學術上一種專門學問，每年似應規定一日，爲同志之切磋聯絡，以宏教旨。行於是日，所以示慶祝佛祖誕辰也。最近中國佛教會會通令全國各佛教團體各寺廟，以國曆四月八日，爲慶祝釋誕紀念大會日。

禁屠戒殺，在我國歷史上屢見不鮮。中古受佛教影響，尤爲盛行。隋文帝開皇三年，詔天下正，五，九月六齋日，各寺建祈禱道場，不得殺生命。唐高祖武德二年正月二十四日，詔以每年正月，五月，九月及每月十齋日斷屠，不行刑。（見唐書百官志刑法志及唐會要。）至武宗會昌四年，規定正月爲萬物生殖之初，斷屠三日，列聖忌斷一日，三元日各斷三日，餘日不禁（見唐書武宗本紀。）嗣後歷代屢有增減，著於典令。良以中華民族篤信天道，遇有意外災害，往往歸諸本人德薄，故地方人士偶逢旱潦，常行斷屠，冀邀天祐。佛教夙主戒殺，有放下屠刀，立地成佛之諺。凡好談因果者，無不遵奉惟謹。值茲強權黷武之世界，尤當提倡仁愛，俾以有效之宣傳，得普遍之感動，化戾氣爲祥和。清制四月初八日不宰牲，不理刑名。今當仍援例於是日禁素茹，除示愛護動物外，亦具有經濟上之意義，所謂節食防荒是。苟舉國人能節省一日之肉類，殊無異增加一日之食料。至調節胃口，裨益身體，猶其餘事。

青精飯，一名阿彌飯，又曰烏米飯，係以烏葉（卽南天燭）爲之。其製法用南天燭莖葉，搗澄清汁，浸粳米，九浸九蒸九曬，米粒緊小，黑如紫珠。性甘平，日進一合，相傳不飢，益顏色，堅筋骨。本草論青飯之煮法，有曰採南燭枝葉，搗汁浸米，蒸飯曬乾，堅而碧，久服益顏延壽。道家謂之青精乾石髓飯，釋家造之以供佛，謂之烏飯。宋蘇頌經本草謂其益腸胃，補骨髓，滅三蟲，久服變白爲黑，却老延年。如漉米粉，與楷相調和，蒸而食之者曰烏米糕。亦用以造酒，清乾隆年間，江蘇溧陽有烏飯酒，色黑，味極甘鮮，隋園食譜中甚讚之，而溧水風俗，凡家生一女必造酒一罈，以青精飯爲之，俟嫁此女方飲此酒。魏開時，僅及半罈，質能膠口，香聞室外。唐陸龜蒙道室書事詩，有「烏飯新炊茅釀香，道家齋日以爲常」之句。杜甫亦有詩以讚之：「豈無青精飯，使我顏色好。」蓋南天燭本有止泄、除睡、強筋、益氣力、活血益脾，清肝解熱之功也。惟各地民間所造之青精飯，時期不一。有於社日造之者，亦有行於上巳或寒食者。本日較爲普遍。吳俗四月八日，市肆煮青精飯爲糕式，居民買以供佛，名曰烏米糕，僧家則以烏葉染米，作黑飯贈人。安徽涇縣及浙江台州民家，亦於是日取烏桐葉

染飯，作青色，以相饋送，謂之送烏飯。江西廣昌謂之烏桐飯。凡此皆因神隱言西域有神，名曰佛，佛生日以黑黍飯不落角祀之。中國奉教者率相仿效，遂浸淫成俗。故今之烏米飯，即黑黍飯也。

本日距重五尚有一月，舊俗如湖南常德、湘陰，廣東始興等處，均於斯時揭蓬，或借各社廟打船，鄉老則迎龍頭祭洗，鳴鑼擊鼓，至街市各家，寫造龍舟費用，極慎重其事。今可沿例，凡船隻之修造，船員之支配，經費之籌措以及划船之演習等，悉自本日起開始籌備進行，由當地社教機關派員指導之。

十二至十五日

近郊舉行騾馬大會，各地之優良騾馬，耕牛等牲畜及其副品，集中來會，陳列標賣。舉行畜產比賽，其最飼養得法，或改良有成效者，由主管官署獎之。主管官署派員分赴四鄉，指導牲畜飼養交配及管理，印發畜產常識，並備獸醫，義務診療。整理畜棚，檢查畜體，厲行消毒，牲畜之宜去勢，交配者，均於三日內行之。

〔說明〕

凡飼養家畜而為生產計者，謂之畜產。家畜原本野生動物，經人飼養日久，遂有如今日之變化。其特點大都性質溫馴，容易飼養，有益於人生，形態體質，能遺傳於其子孫者。畜產之利益極大：肉味美而滋養之效多，并產卵乳汁供食，一也。毛皮及其副產物，可供衣服，或工藝用之原料，二也。強大力者，得利用之，以服諸種勞役，三也。其尿糞及豬雞之毛骨，均可利用之為貴重肥料，四也。故飼養家畜與栽培作物，亦有密切關係。我國古代，對於畜牧事業，夙所重視。歷代教養，著於政令。上古有牧正之官，專司畜養禽獸。左傳「少康為仍牧正，一週禮復有牧人之官，司養牲畜於田野。詩云：「牧人乃夢，衆維魚矣。」甚至稱州郡之長官，亦曰牧。秦時，烏氏保以畜牧致富，至漢而畜牧殆為民間恆業。我國北方沿邊諸省，廣漠曠野，水草豐富，為天然牧場。人民什九從事畜牧，惟於飼養管理之方素不講究，致畜產事業質量均遜，反不能與歐美

諸國相抗。近世衣食日趨考究，農用軍用牛馬之使役，亦逐漸增加。此後全國畜產事業，實有提倡改良之必要。

蘇省沭陽，每於舊曆四月十二至十五日，有騾馬大會之舉，地點在城區東關外。至期四鄉之優良騾馬耕牛等牲畜，均到會比賽，以便高價出售。民國二十四年，到有騾馬驢牛共約二三千頭，此與塞外馬市及多倫每年六月漢蒙所為之盛大市集相仿。

惟經比賽而得高價出售，復含有提倡優良品種之意，自宜樹為風尚，推行全國。是日四鄉比賽貿易之家畜，係就我國普遍所飼養者而言，如哺乳類之馬、牛、羊、豬、兔，鳥類之雞、鴨等。至畜產副品，則為雞子、鴨卵、羊毛、牛乳、馬鬃等。

欲家畜之長保健康，須予以適當之管理。若畜舍畜體及疾病之預防，均不可不注意之。飼養方面，尤當予以營養分充分之食料，如蛋白質、碳水化合物、脂肪等有機物，食鹽等無機物及水皆是。

凡家畜非供繁殖用者，皆宜去勢為良。去勢云者，即牡者除其睪丸，牝者除其卵巢是也。結果可使家畜性情柔順，便於管理，牝牡可同居一舍，不生紛擾，並可使肉量增加，肉質良好，牡者尤著。行之者，以早為妙。其適宜時季，則為春秋。適宜年齡，雞自生後三個月至四個月；兔為生後三個月；羊豬生後一個月；牛役用者，生後六個月至九個月，肉用者生後一個月半至二個月；馬為生後一年至年半。至供繁殖用之種，經檢查而不合格者，亦應自動去勢，以免遺傳混淆。

凡屬生物，皆能遺其形態性質於子孫，故欲求家畜質與量之發達，選種，改良與繁殖之術，亦甚重要。本日適當春令溫暖，草木茂繁之際，交配畜類，時令尚宜。

穀雨 二十或二十一日

賞牡丹，試嘗新茗，為牡丹會。

時有牡丹之園開放。

藝花者出售各種牡丹。

婦女入山採茶，唱採茶歌。採後炒藏饗客，名穀雨茶。

〔說明〕

四月二十日或二十一日

清明後十五日，斗指辰爲穀雨，言雨生百穀也。斯時日行三〇度，農家撒秧後，須有相當之雨量，潤濕泥土，方能滋長。高原之地，需要尤殷。故必時雨下降，以利百穀，穀雨之義益本於此。

牡丹爲我國之特產，種類甚多，或以地名，或以人名，或以色，或旌其所異者而志之，不下三十餘種。古無牡丹，統稱芍藥。自唐以來，始分爲二，以其花如芍藥而幹爲木，又謂之木芍藥。色丹者爲上，雖結子而根上生苗，故謂之牡丹。在花中爲最麗美，夙有國色天香之目。故昔人每屆暮春，羣賞牡丹，韻事流傳，著在簡冊。此風始自唐，極盛於宋。唐時長安最盛，禁內民間無不趨之若鶩。國史補云：「長安貴遊尙牡丹，三十餘年，每春暮，車馬若狂，以不就觀爲恥，人種以求利，一本有值數萬者。」南部新書亦載：「長安三月五日看牡丹，奔走車馬。」白居易牡丹芳詩云：「穠姿貴彩信奇絕，雜卉亂花無比方，石竹金錢何細碎，芙蓉芍藥苦尋常，遂使王公與卿士，遊花冠蓋日相望，瘴車軟輦貴公主，香衫細馬豪家郎，衛公宅靜閑東院，西明寺深開北廊，戲蝶雙舞看人久，殘鶯一聲春日長，共愁月照芳難住，仍張帷幕垂陰涼，花開花落二十日，一城之人皆若狂。」其盛況可想見矣。帝室如唐高宗、玄宗、穆宗、文宗、敬宗，無不雅好之，而仙春館中，沉香亭畔，美人一捻，卽脂粉而生痕，學士三章，拂花腰而染翰，尤爲後世所豔稱。至宋、洛陽、成都及越中，上自太守，下迄細民，張筵競賞，往往花落始已。洛民尤愛重之，春時無貴賤，皆插牡丹，直呼之曰花。其意以爲天下真花獨牡丹，而花亦以洛陽城中者爲第一，他處莫敢與爭高下。李薦洛陽名園記云：「洛陽花甚多種，而獨名牡丹曰花。凡園皆植牡丹，而獨名此，曰花園子。蓋無他，池亭獨有牡丹數十萬本，凡城中賴花以生者，畢家於此。至花開時，張幙幄，列市肆，管絃其中。城中士女，絕煙火遊之，過花時，則復爲丘墟破垣，遺灶相望矣。今牡丹歲益滋，而姚黃魏紫，一枝千錢，姚黃無賣者」（詳見宋歐陽修風俗記、陸游天彭風俗記、及僧仲殊越中牡丹花品序）。按牡丹於穀雨節始開，俗稱曰「穀雨花」。牡丹譜稱洛陽以穀雨爲牡丹開候。吳諺有曰：「穀雨三朝看牡丹。」清嘉錄謂無論豪家名族、法院琳宮、神祠別館、會館義局，植之無間，卽小書齋，亦必植種一二墩，以爲玩賞。俗多尙「玉樓春」，以其價廉而又易於培植也。近時若南京之靈谷寺，北平之叢花寺，均以牡丹著稱。今定穀雨爲士女競賞牡丹之日，俾一歲中之名花異卉，凡足娛人心志者，均得及時欣賞之，以期生活趨於美感。惟昔人宴賞牡丹，有花會、萬花會、牡丹會等嘉稱。今凡是日偕同家人，或約集親友，爲賞牡丹之舉者，可仍名之曰

牡丹會，以示獨樂樂不若與人樂之意。

牡丹之栽植，自園以北，處處有之，而山東、河南尤夥。埤雅云：「丹延以西及褒斜道中，與荆棘無別，土人皆伐以爲薪，」此蓋盛言其多而不足貴也。至若摺紳朱門，植之者衆，又往往高宅空鎖，聽其自開自落而已，寧不可惜？故本日前後，凡蒔有牡丹之園圃，應一律開放，以供衆覽。業此者，並可移栽盆鉢，大量出售，供人點綴書齋，流傳佳種，亦愛護花王應有之舉也。

茶味清香，爲解渴妙品。我國在西漢時，蜀人始以充飲。王褒僮約中有烹茶買茶之語（見全漢文卷四十二），而司馬相如《將篇亦有一苑」字（見陸羽茶經下。）至三國，蜀中飲茶風氣甚盛，張孟陽登成都樓詩者句云：「芳茶冠六情，溢味播九區，人生苟安樂，茲土聊百娛。」當時流俗所播，江東之人亦皆知飲茶。孫皓以茶與韋曜代酒，陸納但設茶果，款待謝安。（見三國志吳志韋曜傳及晉中興書。）他如王濛桓溫嗜茶成癖。夏侯愷亡後形見，就家人求茶。（見世說及晉書本傳。）北方則以茶爲食品，如華陀食論：「苦茶久食，益意思。」全晉文卷五十二載傅咸司隸校尉教：「聞南市（指洛陽之南市）有蜀孃作茶粥賣之，廉事打破其器物，使無爲，賣餅於市而禁茶粥以困蜀，姥獨何哉？」良以產茶二區均在南方，故飲茶之風，南人亦較北人爲早。唐代民間嗜茶研究極精，國家特爲正課，茶品益衆。有廣川之神泉，獸目，陝州之碧潤，明月，夔州之真香，邛州之火井，思安，黔陽之都濡，嘉定之峨眉，瀘州之納溪，玉壘之沙坪，荊州之仙人掌，湖南之白露，長沙之鐵色，蘄州蘄門之團而，壽州霍山之黃芽，廬州之六安，湖州顧渚之紫筍，廬山之雲霧，杭州之龍井，紹興之日鑄等，皆名冠一時。宋則以福建建溪所製之龍鳳團茶爲最上品。客至設茶，上自官府，下至閭里，莫不皆然（見荃香室叢鈔卷一引宋無名氏南窗記）。第古人所飲之茶，概須烹煮，氣味濃郁。明初，太祖始發明以沸水淪茶，事簡味美，遂相沿至今。茶喜高溫濕潤之氣候，我國產茶區域，率在北緯二十三度與三十二度之間，種類不一，製法亦異。然以天時地土適宜關係，品質之佳，終爲世界之冠。在對外貿易上，與絲並稱。向於穀雨前後採之。茶蔬云：「清明、穀雨，摘茶之候也。清明太早，立夏太遲，穀雨前後，其時適中。若宜再遲一二日，期待其氣力完足，香烈尤倍，易於收藏。」茶譜亦稱穀雨前後，收者最佳，粗細皆可用。今俗於穀雨日採者名「穀雨茶」，又曰「穀雨先春。」相傳是日採之妙藏，能治痰嗽及療百病熱疾。

採茶須於天氣清明之日，宜在清晨。所採之葉，不必太細，細則芽初萌而味欠足。不必太青，青則茶已老而味欠嫩，須覓成梗帶葉，微綠色而圓且厚者爲上。摘時須揀去枝梗老葉，又須去尖與柄，恐其易焦。製茶應擇淨微蒸，候變色，攤開，扇去氣。揉做畢，火氣焙乾，以箬葉包之。語曰：「善蒸不若善炒，善曬不如善焙。」蓋茶以炒而焙者佳耳。俗多婦女爲之，入山採茶，唱採茶歌，且唱且擷，滿載而歸，亦農村婦女之韻事也。

竹爐火候，茗碗清綠，什人而九，殆皆好之。唐溫庭筠詩云：「採茶溪樹綠，煮藥石泉清。」白居易詩：「留錫和冷食，出火煮新茶。」率在清明穀雨之時。古人有鬥茶，茗戰之舉，試茶，進茶之俗。在中國文學上，煎茶之賦，謝茶之表，鬥茶之記，乞茶之詩，復佳什夥頤，題詠殆遍。唐呂溫三月三日茶宴序有曰：「三月三日，上巳禊飲之日也。諸子議以茶酌而代焉。酒撥花砌，愛庭陰，清風逐人，日色留興，臥借青禽，坐攀香枝，閒爲近席而未飛，紅蕊拂衣而不散。乃命酌香沫，浮素杯，殷凝琥珀之色，不令人醉，微覺清思，號五雲仙漿，無復加也。」雅人深致，情見手詞。宋太學生講堂有茶會，張鑑賞心樂事關於舊曆三月，有鬥春堂牡丹芍藥，花院紫牡丹及經寮鬥茶之規定。吳俗穀雨賞牡丹，有入夜穹幕懸燈，壺觴勸酬，迭爲賓主者，無田花會。今除賞牡丹外，可同時試嘗新茶，則淺酌香茗，品評名卉，可謂色香味，兼而有之矣。

二十四日 黃帝誕辰 音樂節

地方長官領導各界人士，公祭黃帝，講述黃帝歷史及其對於中華民族之功，勗勉大眾。

都市舉行古今樂器展覽會，刊發音樂常識，延請專家，義務指導。

舉行音樂大會，善音樂者加入演奏之。

民教館舉行民衆歌詠比賽，優勝者由教育機關獎之。

進樂書，樂章，樂譜及新樂器。

兒童以奏樂、歌唱、舞蹈爲戲，唱黃帝誕辰紀念歌。

樂器及音樂用品廉價。

(說明)

黃帝姓公孫，生於軒轅之丘，故一號軒轅氏，國於有熊（今河南新鄭縣）。時黃河及江淮流域，各族對立，互爭雄長，漢人勢力衰微，帝乃統率部屬，先後敗榆罔於阪泉，誅蚩尤於涿鹿，統一中原，被尊為天子。復北逐獯鬻，大會諸侯於釜山（在今察哈爾涿鹿縣），而國基以定。乃分立官職，區劃土地，創造冕服，經始器用，建築宮室，分配甲子，定算數，衍陣法。造文字，鑄貨幣，文化大啓，在帝以前，音樂雖興，尙無固定之律品足以辨別聲音，帝因命伶倫取竹於嶰溪之谷（昆侖北谷），一斷節為筒，間而吹之，以筒之長短，區別聲音之清濁高下，分陰聲陽聲各六，陽為律（即黃鐘、太簇、姑洗、蕤賓、夷則、無射），陰為呂（即大呂、應鍾、南呂、杜鍾、仲呂、夾鍾），合稱十二律，並候氣之應，分立五聲（即宮、商、角、徵、羽），鑄鐘以和而奏之，命曰咸池。嗣後樂器之音，即依以為準則，而聲音之道始備。本日，據近人顧頡剛氏推算為帝之誕辰，民國三十年教育部音樂教育委員會決議，定為音樂節。

黃帝為中華民族建國始祖，亦為開國第一之民族英雄。當四千年前，漢族蕃居黃河流域，務農為業，逐漸向四方發展之時，長江流域中部，如湘、鄂、贛諸地已為苗族占領，其文化相當發達，已發明刑法，宗教及金屬兵器。其君主蚩尤驍勇，善用兵，曾擊敗漢族暴主榆罔，黃河流域幾告全陷。幸賴黃帝率部奮起迎擊，卒敗其兵戮之，始統一中國。帝即位以後，經略四方，有不服者，即以武力制之，於是漢族勢力，遂益強大，其版圖西至崆峒，北至釜山，南至長江，東至於海。同時文化亦日進，凡開物成務之道，宮室器用之制，要以此時代為最多，故後世之言武術政教，咸託始自黃帝。蓋當帝之世，神州大陸已為蚩尤所據，漢族僅踞於西北隅。設涿鹿之戰而敗，則凡伏羲、神農所辛勤拓殖之黃河流域，勢將被迫放棄而重回葱嶺之高原，則此後東方之五千年歷史將完全改觀矣。故本日凡各省市縣政府，應領導民衆舉行盛大之祭典，並闡述黃帝生前之豐功偉績，以示發揚民族精神而資紀念。

我國樂器之製，遠在三代之前，而歷代作樂，其制度之隆重，樂器之繁賾，尤莫與倫比。周時用按月旋宮之法，每月有某種樂器，各月不同。自周以下，歷朝所用多者六百餘種，少者亦三百餘種。清代最少，亦尙有數十種之多。凡金石絲竹，匏土

革木，無不廣為利用，奏成各種音調。近則古代樂器漸致失傳，而西洋樂器每年輸入者大增。至劇院歌場類均偏重一胡琴，或一笛以協曲，可謂簡單已極。蓋樂器關係聲音之調和及制度之美備，所以示隆重，表莊嚴，使人興起觀感。欲改良音樂，當先從添置及改善樂器始。本日凡人煙稠密之重要城市，應由當地社教機關，徵集公私所藏樂器，分類陳列，附加說明，公開展覽，以供愛好音樂者之觀摩研究；至有志於斯而乏人指導者，則當由公家出資，聘定專家，詳予指示，以宏造詣，藉為推行樂教之先驅焉。

音樂為一種感覺的藝術，可以陶冶德性，涵養感情，活潑精神，發展審美的情操，培養快樂的人生，調節作業的疲勞。西洋士女嗜之尤深。每一都市中，輒築有數處莊嚴華麗之演奏廳及音樂亭，聽衆入座，肅靜無聲，甚有穿着禮服者。通常每年自十月至次年二月，五個月中，俗名曰音樂季。(Music Season) 在此期內，報紙上常有音樂會開會消息之報告，樂器店中亦遍貼廣告，學校咖啡店皆到處有關於新到音樂家之批評及關於樂曲之談話。美國之芝加哥(Chicago)波士頓(Boston)等處，為世界音樂會最盛行之區，音樂會之種類亦最多。至我國民衆之音樂傾向，多喜就幽靜之區，孤獨演奏，頗少集團娛樂之機會，因之日常生活亦易變為單調孤寂，此後實有糾正之必要。故凡當地社教機關，可於本日會同有關係之學校團體，舉行音樂大會，集各專家於一堂，出其平生傑作，分別或會同演奏之，繼古樂於絕響，創新聲於未來，非特足以資比較，且可使人民愛好音樂之興趣益臻普遍焉。

古有六藝，而樂居其一。凡自童年至既冠，春誦夏絃，秋詩冬書，皆所必習。及長，則凡歷聘，朝饗，遊宴送別，莫不有歌，所以致誠敬達性情。詩三百篇皆能播絃而歌，而興之所至，情之所鍾，寄託歌詠以見志者尤數見不鮮。鍾儀被囚而樂操土風，以示愛國，趙娼弱女而揚機浩歌，不忘救父，可見當時士女，無分貴賤，類能絃誦歌舞。此殆與古代希臘盛時，雅典，斯巴達人民之醉心音樂，視為日常生活者宛若一轍。後世樂教既衰，而士人鍼口不言樂，反不若村童牧豎，販夫走卒，尙能出其至性，視物興起，播為俚歌俗謠。歌詠比賽之目的，即在用競爭方法，養成國人之歌詠習慣，務使人人能歌，人人能欣賞之，由當地社教機關主持舉行。凡能歌者，無分性別年齡，咸得報名加入。至各學校各機關，亦可分別或聯合舉行，經專家評定等第後，成績最優之前三名，由主管機關酌贈貴重樂器，或音樂書籍，以資鼓勵。

宣教教化，禮樂並重。我國雅樂（卽以宮、商、角、徵、羽及黃鍾、大呂等名目爲聲音高下清濁之符號者，）自黃帝以後代有興作，至周大備，復配以舞，以象文德武功。惜遭秦火，所有樂書及樂章，樂譜蕩然無存。此後歷朝所製之樂，迄無定準，而雅樂，俗樂（指不用宮、商、角、徵、羽、黃鍾、大呂等音節符號而別有所創者）互有興替。漢唐復採胡聲以入國樂，近則西洋音樂盛行，大有喧賓奪主之勢。故今後應融合古今，博採中西，制作偉大、莊嚴、和平、進取之歌樂，普及全國，以鼓勵進取，調節生活，陶淑風化。本日爲音樂節，凡關於樂器、樂章、樂譜，有優良之創作，或於樂理研究，有獨到之心得者，均得繕具圖譜及模型，加以詳細說明獻呈中央。經審查及試驗後，認爲確有價值者，分別予以獎勵，通令採用。

兒童天性，愛好音樂，如嬰孩之牙牙學歌，保姆之低唱催眠調，使之入睡，聞樂器聲而傾耳靜聽等，皆其明證。故爲順應兒童快樂活潑之天性起見，是日當作爲兒童之音樂日。已有門徑者，當集合奏唱之。稔年未諳者，亦當由長者利用留聲機，無線電收音機及各種中西樂器，使之傾聽體會，俾發展其欣賞音樂，應用音樂之興趣與才能，並發達其聽音與發聲之官能。苟有雄壯愉快之樂歌，其歌詞曲調簡潔優美，動聽易唱者，則無形之中，潛移默化，更可涵養親愛勇敢等情緒，鼓勵團結進取之精神焉。

欲使兒童審美心理與動作發生興味，情感廣大而羣衆化者，舞蹈最爲適宜。或依照音樂節拍，做出行走跳踏等之動作姿勢，或一面唱歌，一面用動作，表現歌中之情意。此種遊戲之價值，在利用韻律與身體活動之聯合興味，而使兒童習練運動，矯正姿態，養成動作有規律而不輕燥之習慣。

本日目的既在提倡音樂，則凡出售樂器及各種音樂用品之商店，應一律廉價以利推行。

二十五日 吳季札誕辰

繼續舉行樂器展覽會，音樂會及歌詠比賽等。

長者向兒童講述吳季札軼事，以義俠仁愛及利平勉之。

兒童扮演黃帝及吳季札之故事。

四月二十五日

樂器及音樂用品，繼續廉價。

〔說明〕

吳季札爲春秋時吳之公子，吳太伯二十世代孫。其父壽夢有子四人，長曰諸樊，次曰餘祭，次曰餘昧，又次曰季札，年最幼。夢初以季札賢，欲立之，季札辭不受，於是乃立長子諸樊，攝行事當國。迨諸樊已除喪，讓位季札，季札復謝辭。吳人因愛戴之深，欲固立之，季札乃棄其室而躬耕於野，事始寢。後諸樊卒，遺命授弟餘祭，欲傳以次，必致國於季札而止，以符其父壽夢之意，且讚季札之義。餘祭死，餘昧立。餘昧死，欲傳位季札，季札逃去。於是吳人乃立餘昧之子僚爲王。季札封於延陵，卽今江蘇武進，故號曰延陵季子。曾歷聘上國，偏交當世賢士大夫。過魯勸樂，知列國之治亂興衰，所言多中。自衛至晉，將宿於衛之戚邑，時衛獻公殯未葬，聞孫文子鼓鐘作樂之聲，謂其非禮，竟去亡。文子聞之，遂終身不聽琴瑟。在徐，知其亡友徐君生前好其劍，彼早心許之，乃解其寶劍，挂於徐君墓而去。其生平磊落有如此，而三以天下讓，直可與祖、秦伯相媲美。漢司馬遷謂延陵季子之仁心，慕義無窮，見微而知清濁，譽之爲閔覽博物之君子。至其尙謙德，知禮樂，重信義，尤足爲現代青年之模範。

蘇省武進俗以四月二十五日爲季子生日，是日鄉人作會，四方商賈俱集。今可於是日繼續提倡音樂，爲各種展覽，演奏及比賽等，藉以養成民間一種高尚娛樂，一方亦所以紀念吳季札也。

黃帝爲發明樂律之始祖，吳季札則爲最能知樂者。音樂節兒童練習歌舞，本日則不論在家或在校，可由教師或尊長指導，以二氏之生前故事爲題材，扮演各種歌劇，如涿鹿之戰，三讓國政，挂劍徐墓等，俾從歌舞中積極培養民族意識，發展音樂天才也。

二十八日 樂王誕辰

樂業人士公祭先師神農，祭畢聚餐，醴金演劇。

國藥業同業公會舉行年會，報告會務，討論提案，改選職員。藥店廉價，展覽各種藥材。產藥之區，以著名之丸散藥物遠道來會，張幕交易，號曰藥市。藥物製造場所開放，任人參觀。

〔說明〕

藥王歷代傳說不一，佛教道教中均有之。佛經載有藥王菩薩，據云：「昔有長者，名星宿光，以果及藥供養日藏比丘，其弟電光明亦持諸藥供養。大眾讚歌，號兄曰『藥王』，弟曰『藥土』」。沈汾續神仙傳謂：「藥王姓韋名古道，號歸藏，西域天竺人。開元二十五年入京師，紗巾毳袍，杖履而行，腰繫葫蘆數十，廣施藥餌，療人多效。帝召入宮，圖其形，賜號藥王」。韓無咎桐陰舊話稱：「忠獻公年六七歲，病甚，忽曰『有道士牽犬，以藥飼我』，俄汗而愈。」按列仙傳云：「章善俊，唐武后朝，京兆人，長齋奉道，常攜黑犬名『烏龍』，世俗謂之藥王。」是則佛與道家亦皆有藥王其人矣。今國內各地，有所謂藥王廟藥王廟者。類均指扁鵲及神農而言。直隸保定，河南鄭州等處，以四月二十八日為古鄭扁鵲誕辰，居民咸賀藥王生日。保定最盛，遠近進香，玉帶河船，晝夜鼓樂，半月始已。高士奇之扈從西巡日錄謂鄭州城北，有藥王莊，為扁鵲故里，藥王廟專祀扁鵲。明萬曆間，慈聖太后出內帑，增建神農軒轅三皇之殿，以古今名醫配食。一統志亦載藥王廟在鄭州城東北，祀扁鵲。明末，吳梅邨過鄭州詩，有「香火年年賽藥王」之句。清嘉錄引徐松張大純百城煙水云：「藥王廟在盧家巷，康熙庚申，藥市中釀金建，并載程瑞鄒溶詩，詩中皆專指神農，今廟中亦塑神農像。」又湖州南潯鎮嘉應廟中，有藥王廟，亦專祀神農。亦有不稱藥王而曰醫王者。蘇州府志載：「洙泗巷清真觀，醫學有醫王廟，舊稱三皇廟，在漢化坊，祀伏羲、神農、黃帝。康熙二十八年改建今所，並祀夏禹。三十年，知府盧騰龍請以岐伯、伯高、鬼臾、區少、愈少師、雷公配，改名醫王廟。」至貴州中部諸縣，如遵義等，民間凡遇災病，力能禱者，輒書願帖，祝於神，許酬陽戲。屆時歌舞，祀三聖，曰「陽戲三聖」，即川主，土主與藥王也。蓋均有功於生民者。按王為領袖者之通稱，古代醫家均自選藥，入山搜採，陽

四月二十八日

一二五

年採陽藥，陰年採陰藥，歲必行之。臨診亦自行配合。故凡精於醫藥者，皆尊稱之曰「藥王」、「醫王」，固不限於一人一姓也。惟扁鵲為戰國時名醫，並非發明藥物者，號稱藥王，於現代意識，究有未合，自宜以神農為主體，而以歷代著名之藥物學家附祀，以示飲水思源之意。

四川成都，本日俗謂藥王會，醫家藥舖咸張燈綵，燃爆竹，開宴相慶祝。吳俗每值藥王生日，醫士均備分燒香，羣集於涿州巷之三皇廟，郡縣醫學官司香火，盧家巷亦有藥王廟。四月二十八日，業藥者具牲醴前往，以祝嘏，或集衆為藥王會，由會首者司其事，並釀金演劇酬神。晉省是日，凡藥市中人亦有同樣舉動，謂之藥王會。今循舊例，仍以是日為全國藥業人士公祭業祖，聯歡集會之日，俾於謀改進業務之中，藉申慶祝。

藥物關係病人生命出入，最低限度之常識人所必備。故各藥舖於廉價慶祝祖師誕辰之日。應將各種重要藥材，陳列櫺窗，附加說明。俾過者咸得任意博覽，默而識之。既可宣傳醫藥知識，又可兼作廣告，誠一舉兩得也。

我國醫藥，係積數千年之經驗而成，在學術界自有其特殊卓越之地位。神農本草之著，遠在千餘年前，所載藥石，條例分明，試無不驗，至今尚為世界所通用。秦漢以後，發明本草之家無慮數百。明李自珍之本草綱目，尤堪推為藥物學上之巨著。至國藥特點，善究病之癥結根源，不尚膚淺局部，奏效一時。又善治複雜兼隔之症，鮮有副作用及劇烈毒質，故歷久無反應後患，而合於國人體質。此皆優於西藥之處。至藥材則什九為純粹國產，故藥方價值亦甚廉，不特經濟平民化，且亦有關農郵生計。各國醫界，近方以研究中藥為務，國產藥材，歲有出品，製為新藥，則復行銷於世。反觀我國，比年西藥盛行，加之國人趨好時尚，幾有反客為主之勢。每年洋藥輸入，為數頗巨。故國藥業目前，急應改進，廣為推行。惟我國幅員廣袤，國產藥材，種類繁多。醫家常用者達數百種。其他窮山幽谷遼遠之區，秘方特產為人所不易購置者，亦復不少。四川藥材豐富，西部諸縣，自昔即有藥市。宋費著成都遊宴記言四月八日，成都歡街有藥市。大清一統志卷二九二引方輿勝覽云：「五月九日於市前鬻香藥者，號藥市」。歲華紀麗則言二月八日及三月九日均有藥市。當時梓州（即今三台縣），以九月初八日為藥市，至清展為三日，至十一日罷。江油縣之中壩鎮，每年九月十五始，至十二月終為藥市。凡西路產藥之區，其出品咸集中於此，市况甚盛。雲南騰越九月有藥市，河南輝縣百泉則每於廢曆四月初舉行藥會，規模宏大，貿易達數百萬元，為華北三大藥市之一。今宜仿此於是日舉行盛大之藥市，庶產銷兩方遠近來會，以利病家而為提倡。

五月

一日

厲行早起，勿大怒大洩。

婦女簪梟角枝葉，或剪綵，成雄雞形戴之。

農家開始繳納租稅。

公立游泳池始開放。

開始扇市出售各種扇子、艾虎、老蘭人、老虎花、樟腦囊、黃老虎、小龍舟、五毒虫及刻有人物之大黃桃核等。

〔說明〕

清晨起床若早，不特便於作事，且爲攝生之妙訣。古來多少偉人，無不厲行早起，以養成其耐勞刻苦之習慣。反之，日高未起，必爲怠惰之人，暮氣深沉，精神萎靡，其心身必不活潑，易受各種病魔之侵襲，亂一家之規律。我國周代，除孩提外，凡雞初鳴必起，禮記內則言子事父母，婦事舅姑，雞初鳴，咸盥漱，以適父母舅姑之所。凡內外，雞初鳴，咸盥漱衣服，歛杖覃，洒掃室堂及庭，布席，各從其事。又文王世子一文王之爲世子，朝於王季，日三，雞初鳴而衣服，至於寢門外。一貴族及士大夫家如此，其他可知，故宰子晝寢，孔子譏之爲朽木。朱柏廬治家格言開宗明義，即曰：「黎明即起，打掃庭除。」一時交夏令，國人往往貪早上天氣清涼，起身獨遲，晝寢亦漫無限制，實爲不良之習慣，當切戒之。

人藉氣以充其身，所忌者爲怒。怒氣一發，則氣逆而不順，窒而不舒，傷氣卽足傷身，債事誤人，不一而足。若忿怒而雜以罵詈，則爲害尤烈。肝臟受其影響，則使肝臟鬱血，往往發生黃疽。心臟受其影響，則使心悸亢進，血壓增高。肺臟受其影

響，則使呼吸迫促，氣血不調。喉頭受其影響，則使聲帶障礙，發音嘎嘶。頭部受其影響，則使顏面紅紫，靜脈怒張。間亦有憤怒過激，遂至呼吸血管破裂，咯血不止，或患腦溢血病而猝斃者。故須善養之。本月依照時令，適當舊曆四月，陽氣已漸盛，號為正陽之月。斯時動怒，最易肝旺，故宜早起節慾，頤養氣體，以防虧損。遵生八隱關於舊曆四月修養法，謂：「孟夏之月，天地始交，萬物並秀，宜夜臥早起，以受清明之氣，勿大怒大洩。夏者，火也，位南方，其聲呼，其液汗，故怒與洩，為傷元氣也。」按凡屬人類，均有其不可侵犯之人格，寶貴有為之身體，理應互尊自愛，以臻健康。暴怒與狂歡，均足為優良品性之敵。自道德上社交上言之，書非所宜。偶一不慎，適足流於傲慢怠惰，啓家破身亡之漸。即在平日，亦宜時加注意。特是月以氣候關係，更不可忽視耳。

皂角葉，即皂莢之葉，性辛鹹溫，能通竅，搜風痰，治風痺死肌，邪氣、頭風、淚出、療腹脹滿、消穀、除欬嗽囊結、明目益精，可用作衝動藥、殺虫藥及噴嚏藥、尤為喉痺及卒中風之妙劑。凡風邪內入而牙關緊閉、口噤不語、胸滿喉痺、腹脹胎結、風痰癩喘、腫滿堅癥等症，用此吹之導之，即通上下之竅。煎之服之，則治風痰喘滿。塗之擦之，則能散腫消毒，以去而上風氣。薰之蒸之，則通大便閉結。燒煙薰之，則治癩疥濕毒，功用甚多。在肥皂未行之前，鄉間常用以滌瑕蕩垢，其葉可洗風疔。五國故事，載蜀王衍好燒沉檀蘭麝之類，芬馥氤氳，晝夜不息，既而厭之，乃取皂角燒之，蓋取其氣香而清。滇南土俗，凡塑廟像將成，必焚皂角以除穢，元且亦蒸於門外。又湖南志謂無論諸惡疔，但以皂角末和醋調敷即愈，可見其效力之偉。舊曆四月初，各地均有戴皂莢之舉。若山西太平萬泉、陝西之富平咸寧、河南之汲縣皆然，俗謂可愈頭痛，不病耳，實則其用意在積癩也。

早起早眠，不惟可免淫思惡念，兼為強身之本，致富之源。山西平遙婦女例於舊曆四月一日用紙剪之雄雞，妝戴於首，曰辟癩疫。意在提倡早起。蓋婦女向主中饋，自應深體力行，為一家之表率也。

我國自唐德宗時，始行兩稅法，夏輸無過六月，秋輸無過十一月。周世宗顯德三年，令夏稅以六月一日起徵，永以為制。宋夏稅最早五月一日起徵，最遲八月五日約畢。明代夏稅無過八月。清每年分兩期徵田賦，雍正十三年定例，地丁錢糧，上忙二月開徵，五月停忙。今民間完糧，亦皆分兩期徵納，上忙多於舊曆四五月間開徵。本日前後，麥已登場，故可開始完納，

以俗國用。

游泳能健皮膚，強筋骨，爲防身要術，國民不可不熟習之。時近立夏，天氣日暖，故凡當地有游泳池者，應開放之，以公同好。

古於端午前數日，市肆均大舉出售扇子，名曰「扇市」。秦中歲時記云：「端午前兩日，東市謂之扇市，車馬特盛。」四川成都據方輿勝覽：「五月賣扇於街中，謂之扇市。」雲南五月亦有扇市。今各地皆然，並有兼售各種婦女應時之手工品，如艾虎、健人等，供人佩帶，皆經事前製就，委託商店寄售，或直接批與市肆轉賣者。每節爲數亦頗可觀。一方足以鼓勵家庭工藝，一方亦可使家境清寒之婦女，經濟上不無稍補，誠佳舉也。

艾虎本荆楚俗，荆楚歲時記「五月五日，以艾爲虎形，或剪綵爲小虎，帖以艾葉，內人爭相戴之。」此蓋言艾虎有兩種製法也。所以仿虎形者，意在當如虎之威猛強健。以虎爲人體格之標準，頗足促進民族本質之健全。處茲生存競爭劇烈之世界，其意義尤爲重大。故自昔有以艾虎專供婦女之首飾者，例如直隸趙州，五日男戴艾葉，女戴艾虎；江蘇清河，婦女飾新繭爲虎，以綴釵頭，謂之艾虎。良以婦女主生育，健全之體格，更不可忽視。是日戴艾虎，有孕者，可以之補助胎教，已育者，可使之注重保教。

以繭飾成人形，或騎虎者，謂之老繭人。荆楚歲時記稱端午有條達等織組雜物，以相贈遺。注云「按仲夏繭始出，婦女染練，成有作務，日月星辰鳥獸之狀，文繡金縷，各獻所尊。」蘇省儀徵，俗於是日，削艾爲人，剖繭作虎，圍中製各肖生物，襟上佩之，曰老繭人。」

老虎花，係以顏色之絨綴成如虎狀者，下用銅絲，纏以骨簪，或鉄絲簪，供婦女插戴髻上，或鬢間。浙西是日最盛行，菴中尼姑均以之送檀越家。亦有用金銀絲盤成者，間以各色，鮮明艷麗，頗爲精巧，此殆與古代婦人之首飾步搖相髣髴。唐白居易詩「雲鬢花顏金步搖」，據采蘭雜志：謂以銀絲宛轉屈曲，作花枝，插髻後，隨步輒搖，故名。惟一則用於平時，一則祇用之於五月五日耳。

樟腦色白如雪，狀似龍腦，係樟樹脂膏所釀成，有特異之芳香。性辛熱無毒，能殺去蟲，通竅辟惡，主治中惡邪氣、霍亂、

心腹痛、寒溫、疥癬、風癢、齩齒。着糝中，可去脚氣。凡濕毒瘡瘍等症，皆所需用。夏日之痧藥水，即以樟腦爲其主要原料。婦女以洋線結成方格式之袋，中貯樟腦一顆至二顆，端午佩於兒童襟間，名曰「樟腦囊」，可除疫氣，避蟲毒。

黃老虎之製法，先用紙版，剪成平面之虎形，然後糊以黃色之綾綢，頭部另用綢裝成五官，身上綴以五色彩綾製成之蟾、蜘蛛、蜘蛛、蛇、蚊等五種毒蟲。考究者，復沿邊緣以綢裹之銅錢，用五色絲線密布其上，四足則用彩綢糊裹，夾以金線，背繫紅繩，供人懸掛門楣寢次，謂能壓邪魔毒蟲，殆與五毒符、五毒牌、五毒牌，用意相同，在宣傳除蟲也。我國民俗對於虎之觀念甚深，言威武勇猛者，必以虎，如形容家勇者，必曰虎將；兵符，必曰虎符；雄盼，必曰虎視；稱勇力之士，掌人主出入先後儀衛之事者，曰虎賁等。端午掛黃老虎，蓋示當如虎之威武。以克服諸毒蟲也。

端午各地盛行競渡，俗稱曰「划龍船」。故月初如蘇省儀徵等處，像生店亦製小龍舟出售，供小兒嬉戲，以爲紀念。人類疾病，大都由於害蟲之活動，及傳佈流行性之時疫。因細菌之媒介而輾轉傳染，戕害生命，消耗物力，爲害之烈，詎可勝言。時入初夏，蟲類活動之機會愈多，故俗於端午，作五種毒蟲之形，貼門戶寢次，或與兒童佩之，以資警戒。吳地以蟪、蜥、蜘蛛、蜘蛛、蛇、蚊爲五毒蟲，尼菴剪五色綵箋，狀其形，於端節分貽檀越，謂能壓毒蟲，名「五毒符」。金陵俗有五毒牌，坐客齋語載明時以彩帛通草製五毒蟲形狀，蟠繞大艾葉上，懸於門，後以五色紙摺之，用方刻繪五毒蟲形，貼之門楣床簾，取禳災之義。杭俗據吳曼雲江鄉節物詞小序，是日扇上畫蛇虎之屬，數必以五小兒用之。至北方歸綏剪紙爲蛇蜈蚣之狀，貼門首，謂之驅毒蟲。北平則有五毒餅，端午市上所售糕餅，上有蝎、蛇、蝦蟇、蜈蚣、蝎虎之像，餽送親友，稱爲上品。大概南方地處卑濕，兼跨溫熱二帶，蟲類最易繁殖，故端午之五毒蟲，於華南最爲盛行。其用意無非欲使人注意撲滅毒蟲，以杜疫癘。對於兒童，尤具有相當之教育價值。

端午在我國俗尚中，實爲一提倡民間工藝之令節，有各種細巧之手工品，以供裝飾饋贈。唐宋時，江淮南北，五月五日，斂頭綵勝之製，備極奇巧。凡以繒綉剪製艾葉，或攢繡仙佛禽鳥，蟲魚百獸之形，八寶羣花之類，縐紗蜘蛛，綺縠鳳麟，繭虎、絨蛇，排草蜥蜴，螳螂、蟬蛄、葫蘆、瓜果，色色逼真，加以靡幢寶蓋，繡球繁纓，鐘鈴百狀，或貫爲串，名曰「豆娘」，不可勝紀。後世各地婦女。於端午日，剪綵樓金，或用黃白繭五色紙，爲花草鳥蟲相間遺，或用綾羅做成櫻、棋、扁豆、小

孩騎虎，盡蘆諸狀，以線線穿之，繫於小兒女之胸背，或懸於橫竿賣者，皆其遺制。江甯，常熟等處，是日以桃核刻作人物佩之。湖北松滋以大黃刻小葫蘆及獼猴，工緻絕倫，既利久藏，又可把玩。是於編組工藝之外，又是使人欣賞彫刻藝術也。

四日

爲打靶比賽，騎射會表演騎射。

母家遺梅子、手帕、老虎花、青扇、櫻桃於新嫁女。

是日前後一星期，爲國貨運動宣傳週。

舉行國貨展覽會。

國貨廠店廉價。

〔說明〕

一九一八年（民國七年），歐戰告終，翌年一月十八日，巴黎和會開幕。我國本參戰資格，向和會提出關於青島之詳細說帖，要求膠澳租借地、膠濟鐵路暨其他關於山東省之德國權利，直接歸還中國。然英法代表皆袒日本，美總統威爾遜又不能貫徹其主張，結果，和約中竟全依日本代表作成之條文，將所有德國在山東大小權利，全盤移交於日本。我國代表初提出讓步辦法無效，繼續要求保留，亦遭拒絕。警耗傳來，全國大憤，反對簽字之電，達千餘通。留歐學生，又宣言不論誰先簽字，皆當以武力對待之。法京華僑學生千餘人，復包圍代表館邸，爲簽字之警告。我國代表不得已，卒退出和會，拒簽德約。其電告北政府情形，有曰。「此次和會要求失敗之原因，由於一九一八年九月，我國當局與日政府有欣然同意之山東換文，遂使美國無從爲力」云云。於是羣情憤激，目章宗祥，曹汝霖，陸宗輿爲賣國賊。北京各校學生，於五月四日出發請願，毀趙家樓，毆章幾死，被捕三十二人。各校營救，並抵制日貨，全國響應。北政府鑒於民氣激昂，始開釋被捕學生，並准曹陸章三人辭職，是即所謂五四運動。對外足以宣揚民意，開國民外交之漸，對內足喪盜國媚外者之胆，亦本日特有之歷史的意義。

也。

五四運動，誠爲學生愛國之光榮史績，但青年尚在求學時代，非必要時，不宜荒廢學業，作政治運動，故今後爲資紀念起見，祇須致力騎射，與提倡國貨可矣。

騎射爲防身要術，在衛生上更有擴張胸廓，強健呼吸之效。戰國時，趙武靈王胡服騎射，卒滅中山，拓地千里，成爲歷史佳話。中古金元崛起漢北，馳馬習射，尤所講究。清代八旗，以騎射爲本務，而北方士大夫家，亦常以射爲娛。家有射圃，良朋三五，約期爲會。其較射之法不一，有名「射鴿子」者，高懸鴿皮，送以響箭。鴿之層不一，其最小者，名曰「羊眼」。昔北平有果益亭將軍，專工射鴿，有果羊眼之稱。曰射鴿子，滿語名「艾杭」，卽畫布爲正也。曰射綳，懸方寸之綳於空而射之，此則較難。又有暮夜懸香火於空而射之，則更難，當時定制，賭有禁，惟以射賭者無禁。故有大書於門，曰「步靶候教」，卽賭場也。近時國內，若京鎮各處。亦嘗有騎射會之組織，會中聘有教師，備置馬匹彈械，專供入會者練習騎術及射擊之用。公務人員以及一般職業界青年，以之爲業餘娛樂，尤屬無上佳舉。防禦侵略，須以武力爲後盾，故本日凡當地有騎射會者，應集合全體會員，公開表演，一顯各人平時習練之成績，以略無進步焉。

扇，箑也。古人最初以羽爲扇，故扇字從羽，其後有紉製所製諸式，却暑之外，亦用以遮而及障翳風塵。漢時名之曰便面。凡宮廷儀制及常人容飾皆用之。端午，遺扇之風，始自唐代。事物源始載唐太宗謂無忌曰「端午以物玩相賀，朕今以飛白扇賜，庶動清風，以增美德。」民間遂相率仿行。天寶時，常於五月五日，薦衣扇於諸陵。宋史劉溫叟傳稱太宗在晉邸，聞其清介，遣吏遺錢五百千，溫叟受之，貯廳西舍。明年重午，又送角黍執扇，所遺吏，卽送錢者，視西舍封識宛然。可見至宋，端午贈扇，已相沿成習。以後歷代端午，亦有賜百官宮扇畫扇之舉。洛陽俗稱是日所遺之扇，曰「辟瘟扇。」蓋斯時天氣漸熱，扇子已覺需要。是日新婦母家，以扇子手帕等應時物品，致送婿家，係聯絡感情，探望慰問之意。

我國自滿清末葉以還，因不平等條約關係，每年對外貿易，漏卮之巨，其爲額，殆不可以數量計。名義上國家之領土與主權，雖似完整，但經濟上幾已等於破產。其主要原因，厥爲外貨充斥，霸佔我國市場，國產落後，不能與之相抗。馴至形成此種經濟崩潰之現象，使外國資本主義之在我國，成爲剩餘價值榨取之特殊階級。抗戰以還，我國雖已與各國簽訂平等互惠新

約，然同時外人得在內地自由居住經商，與我國人民處於完全平等地位。在自由競爭之原則下，以渠等雄厚之資本與高度之技術，當非我國企業家所能敵。扶危持傾，一方固有待於廠商自身之努力奮鬥，力求技術與管理之改善，一方則有賴於國人之維護合作，樂於購用其成品。是提倡國貨，不單是消極的以防止帝國主義之經濟侵略，且亦積極的足以發揚民族精神，促進國內生產建設，增高國家經濟地位，實為國民經濟與國家經濟獨立之唯一出路。五四運動，嘗有大規模抵制仇貨之舉。上海市政府曾以民國二十三年（一九三四）為婦女國貨年，二十四年（一九三五）為學生國貨年。今定是日前後一星期為提倡國貨運動，亦促進戰後經濟建設之要着也。

五日 重五

家懸 國父非常大總統遺像。

焚蒼朮，白芷，艾葉，或除虫菊於室中。以雄黃酒，艾莖酒，石灰水洒戶舍牆壁。

瓶供蜀葵，榴花，菖蒲，或各種草花，名五毒花。

床前艾人網蒜，戶上插艾。

兒童胸前，或襟上，繫老虎頭，老虎肚兜，雄黃荷包，樟腦囊，臂結五龜線，成紋圈，男左女右，名長命縷。

婦女戴老虎花，榴花，或艾葉。

地方公益慈善團體，備大批紙扇，上書格言，施送囚徒及貧苦者。醫家捉蟻，取蟾酥，採百草，製藥。

藥店酒肆以雄黃、芷朮、燒酒餽遺主顧。

午具角黍，飲菖蒲雄黃酒，食菟藥、大蒜、灰蛋、黃魚、雄黃豆，闔家團敘。以雄黃塗耳鼻，抹小兒額上作「王」字形。

長者向兒童講述屈原，伍子胥，曹娥及國父就任非常大總統之故事。

以澤蘭，菖蒲，或取百草煎湯沐浴。

競渡，優勝者，由地方長官獎之。

善射擊者，爲穿楊之技。

書坊書灘出售關於屈原，伍子胥，曹娥，及國父就任非常大總統之文獻，字畫，像型及湘江，曹娥江，錢塘江風景畫片。

〔說明〕

舊以陰曆五月五日爲端午，按夏正建寅，五月爲午月，故五日亦稱午日。類函引風土記曰「仲夏端午，端，始也，謂五月初五日也。」亦謂之重午，又名端陽，取陽氣始盛之義。亦曰蒲節，事物原始引荆楚歲時記云「五月五日爲端陽，一云蒲節，一云重午。」又作端五，清嘉錄引荆楚歲時記謂京師以五月一日爲端一，二日爲端二，三日爲端三，四日爲端四，五日爲端五。民國定爲夏節，十九年國府通令改稱重五節。二十八年文藝作家以屈原詩風人格兩俱不朽，後殉國於是日，因公議爲詩人節。

舊俗端午有貼天師符，天師像，五雷符，鍾馗圖鍾馗嫁妹圖，韋陀鎮凶圖，或懸掛吊屏，上畫天師，或仙子仙女執劍降毒故事，或懸五龜桃印綵符，描畫姜太公，財神，聚寶盆，搖錢樹等，謂可祛邪魅鎮惡。凡廳堂樑上戶牖帳屏，均有粘之者。焚送時間，一月至半載不等。蓋本於漢五月五日以五龜卽爲門戶飾之制，類皆荒誕不經。今可改懸國父戎服之非常大總統遺像，因國父生前曾業醫，爲人治病。光緒十二年（一八八六年），卽入廣州博濟醫校習醫。後畢業香港醫校，設醫肆於澳門廣州及附近四鄉，以學術優越，門庭如市。既而從事革命，正氣所礪，卒顛覆滿清，創立中華民國。是日原爲國父就任非常大總統之紀念日，懸掛其像，鎮壓邪魔，示人以範，足以當之。

入夏以後，天氣漸熱，虫類繁生，病毒流布，霍亂瘧疾諸傳染症，蠶起發出，斯時正應預防。焚燒藥品，爲滌蕩空氣之一法

。蓋空氣初本純潔，自動植物發生之氣，與人工造出之氣混和於空中而空氣始不潔。空氣不潔，始影響於接觸物者甚大，如鼠瘴之氣，病房臥室之氣，動植物腐敗之氣，廢井廢坑之氣，花木之氣，均足以敗壞生理，發生疾病；貽人莫大之損害。能補救者，惟賴藥品。綠藥品之氣之影響於接觸物者，其效亦大。近今各地之化學兵器，如流淚彈、煙幕彈、綠氣炮等，即其明證。舊俗於端午日，無論貧富，必購蒼朮白芷，焚燒室內，謂可辟疫驅邪，殺滅蛇虫。因二者俱稟性辛溫，氣味峻烈而芳香，最能祛風燥濕，升陽解鬱，對空氣中之穢惡，尤善辟除之，在衛生上實含有重大之意義。且此類藥品，價廉易得，遇時疫流行時，更可消弭病毒。焚時並可摻入大黃，降香，雄黃，砒石等，定以限制，將室內門戶緊閉，經相當時間，俟烟消焰滅，方可入內居住。費省事簡，而效又偉，可謂於消毒法上別創一格者也。艾性純陽，能溫氣血，逐寒濕，止諸血，獨腹痛，有疏解強壯之效，殺蟲之功，發為芳烈之氣，可以通竅辟惡，取太陽真火，回垂絕元陽，醫家用灸百病。我國有針灸一科，按病者經脈腧穴，或用針刺，或用艾灸以療治之。黃帝有鍼灸經篇，扁鵲有鍼灸玉龍賦，唐有明皇鍼灸圖，宋有潮人腧穴鍼灸圖，可見其在醫藥上之功用甚大。我國人用之甚早，遠在戰國時，已盛行，孟子所謂「七年之病，求三年之艾」是也。因其可又疾，久而彌着，故字從入。端午時節，陽氣漸盛，各種含有毒質之氣體物體，最易侵襲人身，故是日我國民俗之大舉施用艾葉，實具至理。用以薰染屋宇，與蒼朮白芷同功。

除蟲菊，為多年生草，原產於歐洲，我國近年亦有種植者。花中含有一種化合物，曝乾研粉，可除蚊蚤，並能驅動植物體之害蟲。國內夏季盛行之蚊烟，均以除蟲菊為其主要原料，惟須開白花者。開紅花者，葉深綠，無除蟲之效。

艾葉乾之，染麻油，引火點灸，滋潤。灸瘡，至愈不疼，亦可代箸策及作燭心。端午以之浸入酒中，名艾葉酒，亦稱艾酒。玉燭寶典謂：「洛陽人家，端午造艾酒，研雄黃末和酒，謂之雄黃酒。」湖北監利縣是日俗用艾葉酒，山東惠民，湖南寧遠，陝西鳳翔，江蘇嘉定、清河以及浙江吳興等處，則用雄黃酒以辟惡，遍噴戶舍門牆，蓋均取其氣味俱厚，燥濕除蟲，入足陽明經，能破幽暗，散結滯，通行氣血，去惡邪也。

石灰，含有火氣，能燥濕殺蟲，用石灰水以洒牆壁，其功用與雄黃酒相等。（參看驚蟄石灰條說明。）
蜀葵，色有紅紫白數種，頗美觀。其根莖均可入藥，能治疝氣，淋病，痢疾及一切疥疥等。昔人謂其蔬莖密葉，翠萼艷花，

金粉檀心。榴花，色有紅黃白諸種，紅者色亦可愛，人多植之，尤爲外人所重。唐韓愈詩「五月榴花照眼明。」菖蒲之細葉者，名石菖蒲，以瓦盆栽之，置案頭，可供玩賞，書齋多供之，可數十年不枯。最纖細者，葉長僅三四寸，芳香清冽，蒼翠可愛，能振動清陽，辟除四時穢濁不正之氣，又能收煙明目。舊歷端五，榴花與菖蒲蜀葵，同爲人家室內應時之點綴品。或作盆景，或供瓶洗。杭州舊俗，是日家家買葵榴蒲艾，植之堂中，標以五色花紙。北平五月，居民往往與夾竹桃羅列中庭，以爲清玩。榴竹之間，必以魚缸配之，朱魚數頭，游泳其中，幾乎家家如此，有「天蓬魚缸石榴樹」之諺。今移於國歷，雖較早一個月氣候，然近世園藝之學進步，加溫催熟，人工培養，均屬易易，即在隆冬臘月，我國舊俗，花肆亦能發非時之花，如牡丹碧桃玉蘭之類，供居民新年陳設，謂之窰花，故尙無并格不入之弊。至貧家可以各色草花代之，名曰「五毒花」，蓋仿金陵人示不忘五毒之意也。

艾人，六朝時已行，荆楚歲時記稱五月五日，四民皆蹋百草，爲鬥百草之戲，採艾爲人，懸於門上，以禳毒氣，注曰「宗測」，字文度，嘗以五月五日鷄未鳴時採艾，見似人處，攬而取之，用灸有驗。師曠占曰：「歲多病，則艾先生。」宋代開封民間逢端五，亦傳艾人於門戶。東京夢華錄載：「自五月一日至端午前一日，賣桃、柳、葵花、蒲葉、佛道艾。次日家家鋪陳於門首，與糗子、五色水糰、茶、酒、供養，又釘艾人於門上，士庶相迎宴賞。」今則端五懸艾，或綴掛，床前，或縛諸門戶，幾已到處皆然矣。

擇蒜木之不分瓣者，結網繫之以爲飾，謂之獨囊網蒜，普通咸縛於門戶，或繫於牀，江寧、湖州、蘇州等處均盛行，蓋用以辟邪惡，解毒氣也。蒜原出胡地，漢張騫使西域，始得之，故一名葫。因其氣類與中土之小蒜相似，遂別稱曰大蒜。臭氣強烈，在醫藥上應用甚廣，能擊穢通竅，消癰腫，治關格及肺結核，爲鎮咳祛痰利尿藥，兼治一切不消化性之瀉痢。又主歸五臟蠱毒，除風邪，祛寒濕，下氣暖中，破惡血，攻冷積，制腥臊鱗介諸毒。因其氣味辛溫，又能開胃健脾，消痞殺蟲。凡暖地之原野間多產之。

編錢爲虎形，繫小兒胸前，謂之老虎頭。又小兒繫赤色裙欄彩繡爲虎形，謂之老虎肚兜。虎爲猛獸，係提倡體育，以虎爲鍛鍊體魄之標準，示須力能伏虎，方爲合格。吳曼雲江鄉節物詞小序云：「杭人午日製老虎頭，繫小兒襟帶間，示服猛也。」

製繡囊，或線袋絕小，類荷包之形，中盛雄黃，謂之雄黃荷包。繫之衣上，可辟邪穢，亦名雄黃袋。

樟腦稟性純陽，辛熱香竄，去濕殺蟲，爲其獨長。燒煙薰衣篋席單，能辟壁虱蟲蛙，故樟腦囊，實具有衛生之功用。入夏氣溫加高，各種病原菌及非病原菌之生活力，異常活躍，人體鬱而不舒，尤以兒童抵抗力銳減，佩之甚爲有益。（參看五月一日樟腦囊條說明。）

古以五月五日爲惡日，（見史記孟嘗君傳「文以五月五日生，父嬰告其母曰，勿舉也，」）故端五人咸以五綵絲繫臂，辟兵及鬼，謂可不病癘。（見漢應邵風俗通）范曄後漢書且以列入禮儀志：「五月五日，朱索五色印爲門戶飾，以難止惡氣。」雖所繫之處不同，而其認爲能辟惡者，則一也。自漢以降，相沿不廢。後世復加以各種名稱，荆楚歲時記謂「五月五日，以五綵絲繫臂，名曰辟兵，令人不病癘。」注云「一名長命縷，一名續命縷，一名辟兵縷，一名五色絲，一名朱索，各擬甚多，青赤白黑，以爲四方，黃爲中央，縷方綴於胸前，以示婦人計功也。」按西京雜記載：「侍兒賈佩蘭說在宮時，八月四日，出雕房北戶，竹下圍碁，勝者終年有福，負者終年疾病，取絲縷就北辰星，求長命乃免。」又風俗通：「閏中於七夕，取五色彩繩繫臂上，謂之五色長命縷，」則漢時已有長命縷之稱，第不限於五月五日耳。一名百索，事物原始引風土記曰：「以五綵絲繫臂，辟兵鬼氣。一名長命縷，今百索是也。」唐宋時，東北偏起之遼族，亦深染漢俗。遼史禮志載「重午儀，至日，臣僚味爽赴御帳，皇帝繫長壽絲縷，升車坐，引北南臣僚合班，如丹墀之儀。所司各賜壽縷掛，臣僚受，再拜引退。從駕至膳所，酒三行。若賜宴，臨時聽勅。」其歲時雜儀，逢五月重五日午時，則採艾葉和綿著衣七事，以奉天子，北南臣僚，各賜三事，君臣宴樂，渤海膳夫通艾糕。以五綵絲爲索纏臂，謂之合歡結。又以綵絲宛轉爲人形，簪之，謂之長命縷。國語稱是日爲「討春呀呪」，「討」五，「賽呀呪」月也。晉唐時，民間以爲饋贈，並復加以飾物，以增美觀。晉陸翽鄴中記謂：「北方五月五日，自作飲食餉神，及作五色縷五色新盤相問遺。」唐段成式酉陽雜俎載：「北方婦人，五月進長命縷宛轉繩，皆結爲人像帶之。」宋時據東京夢華錄，亦以百索爲端午節物。明代北京人稱之曰「端午索」，帝京景物略謂：五月五日之午前，須各綵繫，垂金錫若錢者，若鎖者，曰「端午索」。大凡任何一種俗尚，其最初發生，必甚簡單。其後因社會進化及風土不同關係，始漸繁複，再加以種種附會，與原意乃益乖離。國內各地，對於端五之繫長命縷，其習俗實際亦並不

盡同，例如直隸良鄉，是日用五色絨爲續命索，繫手足並頸，較之漢時之僅以五色絲繫臂者已異矣。平谷則兒童頸臂懸足，均繫綵繒，去可辟毒，名「百歲索」。冀州童幼繫百索於頂腕，曰「蟲不螫」。江甯人戴佩五色符線符牌。安徽懷甯婦女繫五綵絲於臂，云辟兵疫。浙江餘杭諸暨，小孩繫五色線於臂，名曰「健線」。江蘇睢甯謂之「續命絲」。山西解州，幼者繫百索於項，曰爲屈原縛蛟龍。福建福州是日長幼，悉以五綵絲繫臂。舊傳三閩大夫語人，五色絲蚊龍所畏，又傳可以辟蛇，至七夕始解棄之。河南汲縣，五月朔，小孩手足即繫五色綵線。山東惠民則以綵錢繫兒童臂，曰「長命縷」。湖北武昌，小孩繫五色縷，俗謂可避病瘟。吳俗結五色絲爲索，繫小兒之臂，男左女右，謂之「長壽線」。昔人有詩云：「編成雜組費功深，絡索輕於臂纏金，笑語玉郎還憶否，年來五綵結同心。」今以之爲驗日後肥瘦及表示一家人之團結，似較合理。

榴花，鮮豔奪目，端五婦女皆以之簪髻，或佩之衫裙，號爲端午景，女兒節。明時北平自五月一日至五日，家家飾小閨女，簪以榴花，盡態極妍，曰女兒節。余有丁帝京午日歌云：「都人重五女兒節，酒蒲角黍榴花辰，金鎖當胸符當髻，衫裙簪朵盈盈新。」揚州高郵等處，婦女戴後，至午則棄之，以禳目疾，謂之送赤眼。艾葉，質柔輭，色淡綠，芳氣襲人，是日俗亦以爲簪髻之飾。北方如直隸冀州，山西解州等處，五月端五，男女咸戴之，謂之「去疾」。老虎花，係人工搗製之品，婦女主生育，端五簪老虎花，係取健虎之義。（參看本月一日老虎花條說明。）

囚徒身處囹圄，盛暑幽禁，與外界隔絕，精神肉體，至感痛苦。至貧苦者，顛沛無告，處烈日之下，對於人生，尤易厭倦。凡此均足刺激其神經，消磨其意志，減少其道德觀念，使之易越常軌，入於非禮之途。故爲減少社會病態及表示人類之同情心起見，慈善界人士，是日應釀資購置大批扇子，上書可爲終身法則之至理名言，或感應圖畫，分送慰問。俾若輩於揮扇時，常能注意修養，潛移默化，渡登彼岸，異日即不難奮發自新矣。

蝦蟇與蟾蜍，均能攻毒拔毒，爲外科要藥。前者性辛寒有毒，主治邪氣，破癥堅，血癰腫，陰疔，服之不患熱病。後者性辛涼微毒，能殺虫，治驚疔，療疔毒，獶犬傷。其皮內毒腺所分泌之白汁，名曰「蟾酥」，能散風火，難毒，治發背疔腫，有強心之效，可爲清涼性興奮藥。外用又可作消散疔癰腫毒藥。與他藥配合，功用尤巨。凡小兒疔疾腦疔，多用之。黃宮繡本草求真謂：「蟾酥味辛氣溫，有毒，能拔一切風火熱毒之邪，使之外出。」蓋邪氣着人肌肉，鬱而不解，則或成爲疔腫，發

背，陰瘡，陰蝕，疔瘡，惡瘡，故必用此辛溫以治。日本醫界名其毒分，曰「加瑪苗」，認爲有使心臟作用強盛之效。我國內地鄉民，常捕捉之，取其皮以貼潰瘍惡瘡甚驗。小兒之未痘者，如以水畜養癩蝦蟆五個，或七個，俟其吐沫，過午取水，煎湯浴之，可令痘疹稀。藥肆輒於端五日收之，刺取其沫，爲製紫金錠及收合丹丸之用，率以萬計。舊時京師之太醫院亦如之。《閩史掇遺》載：「五月五日，太醫院官具旗物鼓吹，赴南海子，捉蝦蟆，取蟾酥，以針刺其兩眉，蟾多死。吾鄉朱公儒爲院使，俾兩眉止刺其一，蟾雖被刺得活，後遂因之。」今各地多有此俗，有一癩蛤蟆，脫不過五月五之醜。雖沍寒之區，如張北等，居民亦例於五月五日捕蛤蟆，納古墨於腹內，向日曬之，謂其墨汁，可療毒瘡。至俗皆於端五爲之者，蓋亦惑於天醫星臨門之說，以爲是日製藥，最有效驗也。

採百草之可療疾者，留以供藥餌，俗稱曰草頭方。有時用於不治之症，往往奏效如神，且價廉易舉，實爲家庭中所宜常備者，俗皆於五月五日採之。《荆楚歲時記》言是日競渡，採雜藥，是六朝時，已相沿成習。《宋吳自牧夢梁錄》謂：「五日採百草修製藥品，爲辟瘴疾等用，藏之良驗。」若冀之文安，浙之金華，建德，杭州，蘇之太倉，震澤，高郵等處，是日皆採百草，覓蝦蟆，收蜈蚣，斬蛇頭，或焚之以辟蚊蚋，或留以供藥品，亦夏小正「五月蓄藥，蠲除毒氣」之意。按古人陽年採陽藥，陰年採陰藥，其採藥時期，胥視藥物種類與天時地土之關係而定。近今化鍊方法進步，製造藥物，類多注重於提鍊方法與藥物本質。採藥除與藥物本身有關係者外，尤可不拘時日。惟端五一切飲食服飾，皆有辟毒禳災之意，與他節之徒事遊賞休息者異趣，不啻爲我國之民衆醫藥節。故雖移於國曆，當仍循舊俗，是日爲採藥之舉，以期醫藥大衆化。

我國商界習慣，凡本地顧客，交易較多而堪信任者，咸得憑摺取給貨物，每屆端五中秋，或歲底，則結算之。同時店方卽以應時物品數事爲遺，以酬盛意。主客感情愜洽，在供求上，彼此均可得到相當之便利，實爲良俗。特藥店酒肆，於本日最爲普遍耳。

端五食物，俗尚角黍，名品甚多，形製不一。晉有益智糗，南齊有黃糗，唐時有百索糗九子糗，其後見稱者，復有角糗，雞糗，菱糗，箬糗，稱鮑糗等，各地皆用以祀先及饋遺。《周處風土記》：「俗以菰葉裹黍米，以淳濃灰汁煮之，令爛熟，於五月五日及夏至啖之，一名糗，一名角黍，蓋取陰陽尙向裏，未分散之時像也。」《劉敬叔異苑》謂糗子，屈原始始作。《吳均續齊諧》

記稱屈原五月五日投汨羅江，楚人哀之，每至此日，以竹筒貯米，投水祭之，其後四方相傳，皆以為節物。金陵歲時記謂：「取箬葉，裹糯米為三角形，或雜以臘肉，名火饅饅，或以紅豆實之，端午之新品也。相傳屈子溺汨羅江，其後授夢於一土人云：『所投米飯，輒為蛟龍爭食，若以箬葉裹飯，繫以絲，則蛟龍不敢相爭，庶免餒，』而此糉之製所由仿也。」雖所據不同，傳說異辭，要亦後人之憫屈大夫忠而被讒，葬身魚腹，不無含有紀念之意，而時適當仲夏，陰始生，黍先五穀而熟，故後世咸為角黍，兼象陰也。唐開元宮中，端午造粉團角黍，貯盤中，以小角弓射之，中者得食，是又端午食糉之別開生面者矣。近時浙西長興，安吉，吳興等處，即清明亦裹食之。浙東建德，奉化，昌化，常山及定海各屬以重陽，江蘇華亭，湖北荆襄以夏至日作糉，然究不若五日之普遍也。

菖蒲，乃蒲類之昌盛者，故名。性辛溫，具有清芬之氣，能助人振刷精神，逐痰辟穢，行氣定痛，勝邪宣竅，主治風寒濕痺，咳逆上氣，開心孔，補五臟，通九竅，明耳目，出音聲，溫腸胃，久服輕身，益心志，延年不忘不迷。藥肆中之霍香正氣丸等方以及腦癱等疫諸丸散，皆用之。舊有菖蒲酒，係用菖蒲煎汁，和麴米釀成，或浸成之酒，飲之可治三十六風，一十二痺，通血脈，治骨疼，久服耳目聰明。唐孫思邈千金月令謂：「端五以菖蒲，或縷或屑以泛酒。」帝京景物略謂端午漬酒以菖蒲，插門以艾，塗耳鼻以雄黃，曰「避虫毒」，可知其俗由來已久。本草綱目曰：「五月五日飲菖蒲雄黃酒，辟除百疾而除百虫。」今普通是日均以菖蒲之根，細切成屑，和雄黃末，浸於酒中飲之。

本日俗稱曰天中節，亦曰地臘節，明代是日，官吏皆休假飲宴，清則商賈百工，皆輟所業，官吏士民，於前一日，即衣冠賀命。如蘇省之瓜州，丹徒等處，通衢商店，午刻即閉市，夥友聚飲，閒放出遊。吳俗則入酒肆閑飲，名曰自賞節，至居戶商肆，午時之進蒲觴慶節，幾乎到處皆然，通謂之「過端陽節」，或「賞端陽」。真州風土記云：「午時燒午香，蒸蒼朮，點蚊煙，進蒲觴，家宴賞午，小戶之家，亦多買黃魚，雄黃，燒酒慶節。」今雖不必一律休假，然無論店家住家，是日午餐，應備較豐富之饌，闔家宴賞，以酬佳節。家道清寒，或平時生活節儉者，至是亦可一快朵頤，聊以自慰。

芡菜，大蒜，灰蛋，黃魚等，均為端節應時而又極有益之食品：（一）芡菜，各地皆有出，性甘冷，能通腸利便，補氣明目，清熱滑胎，在菜中為最利最滑之味。（二）大蒜，性辛溫，食之能除風邪，殺毒氣，健脾胃，治腎氣，解瘴疫，去寒濕，

又能下氣消穀，爲健胃要藥。北方民間，均嗜嗜之，且製糖蒜，吃加蒜過水麵，實爲食經之上品。參看以上國寶綱目條說。明。(三)灰蛋，卽鹽蛋，其醃法係先將稻桿灰，浸鹽鹵缸中，然後放雞蛋，或鴨蛋於缸內，約一月間，蛋已變爲鹽性，由鹽補取出，洗淨鹽灰，於釜內烤熟，蛋黃微紅而富於油味，甚香美。夏日食之，頗爲爽口，甚宜人。國內以高郵爲佳。(四)黃魚，一名石首魚，性甘平，能開胃益氣，調中和胃，可用作消化健胃藥，以大而色黃如金者佳。端五人家咸用蒜及醬油烹之，用以佐膳，味甚鮮美。亦有切小塊，用醬酒浸後，曬乾，入鍋爆炒兩面黃，再加糖，加瓜薑收乾，有沈浸濃郁之妙。(五)雄黃豆，係取蠶豆和雄黃炒之，故名。食之能辟惡健脾。

雄黃，係一種礦物，卽三硫化鉀，生山之陽，爲丹之雄，故名。味辛而苦，氣溫有毒。性平寒，功能燥濕殺虫，療疥癬，辟邪氣，劫痰，解百虫毒，可用作腐蝕藥，脫毛藥及治鼠瘻，痔疾，惡瘡，毒蛇毒虫螫傷之解毒藥。對於疥癬，風邪，癩病，風癩，一切虫獸傷，肝氣，肝風，涎積，伏暑，泄痢，酒飲成癖，腹中瘀血，瘧疾，頭風，均著特效。抱朴子云：「帶雄黃入山林，卽不畏蛇。若蛇中人，以少許傳之，登時愈。」華南地卑，暑濕蒸鬱，多毒虫及射工沙虱之類，但以雄黃大蒜等，合搗一丸佩之。或已中者，塗之亦良。舊俗各地逢端五，例有飲雄黃酒之舉。長者以餘酒染小兒額，塗耳鼻及手足心，隨酒牆壁間，以祛毒虫。湖北監利謂之避百毒。江蘇武進謂之避五毒，北平名之曰避毒虫。良以兒童抵抗力薄弱，辟惡除邪，似更重要。鼻司臭覺，耳則往往易遭細虫爬入，不能不注意之。額爲腦之前部，作「王」字形，係取盛大壯健之義。

端午競渡，本水國講武之遺風，沅湘東吳，划船之盛，甲於海內，勝事流傳，史不絕書。考其意義，大都在憑弔忠臣孝女。相傳屈原以五月五日赴汨羅死，楚人哀之，乃爲舟楫以拯救之。隋書地理志云：「屈原以五月望日赴汨羅，土人追至洞庭不見，乃歌曰：『何由得渡湖，』因爾鼓櫂爭歸，競會亭上，爲競渡之戲，迅機齊馳，櫂歌亂響，喧振水陸，觀者如雲。」安撫巢縣本舊楚地，今尙有競渡廟，塑屈原像於中，曰三閭祠，以歲五月朔，迎像入舟，擊鼓奮楫，踴躍爭先，五日而止，而湖南常德東門外，舊有招屈亭，前水東注，其地本名屈原巷，近有小港，名三閭河，相傳爲原生平遊集之地。今土人五月競渡，薄暮散船時，尙必唱曰，「有也回，無也回，莫待江北冷風吹，」斯隋志競會亭上之驗。此其一。春秋時，伍子胥因忠被讒賜死，吳王夫差事後又取子胥尸，盛以鴟夷之革，泛於江。趙擘吳越春秋謂起於勾踐，係個子胥之忠而作。宗懷引卽鄂渚

曹娥碑云：「五月五日，迎伍君逆濤而上，爲水所淹，」謂是東吳之俗事，在子胥，不關屈氏，此其二。東漢時曹娥，會稽上虞人，父能弦歌爲巫，於漢安帝二年五月五日，於縣江泝濤迎波神溺死，不得尸。娥年十四，緣江號哭，晝夜不絕聲，七日乃投江而死。湖北雲夢等處，是日賽龍舟，均中塑屈原曹娥像以弔之，此其三。故是日長者應將以上各人之事績，擇要向兒童講述，俾知是日水嬉之中，尙有重大歷史的意義在，要亦不失爲因時施教之道也。

民國九年（公歷一九二〇）西南軍閥內部攪式，對於護法，無誠意。國父通電廣州軍政府無效，十月陸榮廷，岑春煊等投降北廷，旋被黨軍所逐。十二月國父通電在廣州重開政務會議，時直魯軍閥勾結帝國主義及南京反動份子，欲撲滅國父所領導之革命勢力。同時國際共管中國之聲浪甚高，民國基礎動搖，於是國會非常會議遂選舉國父爲大總統，於民國十年五月五日就職，舉兵北伐，與一切反革命勢力奮鬥，創立國民政府之丕基，以至於今日。是日講述要點，爲：（一）民十時代軍閥與帝國主義之暴亂情形。（二）國父就職總統之原因及其護法之精神。（三）國父爲國爲民之大無畏精神與吾人應有之努力。

澤蘭有二種，大澤蘭，卽草蘭也。一名蘭草，又曰都梁香。小澤蘭，卽澤蘭也。均同類，生水旁下濕處，二月宿根，生苗成叢，紫莖素枝，赤節綠葉，以莖回節長而葉先有岐者爲草蘭，莖微方，節短而葉有毛者爲澤蘭，功用相等。性辛平，氣味芳香，能辟惡氣，利水道，殺蠱毒，辟不祥，浸油塗髮，去風垢，令香潤，煮以洗浴，能解毒辟穢，散積久陳鬱之氣。陸璣草木疏謂之王者之香，今通稱曰香草。大戴禮謂：「五月蓄蘭，爲沐浴之具。」楚辭九歌凍皇太一，亦曰「浴蘭湯兮沐芳。」國曆五月，陽氣已盛，蘊隆蔽鬱，疾疫易生之時，自宜沐浴蘭湯，以辟邪惡而事防衛。（參看三月三日香薰草藥條說明）

菖蒲味苦辛，氣大溫，爲陽精芳草。苦可燥濕，溫能辟寒，辛可散結。煮浴湯，能驅寒濕，舒心氣，暢心神。是日沐浴，除澤蘭菖蒲外，凡百草中之具有同等功用者，亦可利用煎爲浴湯，俾於清潔身體，舒爽精神之外，並獲有治療上之功用。如患下痢，腹痛，風邪，不眠，癱瘓，僕麻質斯神經痛等，試行藥物湯浴，皆有殊效，而對於皮膚病之防治，最爲適宜。湖北施郡等處，是日居民皆採百草煎湯，闔室澡浴，以辟瘡疥。江蘇泰州，湖南寧遠，浙東之平陽，宣平，慶元，縉雲，江山各縣，端午收百草煎湯，謂之百草湯，云可去毒。

端午競渡之普遍，在我國殆亞於元夕放燈。舊時江南，若南京之秦淮河，揚州之廣陵濤，松江之白龍潭，上海之黃浦江，嘉定之匯龍潭，常州之白雲溪，湖州之碧浪湖，江陰之閘口，清浦之學潭，吳縣之胥江，杭州之西湖，競渡奪標，有自月初至望日始已者。至期，男女老幼，傾城出遊，高樓邃閣，羅綺如雲，遊舫蟻集，綵棚縱觀，金鼓喧震，歡聲雷動。土人供賣要貨食品，所在成市，俗謂之划龍船市。好事者，以銀錢裝入豬泡，或以活鴨投水中，或買土罐，或以酒瓶擲諸河，各船鼓槳爭進，船上水手奮身入水爭取，得彩爲榮。入夜則燃燈萬盞，燭星吐丹，波搖月白，尤呈奇觀。俗稱「燈划龍船。」羅店大場有戲舞軍器，或賽拳者，名曰快船。健身尙武，最宜提倡。

射爲古六藝之一，禮「習射藝角力」。古代文武合一，士皆習射。國策稱養由基善射，去楊葉百步而射之，百發百中。後世善射者，亦爲穿楊之技，率於端午五行之。文昌雜錄謂軍中以端午走馬，謂之「躡柳」，亦曰「扎柳」。宋時遼金，每值重五，必行射柳之戲。金史禮志言之甚詳，「凡重五日拜天，禮畢，插柳球場爲兩行，當射者，以尊卑序，各以帕識其技，去地約數寸，削其皮而白之。先以一人馳馬前導，後馳馬以無羽橫鏃箭射之。旣斷柳，又以手接而馳去者爲上，斷而不能接者次之，或斷其青處及中而不能斷與不能中者爲負。每射必伐鼓以助其氣。」清代北平端五，龍舟之外，則修射柳故事，名曰走驃騎，中官輩競以騎射爲娛。是日天壇遊人極盛，有決射者。燕都雜詠之，「躡柳過端陽，筵開艾酒香，巧分長命縷，縛得豆兒娘。」註云「舊俗五日射柳名躡柳」又王士禛都門竹枝詞「端陽躡柳足歡娛，霧縠新裁勝六銖。」南方如海寧等處，是日武弁亦嘗集演武場，行射柳事。凡此皆於技藝遊戲之中，寓講武之意。今不用弓矢，可以步鎗獵鎗等代之。是日展售屈原，伍子胥，曹娥及國父就任非常大總統之有關係文獻書畫以及湘江，錢塘江，曹娥江等畫片，足以代替舊日之鐘馗天師等迷信俗畫，一方亦所以紀念先哲者也。長者購贈卑幼，堪稱最適當之禮物。

立夏 六日或七日

開始夏防。

有田之家，開倉收租。

五月六日或七日

午飲燒酒，食倭豆、海蛸、麵筋、芥菜、健脚筍、鮓魚、穀餅。啖青梅櫻桃、乞七家米或麥爲飯。

試葛衣、搭涼棚、掛珠簾、裝置紗窗紗門、準備夏令用品。

秤人，重量加者，向之道賀。減者，囑以須注意保養。其特別輕而未見長大者，應卽延醫檢查療治。

戒幼小毋坐門限，謂令足軟。毋多晝寢，謂愁夏，多倦病。

兒童赴郊外，作野灶，以蠶豆，筍和米炊之。

醫院舉引免費體格檢查，公共場所置過磅器，量長器，任人動用。

採夏枯草，煎汁熬膏，備治遠年損傷。

是日前後一星期，爲衛生運動宣傳週。

公映衛生教育電影。

衛生藥品，器具及書籍廉價。

是日前後一月，育蠶之家閉戶，親隣及閒生人等，毋得輕入及大聲呼喚，閭里往來慶弔，俱罷不行。

芍藥、薔薇、夜合、石巖、玫瑰、刺牡丹、粉團龍爪、垂絲海棠、虞美人、揀樹花等上市。

（說明）

穀雨後十五日，斗指東南維爲立夏，斯時自行四五度，萬物至此，皆已長大，故名。

我國東三省山東皖北蘇北等處，每當五六月至七八月，高粱秀茂時，盜匪出沒，最爲猖獗，以其易於隱匿而難破獲也。土語謂其時，曰青紗障。故自本日起，凡當地民團壯丁，可會同軍警，開始夏防，謹嚴緝捕，以安閭里。

我國佃農對於地主，其不納租金者，通常均以糧食代之。稻田納米，麥田納麥，例於收穫時繳納。田地多者，均自建倉房囤

之。除自食外，多糶與米商，換取現金，亦有待價而沽，以博微利。舊歷四五月間，大小麥已次第成熟，開倉收租，恰當其時。

燒酒，唐時始有之。白居易荔枝樓對酒詩：「荔枝新熟雞冠色，燒酒初開琥珀香。欲摘一枝傾一盞，西樓無客共誰嘗？」又雍陶詩：「自到成都燒酒熟，不思身更入長安。」荔枝樓據方輿勝覽，係在南賓郡（今忠縣）西南隅，白公置。雍陶則爲成都人。是當時川東川西，釀飲燒酒之風已甚盛。又唐國史補：「酒則有劍南之燒春，」韋莊詞：「錦江春水，蜀女燒春，」則燒酒又別名燒春，而成都所造最著名。元人謂之汗酒，近人謂之氣酒，一名阿刺吉酒。元忽思慧飲膳正要謂用好酒蒸熬取露，成阿刺吉。李時珍本草綱目云「燒酒，非古法也。自元時，始創其法，用濃酒和糟入甑蒸，令氣上，用器承取滴露。凡酸壞之酒，皆可蒸燒。近時惟以糯米，或粳米，或黍，或秫，或大麥蒸熟，和麴釀甑中七日，以甑蒸取，味極濃烈，蓋酒露也。」一則以元初用兵西陲，參酌域外之法而改良之，亦有可能。梁辛鉅浪跡叢談引李宗表稱阿刺吉酒，作詩云：「年深始得汗酒法，以一當十味且濃。」今各地皆產之，所用原料，有高梁，大麥，玉蜀黍，綠豆等，而以高粱釀者爲最正。北方之沛酒，瑯酒，汾酒，皆其著者。更有加花果製成者，如玫瑰燒，佛手燒，木瓜燒，俞瘋燒之類。其味辛甘而烈，能升陽發散，勝濕祛寒，開鬱結，止泄瀉冷痛，殺蟲辟瘴。北人四時飲之，南人止暑月飲之。立夏時物最夥，蔬果鮮魚諸品，應候選出，鄉人担賣，不絕於市。吳俗號爲「賣時新」，有立夏見三新，或八新及櫻桃九熟之說。三新者，青梅，櫻桃，穠麥也。八新謂櫻、筍、茗、麥蠶、豆、菜蕪、鮭魚、石首魚也。九熟者，指櫻桃、青梅、新茶、麥蠶、豆、玫瑰花、象筍、松花、穀餅也。宴飲則有酒釀、海癩、饅頭、蜜糕、麪筋、芥菜、自筍、鹽蛋諸品爲佐。浙東如海寧，餘姚，新昌等處，復有花飯（用糯米烏豆，或赤豆煮成，色雜故名。）燉肉，建德煮夏粥，台州尚薄餅，慶元，景甯作香羹，謂之立夏羹。蘇省通州，烹煮蓬菜，川沙，上海，青浦，則以金花頭入米粉食，名攤糰。南京以豌豆煮熟作糕。今擇其較有意義而又通行者，爲是日佐饌下酒之需：（一）蠶豆，因其莢狀如老蠶，又成熟於蠶時，故名，爲多人之嗜食品，需用頗廣。味略甘，性平和，食之能益肝，和中，健胃，和臟腑。燉時剝爲蔬饌，甚鮮美，如以醃芥菜帶殼炒之，隨採隨食更妙。老者煮食，可以代糧，炒蒸可以爲肴，亦可煮糜，作糕餅。又能解誤吞鐵針。寧波人稱之曰「倭豆」。「綠明季倭

寇犯浙時，姦淫擄掠，無所不至。鄞人備遭蹂躪，恨之刺骨，於是始在山北觀海衛，建造一碉堡，名曰「衛城」，爲抵抗倭寇之利器。斯時正值蠶豆上市，山北人遂呼之曰「倭豆」，每日必大嚼，以示飯次亦不忘斯仇。(一)海蠶，性鹹寒，食之能降鬱氣，治療瘰癧結核。浙西淮南，立夏以爲應時之味，以花椒、酒、芝麻油、拌食，味頗津了。其殼相傳能辟蛆，雲客傳方云，立夏日食海蠶後，以殼七枚，勿令人見，撒廁中，或馬桶內，暑日不生蛆虫，頗靈驗。(三)麵筋，六朝時始有之，爲梁武帝所發明，係以小麥粉和水揉洗而凝結成團者。性甘涼，能解熱，和中和，益氣。前人罕知，今爲素食要品。(四)芥菜，性辛溫，能通肺豁痰，利膈開胃，利九竅，明耳目，除腎經邪氣，久食溫中。(五)筍，性甘微寒，能消渴，利水道，益氣，化熱，消痰，爽胃，其味甚鮮。立夏日去其外籜，煮熟後，加醬油麻油食之，尤妙。浙東新昌及嵗縣謂之健脚筍。定海蕭山及慈谿人，謂之脚骨筍。象山是日食筍，例不切斷，謂之掌脚骨。鎮海則立夏以烏筍煮羹食之，謂之接脚骨。蓋均希望健步之意也。(六)鮑魚，產遠洋及閩浙粵之江海中。因其游泳於水，羣魚隨之，食其涎沫，有類於媾，故名。性甘平，食之令人肥健，益氣力。(七)穀餅，係以麥芽草芽揉粉製成，中裹以黃豆沙等餡，亦有無餡者。色青而香，能消食下氣，和中補脾，盛行於浙西。吳俗則採新麥炒熟，製爲細條，如蠶形，名曰「麥蠶」。浙東有食煨麥者，蓋皆嘗新也。青梅，乃梅之未熟者，色青，故名。味酸而脆，可蜜煎糖藏，以充果飢。櫻桃，一名含桃，性甘熱瀉，能調中，益脾氣，令人好顏色，美志，洩精水殺痢。色深紅者，謂之朱櫻。紫色，皮裏有細黃點者，謂之紫櫻，味最甘美。鹽藏蜜煎皆可，或同蜜搗作饅食。在諸果中，成熟最早。古用以獻宗廟，唐人以糖醃薦食之，朝廷孟夏，並有賜朱櫻之舉。江南立夏日，家設青梅櫻桃等物薦先，飲燒酒。北方例於舊歷四月，嘗櫻桃，以爲一歲諸果新味之始，亦有與蘆筍同食者。昔人有詩云：「蘆筍生時柳絮飛，紫櫻桃熟麥風涼」。

乞七家米或麥，爲飯食之，係取古八家同井之義，意在睦鄰。

立夏後，炎暑將至，衣服洗換既繁，故斯時當整理夏衣，以便添補而應需要。顏色尚白，俾能將所受之太陽光熱反射，不使身體受熱。古時夏布，多以葛莖之纖維爲之，因稱夏衣曰葛。

夏日酷熱，宜注意換氣，以迎受動的氣流，窗戶宜洞開，但洞開之後，陽光又易直射，故庭前宜搭蓋涼棚，其上或架蘆簾，

或用布帳，朝放晚收，以遮蔽驕陽。開元天寶遺事謂：「長安富家子，好接待四方之士，每至暑伏中，各於林亭內，植簾柱，以錦綺結爲涼棚，設坐具，遞相延請，爲避暑會。」是唐時已有人用之。

夏季住宅換氣，當力求充分，同時窗前廊下，欲有所遮蔽，便於行事，則莫如懸掛珠簾，較爲經濟，而又精雅。接近草原之區，虫類滋生既易，須更裝置紗窗紗門，俾能涼爽而免蚊蠅之侵擾。古時亦有用碧紗廚，以供夏月憩臥。王建詩云：「青山掩障碧紗廚。」

夏令用品，如紗罩、紗廚、蠅拍、蚊煙、臭藥水、竹榻、藤椅、蓆薦、蓆、線毯、枕等，或取其涼爽，或用以防虫毒，皆爲居處必需之品。宜未雨綢繆，早日購置，以資應用。

我國東南卑濕，夏日炎熱，衛生防病，因之成俗。故立夏有稱人之舉，以觀體重之增減。吳俗是日，家戶以大秤權人輕重，至立秋日，又秤之，以驗夏中之肥瘠。皖浙各地，俗謂稱之，可不疰夏，蓋亦鼓勵人注重體格壯健之一道也。今當擴大之，作爲各人檢查體格之日，公家則儘量予以便利。俾一年一度，參證比較，以爲疾病之預防。如發現體重特別減輕而瘦弱者，當急延醫診治之。

凡入夏眠食不服者，曰疰夏。兒童體弱血虧者，常有之。故是日俗多自慰之舉，謂可解疰夏之疾。如田汝成西湖遊覽志載：「立夏之日，人家各烹新茶，配以諸色細果，餽送親戚比鄰，謂之七家茶。」吳俗則於立夏日，取隔歲撐門炭烹茶以飲，茶葉則索諸左右鄰舍，謂之七家茶，并戒坐戶檻，俱令人夏中壯健。太倉常昭等處，立夏是日煮麥豆和糖食之，謂不疰夏。凌歲時記稱立夏使小兒騎坐門檻，啖豌豆糕，謂不疰夏。元池說林謂立夏日啖李，則不疰夏。俗云疰夏者，以夏令炎熱，人體消化力銳減，多不思飲食，故先以此厭之，以上夏至亦有類似之說法。按人入夏之所以常多疾病，除營養不足，體質虛弱者外，大都由於精神之不能振作。坐戶限與過度之晝寢，均爲普遍之不良習慣，最易使人習於惰性，故入夏尤當戒之。舊俗立夏日，兒童俱結伴赴近郊，用磚瓦砌作野灶，拾野草爲薪，競以蠶豆、筍和米炊之，曰燒飯野，亦曰野火飯，熟則分食之。吳俗清明踏青，兒童亦對鵲巢支灶煮飯，謂之野火米飯，頗足以資練習烹飪，養成合羣美德及郊野生活之習慣。夏枯草，性苦辛寒，能清肝，散鬱結，清癩明目，用治癩癧解凝藥，又爲解除子宮及陰戶黏膜炎及眼病藥。凡寒熱、癩癧、

鼠瘻、頭瘡、癰結、脚腫、濕痺等，咸治有特效。煎汁熬膏，每日熱酒調吃三服，治遠年損傷，手足瘀血，遇天陰作痛，七日可痊，并治產婦諸血病，各處皆有之。舊曆三四月間，開花作穗，紫白色，並結子。五月即枯，故例於舊曆四月採之，約當國曆本月。

健全之精神，寓於健全之身體，是以民族自強之根本要素，首求人民身體之健康。我國人因迷信鬼神，對於衛生，漫不加意，因而病痛之多，死亡率之高，竟居世界各國之首位。長此以往，國家人口，駸形減少，國民體質，亦日趨孱弱，前途至為危險。時交夏令，天氣漸熱，虫蠶滋蔓，疫癘叢生，在醫政統計上，人民之死亡率及罹病率，輒比其他季節為多。故應於是日前後一星期，舉行衛生運動。務使衛生常識，普及民間。人人咸知防疫之重要，攝生之方法，則種種舊有之醫藥迷信，不攻自破矣。

江浙沿太湖區域，居民例以穀雨後，開始育蠶。舊曆四月，謂之蠶月，家家咸閉戶，紅紙黏門，或以蘆簾圍繞屋外，不相往來，多所禁忌，歷一月而後弛諸禁，名曰蠶禁。郭頌伽橋園消夏錄云：「三吳蠶月，風景殊佳，紅帖黏門，家多禁忌。少婦治其事者，往往獨宿。」浙西謂之「放蠶忙」，亦名「蠶關門」。至採繭時，親戚問遺，謂之「蠶開門」。在春忙期內，凡育蠶之家，各閉戶，親鄰及閑生人等，毋得輕入，官府暫停訟罷徵。西吳枝乘「吳興以四月為蠶月，家家閉戶，官府勾攝徵收及里閭往來相慶弔，皆罷不行，謂之「蠶禁」。宋陸游詩：「蠶家忌客門門閉」。又云「蠶月人家處處忙」。是自宋以來，江南各處皆然。按是時蠶已大眠，正將上簇製繭，最忌影響。否則受驚，其絲即不能暢吐，或竟殞焉，關係農家歲中收入至巨，而鄉人飼葉烘火，栽苗收麥，割菜種棉，老幼心成晝夜迫。諺曰「麥黃蠶是老，工夫何日了」。在茲農忙時期，自應停止一切酬酢，俾得專心育蠶。

十三日 關帝誕辰

地方長官領導各界人士，公祭關帝，以信義忠勇，勸勉大眾。賽關帝會，醮資演忠義傳奇，以教鄉間子弟。

家懸關帝像，長者向兒童講述關帝生前之故事，年少者馳馬奪標，或舞大刀，鬥勝爲樂，名走馬會。主客公議規條，勞資修訂契約及宣誓具結等，均於是日行之。家戶相戒不動刀砧，如雨，謂之磨刀雨，洗刀水。娛樂場所演唱關帝生前事績。

〔說明〕

古來之聖賢豪傑，經千百年後，至今婦人孺子，田夫野老，一聞其名，而莫不敬之如父，尊之爲神者，在我國，其惟關壯繆。當壯繆之世，東漢既亡，昭烈以帝室之胄，欲伸大義於天下，而流離顛沛，屢瀕於危，壯繆不避艱險，削吳伐魏，思復漢業，雖萬死不易其志。以武力報國不成，則以身殉之，宜其廟食之享，遍及全國，受人之仰慕崇拜，有如是也。壯繆被執，遇害時，在建安二十四年十二月，（民國紀元前一六九三年）。次年，昭烈始稱帝，紹炎漢之景運，定三分之大業，壯繆已不及見矣。後主景耀元年，追諡曰「忠義侯」，又改爲「壯繆」。宋崇寧中，封崇惠公，旋加封武安王。明萬曆中，封協天護國忠義大帝。清乾隆中，詔改本傳之「壯繆」，爲「忠義」。民國三年，與岳飛合祀於武廟。其生日相傳不一，元將仕郎普顏花撰關王廟碑，謂於六月二十三日生。馮少渠撰關公祖系記云「侯以桓帝延熹三年庚子六月二十四日生。解州常平里墓碑，則稱帝誕於延禧庚子六月二十二日，子平生光和戊午五月十三日。自明永樂北征時，每見神前驅凱旋，乃制崇祀，以五月十三日祭。國內各地遂均以本日爲其誕辰，割牲演劇，祭獻甚盛。按帝之生日，史所不載，今又移於國曆，其日期已難準確，故可從俗，較易推行。」

關帝廟祀，始於唐貞文十八年。（見錢泳履園叢話卷二）明制祀關帝，以五月十三日祭。清祀典歲以春秋二仲月吉日及五月十三日致祭。民國四年，北政府通令關岳合祀，每年春秋分後第一戊日，各地方長官及軍警區，一體致祭。今秋祀久廢，本日上午，自應循例舉行公祭，由駐在地文武官職較高者一人主祭，軍警官員及各界民衆，均宜參加。藉以崇仰先烈，奉爲軍

人之模範。

關帝一生忠義正直，上薄雲天，故其祠廟，國內幾無地無之。旅業馴至記爲業祖，每逢誕日，均賽會酬神，如金陵歲時記載：「續通考漢壽亭侯關公廟五月十三日，遣太常寺官致祭。吾鄉是日舉行關帝會而以信局中人爲盛。蓋本三國演義之說，尊其忠義也。鑛局匯號及各會館，平時奉神像於堂。」清嘉錄「十三日爲關帝生日，官爲致祭於周太保橋之廟，吳城五方雜處，人煙稠密，貿易之盛，甲於天下，他省商賈，各建關帝祠於城西，爲主客公議規條之所，棟宇壯麗，號爲會館。十三日前，已割牲演劇，華筵萬盞，拜禱維謹，行市則又家爲祭獻，鼓聲爆響，街巷相聞。」今去其迷信部分，使之多少含有社教之意義，亦國民崇拜英雄應有之舉也。

關羽生前，義勇絕倫，軼事甚多，如愛讀春秋，秉燭達旦，追隨先生，不避艱危，斬顏良於萬軍之中，辭曹操而單騎歸漢，單刀赴會，目送吳將，劈臂去毒，血盈盤器而談笑自若，諸如此類，其凜然大節，有如烈日秋霜，不特爲一代宗臣之流，實爲萬古人倫之典也。舊劇中之採用此項史料者甚多。鄉間子弟，讀書有限，工作時多，平時接受社教之機會又少，故本日各村醮資雇一戲班，演唱關帝生前本事以教之。寓教育於娛樂，其功用實較學校課本爲尤大也。

關帝圖像，在我國內地民間，流行最爲普遍，卽滇黔苗夷中亦有之。或戎裝騎馬，或坐觀春秋，亦有作周倉關平，執刀捧印，分立左右者。商界最喜懸掛之，朔望皆敬香。本日誕辰，家戶自宜張諸堂前，以資景仰而爲紀念。

兒童時期，最喜聽講故事。偶遇大人講談古代英雄可歌可泣之事績，輒傾聽，無倦容。故往往有人讀書雖無多，而其對於一般俗傳的歷史知識，則頗豐富，大半皆得力於此。雜彈詞說書家所言，頗涉神怪不經，故本日長者在家，茶餘飯後，可擇關帝生前歷史之最精彩處，向兒童講述之。

是日公議規條，修改契約等，係示崇尚信義。

近時軍隊作戰，雖均用火器，然衝鋒陷陣，短兵相接，大刀之威力，亦未可忽視。相傳關帝生前，有寶刀名駒，所向披靡，時人目爲虎將。是日之「走馬會」，「磨刀雨」等，皆紀念其英武，足令人興奮者也。明清二代，北平俗於本日進刀馬於關帝廟，刀以鐵，重八十筋，紙馬高二丈，鞍轡緜文，轡銜金錯，旗鼓前導之，諺曰「大旱不過五月十三。」相傳關帝於本日

過江會吳，有雨謂之磨刀雨，或洗刀水，凡蘇、浙、滄、冀、川、鄂諸省，均有此稱。

二十日

檢查公私消防設備。

舉行消防火演習，成績佳者，由地方長官獎之。

家長向兒童講述救火常識。

〔說明〕

江浙俗以五月二十爲分龍日，亦有以四月二十爲小分龍，五月二十爲大分龍。池陽俗以五月二十九爲分龍，閩俗以夏至後爲分龍。又俗以五月雨爲分龍雨，埤雅及續博物志均載是說。吳俗則以分龍之次日雨，謂之分龍雨，有「二十分龍廿一雨，石頭縫裏都是米」之諺，主歲豐稔。福建以夏至後分龍期間之雨，統稱分龍雨。陝西四川謂夏日暴雨，曰分龍雨。按我國江淮以南地氣卑濕，入夏往往分行雨。陸放翁避暑錄所謂「或及，或不及，若有命而分之者。」故五六月間，每雷起雲簇，而不移時，謂之過雲雨，雖二三里，亦有不同。昔人深信龍能興雲佈雨，各有分域，因遂以「分龍節」呼之。浙西湖州，江蘇上海，是日城外四郊，俱擇空地，演習水龍，用五色水標射，以高遠爲勝，獎給有差。今可規定爲整理消防設備，演習消防技能之日，因俗亦稱救火機械爲洋龍水龍也。

火災之破壞力極大，其損失之直接負擔者，雖爲個人，但間接負擔者，卽爲社會國家，故歐美各國，對於人民防火教育，極爲注重。除山保險公司及當地政府舉行講演，散發小冊子，宣傳防火及救火之簡要方法外，學校亦列爲必修課程。如美國蒙大拿 (Montana)，衣阿華 (Iowa)，內布拉斯加 (Nebraska) 等省，均用法律規定，學生不讀防火學科，不得畢業。阿羅耳工科大學 (Armour Institute of Technology) 及哈佛大學 (Harvard University)，並設有防火專門學科，五年畢業，有學位。其他有學科而無專科者，在美國大學中尤多。我國人則對於救火常識，異常缺乏，臨時不能鎮定，當場復欠機

五月二十日

一五五

警。故常有巨大之火災發生，而民生窮困，一經火劫，恢復甚難。是以民間防火常識，當力求普及。兒童時期，記憶力甚強。爲家長者，當於是日詳爲講解，使之嫻習一切防火有效方法，則長大成人，固可隨時注意，防患未然，縱遇不測，亦可應付裕如矣。

小滿 崇農節 二十一或二十二日

舉行老農會，地方長官招待四鄉老農，討論農村改進問題，選壽星，當選者獎之。

〔說明〕

立夏後十五日，斗指巳爲小滿，斯時日行六〇度，物長於此，少得盈滿。麥至此，方小滿而未全熟也，故名。

四民之中，以農最爲辛勞，終歲作苦，手胼足胝，以供租賦，養父母，育妻子，其敦龐淳樸之風，非惟工賈不逮，亦非不肖士人所能及。而八年抗戰，前線後方，若輩充戰士，服工役，忍飢耐寒，寸土必爭，軍糧民食，無虞匱乏，其貢獻尤爲偉大。第自資本主義流入中國以來，接近都市之鄉民，爲高額工資，安易生活所誘引，動輒外移，改習他業，再加以長期戰爭之摧殘，致農村人口，日益減少，佃種之地，踴爲茂草。馴至優秀份子，集中都市，地方事務，亦遂無人負責，滑吏摧殘，小醜跳梁，建設無由實施，治安更乏保障。長此以往，影響國本，甯有涯涘？故爲提高農人地位，使之安土樂業起見，似應規定以小滿作物豐滿之日，爲崇農節，由地方長官招待耆農，周訪疾苦，深致慰勞，以資獎勵。

養老之禮，自昔所重，蓋尊高年，所以崇攝生，導人民於孝悌，期民族之健康，意至深也。老農會之宗旨，係示提倡農事，慰勞耆農，以資聯絡，並藉以提高農人與地方政府之直接關係。凡籍隸本國，體格健全，具有公民資格，年在六十以上之男女農人，均得於事前分向鄉村長處登記入會。至期，齊集縣府，或區公所大禮堂，（縣轄境遼遠者，各鄉鎮得分別舉行。）由縣長或區長領導，向后稷及國父遺像行三鞠躬禮，然後相對一鞠躬，互致敬意。禮畢，開始報告討論，中午筵宴序齒，六十以上，七十以上，八十以上，九十以上，各爲一列，高年者列最前。席散休憩後，選壽星，以享年最高，體格最康健者爲標準，預請當地醫師，士紳及校長數人爲評判，投票選之。選畢給獎，當選者，敬以壽酒各一杯致賀。其德行高超，或有

功鄉里者，給以匾額，子息誦衍者，給以鼎爵，餘分贈食物用具，然後餘興散會。

是時爲農家最忙之季節，俗稱小滿動三車，謂絲車油車田車也。是時蠶婦煮繭，治車繅絲，晝夜操作。郊外菜花，亦皆結實，取其子，至車坊磨油，以俟估客販賣。插秧之人，又各帶土分科。設遇梅雨泛濫，則集枯樁以救之，旱則用連車，遞引溪河之水，傳戽入田，謂踏水車。諺曰「跨出絲車，踏進水田。」一人力少者，俱雇單丁，以襄其事。名曰「忙工」。待繭絲既出，各負至城，賣與收絲客。吳俗以每歲舊歷四月始集市，至晚市成而散，謂之賣新絲。江南各屬，大率類此。至黃河流域各省，方忙於收麥打場。粵江流域播種秋稻，東北則正棉花小麥及大豆下種之期，高粱初長，又須刈去蕪草，剪除劣苗，亦農忙之候也。

三十一日

開銷節賬。

商界收解賬款結賬。

〔說明〕

我國商界習慣，舊曆結賬，原分爲二年三期，而以年終爲大結束。凡欠人人欠，悉以端五，中秋，除夕爲三節，按節索欠，謂之三節賬。鼎革以來，雖厲行國曆，而民間積習，仍相沿未改。此後欲力滌舊俗，應有相當替代日期。五月終，蠶餘及大麥登場，九月終爲稻熟之際。如以國曆五月底及九月底，定爲商界結賬日期，而仍以十二月底爲大結束之期，實行尙少障礙。至銀行結息，仍可照現例，以六月底及十二月底爲之，俾省麻煩。因我國以農立國，社會經濟之核心，繫諸農村。故凡商界索欠結賬，不得不顧及農氏之收穫時間也。

我國貿易場中，素重信用，商家對於當地人士，如認爲堪信任者，爲推廣業務及省却主顧麻煩起見，類多憑摺取貨，記賬賒欠，逢節則索償之，絕少流弊，堪稱美舉。本日店家可開具發票，分送常所往來各戶，而對方經核算無誤後，即須設法歸還之，以維信用，俗稱曰「節上開銷」。以下中秋及除夕均仿此。

五月三十一日

六月

一日

整理積穀，分別平糶，貸借，或散放。

修理便所，通溝渠，戒傾棄穢物於途。

注射防疫針，常灑防疫藥水，慎藏食物，撲滅蚊蠅。

始遠聲色，節嗜欲，常居高明之處，以遠眺望，或入山林，以避炎暑。

〔說明〕

食糧產額之充足與否，直接影響國民生活之安定，間接影響社會之治安。我國雖為農業國，每年米麥之生產量，不能自給，仍須賴國外輸入大宗米麥與麵粉，以為接濟，偶值歲歉飢饉，或外米來源斷絕，即有糧荒之虞。倉儲除調節米量，平準市價，使供需相應外，遇災荒，或戰爭時，又可散放，以濟貧民，消弭隱患，成效最著。故自昔視為要政。舊時各地均有積穀倉之建置，每年於新穀登場時，或由地方公款購貯，或由殷實農戶攤派，對於凶歉，常能有備無患。近則廢弛已久，自應改訂辦法，予以恢復，而於通風換氣，防除濕氣蟲鼠等設備，尤應有合理之構造，務使穀倉趨於科學化，米穀得以安全貯藏。是時將交黃梅，暑氣蒸鬱，積貯稍久之米穀，品質極易惡化，且又值農家青黃不接之際，故可酌散存米，視當地情形如何，分別予以平糶、出借、或賑濟，以惠貧黎。至積穀已多者，恐滋霉爛，應予翻晒，或減價出售之。

廁所便池，在夏日為最易生蛆之處。其設備不全者，有坑無蓋，或傍街市，或近河井，糞穢狼藉，蠅蛆腐集，受烈日薰蒸，臭氣四溢，行人過此，易起中暑發痧之危險。至因毒菌之傳染，危及生命者，不知凡幾。我國人多有蟲病，傳染之法，大都由口而入，由肛而出，至堪注意。修理之方，置門以免蠅入一也。通風二也。起煙突以升濁氣三也。勤洗濯四也。出糞時，

置蓋以免臭氣外洩五也。常灑以藥水石灰，或火油，防臭消毒六也。

溝渠一旦淤塞，囤積穢水，往往使打拳蟲變成蚊子，傳染瘧疾。一遇天雨，即積水成潦，妨礙行走，故是日應加修理疏通，保持清潔，並須常澆灑臭藥水，或火油，以重公共衛生。能通暗溝於地下者更佳。

垃圾中含有機物至夥，極易腐化，實為病菌發生之根源。內地垃圾桶，設備簡陋，往往隨地傾倒，毫無顧忌，既礙觀瞻，復易傳染疾病。至若瓜果殼，遺棄途中，又易使行人踐之，跌交受傷。盛夏炎熱，尤當戒之。

時入夏令，天氣炎熱，疫癘最易流行，如霍亂、傷寒等，患之者尤衆。此種疾病，均由病原微生物潛入人體而發生。斯時尙未至伏，故應注射菌液，先事預防。菌液云者，乃用已枯斃之病原細菌，與生理食鹽水混合而成，每一西西，（即一立方生的米突）合若干兆已枯斃之細菌。注射以後，已斃之菌，不能為害。血液中一遇此項異性物質，即起反應，發生抵抗之力，其效有限於一年至三年不等。過此期限，可繼續注射。人體中既具此人工免疫性，自不患細菌之侵襲矣。至凡有疫氣之區，一用此法，即可遏止其蔓延。即使蔓延區域，已極擴大，亦可減少死亡率。距今數十年前，已嘗行之於印度、日、俄、波蘭等國。我國近時，都市醫院，雖有受當地衛生機關之委託，代辦注射，然尙未普遍。故此後除固定性質之注射所以外，更宜多設巡迴注射隊，分駐相當地點，每日出發，赴各處，如學校、工廠、監獄、鄉村等，免費注射，並隨時隨地，宣傳各種防疫常識。

暑氣方盛，廢物過夜，極易腐壞，偶一不慎，或遭蟲囓，食之即易致疾。故對於食物之安全貯藏，不可不注意之。普通均用紗罩紗櫥，以透空氣，防腐則用冰箱，燥濕則用石灰缸，或煮沸而後食之。凡此皆足以減少精神上物質上之損失者也。

蚊蠅為傳染病毒之媒介，南方沿海諸省，地處卑濕，雨量充沛，每當夏季，蚊聲如雷，蠅糞點玉，為害甚烈。坤雅云「蠅成市於朝，蚊成市於暮。」凡夏秋之傷寒、赤痢、瘧疾、結核、鼠疫、痘疹與霍亂等，大半由於蚊蠅散布病菌而來。故人人均應負責撲滅之。普通驅除之法，均用滅蠅拍，黏蠅紙，蚊香及玻璃製成之誘殺器，亦有用藥品者，如燻除蟲菊，硫磺粉，或石炭酸氣體等。至廁所溝渠，窪潭積水，尤為蚊蠅散卵之區，應勤加清除，洒以火油，或蓋妥填塞，以絕株根。舊以五月六月，忌夫婦同房，出嫁女子例必返母家過夏，暫告分居，所以順天時，避情欲之衝動也。蓋當炎夏，肝臟已旺，

神氣不行，火氣漸壯，水力衰弱，而室內外之溫度又高，蟲蟻滋蔓，苟多發泄，體虛精耗，抵抗力薄弱，最足傷身。故宜補腎助肺，固精保元，早臥早起，靜養攝生。素問診要經終論篇：「五月六月，天氣盛，地氣高，人氣在頭。」遵生八牋關於五月修養法，謂此時須靜養毋躁，止聲色，毋逸天和，毋倖遇，節嗜欲，暑可坐台榭空敞之處。「他如禮記月令，驗方新編，亦均載有夏月節欲之說。近今男女社交公開，慾海橫流，年輕者鮮能注意攝生。其因取歡一時，縱慾無度而早年新傷者，比比皆是，自應每年規定一相當時期，自本日起至處暑止，使知所節制而資休養也。

人體無論外圍如何，常有一種不變之體溫，是曰常溫。蓋依生理作用，以保持者也。皮膚及肺部所放散之溫，依體內用質新陳代謝作用，溫而補充之。一旦溫之放散與新造者，失其平衡，則人即覺不快，或且疾病，甚而至死。如日射病，熱射病等是。夏日氣溫上騰，易致頭痛眩暈，或昏倒。一旦下降，易罹痲瘋，質斯，（風毒）神經痛，感冒等病。可知氣溫與人體健康，有莫大之關係。氣溫之憾人者，如華氏六十四度至六十八度，室內務須宜常保與此同等之溫度。如溫度較低須用暖室方法以調節之。如較高，則須排出其過溫。高等動物對於高溫之抵抗力，較之下等動物為薄弱。通常溫度升至攝氏五十五度乃至六十度，則發汗停止，體溫難以放散。若在潤溫空氣之中，往往呼吸迫促，脈轉頻數，遂有心臟麻痺，發生中暑之危險。夏日揮汗如雨，氣溫最高，凡力有餘者，自當卜居避暑勝地，藉清幽山林，暢娛心志。即力不足者，亦當擇寬暢庭院，或當至公園及樹木繁盛之區，散步納涼以解熱悶。

三日 禁煙紀念日

民教館舉行禁煙紀念會。

娛樂場所備各種遊藝節目，為拒毒宣傳。

唱禁煙紀念歌。公映拒毒教育電影。

〔說明〕

我國之有鴉片，始自唐代。唐德宗貞元時，亞拉伯商人即以之輸入中國。至明中葉，葡萄牙人繼之。明萬曆十七年，關稅表中有「鴉片十斤，價銀條十二個」之規定。明末禁吸烟草，然吸之者已衆。清雍正七年，曾頒禁令。乾隆四十六年，英國東印度公司得其政府許可，操有壟斷中國貿易特權，而印度孟加拉地方，又盛產鴉片，於是輸入愈增，而吸食者，亦愈多。嘉慶元年，再申前令，並增加刑罰。二十一年，復燬鴉片三千二百箱以示禁。然人民吸食之嗜好已深，官吏與奸商，復陽奉陰違，吸煙之風仍熾。嘉慶二十一年，英商輸入鴉片額，僅三千二百十箱。道光十年，增至一萬八千七百五十箱。道光十六年，又增至二萬七千餘箱。結果，現銀流出，國家經濟，大受影響，朝野上下，始知鴉片流毒之害，非厲行禁絕，不足以挽救危亡。當時湖廣總督林則徐奏稱「煙不禁，國日貧，民日弱，數十年後，豈惟無可籌之餉，抑且無可用之兵。」一語尤剴切。宣宗賞之，乃拜則徐爲欽差大臣，查辦廣東海港事宜，兼節制廣東水師，期實行杜絕鴉片貿易。則徐既至粵，即勒令英商將所有鴉片，盡行交出，挖池銷燬鴉片二萬二百八十三箱於虎門，計共二百三十餘萬斤，雜以灰鹽，灌以海水，先後凡三十餘日，始燒盡，事在道光十九年，國曆六月三日，距今約九十餘年。是爲我國決心禁煙之始，亦即國難之濫觴。故全國以爲之紀念。

鴉片及各種麻醉品，戕害個人之健康，影響社會之生存，動搖國家之根本，流毒社會至深且巨。欲圖根本挽救，非從教育入手不可。故是日應利用各茶園、劇場、電影院、日報及廣播電台等，爲大規模之拒毒宣傳，庶幾人人終身勿犯此嗜好。所謂拒毒者，係指鴉片及其一切代用品，包括嗎啡、高根、海洛英及其同類毒性物，或化合物，不論種植、銷售、販運、或吸食，概在禁止之列。

欲中華全國人民，永遠脫離黑禍，應使澈底了解煙毒之危害國家民族，俾同具斐絕根本之決心。是日唱禁煙紀念歌，可增強其認識，庶幾同仇敵愾，隨時隨地，能與鴉片及各種麻醉品，搏鬥到底，而收禁絕之全功。

四日

以酒果祀灶神，名謝灶。

六月 廿四 日

整理廚房，洗濯一應器具。

主婦教僕役以廚房衛生之道。

出清缸瓮中貯醃之食物，石灰缸調換石灰。

（說明）

祭灶爲古五祀之一，在室之西南隅，起源甚早，夏秋祭也。商制天子祭五祀，戶一，（主出入）灶二，（主飲食）中霤三，（主堂室居處）門四，（主出入）行五，（主道路）也。至周，庶人亦有祀灶之禮。周禮春官「大祝掌六祈，二曰造。」鄭注「造，坎書作灶，杜子春讀造次之造。」周代社會，已行祭灶之俗。孟夏祀灶，着於月令，其禮言之甚詳。禮記祀器謂次之造」。是周代社會，已行祭灶之俗。孟夏祀灶，着於月令，其禮言之甚詳。禮記祀器謂：「與者，老婦之祭也，盛於盆，尊於瓶。」又謂：「臧文仲安知禮，夏父弗綦逆祀而弗止也，燔柴於奧。」盆所以浙米，瓶所以汲水，祭灶之禮，用盆以盛食，用瓶以爲尊，蓋因其所用之器，以爲禮者。當時魯宗伯弗綦誤認灶神爲火神，燔柴祭之，魯大夫臧文仲不能諫止，孔子乃譏之爲不知禮。可見春秋時，祭灶之禮，列入邦典，極爲嚴格。自漢武帝親祀灶（見史記封禪書及漢武帝本紀）而神乃益尊，凡士大夫家，逢祭多躬親之。主祭而不用婦人，諺曰「男不齋月，女不祭灶。」北平家無男子，或請鄰里代焉，其嚴有如此。今國內各地，祭灶仍極普遍。因廚房爲供給全家每日飲食之總機關，於人之生命健康出入關係至巨，所謂「日用飲食，必資乎灶，爨有常所，神實司之。」（明會典，祭灶祝文語）故俗有謝灶、送灶、迎灶諸舉，對於灶神，備極尊敬。謝灶有於六月四日、十四日、或二十四日行之者不一。例如浙江富陽於六月二十四日夕祀灶，用餠糖米團，吳俗則四日、十四日、或二十四日、均有之。祀時以米粉作團，素羞四簋，名曰謝灶素菜。相傳灶君受一家香火，保一家康泰，察一家善惡，奏一家功過，是日祭之，所以示感謝也。俗祀於夏，良以夏季炎暑，廚房尤當注重，尙爲合理。是時已近黃梅，故宜從早於四日舉行，同時清除廚房，整理食料，以重衛生。古人祭灶，無論官家，或民間，均用葷菜。月令「孟夏之月，其祀灶。」注「祀灶之禮，先席於門之奧東面，設主於灶陔，乃制肺及心肝爲俎，尊於俎西，又設盛於俎南，亦祭黍二，祭肺心肝各

一，祭禮三，亦既祭撤之，更陳鼎俎，設饌於筵前，迎尸如視戶之禮。一述周代孟夏祭灶之禮頗詳，所用餼饌，均爲黍酒及牲畜體內之物。其後歷代官祀，或在孟夏，或在季夏，均尚牲醴。至民間自周以下，亦斑斑可考。班固白虎通載祭灶以雞，搜神記稱漢陰子方以黃羊祀灶神，荆楚歲時記則謂以豚酒祭灶神，五行書云：「五月辰日，豬頭祭灶，治生萬倍。」又圖經「十二月二十四日，民間用白鷄、黑菽、糖果、祀灶神。」東坡縱筆云：「明日東家應祭灶，只鷄斗酒定播吾。」范石湖祭灶詩曰：「豬頭爛熟雙魚鮮，」皆其明證，尙具有上古血祭之遺風。今俗相沿用素，但取其清潔耳。自應從簡，以節糜費。灶神一名灶君，起源甚早，戰國策趙策「復塗偵衡君，曰：臣嘗夢見灶君」是在當時，灶君之觀念，已深入民間。唐羅隱送灶詩云：「一盞清茶一縷煙，灶君皇帝上青天。」則直呼之爲帝矣。北方人稱灶神，曰灶王。龍溪音錄：「北俗稱灶神，曰灶王，自唐已然，李廌鏡聽詞「匣中取鏡辭灶王，羅衣掩盡明月光。」又號東廚司命，謂主知生死，輔天行化，誅惡護善之小神也。古者王立七祀，諸侯立五祀，皆有司命。楚辭九歌有大司命，少司命篇，俗稱灶神爲司命，亦其類也。又古制，灶在廟門外之東，故以東廚冠之，顧名思義，可知其所司職務，係主人壽者。揆以疾從口入之例，亦頗合理。至灶神之來歷，相傳不一。周禮說「顓頊氏有子，曰黎，爲祝融，祀以爲灶神。」漢應邵風俗通引後漢書陰就傳謂灶神姓張名祚，字子郭，一作郭禪。五經異義云：「灶神蘇吉利，夫人王搏頭，」高誘注呂覽則謂吳回回祿之神，託於灶，故祀之。淮南子記論訓又指爲炎帝作大官，死而爲灶神，而莊子達生篇則曰「灶有髻」，注「髻，灶神，着赤衣，狀如美女。」段成式酉陽雜俎載「灶神名隗，狀如美女，夫人字鄉忌，有六女，皆名察洽，嘗以月晦日上天，白人罪狀。」道藏太清部感應篇注引傳云：「灶神貌如美人，有六女，卽六癸至女。」「灶有三十六神。」諸如此類，語皆荒誕。禮記月令孔氏注謂配灶神而祭者，是先炊之人，灶夏祀，盛德在火，烹飪之功所由着也。又淮南子江論訓：「今世之祭井、灶、門、戶、箕帚、臼杵者，非以其神爲能饗之也，恃賴其德，煩苦之無已也。是故以時見其德，所以不忘其功也。」按廚灶對於人生，極爲重要，不可一日或缺，依照先哲「祭神如神在」之說，亦足使人注意飲食衛生。古之所以行灶祭者，原意殆卽在此。石灰稟烈之火，性能殺虫，收斂濕氣，墜物使不腐壞，浙西湖州俗用較大之甔甗，或洋鉄火油箱，底層舖以成塊之生石灰，上襯粗厚之紙，以貯藏食物藥餅，可歷久不壞。是時將屆黃梅，暑氣蒸鬱，濕潤多雨，百物最易腐化，故應將甔甗出清，易

以新石灰，以免受潮失效。

芒種 六日或七日

食餛飩。

女爲新麥食，送其父母。

採製白梅，烏梅，梅醬，冰梅丸，糖脆梅，糖拌梅，鹽梅，梅子水等，供食用。

是日後有雨，名梅雨。

謹蓋藏，備缸收蓄雨水，供烹茶之需，名梅水。

在梅雨期內，天時陰晴無定，廢物過夜，便生黴點，謂之黃梅天。

石榴花，番萱，夾竹桃，蜀葵，洛陽花，午時仁，川荔枝，梔子花，孩兒菊，一丈紅，石竹花等上市。

〔說明〕

小滿後十五日，斗指丙爲芒種，斯時日行七五度，可種有芒之穀，過此卽將失效，故名。

本日舊爲天贖節，斯時早稻既收，新麥亦登，故各地有過半年及吃新之俗，祈穀報賽，不一而足。湖北蕪水，俗稱曰「半年廟」，浙江東陽謂之「六六福」，湖南新寧名曰「六日節」，永州謂之「半年節」，俗皆以麥粉製成各種食品食之，以爲慶賀，例如山東濟南，六月六日炒白麩，用糖拌食，謂之喫炒麵，城鄉皆然。鄒縣亦以炒麵爲食。河南汲縣是日食炒麵，合以齋。陳州取麥麩炒拌鹽糖食之，謂可除腹痛及痢。蘇省東台是日晨起，合家老幼，咸互道恭喜，多爲賀節，並用麥粉，以糖油爲餡，製成糕屑，家中各人，咸須食之，諺云「六月六，喫了糕屑養了肉。」湖州每逢六月六日，家必裹餛飩，有「六月六，吃餛飩」之諺。嘉定亦然。直隸寧津則以六月一日食之，其意皆在嘗新。按餛飩，一名餃子，北人多食之，係以薄麵裹

餠，作半月形，或蒸，或煮食。顏子推謂今之饅餠，形如偃月，天下通食者也。唐人食譜中亦有之。釋史稱晉石崇造饅餠，程大昌演繁露謂始自廚中譚氏屯氏，故名。今南方製法，皆曲之使麵相接，成略圓形，以湯煮食。

麥類食品，食之甚爲有益。大麥性鹹溫，微寒，能消渴除熱，益氣調中，補虛劣，壯血脈，益顏色，實五臟，化穀食，止洩，不動風氣，久食令人肥白，滑肌膚，爲麵勝於小麥，無燥熱。煮粥甚滑，磨麵作醬，味甚美。小麥性甘微寒，主補心止煩，除熱止汗，利小便，養肝氣，止漏血唾血，滋養強壯，令婦女易孕。又因其含有多量之石灰分，而石灰又爲組成骨質之要物，實爲少年體軀成長時最良之食品。麥種於秋而刈於夏，國曆五六月間，新麥已登，已嫁之女，可爲各種麥類食品，送於父母嘗新，以示探望。陝西富平一帶，俗謂之「女看娘」，諺曰「麥上場，女看娘」。

梅花開於冬而實熟於夏，得春之全氣，食後生津，治痰涎壅塞。古用以調味，書經說命「若作和羹，爾維鹽梅」。又唐沈佺期詩「鹽梅和鼎食」。釋貫休酬李相公見寄詩云，「鹽梅金鼎美調和」。是時梅已全熟，故可採製各種梅類食品：（一）烏梅，係以青梅籃盛，置突上薰黑，或剝去核入籠，於葦火煤煙中薰乾者，色變烏黑，故名。一號薰梅，用以入藥，不任調食。性酸溫，平瀉，能斂肺清腸，殺虫柔肝，有健胃固腸之效用，用於下痢，又有發汗解熱之效。用於感冒，主下氣，除熱煩滿，安心止肢體痛，偏枯不仁及死肌。去青黑痣，蝕惡肉。止好唾口乾，解魚毒、馬汗毒、硫黃毒。以肉厚色黑，性糯爲佳。如以稻灰淋汁潤濕蒸過，則肥澤不蠹。亦可糖藏，蜜煎作果。如將烏梅洗淨，搗爛水煮，滾入紅糖，使酸甘得宜，水內泡冷，暑月飲甚妙。或搗爛，加蜜適中，調湯微煮飲。（二）白梅，係用青梅與鹽汁製成，久乃生霜，色白，故名。居家必需要云：「取大青梅以鹹漬之，日曬夜漬，十晝十夜，便成白梅，調鼎和羹，所在任用。」普通均於梅雨時節，採取醃藏者。性酸鹹平，食之能清熱解毒，醒酒殺虫，功同烏梅。主開牙關，清腫毒，和藥點痣，蝕惡肉。研爛傳之，治刀箭傷、止血。本草綱目謂其治中風、驚癇、喉痺、痰厥、僵仆但取梅肉揩擦牙齦，涎出即開。又治瀉痢煩渴、下血血崩，蓋皆取其酸收之義也。（三）梅醬，係將梅榨汁製成者。法用熟梅十斤，蒸爛去核，每肉一斤，加鹽三錢攪勻，日中曬，待紅黑色收起。用時加白芷蔻仁檀香，些少飴糖，調勻服涼水，極解渴。（四）冰梅丸，治喉閉，合青梅二十個，鹽十二兩，先後醃五日，然後取梅汁，拌白芷、羌活、防風、桔梗、各二兩，明礬三兩，豬牙皂角三十條，俱爲細末拌梅，磁瓶收貯。（五）糖脆梅，

取青梅每百個，以刀劃成路，將熟冷醋浸一宿，取出控乾，別用熟醋，調沙糖一觔半浸沒，入新瓶內，以箬紮口，仍覆梳藏地，深一二尺，用泥上蓋。過白露節取出，換糖浸。(六)鹽梅，取半青半黃之梅實，每個用鹽一兩，(鹽少不效)淹浸一日一夜，取出晒乾，又淹又曬、漬，至鹽水盡爲度。每用青銅錢三枚，夾鹽梅兩個，麻線紮住，裝貯瓷罐內封固，埋藏地中，約經百日許，取出可用。埋藏一年者佳，以愈陳愈良。性酸平，主治痰涎壅塞，喉如有物，膈間作痛，吐之不出，嚥之不下，用此含口，嚥汁入喉即消。(七)糖拌梅，先以白糖溶解鍋中，使成濃厚之液體，然後以青梅傾入拌之，斯時即將鍋取下，待冷使乾，糖即全膠住梅上，青白相同，食之又酸又甘，清脆適口。(八)梅子水，用大梅子三五十個，搗碎入有嘴瓶內，加鹽三兩，入河水浸過二指日，取蜒蚰投入，多多益善，經年更佳。性酸鹹，主治諸毒惡瘡，凡毒將水搽之即消。本月東南濱海之區，因季候風方向，由西北改爲東南，寒暖燥濕不同之二種空氣相遇合，水蒸氣多而地面尙冷，故常濕潤多雨。適當梅熟之候，色黃將落，俗因稱其時曰「黃梅」。淫雨霏霏，連日不開，謂之「黃梅雨」。俚雅：「江湖二浙，四五月間，梅欲黃落，則水潤土溽，柱礎皆汗，蒸鬱成雨，謂之梅雨也。」昔人有詩詠之云：「黃梅時節家家雨，青草池塘處處蛙。」又「絲絲梅子熟時雨，漠漠棟花開後風。」惟各處氣候不同，梅節之時期，亦互有出入。歲時纂要云「閩人以立夏後逢庚爲入梅，芒種後逢壬爲出梅。」癸辛雜識謂芒種後壬日入梅。月令廣義載芒種後逢丙入梅，小暑後逢未出梅，淮浙均以芒種後爲梅雨。周處風土記以夏至前，名「黃梅雨」。庾溪詩話謂江南五月，梅熟時，霖雨連旬，謂之「黃梅雨」。清嘉錄引項暉東說，謂：「江南以三月爲迎梅雨，五月爲送梅雨，遇雷電爲斷梅。」至嶺南一帶，則以兼跨溫熱二帶，三月四月，即爲雨季，愈南則雨量尤充沛。雲貴有天無三日晴之謠，皆地勢爲之也。吳俗以芒種後遇壬爲入徵，俗有「芒種逢壬便入徵」之語，而人即以入徵日數，度徵頭之高下。如芒種一日遇壬，則徵高一尺，至第十日遇壬，則徵高一丈，廢物過夜，即生黴點，謂之「黃梅天」。福建建寧謂之「禁雷夫」，湖北監利謂之「霉旺」。其時忽陰忽雨，以多雨爲妙。諺曰「黃梅天，十八變。」又曰「大小黃梅三尺三」，農家賴以潤濕田土，江河水漲，藉防夏旱。居處潮濕，沾衣即腐，故家謹蓋藏。本草拾遺：「江淮以南，地氣卑濕，五日尤甚，過此節以後，皆須曝書畫。梅雨沾衣，便腐黑，滯垢如灰汁，有異他水，但以梅葉洗之乃脫。」因之「梅」亦作「霉」，示物因濕熱色變也。又作「徵」，示腐敗而成垢之黑色也。至小暑後，方無蒸

濕之患。自徐淮而北，則春夏常旱，而國曆七八月，反愁霖不止，物始微焉，俗亦謂之梅雨。飲茶須擇水，水泉不美，茶味頓失。梅天雨水，性甘滑，勝於山泉，蓄之甕中，水味可歷久不變，嗜茶者珍之。食物本草謂：「梅雨時，置大缸收水，煎茶甚美，經宿不變色易味。貯瓶中，可經久。」又茶解云「烹茶宜甘泉，次梅水梅雨，如膏萬物，賴以滋養，其味獨甘。梅後便不堪飲。」吳俗居民於初交梅時，列缸於庭，收蓄雨水，以供烹茶之需，名曰「梅水」。徐士鋈吳中竹枝詞云：「陰晴不定是黃梅，暑氣薰蒸潤綠苔，瓷甕競裝天雨水，烹茶時候客初來。」其功用除作飲料外，有毒甚消，代洗疥疥，滅癩痕，入醬易熟，惟忌用於造酒醋。

十三日 魯班先師生日

水木工匠休假一日。

水木業人士公祭魯班先師，祭畢斂餐，釀金演劇。

水木業公會舉行年會，報告會務，討論提案，改選職員，並歡迎新會員。

學徒拜師及滿師禮，於是日公開行之。

進工藝書，都市舉行建築展覽會。

傢具廉價。

〔說明〕

魯班即公輸子，魯之巧人，或以爲魯昭公之子。墨子作公輸盤。史記集解後漢書注及文選註皆引作「般」。般、班，盤古通用。周時人，與墨子同時，善於技巧。在魯，季康子之母死，公輸般請以機封，欲試其巧，不果。楚惠王時，公輸般自魯南遊楚，始爲舟戰之器，作鈎拒之備，楚人以此擊敗越人。楚既得志於江北，公輸般以功見用，乃復爲楚造雲梯之械，將以攻宋。墨子聞之，行十日十夜而至郢都，往見公輸般。公輸般與楚王，始被說服，停止攻宋。朝野僉稱公輸般爲木彥以窺宋。

城。西陽雜俎載有魯般，燉煌人，嘗作木鳶飛至吳。述異記謂魯班刻木爲鶴，一飛七百里。墨子魯問篇亦有一公輸子削竹木以爲鳶，成而飛之，三日不下，公輸子自以爲至巧。漢魏以後，世俗傳說，頗涉怪異，更足映證班之技巧，爲時所重。今土木匠人，咸奉爲始祖，所用之尺，稱魯班尺，傳製之祕笈，曰魯班經，並建有魯班廟，魯班殿，歲致祭祀，兼爲同業集議之所，相傳鑽鑿等器，均其所創，本日爲其誕辰。

我國工業落後，既爲資本帝國主義國家原料之供給地，又爲過剩工業品之銷納地，致對外貿易逆調，而民生之需要，反不能自給，國防之軍用品，惟仰求於海外。故各種輕工業與重工業，當竭力促其發展，俾在平時，可爲經濟防，在戰時則爲軍事防。如有關於此種工藝上之新發明，或改良者，不論爲製造之方法，物品之功用，原料之選用，或代用品之製造，均可於是日繕具詳細說明書，連同應備之圖式模型，或樣品及宣誓書，（即聲明確係本人發明，絕無冒充抄襲，模倣影射等情，否則願受法律上之懲罰。）進獻中央。經審查，或試驗後，認爲確有價值者，由政府明令嘉獎，許予專利，通令採用，或准減若干年國營交通事業運輸費，准免或准減若干年之材料稅出品稅，以爲鼓勵。

我國手藝工人，除少數重要都市外，類多散漫，毫無組織。水木業規模較巨，人數又衆，且到處皆有之。故本日常沿舊俗，集合同業，舉行公祭，演劇聚餐，以申慶祝。已有工會及同業公會之組織者，並可召開年會，討論一切，以利會務。

藝徒制在手工業中，爲造就技術工人之總匯，向例新學徒拜師及舊學徒滿師時，家屬概須備酒宴請業師及同業，以資聯絡。今可不妨於祖師誕日，聯合舉行，較爲經濟，而更易促進本業之團結。

我國自有巢氏發明構木爲巢之法，至商代，（紀元前十二世紀至十八世紀）建築已甚進步。書經盤庚言其時朝有王，庭居有城邑。其見於今卜詞者，有「太室」、「南室」、「血室」、「祠室」、「公宮」、「血宮」等名稱。宮室之外，宗廟明堂，亦具相當規模。西周王宮，設五門，（阜、庫、雉、應、路）造六寢（路寢一小寢五），並有攻木、攻金、攻皮、搏埴諸匠，各專其業。其後宮室棟宇，因建築技術發展，代有興作。春秋時，魯之頹宮、齊之噴室、晉之施惠宮、越之飛見樓、秦之祈年觀；戰國時田齊之九重台、楚黃歇之春申宮；秦之阿房、漢之未央，其尤著者。中古佛教大興梵宮琳宇，遍布全國，其宏麗精密之構造，有非現代建築家所可望其項背者。目下世界各國，建築圖案，頗趨重於東方方式。吾國建築家，苟能發揚吾國固

有特長，參合各國建築優點，以形成一國之作風，樹立東方之新規模，則不僅發揚國光，對於世界文化，亦有甚大之貢獻也。國內較大都市，建築事業，夙極發達，故本日可舉行建築展覽會，由各建築工程團體及各大學土木工程系，發起主辦之。舉凡關於建築之模型、圖樣、材料、工具、及書報等，廣行徵求，陳列展覽，以供各界人士之觀摩研究焉。

十六日 陸軍節

陸軍及軍官學校休假一日。

駐防部隊舉行集會，由長官演講陸軍節之意義，訓勉各級官兵，並歡宴慶祝。

舉行新式陸軍武器表演。

陸軍有關各學校，舉行慶祝會，表演各項遊藝。

在鄉軍人聚餐聯歡。

公映陸軍軍事教育電影。

陸軍軍事書籍及用具廉價。

〔說明〕

我國近代新式陸軍之建立，萌芽於清同治初年，李鴻章在上海所募練之洋鎗隊，而正式肇始於光緒季年，袁世凱之小站練兵。其後陸軍學堂、武備學堂以及各省各師旅所辦之陸軍小學、中學、講武堂、隨營學校等，相繼設立。顧皆方法陳舊，無何輝煌表現。民國十三年夏，蔣委員長始奉國父命，於廣州附近之黃埔島上，創設黃埔軍官學校，是為培植革命武力之始基。經八閱月之訓練，翌年，即出師東征，戡定亂賊，統一兩廣。嗣後黨的基础，漸告穩固，革命武力，亦日擴張，內而肅清禍國軍閥，完成北伐偉業，外而抵抗敵寇侵略，博取最後勝利。其影響於現代中國，實至重大。迄於今，出自黃埔系統之畢業員生，無慮數十萬人，實際已成爲中國新軍之基幹。其所以有此偉大成就，蓋以其有主義，有目的，教育方法合理，

富於革命精神，不尚私利，而能為國家民族利益着想也。該校成立於民國十三年六月十六日，因定本日為陸軍節，俾全國飽澤，咸以捍衛國家，嚴守紀律自任，淬厲奮發，永遠奉為典範也。

軍事建設，在戰後中國，仍為國防建設之核心。陸海空軍雖各有其特殊任務，然消滅敵人，佔領敵土，完成戰鬥任務，要以陸軍為其主體。若無強大之現代化陸軍，則我國長期抗戰所得之勝利以及世界和平秩序之建立，仍無確實有效之保證。吾國向為一陸軍國，此後不但於軍隊裝做及素質，應竭力改進，即軍人自身，不論現役，或退役，對於捍衛國家之知識、技能與精神，亦應隨時注意進修，以期達到最高水準。本日為陸軍節，慶祝紀念之外，凡與促進軍事建設有關者，社會各界，自當予以鼓舞及便利也。

我國古代文武合一，兵民不分。方其為士，則道學問；及其為農，則力稼穡；及其為兵，則善戰陣。故兵之位置甚高，齊魯謂之「士」，吳謂之「賢良」，越謂之「君子」，楚亦有一「都君子」。孔子嘗謂有文事，必有武備，又曰「我戰必克」故習射於矍相之圃，更以射御課其弟子，（弓矢車馬為當時國防之主要工具）而其徒，亦多以忠勇著，如宰我、齊、子路、死衛、冉有、子矛、樊遲、溝等。後世重文輕武，兵民遂分若鴻溝。甚至承平日久，民不知兵，寇臨而莫知所措，危害國本，莫此為甚。今後欲保障和平，避免侵略，軍事知識，必須普及。本日紀念中國革命新軍之誕生，凡各地民教館、電影院，應公映最新之陸軍軍事教育電影，招待現役軍人，灌輸民衆，俾盡求陸上軍事教育之深刻化與普遍化也。軍人服役期滿，雖告退休，然一旦國家有事，仍須應徵，效命疆場，是其神聖之職責，無時可懈，故本日當約集同志，杯酒聯歡，同伸慶祝，以昭激厲。

夏至 慈善日 二十一或二十二日

祀祖，祭畢，闔家享酢。

煮麥豆為糜，或用蠶豆小麥煮飯，名夏至飯。

食桃、李、枇杷、楊梅等時果。

研豌豆粉，菜豆粉，拌白糖爲糕，雜繡線女工相問遺。母家以夏衣花紅等物餽女。

立夏因故未秤人者補行之。

開始修築涼亭，施給醫藥，茶水，蒲帽，汗巾及米票。

醴資爲青雲會，獎以惠貧寒子弟。

田野搭蓋蘆棚。

戒房事，節嗜慾，多休息，安靜毋燥，注意攝生。

〔說明〕

芒種後十五日斗指午爲夏至，萬物於此，皆假大而極至也。斯時日行九〇度，陽極之至，陰氣始至，日行北至，北半球晝最長，夜最短，南半球則反是。

古代凡遇四時新物，皆先薦寢廟而後食。二月獻羔開冰，四月以彘嘗麥，七月登穀，八月嘗麻，九月嘗稻，十二月嘗魚，而春禴夏禘秋嘗冬蒸，四時之祭，著於令典。後世本之，無分貴賤，除墓祭外，遇歲時令節，或祭於寢，或祀於祠，無敢或廢。如族大而祠有祭田者，則通族咸集於祠，由族長主祭，祭畢，同享餽餘殽胾。有科名官職及有功於祠廟者，則胾較多焉。近時家庭制度已隨社會經濟之變遷而化整爲零，集族而居，在城市中，實際已不多見。然無論爲大家庭，或小家庭，歲時祭奠，報答乃祖，要仍當隨地舉行，以表孝思。參看清明祀祖條說明。

小麥下種於秋而刈於夏，其性質大抵與馬鈴薯相同，稟四時中和之氣，故其味甘，食之能滋養強壯。煮爲粥，止消渴，祛煩熱。其收穫時期，約較遲大麥一個月。夏至時，已登場，故可和豆爲糜或飯，亦嘗新之意也。

果實含有相當之榮養，在原始時代之人類，既不知爲農業之操作，當無所謂菜食。又不能如虎豹之搏擊，更無所謂肉食。其所以能生存蕃息，皆賴乎天然物產，如果實之類。據近人化學上之分析，果實實有三種之特別效用，即：（一）含有游離

酸，刺激於味神經，使食慾增進，刺激於胃腸，使胃液分泌亢盛，助食物之消化。(二)富於糖質與灰分之成分，糖質有甘美之味，灰質為身體供給必需之物，妊婦乳娘以及小兒，尤為重要。(三)含有生活素，無論食物之榮養，如何豐富，苟其中無生活素，斷難維持人類之健康。猿猴專恃果食為生，其壽命長久，為各種動物之冠。西人餐後，必食水果，皆其明證。舊曆五六月間，市上水果最夥。桃、李、枇杷、楊梅、荔枝等，均成熟於夏月。武林舊事所載宋時杭人，入夏之時物，有新荔枝、軍庭李三果，產閩。奉化項里之楊梅、聚景園之秀蓮新藕、密筒甜瓜、椒核枇杷、紫菱碧黃、來禽金桃、密漬昌元梅、木瓜、豆兒、水荔枝、膏金橘，水團麻飲，芥辣白醪，涼水冰雪爽口之物。一惟人之境遇，艱裕不同，不能常隨心所欲，遍嘗佳味，顧又不能強自制止，故每歲夏季，應有一日，稍快朵頤，以應時節。

豌豆性甘平，能消渴，調營衛，益中平氣，煮食殺鬼毒心病，解乳石毒發。白沙糖別名蔗霜，以其用甘蔗汁煎曬，輕白如霜，故名。古人初飲蔗漿，其後煎為蔗餚，又曝為蔗霜，性甘寒冷利，能補肺益脾，和中緩肝，除熱生津，化痰止咳，解渴析膈，辟臭，制豬肉毒。二者相拌為糕，夏日食之，極爽口有益。蘇省各地，嗜之成俗。南京立夏日以豌豆煮作糕，坐於門檻食之，謂可止作事時之瞌睡。儀徵夏至日以之饋遺，謂食之不挂夏。秦縣則無論貧富，男女老少，夏至節咸用豌豆洗乾，放釜內煮熟，用糖拌勻食之，其味香美，故人咸樂為之。

三春風和日暖，為女紅工作最忙，亦最適當之時節。夏至後，天氣既熱，勢必暫停休息，故是日可擇其繡綵之較佳者，如府綢、紡綢、竹布、及十字布、繡花之枕衣、台布、坐墊、手帕、鞋料等，饋贈親友，以供夏日服御裝飾之用，而示心得。至一般少女，自正月十六日投果，習女紅後，更可於此一顯其成績焉。

捲紙，即林檎之別名，一種來禽，北方謂之沙果。因其味甘，能來衆禽於林，故名。夏月成熟，形圓略扁，大約寸許，色鮮紅，性酸甘溫，能療水穀痢、洩精、下氣、消痰、治霍亂腹痛及小兒因癖、消渴者宜食之。有甘酢二種，白者早熟而味脆美，酢者差晚。另有金林檎、紅林檎、水林檎、密林檎、黑林檎等類，皆以色味立名。熟時晒乾研末，點湯服甚美，謂之林檎麩。其根及實，均可入藥。是日母家之市花紅，以饋其女，猶中秩之饋月餅，取月圓花好之義。蘇省六合頗盛行。陝西岐山每逢六月，母家必授新嫁女以單衣，謂之辟涼。今可改為夏衣，如汗衫、浴衣游泳衣等，皆屬之。庶幾範圍較廣，購置較

便，且可不限於新嫁之女兒，卽嫁後數年者，亦何嘗不可用以資探望。本月芒種時，女爲新麥食探其父母，是日爲父母者，以二者報之，亦舐犢之意，而受者則衣食兼而有之矣。

夏者大也。至此之時，萬物長大，故名於立夏日，或夏至，必權人重量，以驗肥瘦。金陵於夏至日稱人，謂可免蛙夏。浙之長興等處，亦均有此諺。今凡立夏日因事或病，未秤過者，可於是日補行之。俾知一年來體重增減之程度，爲個人衛生之參考。

入夏凡林木不發達之區，廣漠原野，阡陌縱橫，毫無遮蔽之物，耕耘者，相處烈日之下，爲狀殊苦。至山地林少之區，童山濯濯，行旅尤艱。故於相當距離內，應仿古驛道之制，醴資修築涼亭，或搭蓋蘆棚茅棚，以供行人休憩，或躲避雷雨，庶可減少中暑及受寒之危險。

是時正值農忙，鄉民勞作之餘，偶患疾病，無力延醫診治，影響農事，至非淺鮮。至行人旅客，因天氣炎熱，征途勞頓，不服水土，最易致疾。故凡各種夏令要藥，如痧藥水、十滴水、萬金油、行軍散、貼傷膏藥等，應量力購置，廣爲施捨。惟對來請藥者，須先詳問病源，然後酌量予之，切忌輕忽亂給。他如設立時疫醫院，特約醫生施診，以及藥舖施藥，亦宜同時進行，以惠人間之苦難者。

茶味清冽生津，爲解渴妙品，我國人均嗜之，故國內茶寮遍立，中下流人，且以之爲議事集會之所。南宋浦肆記載：「諸處茶肆，有清樂茶坊、八仙茶坊、珠子茶坊。」古杭夢遊錄稱：「大茶坊張挂名人詩畫，在京師只熟食店挂畫，所以消遣久坐也，今茶坊皆然。」可見宋時社會，茗談之風，卽已稱盛。炎夏迎日常空，揮汗行路，最易口渴，拉車荷物之勞工，尤感痛苦。故沿街應設置茶缸飲器，以惠貧黎。江浙內地，伏中好施者，均於門首，普送藥餌，廣結茶緣。北平夏月，有施捨冰水藥茶，名曰暑湯，一般行人，受惠非淺，堪稱良俗。

夏日驕陽逼人，出門必須戴帽，或張傘，除保溫外，另有掩護頭部及遮蔽外界之功用。荷任日光直射頭部，卽有引起目射病（俗名發痧）之危險。一般勞苦民衆，如耕農、人力車夫、苦力等，爲生活所逼迫，處烈日之下，或拉車奔馳，或埋首工作，而目熬黑，汗流脊背，狀至困苦。施送汗巾及有邊緣之草帽，以禦畏日，實屬必要。

夏爲青黃不接之時，在昔常平倉穀，例以春夏出糶，秋冬糶還。惟各地倉儲有限，而貧苦者衆多，勢難普及。故凡於雜資者，應發送米票。俾持票者，得憑票赴當地米店，依照票面所載數目，領取食米，以爲救濟。

本月份，春季學期，即將結束。是日富有之家，集資爲獎學基金，可使秋季始業時，一般有志無力之已在校者，得竟所學，未入校者，亦得享受相當之教育，名之曰「青雲會」所以預祝其青雲直上也。

清心自能寡慾，靜養足以保身。吾國古俗，有守房事戒者，如日蝕、月蝕、雷電、風雨、大寒、大暑及神佛誕節等，均須禁忌。

雖一部份似屬迷信，要於節慾上，亦不無裨益也。夏至在天時上，亦爲一重要之節氣，故是日當節慾自愛，願養氣體。至若病中病後，元氣尚未恢復，身心疲勞之後，或大醉大飽之時，或當女子月經未盡，胎前產後，尤當戒之。參看春分節慾攝生條說明。

二十三日

消防隊員聚餐，延專家演講救火技術。

區公所按戶分送防火規約。

家長向闔家人講述注意防火及火災發生時之緊急處置與逃避方法。

檢查爐灶、烟突、燈火、電線及燃料易燃物之隔離。

公映防火教育電影。

〔說明〕

本日相傳爲火神誕辰，乃古人祀火星，以示不忘先世始爲火食之人。漢以灶爲火神，唐、宋、明以祝融爲火神，至明宣宗，又以王靈官爲火德神。清制歲於六月二十三號由地方官員詣火神廟致祭，並以祝融關伯爲火祖配享。民間以神司火，禱謝者

頗衆。吳俗至是有不御葷酒者，謂之火神素。世傳神爲祝融，或曰祿，或曰靈公，衆說不一，道教尊之爲離明大帝，謂掌管人間回祿大權，頗涉不經。今應改革除進香宴神之舉，改爲遭火者之家人勸勞消防隊員，以資鼓勵，亦人情所應爾。

欲求火災之避免與減少，當力求消防設備之完善與消防人員之訓練，其次當使居戶切實注意防火，自動改善建築物及生活狀況。蓋防火設備，不過保證起火時能迅速撲滅之而已，苟不能得居民之合作，防患未然，仍時有起火之虞。故是日應爲防火宣傳，由地方自治機關，分送防火規約，曉諭各住戶，再由各住戶轉施諸各個人。其要點爲：(一)臨睡前，燈火爐火，苟非必要，應一一熄滅之。(二)放置燈燭，切勿與幕帷帳簾及紙類布類等易燃之物，過相接近。(三)屋空無人，勿燃燈燭，守夜或坐伺病人。室中燈燭之位置，須求得當。(四)切忌燃燈燭榻畔而凭枕觀書，或從事縫紉。(五)火爐火盆，須放置架上，並加蓋蓋好，或加網罩。(六)隨時檢查電線，火燭，煙囪，並注意鄰舍。(七)一切引火之物，如油壺、酒精、木屑、紙張、柴炭等，切勿置近爐火及灶前。(八)裝油已燃之燈，必滅其火。攪爐鐵杆，勿久留火中。(九)火柴、蠟燭、香烟頭，在未完全熄滅時，不可隨地丟掉。(十)晚上切勿用煤油燈，或油紙燃，在帳中捉蚊蠅臭虫。(十一)嚴禁兒童玩火及單獨燒火等事。(十二)加以檢查汽機，勿使爆裂，或螺絲釘飛出。(十三)房屋建築，須取疏散形式，開有後門。與鄰舍接壤處，應築有風火牆。(十四)房屋高大者，應有適當之防火設備，如太平水缸、水管、水桶、沙泥、滅火機、避火梯、自動警鐘、防火人等，屋頂並宜裝置避電桿。(十五)年久之屋，應注意地而生硝，俾貓鼠跑過時，不致磨擦生火。(十六)灶間及炮燭香烟頭拋棄於地時，應嚴防死灰復燃。(十七)在紙堆、草堆、柴間、貨棧等處，不可隨地吸煙。(十八)藏放餘火及柴灰之處，應揀選離房屋較遠之場所。(十九)設偶聞焦灼之氣，或覺熱力薰炙，及見有絲絲之烟縷時，宜亟加搜檢，速設法撲滅之。(二十)如遇電線走火，應立將電門關閉，斷絕電流。(二十一)見人衣服着火切忌慌張，須速取氈毯被褥之屬，覆捲其身，不令通風。措施得當，衣火自熄。(二十二)已衣着火，亟宜平臥於地，隨取舖地之氈，引而捲之，使遍裹其身，或以着火之處，壓覆於下，火勢自滅。如渾身着火，則須就地滾旋，直至火熄爲度。(二十三)遇油類失火時，切不可水澆，應速用沙泥柴灰掩蓋之。(二十四)無論無人，發覺火警，即打亂鐘，或以電話，將起火地點及門牌號數，報告消防機關。(二十五)在戰時一聞警報，迅速取出室內易燃雜物，並打開窗戶，以便施救。

治家要道，至不一端，所最要一著，莫如防備火警。因火患最險，稍一疏忽，往往釀成巨災。凡管家之主，至少是日必須預戒僕役，將防火規約中所載各項，向家人講述之。使曉然於火警之可畏，垂爲炯戒牢記弗忘。

火災係依季節而變化，普通夏冬較多於春秋，晚上較多於白天。夏日日光酷烈，氣候乾燥，凡有可燃性之物質，極易燃燒。爐火接觸之機會雖少，而燈火燭及床帳之事，實則反而增加，如用油燈及蠟燭，捉蚤燒蚊之類。冬季寒冷，風力又猛，稍一不慎，即易着火。至晚上，因白天勞動過度，精神疲乏，對於用火，不甚注意，因此常常發生火災，尤以都市區域，地狹人稠，房屋櫛此，居民生活方式複雜，往往星火之微，釀成燭天之勢。燬滅財產，死傷生命，影響及於國家物力之消耗至巨。往昔祈神讓災，今當返而求諸己，家如檢查屋內易成火因之物，如爐灶，煤油燈，蠟燭，煙囪，電線，火柴，木炭，草柴，火酒，煤油，氣油等燃料及用品，處置是否適當，以資整理。俾使引火之機會減少，則間接殊無異消除種種因火而起之損失也。

是日公映防火教育電影，可使民衆明瞭起火之情形，損失之浩大，以及施救之方法。民衆獲有深刻之印象後，必常感覺火災之可怕，而能從事於防範也。

二十五日 火把節

人人茹素，謂之心齋。

以松枝紮成狄把，或具束葦爲蒿，高七八尺，凡兩樹，置門前，或曠地，至晚燃之。以火炬燎螟，或薰地面蚊蟲。

婦女採鳳仙花染指甲，以最紅者爲榮。

兒童作假臉會，戴各色面具，敲銅盤，擊鼓相歌舞。

舉行跑馬，火炬競走比賽，舞火棍，跳火圈。

娛樂場所演唱諸葛亮征南，阿南，鉄川夫人等故事。

〔說明〕

火把節，一名「星回節」，又曰「火樹節」，盛行於滇中各地；相傳有數說：（一）漢武帝元封間，葉榆婦阿南者，爲酋長曼阿娜之妻，頗具姿色。娜爲漢將郭世忠所殺，欲妻南，南曰：「能從三事，當許汝，須作幕次，祭故夫，焚故夫衣，易君新衣，並令國人皆知我以禮嫁。」忠如言，明日聚國人張松幕，祭其夫，下置火，南藏刃出，俟火熾，焚夫衣，卽引刀自斷其頸，仆火中，時六月二十五日也。滇人哀之，故歲以是日燃炬弔之。（二）三國時，諸葛亮南征，擒孟獲，卽在是日進城，居民羣設香案，燃火把迎接，遂相沿至今。（三）唐玄宗開元間，雲南分六詔，皮邏閣欲併吞五詔，乃預建松明大樓，召五詔祭祖會宴。鄧暎詔邏澄之妻慈善知南詔之僞計，勸邏澄勿往。澄不聽，慈善不得已，將鐵劍一，束於其臂而行。既抵南詔，皮邏閣乃會諸詔於松明樓，食生，飲酒醉之，卽晚縱火，發兵圍之，五詔皆焚死，事後五詔妻至，認屍收骨，均無從辨認，獨慈善因鐵劍，得將夫屍領回歸葬。皮邏閣聞其美而慧，欲娶之，遣兵圍其城。慈善曰：「吾豈忘夫事仇者。」竟閉城，堅守半月，會食盡，度不能支，乃自盡。後人哀之，因五詔主葬身松明樓，亦在六月二十五日，遂同悼之。今蒙化城北，有鐵劍夫人廟，每年香火甚盛，卽建以祀慈善者。按孔明征南，爲吾民族文化南輸之漸，其意義較爲重大。至慈善阿南節烈高風，亦女界人傑，故是日殆全爲紀念忠臣烈女而設者也。

滇俗是日傍晚，城鄉各處，均遍燃火把，各家以松明（卽含有脂油質之松木片，可以代燭。）彩旗花炮，盒子燈等物，紮成高八九尺至三四丈之火樹，立在門前，或大街，或取紫竹或紫木剖刻，插以松明，束爲火炬，於日落後燃燒。一時花砲噼喇，照耀如同白晝，或持炬飛馳急走，薰壇燎墓，以慰祖先，農家則以薰田燒螟，居戶多以之薰蚊薰虫。郊原遠近，滿地火把，於黑暗中大放光明，蔚爲大觀。

鳳仙花，爲一年生植物，夏月葉腋間，開不整齊花，狀如飛鳥，其色或紅，或紫，或白，頗爲美麗，可入藥。我國婦女多用以染指甲，故亦名「爪紅」，俗稱曰「染指甲草」。人家多種之，極易生，爲用甚廣。相傳可治油灰指甲，係用花葉搗碎成漿，包在指甲上，五次，或十餘天卽愈。其用以染指，亦足防病。如採紅色之鳳仙花，同白礬搗爛，先以蒜擦指甲，以花傳

上，葉包裹，次日鮮紅可愛，數月不退，古代婦女，均雅好之。周密癸辛雜志謂：「鳳仙花紅者，搗碎，入明礬少許，染指甲，用片帛纏定過夜，如此三四次，則其色深紅，洗滌不去，日久漸退，回人多喜之。」花史載：「李玉英秋日採鳳仙花染指甲，後於月中調絃，或比之落花流水。」滇俗婦女均於是夜，或隔夕，取鳳仙花瓣搗油，合酸礬少許，包於指甲之上，次日取去，十指鮮紅，有逾蔻丹。遇親友宴會，輒伸手比賽，以指甲最紅者為榮。綠慈善夫人扒取其夫屍體時，餘火未燼，十指盡為灼傷，特為此崇悼之也。

假面，古用之於儺，即周禮所謂：「方相氏，黃金四目，玄衣朱裳，執戈揚眉以逐疫。」漢書禮儀志以木面獸為儺，殆其遺制。當時稱戴假面者為象人。其後用之於雜戲，如張衡西京賦：「總會仙倡，戲豹舞熊，白虎鼓瑟，蒼龍吹笙。」注「皆為假頭也。」亦施之於軍事，以壯聲威及防流矢，如隋蘭陵王長恭而類美婦人，乃戴假面對敵，勇冠三軍。宋狄青每戰帶鐵面具等。因其係偽託，故俗均引伸之為缺乏信義者之通稱。假臉會意，在諷刺孟獲，郭世忠，皮暹開等之殘詐反覆。滇俗是日兒童敲擊銅盤，簾箕，木版，或燬爛之鐵盒等，口中高聲喊曰：「攆打老暮佛。」「暮佛」雲南土語，為孟獲之轉音也。舞火棍，跳火圈，火炬競走等，所以符合火把節之意義，示人以忠烈為光明之路。

是日俗為辛天君誕辰，謂天君為雷部中主簿神，凡奉雷齋者，至日皆茹素，或斷炊，以瓜果為糧，亦有終月不食葷腥者，吳俗謂之「辛齋」，定海謂之「熬清齋」。莊子：「顏回曰：回之家貧，不茹葷，不飲酒，數日矣，可以為齋乎？」孔子曰：「是祭祀之齋，非心齋也。」按齋，齊也，謂齊一心志也。人能洗心滌慮，自能致其清明，故古人於祭祀之前，必先齋戒，散齋七日，致齋三日，沐浴更衣，不飲酒，不茹葷，所以壹其心志，不為外欲所乘。今當稱之曰「心齋」，以示欲修身者，必先正其心，並規定是日為一歲中國人潛心內養之節，旨在提倡節氣，安貧樂道，以養成一種貧賤不能移，威武不能屈之精神。

平常食品中肉類之養分，雖較植物為多，然富於性慾之刺激質，無纖維以刺激胃腸，通利大便，易生便秘，痔疾等病，且極易腐敗，污穢血液，紹介病毒。肉食過多時，又易患痛風，肥胖病，腸胃病等。夏日環境多病原，加以人體之抵抗力減弱，飲食稍有不慎，最易致疾，故以素食為最宜。因生理上所需要之蛋白質，脂肪，澱粉及各種生活素，素食中無不具備。且其

性質，清涼和平，可以節制體溫，較爲安全也。古云「肉食者鄙」，佛家道家對修戒者，必素食，實具至理。本日既尙心齋，人人致力於內心的修養，一切精神上之擾亂，自當力求避免，故宜素食一日，以示決心。

六月二十五日

一七九

七月

一日

法院清理積案，整理監獄。

每星期爲廚房清潔檢查，至下月底止。
是日前後一星期，爲合作運動宣傳週。
公映合作教育電影。

〔說明〕

時屆初伏，炎暑逼人，犯徒身處囹圄，極感痛苦。收容過多時，擁擠一室，氣臭難近，弱者往往中暑猝斃。故是日起，各級法院應即清理積案，爲此半年度告一結束，俾免訟犯無辜羈押之苦。同時監獄應消毒，大掃除，多開窗戶，力求清潔，務使空氣流通，疫癘減少。囚徒平時行動較佳者，亦不妨稍鬆刑具，或視犯罪情節輕重，酌予減緩。近世各國刑法及監獄法，已日趨於感化政策，凡一切應行從輕議刑者，無不引用減刑緩刑，爲法外之補救。其用意在於濟法律之窮，鼓勵犯人遷善，益堅其後悔之傾向耳。

飲食衛生，以清潔爲首，廚房爲供給飲食之總匯，七八兩月，時當盛夏，暑氣蒸蒸，百虫遊走，尤當勤加清除。故在此期內，至少須每星期檢查一次，以免疏忽而貽病從口入之累。

合作運動，爲近世經濟組織之新運動，意在以合作社之組織，救濟現代經濟之缺陷。其目的在謀生產者與消費者雙方之聯絡，恢復爲消費而生產之目的，免除商業之競爭，而平均經濟之利潤。換言之，即使勞働民衆，不受商人之操縱與壟斷；消費者，可免除無謂之犧牲。係一種集小爲大，積少成多之方法。結合許多社員，從社員自身之力量，謀相互產業之發達，與排

除相互之不利。故對於產業不甚發達，經濟落後之國家，尤屬有利。此制度胚胎於十六世紀末葉，自工業革命後，經威廉金（William King）羅希戴爾（Rochdale）等之提倡推行，始漸興盛於歐洲。降至今日，合作社之組織，已遍及世界各國，加入國際合作聯合會者，約有十四萬一千個之合作組織，代表四十個國家之國籍，一萬萬個以上之社員，可謂盛矣。至我國，僅民國八年，始有少數學者之鼓吹。自國府奠都南京，因欲實現民生主義之分配社會化，促進全民之經濟幸福，其有待於合作運動之處甚多，於是根據國民黨綱，初則宣言提倡，嗣又督促實行，而同時對於合作教育之設施，國外合作之考察，以及合作法規之編訂，復進行不遺餘力。以此各地之合作社，亦遂如雨後春筍，蓬勃一時。抗戰以來，廣續推動，至三十四年三月底止，全國合作社，已達十六萬三千二百八十二個單位，社員一千五百八十一萬四千餘人，股金多至七萬萬七千四百七十三萬九千七百餘元。然合作事業之成功，必出於人民之自動，徒賴政府主持，斷難持久，故每年應依照中央規定，舉行合作運動宣傳週，庶幾蔚為全國風尚，以期推行因以順利。

七夕

造雲麵，淘井。

婦女以麵揉為各種花果鳥獸魚蟲形，名「巧果」「巧花」，以其佳者饋贈親友。

檢視火把節所染之脂甲，再擣鳳仙花染之。

牧童採野花，挂牛角，名「賀牛生日」。

市肆出售巧果、水上浮、穀板、花瓜、果食、種生、化生、並頭蓮、連理花、泥美人、摩喉羅等，及各種七夕應時畫圖。

娛樂場所演唱牛郎織女等故事。

母家送泥美人、摩喉羅於新嫁女。

晚上婦女設鵲橋，陳瓜果、花酒、針線及秧針一盂於庭前，焚楠檀，點荷燈，喫巧果，作乞巧會

乞巧。

兒童唱七夕歌，焚課紙，搭七巧板，比賽巧第，以五月五日所繫之綵索剪之，泛以水，送置屋上，以爲鵲橋之渡七夕。

是日前後如雨，謂之「織女淚」。

〔說明〕

古以七月七日，月日皆屬陽，因稱曰「七夕」，以爲良會。物原云：「楚懷王初置七夕」，是我國俗尚之有七夕，始於戰國時。宋初，北方民間，亦有以七月六日爲七夕者。容齋三筆載：「宋太宗太平興國三年詔：七夕嘉辰，善於令甲，今之習俗，多用六日，非舊制也，宜復用七日。」是夕相傳爲牽牛織女聚會之夜。漢初已有此說。淮南子天文訓：「七夕烏鵲填河成橋，渡織女。」又東漢應邵風俗通稱：「織女七夕常渡河，使鵲爲橋。」至晉，此故事演變始由簡而詳。荆楚歲時記云：「天河之東，有織女，天帝之子也。年年織杼勞役。織成雲錦天衣，天帝憐其獨處，許嫁河西牽牛郎。嫁後，遂廢織紉。」天帝怒，責令歸河東，惟每年七月七日夜，渡河一會。「自有此天上佳話，流傳人間，又以其事涉情戀，動人慕思，種種附會，遂因而相生，如爾雅翼涉所稱：「秋七日，鵲首無故皆禿，相傳是日，河鼓與織女，會於漢東，役烏鵲爲梁以渡，故毛皆脫去」等。雖司馬遷范曄輩，亦不免被流俗所惑，至稱織女爲天帝外孫，天之真女。（見史記天官書及晉書天文志）唐時是日吏民均休假，新唐書百官志載：「織染署，例於七月七日祭杼」，則又本諸牛女之故事，樹爲政府提倡工藝之令典矣。按牛郎織女，均爲星名，本源於牛女二宿。牽牛在天河側，與織女星相對，三星並列，俗謂之「扁担星」，一名「河鼓」，又轉名「黃姑」。織女，焦林大斗記：「天河之東，有星微微，在昏之下，謂之織女。」史記正義：「織女三星，在河北，天紀東，天女也，主果蔬絲帛珍寶。」又戴德夏小正云：「是月織女東向。」蓋皆言牛宿女宿附近之星象也。亦有認之爲神者，如春秋運斗樞「牽牛神名略」。石氏星經云：「牽牛名天關，佐助期云：「織女神名收陰」。我國人對於天道觀念，信仰極深，常認爲係一種含有意識作用之主宰者。在人文主義未臻發達之前，人類熙熙攘攘，目覩耳聞，俯仰之間，止有蒼蒼者

天，似對彼等，時感欣慰，時露忿怒，而風雲變化，歲序循環，春花秋月，山高水長，種種宇宙奇觀，往往啓人疑懼，由疑懼而發生神秘之哲學，此在任何民族，靡不皆然。三五之夜，耿耿銀河，凝眸遙望，晶瑩可愛，觀感既深，始由法自然之幻想而產生上述之神話。故在耕織相當發達之周代（公曆紀元前第五世紀至十二世紀），民歌中即已有關於牛女之咏，如詩經小雅大東：「惟南有箕，不可以簸揚，惟北有斗，不可以挹酒漿，雖有牽牛，不以服箱，跛彼織女，終日七襄，雖則七襄，不成報章。」而古詩十九首中，亦有一「迢迢牽牛星，皎皎河漢女，盈盈一水間，脈脈不得語」等句。加之後世宮廷貴族之提倡，詩人之歌詠，流俗之附會，文字之傳播，積久浸瑤，遂以是夕專屬諸牛女，成爲整個民族歲時生活之片段矣。是以牛女渡河，其說雖屬無稽，以之爲提倡女紅，崇尚智慧，指示正當之戀愛，使小兒於遊戲之中，潛移默化，瞭然於男耕女織，生產事業之不可忽視，要亦自有其相當之意義也。

柏葉，即側柏樹之葉，係葉扁而側生者。性善微溫，能涼血、止血、去風、理濕、輕身、益氣，令人耐寒暑，生肌，爲婦人崩漏及吐脈之要藥。熬取其汁以塗頭，能黑潤頭髮。如頭髮不生，以側柏葉陰乾作末，和麻油塗之，即生效。若頭髮黃赤，可用生柏葉末一升，豬鬃一斤，和九彈子大，每以布裹一九，納甘汁中，化開沐之，一月即色黑而潤矣。七夕婦女多採柏葉桃枝，煎湯沐髮。蓋夏日天燥易乾，沐髮不膩不垢。黎明時，日光初出，涼風習習，尤爲便利。故俗於是日均有斯華也。

桃枝，能除邪，中惡，解蠱毒，腹痛。辟疫癘，療黃疽，殺諸瘡虫血。用以沐髮，可除穢膩。

木槿，於舊曆五月始開花。其皮根性甘平，能止血痢，療腸風，涼血解熱，治疥癬。浙江定海開化湖州等處之婦女，是時多採槿葉於水中，瀝取其汁，以濯髮，俗名「槿樹條」。據云，可使常保光潔，絕無流弊，而其除垢功用，較之肥皂等爲尤勝也。

舊曆六月六，七月七，我國俗尚，均行曝書衣，濯髮及一應器具。諺曰：「六月六，開書錄，六月六，檢箱服。」若蘇之嘉定，浙之湖州，贛之德興等處，是時婦女多有洗頭髮，滌梳具之舉。今國曆七月七日，就時令言，與舊曆六月六日，實不相上下以後即告初伏，故是日婦女，可利用濯髮之藥物，同時洗曝梳具，以資整理。

是日因須作巧果，故凡鄉間，可磨麥爲粉，造麵備用。山東沂州，七夕儲露水作麵，堂邑縣則於七夕造雲麵，蓋取義巧雲也。

井可灌溉農田，供給日常飲料。在我國未有自來水設置之區，距河道較遠者，居民日常用水，大都仰給於是。北方高原，若晉陝等省，民間尤利賴之。惟有時因地底沙泥積貯過多，常改壅塞。又當家屋稠密處，恆混污水入井，不惟能變水質，且含有傷寒，赤痢，霍亂等病菌，有傳染之虞。若在都市中，每因道路下水溝渠及建築物等而容垢納污，不適於飲用。漢於夏至，浚井改水。（見後漢書禮儀志）是時迫近小暑，天氣漸熱，水之用量既巨，下井工作又甚便利，故當開始淘井，將井水提乾，清除井底不潔之物，並浚挖之，以暢其源。此外下列各點，亦不可不注意之：（一）井口須加蓋，以防穢物入井，漏者應彌以石灰。（二）禁止在井旁洗脚，或滌尿器，或洗衣服。（三）浚井深度，應達營造尺五十尺以上。（四）井壁須以堅定不透水物質建築，以防污水滲入井內。（五）井欄須高出地面二尺以上，以防不潔之物侵入。（六）井之位置，應離開耕作地，廁所，溝渠，畜舍，在營造尺一五〇尺以外。（七）汲水須用轆轤，非徒事半，亦較爲清潔，因用手汲者，纏濕而手污，往往帶垢入井，非善法也。

俗稱七月爲巧月，七夕爲巧夕。劉克莊詩：「粵人重巧夕，燈火到天明。」何景明詩亦曰：「楚客纏魂驚巧夕，燕京風俗門穿針。」是夕殆無在不巧，故有巧果，係以粉條作爲花形，炸以油食之。北京歲華記「七夕宮中最重，市上賣巧果，人家設宴，兒女對銀河拜，」蓋取合於巧夕之意。汪蘇崇明七月七日，食餛飩，油食捏就，名曰「喫巧。」武進士大夫家饋遺，必以巧果，志時也。吳俗七夕前，市上已賣巧果，係以麵和糖，油煎令脆食之。名曰「巧果，」以喫巧果，叶乞巧也。杭俗七夕，設時果，祀雙星，亦謂之巧果；或以花餽之。宋孟元老東京夢華錄稱七夕以油麵糖蜜，造爲笑靨兒，謂之「果食，」花樣奇巧。是所謂巧果，殆卽起於宋時。另有以麵作餅，謂之「巧餅，」一行於福建邵武。江西廣昌則有巧水，山東榮成復有巧花。是夕人家咸須製此食物以應景。諺謂七夕喫過巧花，能使人巧。種種命名，無非寓意於巧耳。

吳俗七夕，婦女搗鳳仙花汁，染無名指尖，謂之紅指甲，相傳留護至明春元旦，老年人閱之，令目不昏。武進七夕亦有染指之俗。山西臨縣則六月六日女子採鳳仙花染指甲。北平五月卽取而持之，以染指甲，鮮紅透骨，經年乃消。接近今都市婦女，染指之風大盛，所用原料，均爲舶來品之寇丹藥水（Onion），數量既寡，價值又昂，苟能變易風氣，改用此花染指，當可節省不少糜費，裨益國民經濟，至非淺鮮。

俗以是日爲牛郎織女相會之期，爲表示祝賀起見，因稱是日曰牛生日。山東禹城縣，七日牧童採野花，插牛角，謂之賀牛生日。直隸永平以是日爲牛生日，桂花枝於牛角，並以麵餅賞牧童。種種優待，無非借此表同情於牛郎耳。

七夕尙巧，娘環記稱：「七夕徐婕妤雕縷菱藕，作奇花異鳥，攢於水晶盤中，極其精巧。」沿至後世，乃有各種精巧之玩具果品，供人娛樂而增巧思：（一）摩喉羅，一名磨喝樂，係泥木雕塑之肥孩，衣以彩服，或作戎裝。南宋時極盛行，考究者，配以雕木彩裝之欄座，或用紅紗碧籠，或飾以金珠牙翠，甚或用龍涎佛手香製造，或鑄金爲之，各護以五色縷金紗廚，禁中及貴家士庶，咸以爲時物追陪。清代北平七夕則有摩訶羅巧神可買，泥塑人物，大小不等。江蘇吳縣所製尤著名。方輿勝覽云：「平江府土人工於泥塑，所造摩喉羅，尤爲精巧。」（二）水上浮，係以黃蠟鑄爲鳧雁水禽之類，彩畫金縷，可浮於水上者。（三）穀板，係於小板上傅土，旋種粟，令生苗，置小茅屋，花木，作田舍家，小人物，皆村落之態，卽今假山盆景之亞也。（四）花瓜，係以瓜雕刻成各種花樣者。（五）果食，係以油麵糖蜜造爲笑靨兒花樣，奇巧百端，如捺香方勝之類。宋時開封買一斤者，其中必有一對披甲冑之武人，如門神之像，謂之果食將軍。（六）種生，係置菘豆、小豆、小麥於磁器內，以水浸之，生芽數寸，以紅藍綵乘之。（七）雙頭蓮，係取未開蓮花，或剪綵製成之。（八）連理花，卽異枝合開之花，或取真花配合爲之，或綵製，綾緞均可。（九）化生，以蠟作嬰兒形，浮水中以爲戲，爲婦人宜子之祥。唐王建詩「水拍銀盤弄化生」是也。（十）泥美人一名暮和樂，高約尺許，取小夫婦入暮和樂之意。山西朔州七夕乞巧，必作泥美人，無此則女兒不喜。以上皆含有提倡種植，鼓勵生育，增進伉儷間情愛之意。以之供陳設，頗足引人別具匠心，助長工藝上之智慧。

七夕應時畫圖，如牛女相會，明皇貴妃遊宴華清宮，郭子儀鉅州夜見神女等皆是，可供張掛欣賞之用。

七夕前後數日，俗界例多演唱應時戲劇，如天河配，長生殿等，點綴歲時，傳播民間故事，可謂兼而有之。今可並以抗戰有關之故事，如蘆溝橋，鳳凰城，八百壯士等，藉爲褒揚忠臣及策勵國民之宣傳。

母家送泥美人，摩喉羅於新嫁女係取夫婦和樂，早生健兒之義。

七夕乞巧，夙爲我國女界韻事，在農業國家，男耕女織，分工合作，乃持家常經，故凡女子之欲成爲巧婦者，俗有向織女乞

巧之舉，以驗女紅之工拙，增進其競勝之心。西京雜記載：「漢彩女常以七月七日穿七孔鍼於開襟樓，人俱習之。」其後帝室貴冑，追事踵華，民間相率效之，遂翕然成風，已有女孩兒節之稱。惟各地乞巧，據陔餘叢考及續博物志，並不限於七夕，即正月八月九月皆有之，至乞巧方法，亦頗不一律，或以麥豆芽尖，置孟水上，曰漂針試巧，觀鍼影作筆尖鞋底之狀者，以爲得巧；或以簾縛爲層樓，飾以綵紙，繪牛女之像於上下層，左右及後，俱蔽之以紙，前一面則蔽之以絳紗，而蓄蠶子一枚於其中，謂之巧樓，置庭中，瞻拜乞巧，若蠶子結網於其中爲得巧，或置水於簷外，散花其上，以乞巧於織女；或取蜘蛛貯匳盒，曉啓視之，以布網疏密爲得巧與否；或曝盞水日中，水膜生，浮鍼水面，借日影以驗工拙，如水底針影，成雲物、花頭、鳥獸、鞋、及剪刀、水茄影者謂得巧，如影粗如拋，細如絲，直如軸蠟者爲拙；又或望天上彩雲，見者爲得巧，名目甚多。今當概以九孔針，或雙眼針，五色線，向月穿之，過者爲得巧，以試驗目力之強弱與夫針工之巧拙，庶幾較有意義。欲成巧婦，必具巧思，故凡乞巧時之布置及陳設，亦當以精巧爲主。粵俗七夕乞巧，其藝事能者，多聚米黏成小器皿，以胡麻黏成龍眼、荔枝、蓮藕之屬，極精緻，且家家具有秧針一盂，陳於几，植以薄土，蓄以清泉，青葱可愛，乃女伴兼旬浸穀，听夕量水，憑炎熱天時，醞釀而成者。廣州最爲別緻，諸女於廣庭，設鵲橋，陳瓜果，焚檀楠，爇巨燭，錦屏繡椅，靚列坐，任人入觀不禁，至三更而罷，極一時之盛。湖北公安，是夕婦女坐徹夜，謂之「觀巧雲會」。江西建昌廣昌名之曰「乞巧會」。按晚上逗留過久，不免影響睡眠時間，使起居易於失常，宜以至夜半爲度。至其餘足以助興，資點綴者，固亦不妨稱家之有無，酌量爲之。

湖北麻陵，七夕家家樹點荷燈。其法取荷葉極大者，插蒲燭，灌脂其中，燃置竿頭，於戶外樹之。相傳秦白起欲夜燒麻陵，望多燈而止，後遂遺爲故事。北平有蓮花燈，係以紙作蓮瓣攢成，亦有賣帶梗荷葉者，謂之荷葉燈。中元晚間，小兒三五成羣，各舉蓮花荷葉之燈，繞巷而走，高聲歌云：「蓮花燈，蓮花燈，今天點了明日扔」。按是時荷已放，今可用各種荷形之燈，燃之庭院，以爲乞巧時之點綴。

焚課紙，意在表示惜字。剪重五節所繫之綵索，泛以水，送置屋上，以爲鵲橋之渡七夕，係示同情於牛女者。嘉會良宵，利用此種廢物，以作應時之遊戲，意頗可取。

七巧板，一名智慧板，係用一正方形薄板，截成七塊，大小不等，可以任意湊合，成各種人物，字體等形狀，以啓發兒童思想者。

七夕所有人事方面之活動，大都偏於小兒女，所以符牛郎織女之故事者也。故兒童有賽巧芽之舉，係事前於七月一日晨間，趁朝曦未出時，各取盂一只，置些許細沙麥子於其中，名曰生巧芽。視麥芽之好歹，定小孩之巧拙，故小孩對於自己之巧芽，非常注意。日間灌以清水，夜置露天，盡心維護，大有宋人憫苗之概。迨至七夕，麥芽已漸長大，於是從盂中取出。如麥芽之根，鬚長而密，則巧立花名，謂之佛手金錢，爲富貴不斷頭。設根鬚不甚長密，或因水浸爛，不甚雅觀，則謂小孩愚笨不堪，然後將巧芽之嫩芽剪下，和糖包以麵粉，名曰「月芽」。男孩做圓月形，女孩做半月形，晚間煮後，對月食之。欽定日下舊聞考引燕石集謂，「燕京七夕前數日，種麥於小瓦器，爲牽牛星之神，謂「五生盆」。」山西趙城志載：「七月七日，童子侵穀於盆，使生萌蘖，及旬，取爲水角，裹筆頭於內嚼之，視穎之向背，以別慧鈍」，正與賽巧芽，髮髻相類，亦培養兒童對於園藝興趣之一道也。

七夕雙星渡河，一年一度，哀感淒豔，久已成爲我國民間之抒情話題。西京雜記曰「七夕前後雨，則謂之織女淚」山東諸城縣俗謂是日織女將嫁牽牛，哭泣多成雨。歲時雜記「七月六日有雨，謂之洗車雨，七日雨，曰灑淚雨」。均屬小兒女示憐織女之稱。

小暑 七日或八日

開始冰市。

食西瓜、荔枝、波羅密、蓮、藕、藕粉、綠豆餅、綠豆粥、白扁豆、百合等清暑之物。
飲烏梅醬、梅醬、橘子水、綠豆湯、涼粉等以解渴，或以金銀花菊花泡茶飲。
私人花園開放至處暑止。
公映露天教育電影。

七月七日或八日

弈棋、垂釣、游泳、鬥畫眉。

婦女以珠蘭茉莉紫成花球花條，簪戴佩帶。

兒童養叫奇奇，雕刻西瓜爲西瓜燈，以鴨卵空其中，粘五色紙，納螢爲螢火虫燈，或剪紙爲方

圓、六角、八角、畫舫、扇塔諸燈。

晚上集坐庭院，或泊舟柳陰深處納涼，唱納涼歌。

坐燈舫遊河，奏絲竹，品茗。

珠蘭、茉莉、蓮花、玉簪、百合、白蘭花、山丹、山礬、錦葵、鷄冠、鳳仙、仙人掌等上市。

〔說明〕

夏至後十五日，斗指丁爲小暑，斯時日行一〇五度，天氣已熱，尙未達於極點，故名。

冰性寒，盛夏以之冷藏肉類魚蛋水果等，可常保鮮潔，停止微生物之活動。近世都市中，多用以製造冰淇淋等冷食，爲用尤廣。惟不宜多食，因與氣候相反，冷熱相激，最易致疾。食譜云：「凡夏用冰，止可隱映飲食，令氣涼耳，不可食之。雖當時暫

快，久乃成疾也。」婦女尤當忌之。我國人之貯冰用冰，發明甚早。周禮：「凌人掌冰，春始治鑿。」注云：「鑿如甌大，口以盛冰，置食物於中，猶今之冰箱也。」越絕書稱吳王闔廬有冰廚，爲夏日之庖所，是用以保存食物者也。北史齊宗室趙暉

王叔傳謂：「撤監築長城，親與軍人同勞苦，時值六月，定州先嘗藏冰，長史宋欽道以撤冒熱，遣陪道送冰，撤以三軍皆飲

溫水，義難獨進寒冰，竟不一嘗，兵人咸悅。」（見北史卷五十一列傳第三十九）是以充飲者也。又月令廣義載：「楊國忠家子弟，六月鑿冰爲山，圍筵席，客有寒而挾纒者，」則又用以取涼者矣。在未有人造冰以前，俗所用者，皆屬窖冰，吳人謂之涼冰。每至三伏，街坊擔賣，或雜以楊梅，桃子，花紅之屬，俗呼曰冰楊梅，冰桃子。鮮魚肆則以之護魚，謂之冰鮮。

周代例於夏月頒冰（見周禮天官）後世仿之。鄴中記稱：「後趙石虎都鄴，有屋一百四十間，上有冰室，室有數井，井深十五丈以藏冰，三伏之月，以賜大臣。」元和縣志載：「冰窖在葑門外，設窖二十四座，以按二十四氣，每週嚴寒，厚水蓄於

薄田，冰既堅，貯之於窖，盛夏需以護冰鮮，并以蘸暑。」亦有於舊曆五月，即開始擔賣者，宋陸游通許詩云：「葉底榴花
蹙絳綃，街頭初賣苑池冰。」自注「會稽不藏水，賣者皆自行在來。」小暑時，已入炎夏，護鮮食冷，適當其時，故可開始
冰市，大量賣買，以應需要。燕都雜詠：「碌碌敲銅盞，街頭聽賣冰，浮瓜沈李脆，三伏絕炎蒸。」註云：「夏日沿街賣冰
核，銅盞聲，碌碌然。」

我國地大物博，而夏令又當萬物滋長之候，故應時適口之食品獨多，如東京夢華錄所載宋時開封俗云：「是月時物，巷陌路
口，橋門市井，皆賣大小水飯，灸肉、乾脯、蒿苳筍、芥辣瓜兒、義塘甜瓜、衡州白桃、糖、南京金桃、木鵝梨、金杏、小
瑞李子、紅菱、沙角兒、藥木瓜、水木瓜、冰雪涼水、荔枝膏，皆用青布撒，當街列牀凳，堆垛冰雪。惟舊宋門外，兩家最
盛，悉用銀器、沙糖、棗豆、水晶皂兒、黃冷團子、鷄頭穰、水雪細料、餛飩兒、麻飲、雞皮細索、涼粉、素簽成串、熟林
擒、脂麻團子、江豆鍋兒、羊肉小饅頭、龜兒沙餛飩之類。」今當酌定數種，取其益多而易得者，以作却暑之標準食品：（一）
西瓜性甘淡寒，能止煩解渴，利水醒酒，消暑熱，清肺胃，療喉痹口瘡，治火毒時症，各處皆有之。每值三伏天燥，國人
朝夕恣食，誠以燥渴之極，得此佳味，能引心膈之熱，下入小腸膀胱而出，使心胸頓冷，煩渴全消，故有天生白虎湯之號。
惟消化力薄弱者，食時當吸其精汁，而吐去其殘滓。（二）荔枝，性甘平，能養血，止煩渴，消腫，發痘疔，益智健氣，悅
懌顏色，產閩粵及巴中，鮮時味極佳美。（三）波羅蜜，性甘香，味酸平，能止渴解煩，醒酒益氣，令人悅懌，又能助食物
消化，爲滌腸之妙劑，常啖之者甚鮮患腸病。（四）蓮，性甘平瀟，能補心益脾，治泄，固精，利耳目，長肌肉，稟氣清芳
，味得中和，故又能止渴，去熱，養胃。如磨以和粉作糕，或同米煮爲粥飯，健脾益腎，頗著奇助。以紅花所結，肉厚而輕
者良。（五）藕，性甘平，能止悶除煩，開胃健脾，解熱生津，消食析醒，治霍亂，殺射罔，魚蟹諸毒，熟食補虛，益胃，
舒鬱。（六）藕粉，性甘平，能調中開胃，益血通氣，分清表熱，常食生津，解暑安神，消食止瀉，生智慧。凡一切症，皆
不忌，和糯米粉白糖蒸食，或以白糖開水沖服均可。（七）綠豆，性甘寒，消積熱，解百毒，潤皮膚，和五臟，磨爲粉，解
諸熱益氣，故以之製餅，煮粥食，或湯飲，極爲有益。（八）白扁豆，性甘微溫，能和中下氣，消暑除濕，補脾止渴，治霍
亂。（九）百合，性甘平，能潤肺清心，祛風滌熱，化濕補胃，殺蟲毒，辟諸邪，蒸食，或煮湯飲，均佳。

梅醬，烏梅醬，涼粉，鮮橘水，綠豆湯等，暑月飲之，均能化暑生津，甚為有益。其製造方法，亦極簡單，家庭中宜常備之。遵生八牋關於舊曆六月事宜，有曰：「是月宜飲烏梅醬，木瓜醬，梅醬，豆寇湯以祛渴。」千金月令云：「是月可食烏梅醬止渴。」今普通以涼粉鮮橘水等為多。其方：（一）梅醬，將全熟之梅子洗淨，用刀去其核，放在鍋內，和水煮燒。燒時宜用急火，使之速酥，然後濾去皮塊，將糖和入，重加煎熬。斯時宜改用緩火，并須時時攪拌，以免黏焦。周時用作日常飲料。（二）烏梅醬，用烏梅搗爛，加蜜適中，調湯微煮飲之。水瀉渴者，以梅加砂糖薑米飲之，即不渴。（三）橘子水，用橘置之壓榨器，漸次壓出其汁飲之，或以汁，貯諸磁瓶或罐中，加釀酒所用之藥，如橘汁一斗，酒藥五分，密閉之，勿令通氣，約隔一星期，啓蓋視之，如已及磁瓶，或罐之口，即為已釀成之證，可將此汁入絹製之篩，或棉布所製之袋濾過，加入頂上燒酒二斤餘，以防腐敗，再加砂糖與蜜各二斤，并稍加帶酸味之物及橙皮等之有香味者，貯於瓶中，味馥郁而甘，甚可口，為暑中飲料最佳之品。（四）菜豆湯，將菜豆洗淨後，加水煮熟，再和糖飲之，甚清潔。（五）涼粉，先將洋菜浸冷水內一小時，然後移置沸水鍋中攪拌之，至洋菜溶化為度，待冷即凝結成薄凍，透明可觀。食時加入砂糖薄荷水及菓汁，清涼爽齒，香味亦勝。

金銀花，一名忍冬花，性甘寒，除熱解毒，能和營衛，以之代茶，足以辟瘟疫穢惡濁邪，昔人並用以釀酒熬膏，皆妙。菊花生於春，長於夏，秀於秋，得天地之清芳，稟金精之正氣，味甘涼，能祛風，清利頭目，盛夏俗多用以泡茶，取其能入肺腎兩種，疏風熱，安腸胃，防眩暈也。肝胆火旺者，尤宜常飲。伏天茶坊，類多以金銀花菊花點湯，吳俗謂之雙花。

遊園納涼，足以調節盛夏沉悶之生活，故是日起，私人花園應開放，供人流連憩息。

暑天晚上，民間類多不事工作，於空曠之地，休憩納涼，故是時凡公共地點，如公園、公共體育場、梵宇廟觀等處，可由民教館或當地社教團體開映教育電影，以娛民衆，同時灌輸以各種常識，藉為推廣民衆教育之助。

弈棋，路史謂帝堯所作，以教子丹朱。今所通行者，有圍棋象棋。圍棋古稱為弈，左傳襄公二十五年：「甯子視君不如弈棋，其何以免乎？」孔子曰：「雖小道，必有可觀。」孟子言：「弈秋，通國之善弈也。」是在春秋戰國時，弈棋之風已盛。

漢宮曾於竹下圍棋，杜陵杜夫子善奕棋為天下第一人（見西京雜記）唐以前，棋局縱橫各十七道，合二百八十九道白黑棋子

、各一百五十枚。唐以後，縱橫各十九道共三百六十一道。至象棋，古皆名曰象戲，相傳爲周武帝所製，並撰有象經，命王褒作注，集羣臣而講說之，又命庾信，作象戲賦。第當時皆以日月星辰爲象而順六律以行。唐相國牛僧孺始用車、馬、將、士、卒、加砲代之，殆成今制。至宋司馬光作古局象棋圖，復發明七國象棋，其局分七國，王居中，秦居西方，楚、韓居南方，東方齊魏，北方燕趙，一國用十一子，以各色爲別，可合從，可連橫。後又有改爲三國者，今皆不傳。六朝社會，奕棋之風最盛，爲上下所同嗜，並定立官名，列爲品第，以求能手，勝負取決，賭之以物。甚者天子遇大臣，亦以局子爲賞賜之品。梁武帝使柳惲品定棋譜，登樓者二百七十八人，並親撰圍棋品，棋勢棋法等書。近世日本民間亦頗好之。其功用可使人練習腦筋，運用巧思，得心應手，出奇制勝，養成精密審慎，設計料事之習慣。所謂品勢行局，皆優劣強弱，奇正勝負之謂也。故古人以棋書附於兵書，而歷代聖主名將如晉武帝，唐太宗，謝太傅，關壯繆，亦好之特甚，在軍不廢。長夏無聊，桐陰對奕，極饒佳趣，卽局外者，亦可作壁上觀。至兒童可以教育用品中之海陸軍棋足球棋等代之。

盛夏酷暑，不適於劇烈之運動，因易使心臟擴張，神經震動，心瓣模衝撞過激而發生中暑暈倒之危險，最足傷身，故宜爲怡情養性之遊戲。柳塘傍釣，披襟當風，閒性逸趣，無逾於此。

游泳，爲一種良好的全身運動，亦爲吾人日常生活所切需之技能，其在衛生上最顯著之效果，厥爲能振衰起弱，使內臟活動增進，胸膛腹腔各器官作用旺盛，皮膚抵抗力增大，及全身肌肉有普遍均等之發達，又能張大肺葉，寬廣胸廓，養成深呼吸習慣，爲矯正駝背圓肩與脊柱彎曲之絕妙方法。且學習甚易，不論男女老幼，均有同等速效。游泳時期，以每年六、七、八、九、四個月爲最宜。小暑前後，暑氣鬱蒸，揮汗若雨，陸上運動已不適宜，出而游泳，於綠波蕩漾中，泅逐往來，與游魚同樂，煩悶俗慮，蕩滌一空。斯時妙趣橫生，所得精神上之休養，決非其他任何操習所可比擬。惟飽食空腹，劇烈運動及極度驚恐以後，均忌。以進食前後一小時爲最宜。

眉畫，其眉如畫，巧於作聲，如百舌。雄者善鳴喜鬥，俗多畜養之，安以高籠，懸於廊簷之下，謹飼之。其聲悠揚宛轉，入耳解悶。至是時可各攜籠，開場相鬥，以決勝負。諺云：一身如葫蘆尾如琴，頸如削竹嘴如釘，再添一對牛筋脚，一籠打盡九籠贏。一養法高籠內，須鑿二水食罐，中用南天竺幹一條作樑，冬月使之棲止，則足不冷。日以鷄子黃拌水，再和少許沙

，飼之。天氣漸炎，可將籠浸於水盆內，令其自浴，則毛羽更鮮，得不死。

珠蘭茉莉，性喜烈日，炎夏盛開，香氣濃郁，能辟穢濁。蘇隄等處，暑月賣花者，常以花蕊之連蒂者，用細鉄絲紮成花球花帶等，供婦女簪佩。吳門虎丘花儂，盛以馬頭籃，沿門叫鬻，謂之戴花，什九皆婦女爲之。晉書稱「都人簪奈花」即今茉莉花。盛夏每晚採茉莉花，取井水半杯，用物架花其上，離水一二分，厚紙密封，次日花既可簪，以水點茶，清香撲鼻尤妙。

清吳梅村詩云：「新泉浸後香恆滿，細縷穿成蕊半開」。北平四五月之交，市上即有人担賣茉莉，清遠芬馥，供雅客點茶，婦人耀首也。胡孟向有詩咏之云：「蕊花最郁烈，亦是八閩產，舟船共北來，道里復何限」燕中豪貴重爾香，盆盎駢羅栽滿堂，澆川腥汗開特盛，繁星扈露靄氣凌晨光。園中愛此起恆早，摘取偏宜鬢髮傍。」

叫哥哥，一 蠟蠟兒，其名始見於《虫蒼》舊說謂爲莎雞之一種，今屬蠹斯科。常以翅摩擦作聲，其音宏亮。夏秋間，兒童多飼畜之。《瓶花齋集》云有一種似蚱蜢而身肥者，京師人呼爲蠟蠟兒，南人謂之叫哥哥，喜捕養之，食絲瓜花及瓜棘，音聲與促織相似而清越過之。露下淒聲徹夜，酸楚異常。浙西一帶，盛夏通衢即有肩挑而售者，均畜於紙糊之盒，或小竹絲籠中，繁音激楚，婦人孺子，聞聲靡集，所在成市。每具約銀元五枚十餘枚不等。富家則購歸，畜於紅木盒中，上嵌玻璃，下有底，可啓閉，以便飼食。食料普通爲毛豆子肉，飯米，青辣茄及南瓜花等。入晚懸諸牀頭，鳴聲甚厲，清脆悅耳。清嘉錄載吳俗：「秋深籠養蠟蠟，聽鳴聲爲玩，藏懷中。或飼以丹砂，過冬不僵。籠刻乾葫蘆爲之，金鑲玉蓋，雕刻精緻。虫自北來，薰風乍拂，已千籠百籠，盈於吳城矣。」北方好事者，多籠以佩之，佳者十餘金一頭。其籠以小葫蘆去其上截爲之，以色似蜜蠟者佳，嵌以象牙或紫檀爲蓋，四圍雕花鳥以通氣，精細工絕。其扁者旁拓玻璃窗，價有貴至百金者。天寒藏之於身，得暖，嗚嗚而啼。飼以銀珠，腹亦有光，能耐寒。八旂滿州婦人多空其鞋底，以納之，使其聲與履聲相應，亦謂之「咕咕」。清韓寶筌咏叫哥哥詩云：「少小憐爲客，關山萬里過。樊籠甘我素，口舌讓人多，北望空回首，南音孰倚歌，世途行不得，何苦叫哥哥。」

兒童暑假在家無事，利用西瓜及各種色紙，製燈爲戲，可使練習手工，供遊河納涼時之點綴。

螢爲益虫，食各種害虫，裨益農事。有雌雄二種，雄者體黃頭黑，有複眼，翅柔軟，點線密布。雌者無翅，形如蛆，尾端皆

有發光器。呼吸時，空氣傳入，生養化作用，發光頗美麗。夏間就水草產卵，亦發微光，約大暑前後飛出。晉車引家貧，不常得油，夏月輒練蠶，盛數十螢火以照書。（見晉書本傳）隋大業十五年，煬帝於東都景萬宮，徵得螢火數斛，夜出遊山放之，光遍巖谷。（見隋書煬帝本紀）演繁露載沈存中清夜錄稱：「丁朱崖敗，有司籍其家，有絳紗籠數十，大率如燭籠，而無蚊無蠅，名『聚螢囊』，有火之用，無火之熱，亦已巧矣。」蓋螢光雖微，然聚多螢於一處，亦頗光明。今夏月，兒童往往用蛋殼，或薄紙，或自雲母片，製成透明之籠，納螢其中，條明條滅，把持爲玩，名螢火虫燈。

夏日傍晚，夕陽西下，涼風習習，各界人士，咸可利用業餘時間，休憩庭院，或泊船柳塘，或泛舟大河，以滌煩暑。國內名勝之區，若吳門之虎丘山塘，金陵之秦淮，及後湖，揚州之瘦西湖，蕪湖之陶塘，紹興之東湖，嘉興之南湖，武林之西湖，廣州之荔枝灣，燕京之三海，天津之青龍潭，濟南之大明湖，南昌之百花洲，桂林之灘江，昆明之滇池，夏月士女，遊船極盛。入浦則綴以燈，四簫八拓，放乎中流，月色波光，遙相激射，或酒炙紛陳，管絃競奏，或品茗閒話，逸興遄飛，誠消夏樂事也。

伏日

儲冰，合醬，罨麪，榨油，作醋，醃瓜，造麵。

曝書畫、衣裳、穀麥，洗六畜，淘井。

整理圖書檔案。

抹桐油，滌舍宇，爲大掃除，洗濯一應器具。

食湯餅，名辟惡餅。

洗於大河或海濱，以清水曝熱，爲小兒洗浴。

以六一散、鉤藤、穀芽沖水，供小孩代茶飲。

取生薑於日中晒乾，名伏薑，備治胃病。

母家迎新嫁女歇夏。

早禾收者，食魚，試新稻，以酒肉犒服田之人。忌嫁娶。

〔說明〕

夏有三伏，俗以夏至後第三庚爲初伏，第四庚爲中伏，立秋後初庚爲末伏。所謂伏日，卽金氣伏藏之日。四時代謝，皆以相生，立秋以金代火，而金畏火，庚日爲舍，故值庚日必伏。斯時地面之上，氣候炎熱，而地下較爲涼爽，立秋後則反是。古本無三伏之名，至秦始有之。史記秦紀：「德公二年初伏。」正義云：「六月三伏之節，起秦德公爲之，故云初伏。伏者，隱伏避盛暑也。」又漢書郊祀志稱：「秦德公二年，卜居雍，子孫飲馬於河，遂都雍，雍之諸祠自此興，用三百牢於鄠時，作伏祠。」孟康云：「六月，伏日初也。周時無，至此乃有之。」顏師古曰：「伏者，謂陰氣將起，迫於殘陽而未得升，故爲藏伏，因名伏日也。」漢以法令規定伏日爲夏節，至其日，公事悉停。後漢書和帝紀引漢官舊儀云：「伏日萬鬼行，故盡日閉，不干他事。」東方朔謂伏日當早歸，殆卽盛暑避疫之意。至巴蜀則以氣候迥異中國，令自擇伏日。是月並無時節，故唐時都人最重三伏。據夢萬錄所載：「伏日往來，風亭水榭，雪檻冰盤，浮瓜沉李，新荷苞鮮，曲水流杯，笙歌往往通夕而罷。」

伏中之水，因受日光薰蒸及氣候關係，富於殺菌性，以之製各物不蛀，且味甚美，相傳與臘水同功。俗多蓄之，造麵醃瓜，以供不時之需。關西舊俗志云：「取水收起，淨甕盛之，一年不臭，用以作醋醃醃物，一年不壞。」析津志載：「北方例於五更汲水，以備合醬之用。」

醬醋我國用之甚早，周禮有醃人之官，掌五齊七菹（見周禮天官），鄭注「齊菹醬屬，醃人者，皆須醃成味。」禮記內則載有以醬和調滷清各物及醬宜涼之說。孔子生平不得其醬不食，魯人微生高向鄰人乞醋與人，孔子譏之爲不直，（見論語鄉黨及公治長章。）可見周時醬醋已成爲調味必需品，用之者甚普。今製法醬係用麥麵豆米等糞黃加鹽，連曝而成。其汁卽日常所

用之醬油，有大豆醬，小豆醬，豌豆醬，豉醬等種，以褐赤色爲最佳，能除熱，去煩滿，殺一切毒。醋係用米麥，或果實，以澱粉類，或酒類，加醋母，使發酵變酸而釀成者，存至一二年，方可食用，愈陳愈佳，能開胃養肝，強筋暖骨，醒酒消食下氣，辟諸邪毒。二者均屬有益衛生之調味品，三伏日光最烈，且天氣乾燥，蒸曬之效力極大，故凡製造醬醋等物者，必以伏日，味亦最美。俗多擇上下火日合醬，忌雷鳴，謂伏日造醬醋，不生虫，有伏醬六月紅之目。鄉間是時一度造之，歲取給焉。

麴爲製造酒醋之重要原料，功能消導，凡大小麥均可用，以用小麥者居多，亦有大小麥混合用者。其配合比量，爲大麥二分，小麥八分。夏日溫度過高，酒精產量不多，故造酒皆在寒冷時，暑天多利用製造高粱酒之房屋，預備全年需要之麥麴也。

油菜，於舊曆四五月間方開花結實，熟則裂開，中有黑色小粒狀種子，含脂肪油甚多，炒過搾取其油，名菜子油，色黃，燃燈甚明，可供烹飪，調味，潤髮之用。凡江浙皖湘鄂等省皆產之。江南俗於小滿後，開始動油車。其於伏中搾之者，名曰「伏油」。蓋斯時菜子方告收下，而又值盛熱，其中油之揮發性甚濃，搾之量可多而又甚易也。夏日瓜蔬最夥而造醬又適在斯時，故凡黃瓜、茄子、蘿蔔、萵苣、莖、筍之類，皆可醬藏鹽醃，以供日後下饌之需。揚州醬菜，著名遐邇。苟能用排氣殺菌方法，加工製造，裝入罐頭，則色味可以經久不變，且可運送遠方，分配全國，或販賣出洋，使農產物之功用，更增高焉。

交伏後，日光熱力最強，足以殺菌滅蠱，洗滌什物，氣燥易乾，故俗皆出曝書籍衣裘於庭，農家曝穀麥，諸叢林則各以藏經曝日中，有翻經會曬經會之舉，謂可不蛀。明清內府圖籍，例以舊曆六月六日出曝。野獲編：「六月六日，內府臬史歲晒曝列聖寶錄，列聖御製，又集諸大雨，每歲故事也。」燕京歲時記：「京師於六月六日，抖晾衣服書籍，謂可不生虫蠹。」至估衣皮貨喜橋等鋪，傍晚吹晾，並犒勞夥友。粵諺云：「六月六，晒衣服。」江南各省，是時適當梅雨之後，凡公私什物，尤應利用強烈之日光，大舉出曝，使霉令所受之濕氣盡脫，寄生之絲狀菌殺滅，以免霉蛀。諺曰：「六月六，曬紅綠。」又云：「六月六，開書錄，六月六，檢箱服。」曬過收藏，如將紙裹入樟腦作小包，放入衣箱，或以荷葉煙葉夾入書頁更妙。

家畜與人類接觸之機會甚多，其身體之清潔與否，影響於人亦殊大。如發於牛馬羊之脾脫疽，發於馬之馬鼻疽等傳染病，往時牧者、屠者、農夫、獸醫、騎兵等，因接近此種畜類而起皮膚及內臟病，以害生命者，往往有之。若貓犬等好玩家畜，與家人更為接近，甚有同牀起臥者。然此種畜類，恆徘徊污地，附着各種病毒及不潔物，以為傳染病之媒介。例如捕獲鼠瘟病鼠之貓，即能傳染鼠瘟病菌，而病犬及不潔之犬，遍身瘡虱，臭氣襲人，尤為可憎。夏日最易出汗，皮膚排泄之脂肪質等，亦最多，故畜體亦當力求清潔。舊俗伏天，貓犬均浴於河，謂可避虱。吳諺有曰：「六月六，貓醃浴。」浙省黃巖等處，是日農家驅犬於河，謂之狗浴日。有雨，謂之貓狗雨。往時御廐牲畜，皆於斯時洗澡，歲必一次。野獲編稱貓犬之屬，亦俾浴於河。京師象只皆用其日，洗於城外之水濱，一年惟此一度也。北京華記謂：「六月十二日，御廐洗馬於積水潭，導以紅使，中有數頭，錦帕覆之，最後獨角青牛至，諸馬莫能先也。」實為夏令防疫之要着，宜常用水浴之，並以毛刷木梳之類，拭去其塵埃積穢，以免發汗後出臭。此外如飲以清潔之水，食以消化之物，畜舍空氣流通，溫度調和，均屬必要。

人體組織之成分，三分之二以上為水，五天不喝水，即死。夏季氣溫增高，發汗甚多，人體為調節體溫計，水之補充，極感需要。故凡七夕未淘井者，是時應浚之，以期獲得清潔之飲料。總以無色透明而無臭者良。在都市中，且可增加水源，便利消防。（參看七夕淘井條說明。）

圖書館藏書及各機關檔案，卷帙浩繁，保存尤須得法，至少每年應整理一次。伏中天氣乾燥，陽光又烈，移置極為方便，堪稱最適宜之季節。

桐油係以油桐子壓榨而成，有白黑兩種。凡油紙，油布，雨傘，雨衣，紙燈之屬，皆用之。又可以製假漆，防腐及油槍原料等。盛夏天燥，俗多用以髹飾房屋靴鞋船艇及各種木器傢具，取其堅凝，可以防腐止漏。鄉間門窗之不措油漆者，均用桐油伏之，謂之抹桐油。

公私舍宇，自歲暮整個灑掃後，已有半載，是時又值溽暑，故當卸除窗戶，再大掃除一次，以去積穢。至室中器具，不論巨細及日用與否，均宜加以洗濯，出曝日中，以求清潔而行消毒。

伏日食湯餅，俗謂可辟惡及免暑疫，蓋以其水分較多，能促進養分之吸收與廢物之排泄也。荆楚歲時記：「六月伏日，井作

湯餅，名爲辟惡。」注，魏氏春秋「何晏以伏日食湯餅，取巾拭汗，面色皎然，乃知非傅粉，」則自魏以來已有之。

人體皮膚，恆爲汗脂塵埃等污染而生垢，苟不時時清潔，卽有妨礙皮膚作用，而爲感冒及疥癬疔癩等皮膚病之媒介。入伏天氣炎熱，皮膚排泄旺盛，發汗增多，尤當勤於沐浴。沐浴不惟清潔皮膚，且能助血行，復疲勞，進營養，增加皮膚之作用。溫浴之水，不可過熱，通常以攝氏三十八至四十五六度爲適。冷浴之水，宜在攝氏二十八至三十度之間。浴後須遍體摩擦，至皮膚紅潤爲止。然後以乾燥之毛巾，拭去水分，披服休息。

寬廣之河道，水流不息，極爲清潔。能游泳者，入殆其中，清風徐來，碧波盪漾，兼可爲適度之水上運動。

海水浴最適宜於體質虛弱，易罹感冒及神經衰弱，氣力不足者流，對小孩及年輕者，健康之增進，亦甚有效。其功用與冷浴及用冷水摩擦相仿。初入水時，因寒冷之作用，使人皮膚現蒼白色，血液多集於身體內部。迨浴後生反動作用，皮膚之血管擴張，頓現潮紅溫暖之象。斯時散步海濱，於海風徐來之中，眺美麗之風景，吸清淨之空氣，更能散神經之憂鬱，使有爽快之感。山是食慾營養，自然增進，皮膚寒暖之作用，自然增強，故能防感冒而強固身體。且海上空氣，含養氣及河巽之量甚多，而炭酸較少，塵埃與細菌等尤稀。又含水蒸氣，溫暖而濕，能防物之乾燥，於患呼吸器病者，如肺結核，慢性氣管支炎，喘息，百日咳等，尤爲有益，可使精神愉快，呼吸安靜，痼疾漸愈。海水浴之適當時期，約在小暑前後，爲六七月及八月之上旬。海水溫度宜爲攝氏十五至十七八度，較之吾人體溫，殆差二十度餘。通常日浴一次最宜。北方若青島、北戴河、威海衛等處，夏日避暑，男女沐浴海濱者甚盛。最近上海亦有高橋海水浴場之設置。惟患肺病、心臟病、腎臟病、肝臟病、胃腸病以及婦人之子宮病與月經來時，皆當禁忌。

日光能強盛皮膚之抵抗力，增加皮膚之色質，並使精神愉快，故西洋有日光浴，使太陽光線接觸全體。醫院中特建四面玻璃，或玻璃頂之室，以供治療。患肺癆者，袒曝日中，尤爲最有效之自療方法。我國伏日，俗以清水曝熱，爲小孩洗浴，謂可免疔癩；洗頭，謂可去風；洗於河，名「洗百病」。在衛生上，亦不無裨益也。

六一散，一名益元散，又名天水散，太白散，爲劉河間方，係以白滑石六兩，粉甘草一兩，研爲末，配製而成。故通常均稱爲六一散，能解中暑、傷寒、疫癘、飢飽、勞損、憂愁、思慮、驚恐、悲怒、傳染、并汗後遺熱，勞復諸疾；兼解食邪熱毒

，煩滿短氣，痰嗽腹脹，悶痛澀痛。療身熱嘔吐，洩瀉，腸辟；消渴畜水；又能大養脾胃之氣，通九竅六腑，去留結，通經脈，消水殺，益精氣。其效甚宏，爲兒科要藥。夏日天氣炎熱，小兒抵抗力薄弱者，種種病因，極易感受。其症狀大都爲嘔吐腹瀉，發熱口渴，尿量趨少及體重驟減，眼窩陷沒等。以一散六泡湯代茶飲，足以增強其抵抗力，消患於無形。內地民間，均甚流行。服時每次三錢，蜜少許，用溫水調下。

鈎藤，因其刺曲如鈎，故名。狀如葡萄藤，紫色。性甘微寒，能熄風滌熱，定驚癇，止眩暈，主治小兒寒熱，十二驚癇，祛肝風而不燥，幼科珍之。蓋氣本輕清而性甘寒，最合於幼兒稚陰未充，稚陽易旺之體質。能治驚癇者，癇病皆肝動生氣，氣火上燔，沖激腦神經之病，此物輕清而涼，獨能泄火而能定風也。取藤細而多鈎者良。

穀芽，一名藥米，爲稻穀初生之細芽。性甘溫，能快脾胃，下氣和中，消食化積。其所蒸取之露，性甘淡，又能生津液，益元氣。凡病後脾胃不健，津液未復者，夏日用以代茶頗宜。

蕤性辛微溫，能散寒發表，止嘔開痰。又能刺激胃神經，使胃之分泌增多，蠕動加速。刺激小腸，使腸之糜乳管，吸收力增強，并能減少其分泌。醫家常用作止吐健胃藥。伏日將生蕤於日中曬乾，俗名伏蕤，儲作藥用。遇有人患胃痛，用水沖蕤飲之，即愈。

年少之時，血氣未定，最易就於色慾，新婚者尤甚。故往往未婚之前，神彩充足，勤奮者多。迨既婚之後，則形容憔悴，志氣昏惰。昔人有言：「上士異床，中士異被，服藥百顆，不如獨臥。」良以室家之情愛，雖出於天性，然人究非金剛不壞之身，與其志靡神昏，心煩意亂，使所作之事，受其影響，可貴元體，蒙其損害，曷若限制慾性之自由，以保存健康之爲愈也。盛夏酷暑，爲保持人體之抵抗力起見，伉儷間尤當節慾自愛，以求兩全之道。古禮女嫁後，例於夏月回省父母，謂之歸寧，蘇漢以來皆然，而周禮后妃歸寧，必用絺絺，其時亦在夏季。閩俗新婦歸寧，始於五月五日，謂之取夏衣。浙省龍泉等處，俗於伏日戒近新婦，謂犯之大凶。亦有每年夏至後，女子甫嫁者，必由母家接歸小住謂之歇涼夏。「目的皆在使雙方暫時隔離，用意甚深。四時纂要曰：「三伏日，不可嫁娶，傷夫婦，不吉。」今注重衛生之人，且有自動異室而居者，皆抱不見可欲之旨也。

古時宴會，伏臘最重。漢書楊惲傳所謂：「歲時伏臘，田家作苦，烹羊炮羔，斗酒自勞。」又東方朔傳：「伏日詔賜諸郎肉。」舊歷季夏，早稻多熟，有含新者。試新之日，如湘省衡州等處，殺均用魚，不用雞，以魚音近餘，雞音近饑也。亦有宰牲炸粉，爲青苗會或桂地頭，迎神作樂，以慶禾稼初登者。今除報賽當併於秋社日舉行外，是時凡早禾已登者，可由田主備酒肉，歡宴服田之人。川省峨嵋，俗謂之洗泥，亦慰勞之意。夏日氣候薰蒸，多食油膩之品，則體內發生熱力，胃之運動機能減退，有碍消化。至節制情慾，尤爲重要，故斯時均不宜嫁娶，非有要故，應竭力避免之。

十五日 中元

祀祖，薦西瓜茄餅，祭畢，闔家享胙。

新喪者，戚友以紙錢酒餚果品等物，送至其家，以助祭祀。

女子適人者，歸祭其祖考妣。

以果蔬麵羊遺外甥，或蒸麵人餽親戚中的卑幼。

修理路燈，街衢爲大掃除。

獻花無名英雄墓前。

晚取酒菜瓜果等於門外，或至義塚，齋無祀。事後將祭品施與貧苦者。

舉行出海，放河燈，爲肅清烟賭娼宣傳。

〔說明〕

中元之名，同於上元，本無關乎迷信。釋道兩家，以爲節會，俗又謂之鬼節，一名瓜節。大藏經云：「蓮目以母坐餓鬼中，佛令作盂蘭盆，以奇果素食，置盤中，供佛而後母得食。」後人本此，廣爲華飾，僧尼道俗，悉營盆，供諸佛，刻木割竹，

餠蠟剪絲，模花葉之形，極工妙之功，而人家亦多持齋誦經，薦奠祖先，攝孤判斛，馴至屠門亦爲之罷市。民國十九年，中央第六十九次國務會議決議，改以國曆七月十五日爲中元，藉舊俗報本之意，推行新曆焉。

俗傳是日祖先歸家，故家無貧富，咸具饌饋酬時物祀先。卽滇黔苗民，每年舊曆七月十四至十五兩日，燒紙錢，蓋祭祖先之風亦盛。十四名江南節，十五爲江西節。祭品之中，各地多用西瓜茄餅。有將西瓜割成無數齒，名曰西瓜山，紅瓢黑子，布於案上者。至茄餅之製法不等，或用麥或糯米粉做成，形如半月，餡用青菜，或豆沙糖，另取茄子柄，剝去外皮，插於餅之一端，或取茄子，切成絲和麵，用油煎之。或取茄子切成之絲，盛之以器，用手擦之，使水盡出，卽以此水和麪屑，加薑絲及食鹽，調成不薄不厚之漿，以油煎之；北方諸省，復有獻麻穀之舉，或供於家，或置門左右首，曰供麻穀；或持麻穀數莖，樹之隴上，謂之送麻穀。蓋是時麻穀已登，亦告穡薦新，古嘗祭之意也。

我國習俗，歲中薦亡，中元最重。新喪者，家人哀思尚深，而至戚好友，對於死者，亦不能遽爾淡然若忘。故對於死者之第一年，是日宜備祭物，送往奠之，以示追悼。

女子出嫁後，常在夫家，對於本生之祖宗，逢節恆不獲與祭，故是日應歸母家禮拜之，聊盡孝思。祭後享酢聚餐，可供一敘契闊之情，並討論族事。

以麥麵蒸作孩提狀，曰麵人。察哈爾張北、山西馬邑等處，居民中元均以之互饋親戚中之卑幼。至以蒸羊麵羊等爲饋，係取如羊潔白柔順之意。

路燈便利行人，裨益交通，極爲重要。是日晚上，既放河燈，日間應由地方當局派員察勘，大舉修理。僻靜之處，則予添設。俾至晚水陸均大放光明，亦快事也。

欲增進居民之健康，街道衛生，不可不切實講求。苟能勤於掃除，或撒水，或撒佈粗製之油類於其表面，均能防止泥埃之蓄積，灰塵之飛揚。國曆七月中，天氣正熱，故凡各種街道，不論通衢小巷，除通常例行之清道工作外，應再爲大掃除一次，廓清一切穢物。行於是日，亦與出海同一含意也。

人之遭遇，各有不同，其能以富貴壽考終者，究屬極少少數。多數人民，有死於兵刃水火飢饉賊者，有因戰鬥而成爲國燭者

，有因遭刑禍而含冤泉壤者。或終於前代，或沒於近世。或兵戈擾攘，流亡於他鄉；或人煙斷絕，久缺其祭祀。姓名泯沒於一時，祀典無聞而弗載。此等孤魂，生不逢時，死無所依，命途多舛，殊爲悽慘。故在昔亦以時享祭，在京師，有秦厲之祭；在王國，有國厲之祭；各府州縣及鄉里，亦有郡邑鄉厲之祭。期於弔孤追遠之中，宣揚仁意，亦是隆禮敦俗，使民德歸厚也。舊制除清明及十月朔外，中元官府亦置備牲醴羹飯，致祭本府合境無祀鬼神。民間則以是日爲鬼節，傍晚戶口路旁，各焚紙錢。崇信釋氏者，醮資延僧衆爲盂蘭盆會，施食放燈，以爲超度。諸如此類，雖屬迷信，亦頗含有愛羣好義之意。今凡家道較裕者，是晚可攜酒果飯菜等，至義塚及無名英雄墓前致祭。鄉村僻邑，可齋供於門外，以弔無祀者，事後分別捨予里中貧困之人。廣州俗稱曰「燒幽」，宜興謂之做野羹飯，則博愛之美德，對於素昧平生之生者死者，咸得並及之矣。

煙賭娼爲人類之公敵，犯之者，不啻自掘坟墓，鮮能自拔。我國民智閉塞，教育又未普及，故沉湎於此者獨衆，亡家破產，不一而足。中元相傳人家超度厲鬼，故可利用是日，爲肅清煙賭娼之廣大宣傳。除散發一應宣傳品，及播音演講等外，並可採用閩俗之出海，以資警世勸俗。事前先以杉板製一船壳，糊以彩紙。船中陳設甚夥，凡居民犯有不良嗜好者，咸於是日，將煙盤賭具酒具等，投置船中；預備焚燒，以示戒絕決心。又製男女數十餘人，裝扮各種引人墮落者，如販賣毒物者、開設烟窟者、賭場、妓院老闆等，以及賭客、妓女、煙犯等，形態畢肖。此船卽用以驅逐此種魔鬼及惡物出境者。船長約二丈四尺，寬約四尺二寸，有帆有舵，有蓬有錨。主其事者，預泊船於大橋下，另備木桶二，由居民以種種不潔之物雜投其中。至時，封貼桶蓋，列炬數十，照耀於前，殿以鼓樂，置桶於船，沿岸男女聚觀，由小學生唱肅清煙賭娼歌。其時潮方漲足欲退，乃解纜縱火焚燒，令其隨潮出海而去；或驅至境外大河中，以示此種歹人惡物，係爲全社會所共棄也。

放河燈，中元及七月晦日皆有之。金陵歲時記稱：「中元金陵人家，延僧舟次誦經，剪五色紙爲荷花燈，沿水放之，俗謂齋河孤。」熙朝樂事云：「僧家建盂蘭盆會，放燈於西湖及塔上湖中，謂之照冥。」北京歲華記謂之水燈，俱異名同實，含有祓除之意。吳江中元放水燈，先由經理人向各家募捐，然後於是日雇船數十艘，夜間遊行河中，船上皆紫彩懸燈，有請僧誦經者，有供佛像者。另有數艘，雇請多人，奏樂其中。最後者，專將五彩紙摺成之燈，燃火放入河內，紅白相間。今可以之作爲肅清煙賭娼之宣傳，示人須走入光明之途，否則隨時卽有沉溺之危險。至河燈之製法，極爲簡單，用三寸正方厚紙做燈

底，另用蘆柴一根，長約三寸，中穿一眼，裝竹籤，釘入燈底，復用紅白紙，摺四方形，就燈底四面糊之，中置油紙捻，即成。或用各種顏色紙，剪成荷花瓣形狀，糊碗口上，中用油點火，名地藏燭。（參看上元放水燈條說明）

二十日 棉花生日

主管官署派員視察棉作場所，宣傳改良植棉及紡織方法，並由技師義務指導。

民教館延請專家，舉行棉作學術演講。

棉業公會舉行年會，報告會務，討論提案，改選職員並聚餐。

紗廠布廠開放，招待各界參觀。

棉類物品廉價。

家長向兒童講述關於棉之常識。

〔說明〕

吳俗以是日爲棉花生日，忌雨。諺云：「雨打七月念，棉花弗上店。」歲時瑣事載七月二十日，諺謂陳棉花生日，喜晴。惟太倉則以正月二十日爲棉花生日，諺曰：「雨打正月念，棉花弗上店。」又云：「二十夜裏滿天星，積年宿債盡還清。」普通棉花，白露時，即可收揀。國曆七月中，棉已長大，行將開花結實，故當本吳俗以七月二十日爲提倡植棉，改良棉作，及棉業人士活動之中心，藉以引起一般人士之注意。

棉，一名古貝，又名吉貝，亦稱古終，梵書謂之唎婆，又曰迦羅婆劫。其見於載藉者甚早，書經禹貢：「島夷卉服，厥篚織貝。」集傳云：「卉，草也，葛及木棉之屬。今南夷木棉之精好者，亦謂之吉貝。海島之夷，以卉服來貢，而吉貝之精者，則入篚焉。」本產於印度，唐時其種始傳入中國。中古時，安南爪哇諸國，均以此入貢，未嘗遍植於中土，故周禮婦功，惟治蠶桑，唐徵庸調，但及絲麻。自南北朝至隋唐，我國對外貿易漸盛，尤以廣州爲出海之重要口岸，於是棉種，始傳入閩粵。

沿海一帶。久而衍蕃，遠近貴賤，咸資其利，遂由大江流域而遍及北方。故最早言及木棉者，必推嶺南，如遜齋聞覽稱：「閩嶺以南，多木棉，土人競植之，有至數十株者。採其花爲布，雖吉貝布。余後因讀南史海南諸國傳，言林邑等國，出吉貝木，正此種也。」唐人詩中，頗多關於木棉花之句，如張籍，「蜀客南行祭碧鷄，木棉花發錦江西。」李商隱：「木棉花發鷓鴣飛」等，可見當時中土，已不乏種植者矣。

棉花對於人類之貢獻殊大，栽培苟廣，可補絲麻之不足，爲禦寒要品。近世科學昌明，棉花之爲用尤廣。棉絮除可供紡紗織布及製成各種棉貨外，尙足爲製造火藥及人造絲之原料。棉子則可以飼畜。莖皮可以造紙。棉油可供食品。在醫藥上，棉花常用以敷治創口，揩拭液汗。草棉及其子實，又可入藥。我國現爲世界第三產棉國，願供求不能相應，洋紗仍爲進口貨之第一大宗。民國九年，漏卮達二萬五千萬之巨。國父在民生主義第四講中，已詳言之。故提倡植棉，改良紡織，實爲振興國民經濟之要着也。

大暑 觀蓮節 二十三或二十四日

賞荷探蓮。

長者以蓮出污泥而不染，能廉潔自守，勉勵兒童。

有荷之處開放。

舉行游泳比賽，優勝者，由地方長官獎之。

〔說明〕

小暑後十五日，斗指未爲大暑，斯時日行一二〇度，天氣熱甚，別於小暑，故名。

蓮出污泥而不染，浴秋水而彌鮮，百節疏通，萬竅玲瓏，亭亭玉立，香遠益清，盈盈隔水，如臨濯錦，夙有花中君子之譽。

六月二十四日，相傳爲荷花生日，故俗有賞荷之舉。蘇省常熟通州吳縣等，是居民各於產荷著名之處，觀蓮納涼，遊船甚盛。

七月二十三或二十四日

。吳郡記云：「荷花蕩在葑門之外，每年六月二十四日，遊人最盛，畫舫雲集，露幃則千花競笑，舉袂則亂雲出峽，揮扇則星流月映，聞歌則雷輞濤趨，蘇人遊治之盛，至是而極矣。」他處若直隸雄縣，河南羅山，則於六月六日起賞荷，仲秋後始已。北平十利海之荷亦盛，夏月遊踪不絕。內觀日疏稱六月二十四日爲觀蓮節，晁采與其夫，如以蓮子饋遺爲歡。今移於國曆，約在大暑，正荷花盛放之候，故當以大暑日爲觀蓮節。俾長夏無聊，爲此勝遊，俗慮亦得爲之一消也。

蓮花生長水鄉，其香清涼，夏日薄舟碧池，綠房翠蓋之間，涼颺乍起，共採新蓮，兼傳羽杯，清歌數闋，至爲雋永。昔人有採蓮賦採蓮曲，形諸歌詠，誠歲中不可多得之韻事也。

廉潔，卽不受環境之誘惑與壓迫，能辨別是非，義不苟取之謂。好逸惡勞，人之常情，以故人生物質慾望，恆無止境。然取捨之間，亦常視義之所在，苟非我所當得者，雖一毫亦莫取。如能於此義利之間，認識清楚，躬行實踐，則於公於私，必能心地光明，無忝職守。在現代國家，國民與政治社會接觸之機會日多，此全體公民所應具之美德，尤不可不養成之。故本日常以蓮花爲教材，由長者訓誡兒童，庶正本清源，漢奸國賊，貪官污吏，得以無形減少。

我國各地社會事業，素不發達，公共園林，殊不多見。反之，私人之第宅園圃，往往名卉佳種，羅列如林，栽植甚富。其闢有池沼，栽蓮較多者，是日自當開放，以供邑人欣賞焉。

游泳，有仰泳俯泳自由泳等各種方式，自五月一日各游泳池開放，供人習練以來，已有數月，本日又爲伏中天氣最熱之時，故凡技藝純熟者，可舉行游泳比賽，一顯身手。如當地無寬大之游泳池時，可於附近大河中之。

三十日

農家將各種手工出品，陳列廣場出售。

晚上點燭庭階，插香於地，遍戶內外。

兒童疊磚瓦成塔，燒字紙於內，或以香叢簇瓜果上，謂之香球。

〔說明〕

本日相傳爲地藏王誕辰，一名地藏節，又曰地藏開眼日。地藏爲佛教中之菩薩，釋迦既滅以後，彌勒未生之前，衆生賴以救苦。自誓必盡渡六道衆生，始願成佛，因現身於人天地獄之中，以救苦難。其狀圓頂，手持寶珠及錫杖，號爲幽明教主。一說佛滅後千五百年，地藏降迹新羅國俗家，姓金，名喬覺，唐高宗永徽四年，年二十四，祝髮，携白犬，航海來中國至安徽池州青陽縣東之大九華山，端坐山顛，凡七十五載。玄宗開元十六年七月三十夜成道，在世九十有九。肅宗至德二年七月三十日，顯身金陵之清涼山，俗名曰「小九華」。是則七月晦日，爲地藏誕者，實乃成道之誤。俗於是夜，供香燭於地，謂之地藏燈，或幽明燈，亦謂之插地香，點地燈，係示照澈幽冥，救人苦難之意。實則頗具有衛生上之價值。因線香大抵多用白芷、芎藭、獨活、甘松、三奈、丁香、藿香、蘇木、高良、薑角、茴香、連喬、大黃、黃岑、柏木等末，再以榆皮麪作糊，和劑製成。諸藥類均氣味雄烈，芳香四溢，能驅風開鬱，殺虫辟惡。故以之燃插地面，是使地面上之蚊虫疫氣，爲之一掃而空。遺灰在地，又能燥濕，使蟄伏之幼虫窒死。至其芬芳之氣，沁入人鼻，醒脾散結，猶其餘事。本草綱目謂今人合香之法甚多，惟線香可入瘡科用，其推重可知。今後苟能改用蚊香，或加入除虫菊製之，則殺虫之效，當尤大焉。

我國自海通以還，工廠制度漸興，大都市中，生產方法，什九改用機器，致舊有之手工業，一落千丈，農村經濟，頗蒙影響。故是日可仿蘇省武進，農家展陳一切絲麻竹木等手工出品，集中出售，俾與顧客爲直接賣買，以資提倡。

字紙或爲手寫之紙條，或爲各種之印刷物，皆經文人費無數心血而後產生者。至有關機密之函件，涉及家常瑣細，個人陰私，雖數字之微，被人拾得，卽足持爲口實，喧騰衆口，或竟變生肘腋，禍來天外。故我國民間舊有之公益事業中，有惜字會之組織，發字紙於各家，以盛各種廢棄字紙，朔望二日，則收取之，彙集焚化。而爲父母者，亦常誡兒女，不得以字紙充作穢用，謂遭雷忌。諸如此類，無非尊重文教，妨奸杜微而已。七月晦日，江南若嘉興、松江、石門、平湖、吳縣、青浦、定海等處，兒童多斃瓦爲塔，積薪，或聚膺琥珀屑於中，燃之爲戲。今可收拾各家破碎無用之字紙代之，以示敬惜。

本日晚上，兒童往往以短香遍插蒿上，或以大茄、柚子、西瓜等滿粘線香而燃之，謂之蒿子燈、茄子燈、香球等。黑夜懸於窗前，或一端繫以繩舞弄，宛如萬點螢光，千里鬼火，頗可觀也。

八月

一日 天醫節

醫界人士公祭黃帝岐伯，祭畢聚餐。

醫師公會舉行年會，報告會務，討論提案，改選職員。

醫界學術團體舉行醫事討論會，對於醫藥研究有新發明者，刊行濟世，並由主管官署獎之。

醫院開放，陳列各種病理標本，照相，及解剖模型，任人參觀。

〔說明〕

我國醫學，相傳創自神農及黃帝。周代以前，巫醫之術兼行，至周而巫醫始分爲二。凡醫皆屬於太宰，萬民均得從而治之。不治而死，則用書而報告醫師，以供參考。有食醫（主調和食物，避免疾病），疾醫（主療內科病），瘍醫（主療創傷腫瘍等外科病），及獸醫（主療畜病）四種。著名醫師，有扁鵲，文摯等。漢代醫學極盛，名醫如淳于意，張機，華佗輩，尤冠絕古今。而華佗精外科手術，凡疾發於內，鍼藥所不能及者，輒令先以酒服麻沸散，既醉無所覺，乃剝破腹背，抽割積聚，除去痰穢，旋即縫合，敷以神膏，數日而愈，尤爲中醫外科手術之嚆矢。晉唐道術及佛學之說，混入醫學。至宋頗重醫學，故醫學亦甚盛，惟不免摻入性理之說。金元有劉河間、張子和、李東垣、朱丹溪四大家出，各有發明，而中醫之學派始興。明承金元餘緒，至清而醫學分科，由略而詳，規模乃大具。本日相傳爲天醫節，潛居錄云：「八月朔，古人以此日爲天醫節，祭黃帝岐伯。」自元以來，官府亦有祀。元成宗元貞元年初，命郡縣通祀三皇，即伏羲神農黃帝，另以黃帝臣俞附以下十人姓名載於醫書者，從祀兩廡，由地方官歲春秋二季行事，而以醫師主之。清制京師太醫院有景惠殿，中奉伏羲、神農、黃帝，而以岐伯、俞附、伯高、少師、雷公、伊尹、淳于意、扁鵲、張機、華佗、王叔和、葛洪、孫思邈等從祀，各省則有先

醫廟，俱歲以春冬仲月上甲日，遣官致祭。今爲便於記憶起見，當仍從俗，以八月朔爲醫界公祭業祖集會聯歡之日。惟神農發明，偏於藥物，已祀爲藥王，伏羲則與醫學絕少關係，對於中國醫學，探討最早而可得考者，厥惟黃帝，岐伯。史稱帝鑒於人之生也，負陰而抱陽，食味而被色，寒暑盪之於外，喜怒攻之於內，天昏凶札，居民代有，乃上窮下際，察五氣，立五運，洞性命，紀陰陽，咨於岐伯而作內經，始有醫書。復命俞跗、岐伯、雷公察明堂，究脈息，巫彭、桐君處方餌，而人得以盡年。今世傳素問一書，係記黃帝與岐伯問答之語。其書雖未必出於上古，然亦周秦間人傳述舊聞，非漢以後書也。故當祀二人爲醫界業祖，而以歷代名醫配之。天醫云者，乃言其仁慈偉大，德可配天之意。

醫學之發達與否，關係民族之健康至巨。我國醫學，發明最早，功效卓特，願從業者，多存門戶之見，默守成法，鍼口自秘，致進步滯慢，固有良方，亦往往流於失傳。故今後醫界人士，應有相當之聯絡，爲互助之改進。庶幾於業務之外，能常注重研究，交換心得，以謀國醫學理上技術上之益臻完善也。醫院於平時療病防疫之外，亦負有指導民衆健康之責，故本日凡公立私立之醫院診療所等，當開放全部或一部份，利用各種標本、模型、照相及圖表，附加說明，招待各界人士參觀，俾與民衆力謀接近，以便醫政設施上有所改進，同時亦可宣傳一般的生理及病理常識於民衆，使爲疾病之預防也。

五日 老郎先師生日

伶界公祭老郎先師，祭畢聚餐。

伶界聯合會舉行年會，報告會務，討論提案，改選職員，並歡迎新會員。學徒拜師及滿師禮，於是日公開行之。

開始會串義務戲，所得悉充公所基金及救濟事業之用。歌女爲老郎會，致祭業祖，招待當地願曲者及票友聯歡。

〔說明〕

我國戲班，無論崑山、高弋、漢劇、皮簧、梆子，後台類均設有供案，供一小神龕，其神或泥塑，或木雕，或僅軸畫不一。裝束大都頭戴王冠，身穿黃袍，腰圍玉帶，足登朝靴，端坐龕中。像則面如冠玉，目若明星，滿面笑容，伶界尊之曰「祖師爺」。甚至俗人家中，亦供奉之。考究者，由匠人塑成全身，四季衣服，單夾棉紗，按時換穿。凡初上台者，例須先拜過祖師爺，方可胆大，不至怕羞。苟嗓子扮相俱佳而成名者，總歸功於祖師爺之賜，其推崇如此。蘇州有老郎廟。北平朝陽門外之東嶽廟，永定門內江南城隍廟以及香火最盛之妙峯山娘娘廟，均有喜神殿，供奉梨園行祖師。其致祭時期，北方以每年三月十八日舉行，南方則以六月十一及十一月十一兩日，儀式甚為隆重。關於老郎神之來歷，相傳不一。李笠翁比目魚傳奇，謂老郎神即二郎神。明湯顯祖稱梨園祖師為清源妙道真君。真君姓李，故此謂二郎神為老郎神。又稱神生而美好，善歌舞，留演劇之法於人間，死證為清源妙道真君，此一說也。有以山海經大荒西經有「顓頊生老童，老童生祝融，祝融生太子長琴，始作樂風」之語，因疑老郎，即老童之偽。蓋「郎」與「童」，俱年少者之稱。古音「童」，有作徒黃切者。汪堃寄蝸殘贊直稱山海經顓頊之子名老郎，此又一說也。孫星衍之吳郡老郎神廟記謂：「余往來京師，見有老郎廟之神，相傳唐玄宗之時，耿令公之子名光者，雅擅霓裳羽衣曲舞，賜姓李氏，恩養宮中，教其子弟。光性嗜梨，故遍植梨樹，因名曰梨園，後代奉以為樂之祖師。蓋霓裳羽衣，本為天樂，天樂總司即南宮朱鳥二十八宿之翼宮第二十二星，老郎神殆權輿於此歟。」京塵雜錄引余小霞之言謂：「老郎神姓耿名夢。昔諸童子從教師學歌舞，每見一小郎，極秀慧，為諸郎導，固非同學中人也。每肄業時，必至。或集諸郎，按名索之，則無其人。諸郎既與之習，樂與遊，見之則智慧頓生。由是相驚以為神，後乃肖像祀之。」亦有指謂老郎神，係後唐莊宗李存勗者，因莊宗生前嗜劇，精於音律，寵幸俳優李天下，時與聯袂歌舞，在位僅四年，而伶人郭從謙謀反，竟中流矢以死。後世優人悲之，遂為設像奉祀，藉代郭伶表懺悔之意。或謂老郎神即唐明皇。錢惠元吳門補乘：「老郎廟在鎮撫司前，梨園弟子祀之，其神白面少年，相傳為明皇，因明皇興梨園故也。」清嘉錄引劉澄齋老郎廟詩云：「梨園子部調笙簧，路人走看賽老郎；老郎之神是何許？乃云李氏六葉天子唐明皇。」按我國俗樂之興，由於唐玄宗。帝本姓李，精音律，曾設左右教坊，以教俗樂，又選樂工宮女數百人，製霓裳羽衣曲，自教之於梨園。聲有誤者，帝必覺而正之，號皇帝梨園弟子，居宣春北院。當時名樂工李龜年、李彭年、張野狐、雷海青等，俱為宮中供奉，後世遂以

此爲優伶之通稱。帝於八月初五日生，開元十七年，規定每年是日爲千秋節，全國譟樂，休假三日，自當視爲伶界業祖，以示崇德報功。

我國藝徒制度，最爲發達，凡工商業及遊藝界均有之。其習藝期限，自一年至十數年不等。亦有無一定期限，如經認爲藝成，即可卒業者。在伶界尤爲普遍，蓋須拜過先生，方可衣鉢傳授。其拜師滿師，均有相當禮節，如拜師酒，滿師酒等。今凡家境清寒以及尙未定有相當日期者，可概於是日公祭祖師後行之，俾便觀禮，介紹與同業人士相識，並節靡費而昭隆重。伶界浪迹江湖，鬻技餬口，行蹤靡定，故如救濟貧老暨失業伶工，失學子弟，辦理殯舍義塚等，皆屬切要。上海伶界聯合會嘗每歲聯合大會出一二次：售券所得，悉充梨園公所經費及公益慈善事業之用。此種以業餘獻技所得，謀同業福利之舉，甚值得提倡。

老郎會，一名老臉會。金陵俗於六月十一日，妓寮有老郎會之舉，所祀相傳爲管仲或唐玄宗。會時諸妓極意修飾，陳設一新，由平日所歡者，爲之設宴張樂，名曰「作面子」。妓女名愈噪者，酒宴愈多，燈紅酒綠，絲竹嗷嘈。秦淮河一帶，兩岸聽開水關，鬢影衣香，河中則畫舫燈船，往來如織。金陵歲時記謂：「六月十一日爲妓寮祀老郎神之期。是日燈燭輝煌，香花繚繞。入夜競放燈火，妓者預招遊客，置酒譟飲，極一時之盛。」今可移於老郎生日，作爲鬻歌婦女集會聯歡之日。

立秋 八日或九日

早起，長幼各飲非華水一杯。

於太陽未升時，採楸葉熬膏，名楸葉膏，備擦瘡瘍。

婦女兒童，剪楸葉成花戴之。或樹三角小旗於庭院，上綴銀鈴刀劍諸物，以試秋信。

食瓜以迎新爽。

軍警壯丁開始秋操。

玩石鎖、千斤擔，爲舉重比賽。

耕耘已畢者，遍插五色紙旗，從事防除田間害蟲。

此後仍酷熱不可耐者，謂之秋老虎。

紫微、蕙花、秋海棠、重台、朱槿、波斯菊、水木香、矮雞冠、向日葵等上市。

〔說明〕

大暑後十五日，斗指西南，維爲立秋。斯時日行一三五度。秋者揪也，物於此而揪斂也。陰意出地，始殺萬物，故以秋爲節。按秋訓禾，穀熟也，其時萬物皆老，而莫貴於禾熟，故從禾，而英文中之 Autumn，法文中之 L'Automne，德文中之 Herbst，拉丁文中之 Oto，亦均含有收穫之意。

凡穴地出水曰井，或謂黃帝所作，或稱制自伯益。以遠從地脈來者爲上，近處江湖滲來者次之。井華水，卽平旦第一次所汲之水，能療病，宜人好顏色。本草謂其功用極廣，涼能清熱，甘可助陰，宜煎補陰藥及氣血痰火藥，與諸水不同。清虞搏謂新汲井華水，取天二眞氣，浮於水面，用以煎補陰之劑及鍊丹者，性味同於雪水也。古代婦女，用以塗粉，潤澤肌膚。白居易詩云：「井華雲粉二刀圭。」蓋水之功用，用於滅火濡橋雖相同，然其性質，往往因地質氣候之不同而各異。是以蜀江濯錦則鮮，濟源烹楮則晶，南陽之潭漸於菊，其人多壽，遼東之澗通於棗，其人多髮；晉之山，產礬石，泉可愈疽；戎之麓，伏琉璃，湯可浴癩；瘰癧於藻帶之波，痰破於半夏之瀉；雪水洗目而赤退，鹹水濯肌而瘡乾。入秋萬物皆歸於肅靜，故斯時水最澄清。今內地尚乏自來水之裝置者，是日可平旦汲之備用。煮後早起空腹飲之，亦足以清火，利大便也。

楸葉葉大而早脫，至秋已成凋狀，故名。主痔瘡腫，煮湯洗膿血。諸癰腫潰及內有刺不出者，可取葉十重出之，乃外科要藥。葛常之韻語陽秋云：「有人患發背潰壞，腸胃可窺，百方不瘥，一醫用立秋日太陽未升時，採楸樹葉，熬之爲膏，傅其外，內以雲母膏作小丸，服盡四兩，不累日而愈也。」又東晉范汪，名醫也，亦稱楸葉治瘡腫之功，則楸有拔毒排膿之力可知。此外兼治上氣欬嗽，一切毒腫、癩癧、瘰癧、灸瘡不瘥、頭髮生瘡、兒髮不生以及小兒目翳禿瘡等。遵生八牋謂立秋太陽未升，採楸葉熬膏，搽瘡瘍立愈，名楸葉膏，熬法以葉多方稠。

楸色嫩媚，葉大莖勁，故婦女之首飾如耳環等，均喜仿其形製之。唐宋時，每逢立秋日，京城滿街賣楸葉，婦女兒童爭買，剪成花朵戴之。熙朝樂事云：「立秋之日，男女咸戴楸葉，以應時序；或以石榴紅葉，剪刻花瓣，撲插鬢邊。」立秋前後數日，往往羅雲覆疊，細雨濛濛，金風欲來，炎景將褪，似有新涼之意。吳諺謂之預先十日作秋天。清嘉錄引李福詩云：「梧桐滿院綠陰連，引得新涼到枕邊，細雨斜風幾番過，預先十日作秋天。」粵俗八月朔，婦女成樹三角小旗於庭院，上綴銀鈴刀劍諸物，風過鏘然有聲，殊堪悅耳。夜則懸紅燈三椀於竿頭，月晦始罷。本日已屆立秋，暑氣漸消，涼颼將至，以之爲試報秋信，亦蘭閨韻事也。

西瓜又名水瓜，寒瓜，產自回紇，五代時始入中國，爲夏日解暑妙品，惟多食積寒助濕，足傷脾胃，入秋易成瘧痢。立秋後，涼風用事，即將出伏，故俗以食瓜至立秋日爲止，以防流弊。江浙各地，如蘇州湖州等處，例於立秋食瓜，先薦祖禰，而後遍享家人。蓋示炎夏告終，乘溽風「七月食瓜」，開去圃爲場之漸也。清嘉錄謂吳人立秋前一日，街坊已擔賣西瓜。至是居民始薦於祖禰，並以之相餽，俗稱立秋西瓜。或食瓜，飲燒酒，以迎新爽。鄉人則以小艇載瓜，往來於河港叫賣，俗呼曰瀆瓜。丹徒嘉定等處，是日食瓜，飲新汲水，謂令人不瘡痲（參看小異西瓜條說明）。立秋涼風至，白露降，肅殺之氣，象徵兵事，故古於迎秋郊祀之後，講求武政，以順秋風。禮記月令：「立秋之日，天子親帥三公九卿諸侯大夫，以迎秋於西郊，還反賞軍帥武人於朝。天子乃命將帥，選士厲兵，簡練桀俊，專任有功，以征不義，詰誅暴慢，以明好惡，順彼遠方。」漢制於是日試騎士，行驅劓。漢官儀載：「高祖選能引關蹶張，材力武猛者，爲輕車騎士，材官樓船。常以立秋後講肄課試，各有員數。平地用車騎，山阻用材官，水泉用樓船。」後漢書李通傳：「材官都試騎士日。」注謂漢法以立秋日都試騎士，謂課殿最也。其後魏亦以立秋日治兵，令軍隊秋操，幾成各國通例。故宜於是日起，檢閱地方水陸軍警壯丁，演習野戰，點驗槍械服裝人數及營房狀況，詳加考核，以示秋高馬肥，整軍經武之意。

舉重比賽，即藉舉重器物，以比賽臂力之大小也。我國在昔有拉弓，以拉絃至滿盈爲度，其重以石計。考試武藝時，皆用之。通常民間，則用石鎖石担，力大者，不但能隻手高舉，且可上下盤旋舞弄，靡不如意。西洋則用鐵擔，可逐漸加重，分輕量級，次輕級，中量級，次重級，重量級五種，重者可加至五百磅以上，惟不如我國石担石鎖之構造簡單而平民化耳。國內

若河北山東等省，鄉間人民，均以擲石鎖爲樂，因之暗風頗戢，養成健全體格，堪備工作之勞，在國民體育上，頗有相當之價值。本日軍隊開始秋操，民間則可爲舉重比賽，以促進供服力役兵役堅強之體魄。

吳俗，是時田家耕耘甫畢，各醮錢以賽猛將之神。昇神於場，陳牲設醴，鼓樂以酬，四野遍插五色紙旗，謂如是，則飛蝗不爲災，名曰「燒青苗」，橫塘木瀆等處尤盛。按立秋前，天氣亢旱，各種害蟲，極易滋生，且繁衍甚速。北方地亢易旱，每當夏秋之交，蝗禍尤烈，歷古至今，不知受害多少，自應於農隙時，周歷傍水窪地，審視體察，積極捕捉，以爲防範。正月十三日，農家察猛將，同時各鄉區舉行除蟲宣傳運動，其目的在使鄉人明瞭除蟲之重要及其有效方法。是日起，可規定爲開始實行驅除害蟲之期。舉凡螟蝗、浮塵子、金龜子、椿象、象鼻蟲、螻蛄、稻螟蛉、尺蠖等，均應在撲滅之列。或採卵掘卵，或網捕囊捕，或以燈火藥物誘殺，或用器械家禽捕殺，務使根本杜絕蟲患。如發現有蝗蝻爲害或過境，應立向鄰縣告發，根究起於何地，會同督捕，務期全淨。如是與舊俗之託以威嚴驍勇之神，作堅壁清野之舉者，當更較有意義。

立秋後，往往有數日，炎暑逼人，無異盛夏者，江浙一帶，俗稱曰「秋老虎」，蓋喻其凶猛可畏，有如虎也。故好事者，常以立秋日之朝夜占涼燠。諺曰：「朝立秋，冷颼颼，夜立秋，熱到頭」。

九日

本地國民經濟建設委員會舉行年會，報告討論，決定本年度工作計劃。

民教館舉行生產教育講習會。

學校加授國民經濟建設教材。

都市舉行手工業品展覽會。

是日前後一星期，爲國民經濟建設運動宣傳週。

公映國民經濟建設教育電影。

〔說明〕

我國頻年天災人禍，交相荐臻。人民生活，既益困窮；民族運命，亦岌岌危殆。故目前要務，端在集中全國上下之心思才力，為挽救此垂亡之經濟，而使人民獲得相當水準之生活。國民經濟建設運動，目的在促起人民自動改善國民經濟，集合全國社會與生產機關各部份之努力，以建設健全之國民經濟。政府則以所有之力量，為之排除障礙；且予以種種之助力與便利。其實施要項，有（一）振興農業；（二）鼓勵墾牧；（三）開發礦產；（四）提倡徵工；（五）促進工業；（六）調節消費；（七）流暢貨運；（八）調整金融諸大端。蔣委員長於二十四年八月九日，首先揭槩，通電各省省政府及各地民衆，痛陳其要。惟我國地大物博，而建設事業，又經緯萬端，欲求盡人力，闢地利，均供求，暢流通，以謀國民經濟之健全發展者，非全國動員，有衷誠贊助之自覺不為功。故今後應規定本日前後一星期，為國民經濟建設運動宣傳週，庶與二月十九日前後之新生活運動宣傳週互為表裏。蓋前者所以奠立民族之精神的基礎，後者則所以充實民族之物質的基礎也。

振興國民經濟，推行建設事業，各地須有完整之政治機構，網羅各方人材，以為執行之主體；並須通盤籌劃，因地制宜，俾得提高效率，推行盡利。各省市縣國民經濟建設委員會之組織，即負各該地經濟建設事業之設計、監督、指導及推行之責，當以本日為年會會期，檢討過去，再就地方之緩急需要，決定本年度事業方針，俾年復一年，集思廣益，按步就班，促進其繁榮，輔助其發展也。

生產教育須與生產事業，同時舉行。我國目前，貧困交迫，欲期國民經濟建設有長足之進展，非積極提倡生產教育，培養一般人社會生產之技術與人格不為功。故本日前後，凡各小學中學，除固有之勞作科外，應再就農藝（注重種植與種子）、工藝（注重手工藝）、及畜養（注重養蜂養雞等），加授各種實用教材。社教機關，則就當地生產環境所需要者延請專家，對民衆為生產教育方面常識之講授及技術之指導，以期達到「救國先救貧，教民先教富」之目標。

手工業設備簡單，原料取給便利，無須多大資本，且可隨時隨地為之；在農業國家，為大多數人民之重要副業。我國於機器工業未興之前，工業出品，均憑手藝。因歷史悠久，技術精良，故著名之手工業品甚多。若宜興之陶器，景德之瓷器，福州之漆器，嘉定之竹刻，青田之石刻，瀏陽之夏布，湘蘇之刺繡，天津之地毯等，皆名馳遐邇，足以抵禦一部份外貨之輸入。近時世界工業發展之傾向，多側重於分散，而輕視集中。此後發展內地小工業，獎勵手工藝，仍不容忽視。故本日起，可就

本省縣市，擇定適當地點，徵集各項手工業品，開會展覽。對其他省市重要出品，亦徵求參加，以供研究改良而廣產銷。至本地各種製造品，有特別改良者；應用外國成法製造，確屬精巧者；或擅長特別技能，製品優良者；皆應延請專家審查，分列等第獎之。

十二日 鹽生日

晨起，飲鹽湯一杯。體弱者，以鹽水沐浴。

長者向兒童講述鹽之故事及食鹽對於人生之重要。

鹽業人士公祭先師宿沙氏及有功於地方之本業先輩，祭畢聚餐。

鹽業公會舉行年會，報告會務，討論提案，改選職員。

產鹽製鹽場所開放，任人參觀。

(說明)

鹽為食品中之鹹味原料，人生家庭日用所必需。其種類有海鹽、池鹽、井鹽、崖鹽等。對於人體生理、病理及治療各方面，均有極大之功用。簡言之：(一)關於生理者，鹽類占人體中無機化合物三分之一，其大部份存於溶解，而食鹽分則吸收於血中，有激動血輪之力，助體質消長之功。綠血中所含金質強礬，以食鹽為最多，共居百分之六十至九十之間，故其味鹹。其餘小部份，成為固形體而含於骨內，為人體中重要之成分，與他種成分，同於體內新陳代謝，由小便排泄，自營養品中攝取而補償之。(二)關於病理者，每日於食物中，加少量之鹽服之，不但能調味，且能催動胃液之分泌而助消化。入腸後，能激腸之蠕動，又能令其黏膜之分泌增加，以迫大便之排出。同時又能促進蛋白質之吸收。由胃腸游離而入腎臟，能激腎臟之黏膜，使利尿之功用增加。外用微有凝固血液之能。故人不食鹽，則身弱無精神；久之，血液變質，發生癩癧、蛔蟲、疥癬等症。(三)關於治療者，應用頗廣，能瀉火潤燥，清心滋胃，止心腹卒痛，殺鬼蠱、邪疰、毒氣，治下部蠱瘡、咯血、

吐血、便秘、創傷、貧血、眩暈、霍亂、糖尿、喘逆等。西醫並用以和水注射，謂有改血行氣，去毒吐瀉之功。鹽之貢獻人類，既如是之巨，我國產鹽，於國計民生，關係尤重，似應每年特定一日，以爲紀念。江蘇嘉定俗以八月十二日爲鹽生日，十三日爲補生日，兩則鹽貴，蓋亦重視食鹽之意。今可本此，以是日爲關於鹽之方面活動中心之日。爲家長或主婦者，則以鹽之掌故及常識灌輸兒童，使咸知食鹽之重要及利益，亦頗有意義之舉也。

以鹽泡於沸水中，使之溶化而後飲者，謂之鹽湯。功能清火潔齒，利大便，助消化，止吐血，下毒物，治療癰等症。又能作補劑，行氣驅蟲。以之漱口，治咽喉類病。清晨空腹飲者尤佳。

鹽水沐浴，甚爲有益。法用溫水一桶，約加食鹽四兩，化勻浸洗，每三日用一次，能調和血液，興奮神經，堅固皮膚，兼治身弱足軟，腺病及子宮病。與海水浴同一作用。

相傳黃帝之臣宿沙氏，初煮海水爲鹽，是我國食鹽之發明人，當爲宿沙氏，自宜祀爲鹽業祖師。此外可配以歷代之有功於鹽政者，如呂尚管仲等，以及開發利源，惠及閭里之該業先輩。

魚鹽之利，自昔爲富國強兵者所詭稱。我國產鹽區域甚廣，沿海諸省，若河北之長蘆，江蘇之兩淮，及山東、福建、浙江、廣東，皆產海鹽。山西、陝西、甘肅、蒙古產池鹽。四川雲南則產井鹽，而以自流井爲最著。綜計抗戰以前，全國每年鹽稅收入總額，約九千萬元，占國家總收入四分之一。今後應如何整頓之，改良之，各製鹽場所，宜於是日全部開放，俾供各界參觀指導而增廣一般人之見識。

十四日 空軍節

空軍休假一日，並開會慶祝。

航校學生舉行遊藝會，表演各種航空技藝。

民教館延專家爲航空學術演講。

民航公司廉價舉辦空中遊覽飛行。

舉行信鴿及滑翔比賽。

兒童以紙鳶及各種飛行玩具爲戲。

長者向兒童講述航空常識。

(說明)

民國二十六年七月七日，蘆溝橋事變發生。日軍佔領平津，猖獗益甚。上海方面，敵艦雲集於吳淞口外，陸戰隊橫行滬上，無理挑釁。我方忍無可忍，乃封鎖長江，積極抵抗，而淞滬戰事，遂於八月十三日爆發。十四日，敵方最精銳之木更津航空隊，襲擊杭州我方空軍基地之笕橋，我國空軍奮起迎戰，卒造成六與零之光榮戰果，予以意外之慘重打擊。由是我國新興空軍作戰之神勇與壯烈，遂爲全世界人士所認識。嗣後在全國領空，與敵格鬥，屢建奇功，造成歷史上不朽之榮譽。民國二十九年，航空委員會爲紀念空軍壯烈及神勇之作戰精神起見，遂呈准軍事委員會，定以每年是日爲空軍節。

航空術之發明，肇始自十八世紀。至其來源，則甚古。我國古有列子御風而行，墨子製木鳥能飛之說。其在西洋，古希臘有數學家亞開塔斯 (Archytas)，相傳亦曾製木鳶飛行空中。至一七八六年，法人蒙德哥非兄弟 (Etienne and Joseph Montgolfier) 用紙製成一直徑三十五尺之大囊，內盛潮濕稻草，燃放熱氣，於是年六月五日，居然升至六千尺之高處，是爲汽球初步之成功。既而逐漸改良，經過之路程，亦漸次加長。迨十九世紀末葉，汽油發動機發明，飛行事業乃開始入於進展之途。美人來脫 (Montgolfier) 兄弟，首先利用輕發動機，爲推進飛行榮冠之第一人。一九〇〇年，徐伯林飛船造成，經數次改良，能飛行歷八小時，平均每小時行五十四哩，較歐洲任何鐵道之特別快車爲速。一九一五年，德人容克氏 (Junkers) 造成軍用飛機，第一次出現於戰場，以之偵察轟炸，莫不屢奏奇功。交戰各國，乃爭相趕製，竭力改善。當時協約國及同盟國方面，均有飛機，不滿百架。迨大戰告終之時，已各增至數千架之多。一九三九年第二次世界大戰爆發，同盟國及軸心國家，用在第一線及第二線之飛機，經常約各保持數萬架。英之颶風式、火篋式，美之B二十九式，尤爲著名，速度每小時達四百英里，載重可數十噸，且能作長距離飛行。最近美國又有噴氣式飛機之發明，藉噴氣推動之力，可自地面直飛，並由無線電

操縱，無須人員駕駛。其構造之精，速率之高，迥非一般人所能想像。至因飛機製造而研究成功之空中武器，除原子彈具有無比之破壞力外，另有一種飛彈，據美國海軍部所公布者，其速率較聲速尤高，每小時達七百英里，而由電腦操縱，自動射往目標。凡此皆因軍事上之價值，而使航空技術及事業之發展，益臻精宏。故時至今日，航空除國防外，已適用於交通、運輸、商業、農業、工業及文化等各方面矣。

歐戰以前，國際間之戰爭，為陸海軍之決鬥。至歐戰開始，方有空軍出現。於是人類爭鬥，始由陸海而進於空間，由平面而變為立體。因空軍在軍事上，無論戰鬥轟炸或偵察防禦，皆有無上之權威。如有優勢之空軍，即可爆炸敵方海陸軍之集團，以消滅其戰鬥力；同時又可破壞敵國之政治中樞與經濟資源，及其戰線上與後防中一切之軍事設備。民國二十一年，長城之役，我軍據喜峯口、羅文峪及冷口諸險隘作殊死戰，日軍屢為所挫，損失甚巨。其後敵人用排炮毀我陣地，復以結隊之飛機，擲彈轟炸我軍最高指揮部及軍資積存之地。凡遇我軍縱隊行進，則沿路飛行，恣意掃射，於我軍集合停止時，則凌空飛繞，周圍擲彈，並成隊轟炸後方城市，異常猛烈。我軍以缺乏空軍掩護，無法抵禦，天險要塞，卒告淪陷。如二十年一二八之役以及抗戰初期，皆因是而遭挫敗。在第二次歐戰中，因飛機製造技術進步，性能優異，其所表現關係陸上及海上戰鬥之重大尤為顯著。當戰爭初期，德國挾其優勢之空軍，數月之間，連敗比、荷、丹、挪、波、法諸國，侵蘇聯，佔巴爾幹半島，所向披靡，幾乎席捲全歐。暴日步其後，亦出其多年儲備之龐大空軍，盡逐英美在遠東勢力，取而代之，一方復進攻澳洲，遠襲珍珠港，聲勢之盛，一時無匹，然不久英美飛機生產量大增，各戰場制空權重歸盟方，而戰局遂為之一變，卒登陸歐洲及遠東，轉敗為勝。是以將來之戰爭，必賴空軍以決勝無疑。近今列強對於強大之空軍建設，皆汲汲經營，不遺餘力。我國面積廣大，內地交通不便，而海岸線又極長，北起鴨綠江口，南至廣東西南之北崙江口，緜延遼、蘆、魯、蘇、浙、閩、粵七省，凡八千六百三十公里強，附近島嶼，星羅棋布；商港軍港，有若聯珠，沿海要塞，又與江防相表裏，設防自衛，極感困難。空軍建設，經費較省，收效又速。此後欲確保主權，非自製飛機，培植航空人才，建設強有力之空軍不為功。故當以本目為提倡航空之季節，以期全國民衆，對於空防均有深切之認識與濃厚之興趣。

八一四笕橋之役，為我國空軍初次執行對外戰爭及反抗侵略之任務，其戰績之偉大，乃在以少勝多，以弱克強。此種殺敵致

果之作戰精神與技術，凡爲中國空軍將士，當人人引以爲榮。故本日凡駐防各地之空軍隊伍，除舉行盛大之檢閱，以求航空技術之精嫻外，並當開會紀念，聚餐聯歡，由長官講述航空節之意義，與今後應有之努力，以申慶祝，而誌不忘。

航校學生，爲未來空軍之基幹，平時在校，勤修學術，本日自當出其心得，個別的，或集體的，爲各種飛行技術表演，如高飛、低飛、側飛、俯衝、躍傘等，公諸大衆，引起各界人士對於航空之興趣，爲建設強有力空軍之先驅。

坐民航機遊覽空中，仰望則浩浩蒼原，氣象萬千，俯瞰則山岡起伏，河流縱橫，宇宙奇觀，飽覽無遺。然風味雖勝，票價殊昂，迥非一般人力所能及。似應每年規定二日，減價優待，俾一般平民，咸得如列子御風而行，一嘗空遊之壯舉。

鴿爲原禽類之一種，種類甚多，普通以家鴿、野鴿區別之，有青、白、綠、灰、斑諸色。其眼有大小黃綠數種，以睛突而砂粗者爲佳。其記憶力甚強，富於歸巢性。飛極速，非至欲達之地，不息不食。飛行最遠者，一日能達二千四百餘里。故自古

卽用以傳書。當數世紀以前，被目爲人類發祥地之小亞細亞，已廣爲應用，有金幣千個換鴿二只之傳說。近今各國，因其有軍事上通信之特殊利益，均以鴿爲國防要素。鴿之飼育，乃益繁盛。歐戰以前，法德二國，可動員於戰場之鴿，不下二十萬。

日本則自明治三十二年，卽從事於信鴿之飼養與訓練，而於日俄及西伯利亞諸役中皆用之而有奇效。蓋信鴿之用途極廣，甚最著者，厥爲當戰爭中一切通訊機關失效，不能活動，或要塞，或陣地之一部份，陷於重圍，內外連絡截斷時，惟有信鴿，可以發揮其獨特之能力。主負搜索、偵察及其他任務，深入敵軍陣線者，更可隨時藉信鴿將其狀況，祕密報告後方部隊。

若峭嶮與島嶼間，或島嶼與大陸間，遇天氣惡劣，風浪過大，飛機船隻，往返困難時，更可利用信鴿傳遞消息。凡此皆是補助其他通訊機關之不足。當歐戰初期，德軍進犯比利時，奪取各有線無線電報局，盛發虛偽電報，圖陷法比軍於極度混亂之中。不料此種陰謀，竟爲比方有翼之忠實使者完全洩露。其後德軍佔領比利時全土，立卽要求引渡全部信鴿，可知其如何

爲信鴿所苦。又當一九一八年，法國第三十八師團參謀部，一個月間，藉一移動鴿舍（卽藉馬力，或發動機，得與軍隊同時移動者）而得二百十通之情報。日本當大正十二年九月大地震時，各種通訊機關破壞無餘，全賴信鴿往返，報告各地之狀況。其通信之數，達千數百通。直至各地之機械通信恢復後，猶使用不止。大戰以後，各交戰國在實驗中進行信鴿研究，進步

更足驚人。各師團中，均常設通信鴿一隊，並參加軍隊大演習，搬運要圖，攝取陣地照相，任各部隊之連絡。我國蓄鴿，歷

更足驚人。各師團中，均常設通信鴿一隊，並參加軍隊大演習，搬運要圖，攝取陣地照相，任各部隊之連絡。我國蓄鴿，歷

史悠久，其用於軍事亦最早。史傳漢高祖爲項羽窮迫，放鴿而脫險於井中。至通常均供娛樂之用。北方如北平等處，多好蓄鴿，其珍貴者有白鷺鷥、白烏牛、鐵牛、青毛鶴、秀蟾眼、灰七星、銀楞、麻背、麒麟斑、颯雲盤、藍盤、鸚嘴、點子、紫鴿、紫點子、紫玉翅、烏頭、鐵翅等名色。必以竹哨綴於尾上放之，謂之鴿笛。有三聯、五聯、十三星、十二眼、雙笛、鐵口、飛星、擲月之別，盤旋之際，響徹雲霄，五音皆備，殊足悅耳陶情。今後宜擴大其用途，使由賞玩而趨於實用。本日既爲航空紀念日，凡蓄鴿者，可發起爲大規模之信鴿比賽，各自攜帶愛鴿，至一定地點，規定時間，一律放出，使飛歸各自之鴿舍，錄其飛行距離與飛翔時間，由比較而定等級，按等級而給予獎品，以促進鴿性之改善，備有事時之動員。此種競飛，在法國最爲盛行，且有競飛專用之精巧機械，於競飛時，裝置鴿身，飛翔時間及飛行距離，均能自動記入。若日本東京、大阪、神戶、京都、奈良、高知市等處，咸有鴿會之組織，每一星期或十日舉行競賽一次，優勝之鴿，除獎品外，並加印章於翼上。此種印章，常成爲賣買價格之標準也。

滑翔者，係用一種滑翔機，御氣遊行於天空，既不藉發動機之能力，亦不藉氣囊之浮力。其上升之法，或以汽車推送，或用絞盤拉放，或由高岡下滑，然後由駕駛者順空氣，自然升騰，另以筋肉之功能，操縱其尾翼，如是繼續前進，或盤旋，或上升。在最初與航空爲同一飛行理想。第一次歐戰以還，航空已由輕於空氣之飛艇，進而成爲重於空氣之飛機。而滑翔運動，經不斷之研究改良，進步尤速。據最近紀錄，飄翔上升，可高至四千五百公尺，歷程可遠至五百公里，持久可達三十六小時半，不特爲一種娛樂方法，而實爲一種最進步之體育運動。蓋既不限於節季，其與自然界奮鬥之意義，則更由平面進而爲立體。不僅此也，滑翔機之駕駛，係運用其尾翼，以適應氣流之天然動盤，與發動機飛行之原則無異，故又具有初步飛行訓練之功用。但發動機之飛機，價格最低者每架亦逾美金鉅萬，飛航之際，又有巨量油料及機件折舊等消耗，而滑翔機，則每架甚廉，使用之際，不耗成本，故滑翔運動，又爲推進飛行事業之良法，在歐美各國及日本，均已盛行。我國則僅民國二十四年，由中國航空公司總理李景樞氏發起，擬組織飄翔研習總會，并在龍華飛機場，從事飄翔機之製造與飄翔技術之訓練，然未實現。抗戰期間，因政府之提倡，重慶始設有全國滑翔總會，後方各大都市亦次第成立分會，訓練駕駛人員，並不時有滑翔表演及航空模型比賽。目前各國軍用商用之航空事業，日益發達，且常以滑翔機運輸軍隊及郵件，故此種滑翔運動，無

論在都市內地，亟宜廣爲推行，並當每年於空軍節，舉行比賽一次，分高度、速度、遠度及耐久力四項，藉爲國民航空飛行之初步訓練。

紙鳶之主要構造，爲一竹製骨架所支撐之平面，拖引此平面之線索及能使風箏平衡之裝配物。放入空中時，須使平面與水平線成一斜角，均在四十五度以上。此外須有定向之風吹向平面，然後以線索徐引，阻止風之吹走平面，以持定平面之角度。其中實含有不少航空學理，近世滑翔機之製造，即脫胎於此。本日如當地氣候許可者，兒童可放紙鳶，或戲玩各種能活動之飛機飛船模型，長者在旁，即可以飛機之如何能飛行及空襲等常識灌輸之。（參看四月一日及清明紙鳶條說明）

十五日

舉行園藝比賽。

賞玉簪秋海棠。

婦女刺繡，刺月宮月景及孔子孟母像，或以花草配染料，試染各物，互較佳拙。

兒童以剪紙、玩沙、繪圖、塑像爲戲，繪梧桐月亮及塑嫦娥唐明皇像。六歲以下者試筆，八歲以

下者書「三民主義」「中華民國」等字，佳者家長獎賞之。

親友以美術文藝品，兒童玩物及教育用具相餽贈。

有玉簪秋海棠之處開放。

〔說明〕

舊以八月十五日爲中秋，提要錄謂八月十五日月夕。今移於國歷，中秋須在九十月之間，相去約自二十四日至月餘，然斯時序屬初秋，天氣清涼，亦屬佳辰，且習俗所趨，八月半之名詞，每爲國人所樂道，故是日仍當予以保存。惟人事活動，應多偏重藝術方面，藉以提倡正當娛樂，增加生活興趣。

園藝一道，我國夙所重視，周禮天官列園圃，毓草木，爲九職之一，地官辨十有二壤之物，以教稼穡樹藝，更制定園廩之稅，二十而一以維護之。晚近分業愈甚，園藝之研究亦愈力，品種之新奇，品質之優良，咸與日俱進。法之花卉，美之果實，日之蔬菜，皆名馳遐邇。本曆規定二月十五日花朝，舉行造園運動，爲各種園藝學術宣傳，至八月十五日，恰已半載，故是時可爲園藝比賽，以視受宣傳後各人栽培之成績有無進步，而新闢園圃，亦可展覽其得意之栽植物。庶幾佳種異卉，羅致一堂，有目共賞。經濟困難者，且可出讓，公開標賣。

玉簪花相傳漢武帝所寵李夫人，取玉簪搔頭，後宮人皆效之，故名。一稱白鶴仙，紫者名紫鶴。普通花狀象簪，色白如玉，甚香而清，處處有之。其根與藥，俱可入藥，能解一切毒。舊俗婦女往往以其花瓣拖麵，香油燻過，入少許糖霜，香清味淡，可供清玩。如取未開者，裝鉛粉於內，以線縛口，久之用以傅面，經歲尚香。宋張鑒以七月玉照堂玉簪，爲歲中賞心樂事之一。金元好問有詩詠之云：「水姿出新沐，娟娟待清秋。」

秋海棠，一名八月春，又名相思草，斷腸花。採蘭雜志稱：「昔有婦人，懷人不見，恆灑淚於北牆之下，後灑處生草，其花甚媚，色如婦面，其葉正綠反紅，秋開，名曰斷腸花，卽今秋海棠也。」其花單性四出，色粉紅，嬌冶柔媚，葉下有綠筋者，開花尤多佳趣，紅筋者爲常品。花葉可供藥用，主殺蟲潤肌。學圃餘疏云：「秋海棠嬌好，宜於幽砌北牕下種之，傍以古掘一峯，菖蒲翠筠草，皆其益友也。」明王士禛詠秋海棠云：「是花偏灼灼，開處幾叢叢。弱質不禁露，幽懷欲訴風。空庭聊取媚，傍石若爲容，黃菊紛相應，餐英未許同。」

刺繡爲我國獨創之美術，周代以前卽有之。書經益稷：「予欲觀古人之象，藻火粉米，黼黻絺繡。」疏：「畫者爲繪，刺者爲繡。」至周以染織工藝發達，已與布帛、絲、文綵等列爲商品，通行於貴族及士大夫階級。如國語：「齊桓公曰：昔吾先君襄公，陳妾數百，食必梁肉，衣必文繡。」說苑：「晉平公使叔向聘吳，吳人飾舟以送之，左百人，右百人，有繡衣而豹裘者，有錦衣而狐裘者。」又詩經國風終南：「君子至止，黼衣繡裳。」楊之水：「素衣朱繡，從子於鵠。」嗣後凡宮殿陳設，衣裳製作，均以繡爲尙。唐宋時，繡技日進，凡花卉翎毛，山水人物，苟可筆之於畫，皆能刺之於繡。至元稍衰。明清始漸盛。松江夏永以毛髮所繡成之滕王閣，黃鶴樓等圖，其細如蚊睫，其工可伴鬼神，而上海露香園主人顧會海之妾繆氏，

擅織，氣韻生動，字亦有法。其媳韓希孟通六法之工畫花卉，亦擅織，世稱韓媛織，摹臨古今名人書畫入織，無不畢肖。其孫女早寡，以針線營食及授徒，歷三十餘年，於是名益噪，凡蘇織皆以顧繡名之。廣織則因葡萄牙人至廣東，購得龍袍繡片以歸，受國主上賞，其名亦著。晚近湘繡以純參用西洋畫法，呈新異之觀，聲譽獨隆。此外尚有平繡（一名京繡，舊稱宮繡），以平金見稱，在世界美術品中，頗占位置。今繡法大別之有三，一以往復經緯之法排列成之，謂之直紋繡；一以上下結納之法積疊成之。謂之短針繡。凡綢、絹、綾、緞、紗、羅、布、帛之素地無紋，表面光澤，質地細密堅韌者，皆可用之。立秋後，暑氣漸消，婦女在家，自可開始忙於女紅。刺孔子孟母像，因是日離孔子誕辰甚近，而孟母又為古代賢母，足為女界之表率。月宮月景，係本唐明皇八月十五夜遊月宮之故事。

染色工藝，我國發達甚早。近時在安陽發掘之陶片，有彩陶、白陶、黑陶、灰色與紅色粗陶等，足見三千七百餘年前，商人已能用之於綉，文飾陶器。至周則有染人之官，掌用染草以染絲之事，例以春秋二季，收集染草之物，待時而頒之。其染多在夏秋，禮記月令謂季夏命有司染絲，「黼黻文章，必以法故，無或差貸，黑黃蒼赤，莫不質良，無敢詐偽，以給郊廟祭祀之服，以為旗章，以別貴賤等級之度。」又周禮天官：「凡染，春暴練，夏纒玄，秋染夏，冬獻功。」當時以青黃赤白黑為正色，紺紅，縹紫，流黃為間色。孔子不以紺緹飾，紅紫不以為褻服，老子有五色令人目盲之語，墨子見染絲而泣，足見周時因麻織物絲織物之發達，其術已甚進步。降至今日，國內雖尚無工廠，大量製造人工染料（即煤焦油染料），然天然染料之出產仍甚多。凡各省之動植物及礦物中皆有之，且裁蓄甚富。依其色彩言之，有（一）藍色染料，如蓼藍、槐藍、山藍、棠藍等；（二）紅色染料，如紅花、茜草、赭石、噴喇虫等；（三）紫色染料，如紫草、蘇木、棠梨等；（四）黃色染料，如槐花、梔子、鬱金、薑黃、赭黃等；（五）褐色染料，如薯蕷等；（六）綠色染料，如七葉樹之葉等；（七）黑色染料，如五倍子、櫻斗、烏白木、橡壳、胡桃等果壳或樹皮。以上均具有二種可溶性，印於布帛之上，顏色歷久不變，且經簡單之手續，採集以後，即可直接使用。平時吾人衣服及飾物，十分之九皆經染色家之手而後見諸實用。故是日家庭婦女，可搜集多種染料，試染各物，互較優劣，以增進染色技術之趣味及美觀。

剪紙可以自由變化，凡腦中所有，目中所見之各種事物，均能將其簡單之形象剪出，例如欲剪一橋，或剪一羊，祇須隨意所

至剪下，即得其輪廓。兒童可藉此練習使用剪刀，辨認顏色，表現其思想。一方可利用剪紙之動作，無形中養成精細、忍耐、敏捷、沉靜等美德。

於有沙之區，用木板，製成廣闊五六尺，高五六寸之沙箱，箱中滿置黃沙，使小孩自由做堆山挖河等遊戲。其價值二則使兒童學習有組織設計之工作；三則沙猶黏土，容易改造，可以增多主作之興趣。

史記稱帝乙爲偶人，以象天神，與之博，是爲我國塑像之始。至戰國凡泥塑、木刻、金鑄之像皆有之。國語稱「范蠡去越，王以金寫其形而祀之。」國策「秦王曰，宋王無道，爲土木以象寡人而射其面。」又「孟嘗君將入秦，蘇代止之曰，土偶與桃梗相遇，桃梗曰：『子西岸之士也，瓠子以爲人，歲八月雨降，則汝殘矣。』土偶曰：『吾西岸之士，土殘則復西岸耳。今子東國之桃梗也，削子以爲人，天下雨下水至，漂子而流，吾不知所稅駕也。』」當時人死，殉葬有俑，致祭設像，其用已廣。漢武帝遺霍去病出隴西，擊休屠，得匈奴祭天金人以歸，而中國乃有佛像。六朝以降，佛教大盛，佛像遂遍全國，由金鑄而改用土木，腹內有藏經卷，或文稿者，並有壁塑，以塑作之人物，施諸牆壁，介於平面立體之間。其時因受印度藝術之影響，雕像立碑，蔚爲風氣。隋初，雕塑之藝術，甚受重視，對於毀壞偷盜佛像及天尊像者，懸爲厲禁，以惡逆論。至唐，塑像術更進步，楊惠之所造者，尤著名，於是遂漸成爲民間藝術。宋劉道醇五代名畫補遺列塑作門於人物、山水、走獸、花竹、翎毛、屋木各平面畫之後。宋時北方鄆州與南方蘇州所造之泥孩兒齊名。鄆人所作，精巧無比，宮禁及貴戚家，爭以高價取之，而以田疇最著名。陸游老學菴筆記稱鄆州田氏作泥孩兒，名天下，態度無窮，雖京師工效之，莫能及。二對值至十縑，一牀值至三十千，一牀者，或五、或七也。小者二三寸，大者尺餘，無絕大者。渭南集題跋一條，載晁景迂鄆州排闥詩云：「莫言無妙麗，土稱動金甌。」土稱，即泥孩兒也。夢華錄「摩喉羅惟蘇州極巧，爲天下第一，今本廣袁家所製，益異衆工。」又方輿勝覽關於平江府有云：「土人工於塑繪，所造摩喉羅尤精，搏土爲人物，窮極工巧。」南宋臨安製作泥孩亦盛。通謂之「迎春黃胖。」凡遊西湖者，多於湧金門外之杏花園，取黃土戲捏爲人形，或競買泥孩，爲哥花，湖船回家，分送鄰里，名曰「湖上土宜」；城中則有孩兒巷，以善塑泥孩兒得名。張遂辰春遊詩云：「半山落日促歸途，手抱泥孩出酒壚，爭擁六橋垂柳下，一舟近岸百人呼。」（見西湖志西湖遊覽志餘及得樹樓雜鈔卷十）其他如蘇州之趙澣、項天成、袁遇昌（見蘇

州府志卷一百四十九），天津之泥人張（見羅衛小牘），揚州之宣立揚（見揚州畫舫錄卷六），皆以善捏泥孩及器物名。近時蘇州虎丘及無錫惠山等處，俱以泥塑玩具，馳譽國內。兒童好玩性成，是日以應時佳話之梧桐、月亮、嫦娥及唐明皇，爲繪圖暨塑像資料，亦足以養成其欣賞大自然之意識。父母於教學塑繪時，但求兒童能有創造之思想，忍耐熱心工作之態度。其價值在能發表想像力，養成創造力，一面從運用手指筋肉，以增加彼等工作上之興趣。同時應利用兒童之好勝心理及好動傾向，不時直接或間接贊許之，以資鼓勵。

投瓊報李，禮尚往來。是時對親友中之久疏問候，或曾受餽贈而未酬答者，可以國產之美術文藝品，如各種雕刻、字畫、書籍、擺件等贈之。對兒童則予以國產之玩具畫片及鉛筆、蠟筆、自來水筆、掛圖、錢簿等教育用品，以喚起國人之美術興趣，並促進國內之美術事。

十八日

都市舉行文物展覽會。

歌舞團體劇社，舉行會員聚餐，徵求新會員。

鄉村具鼓樂，扮演本地故事劇，或組歌詠團巡迴歌唱。

〔說明〕

是月桐葉報秋，天氣清和，正欣賞藝術最佳之候，故可於通都大邑，舉行文物展覽會。舉凡各種雕塑（包括一切建築之雕刻，及宗教的禮俗的雕像塑像，與施於金石、竹木、骨角、齒牙、陶匏之美術雕刻等），銘刻（包括甲骨骨刻辭及金石竹木磚瓦之銘記，印符契，書版之雕刻等），繪畫（包括古今畫家之各種作品以及宮殿、寺廟、冢墓之壁畫與美術之繡繪、織繪、漆繪等），圖書（包括簡牘、圖籍、檔案、契券以及金石拓本、法書墨跡等），建築模型（包括城郭、關塞、宮殿、衙署、

書院、第宅、園林、寺塔、祠廟、陵墓、橋樑及一切遺址等），以及歷代貨幣（包括古貝以及金屬之刀布錢錠，紙屬之交鈔，葉券及其他交易媒介物等），輿服（包括車輿、船艦、馬具、冠帽、衣裳、履屐、帶佩、飾物及織物等），兵器（包括攻擊、防禦及刑具等），器具（包括禮樂、農具、工具、各種儀器模型以及日用飲食之器、宗教之法器、隨葬之物品、文具、器具、玩具、劇具、博具等），均應在搜羅之列。良以吾國民族優秀，地大物博，歷史觀念，既深且薄，惟對於先哲文物，多重視私家珍藏，不尙公共保存。如各國都市大博物館之設置，幾乎絕無僅有。書籍終屬抽象，實物足資參證。集當地收藏家之珍品於一堂，公諸衆覽，足使國人對於本國固有之文物制度，獲得真切之認識，而思有以發揚光大之也。

戲劇歌舞，能陶淑人優美之品性，化及萬方，對於都市人民，尤爲高尚之娛樂。故應廣爲提倡，而以宣傳研究爲目的之歌團劇社，尤當求其組織健全，普及民間，俾人人生活，能趨於藝術化，興趣濃厚，奮發有爲，則種種苦悶厭倦之扁狹的人生觀，自可無形避免矣。

鄉村社會，平時既無劇院及相當娛樂場所，故往往正、二月及八、九月農隙之際，有所謂蠶花戲、花鼓戲、灘簧戲等，由村中青少年者扮演，各家則釀資以酒食款待之，或酌致薄酬。其組織亦有頭目，頗類劇團。惟表演內容，率多穢褻，妨害風化。故今後當限於有意義之民間故事，擇其可歌可泣感人較深者，形諸粉墨，則不特足以調和鄉村民衆枯燥之生活，亦堪發人猛省，收立懦廉頑之效。至當地祠廟有戲台之裝置者，應加以修葺改良，務使台前之廣場，隨人口之增加而放大，庶幾得以充分發揮其在社教上之效用焉。

處暑 二十三或二十四日

婦女採菱，唱採菱歌。

長者向兒童講述植菱之利益。

（說明）

八月二十三或二十四日

立秋後十五日，斗指申爲處暑。斯時日行一五〇度，穰暑將退，伏而潛處，故名。菱一作菱，一名菱，生水澤間，處處有之。其色或青或紅或紫不等，其形則有三角、四角、兩角及無角者。大別之，種陂塘者爲家菱，葉實俱大；自生湖中者爲野菱，葉實俱小，其角堅直刺人。性甘平，能消暑泄熱，解毒滋補，安中不飢，凡江河池沼之區多產之。每當新秋，或深淺紅，或慘碧，漂浮水面，鄉間婦女往往泛以菱桶或蘭撈，往來採摘。微風拂面，笑語盈盈，盪漾水中，頗饒風趣，而釵影湖光，雲鬢素袂，參差掩映於晚暉之下，尤稱豔絕。梁武帝詩云：「江南稚女珠腕繩，桂棹容與歌採菱。」李白亦有詩云：「菱歌清唱不勝春。」足見六朝以來，採菱唱歌之風甚盛，文人墨客，賦詠殆遍，處暑前後，菱產始旺，故可從事採摘，歌唱欣賞，亦布衣裙釵之一樂也。

植菱之利益甚大，鮮者甘涼，析醒清熱，熟者甘平，充飢代穀，根莖可充菜蔬，殼蒂又可入藥。老而堅黑之菱殼，燒灰香油調敷，能治頭面黃、水瘡、無名腫毒及指頭天蛇（遇脫肛，以麻潤濕腸頭塗，再以菱殼水洗之，即愈。去疣子可取菱蒂之鮮者搽之）。如以菱實搗浸，澄出之粉，卽爲菱粉，食之補脾胃，強脚膝，益氣耐飢，健力行水，去暑解毒。以菱粉和米製成之粥，能益腸胃，解內熱。鄉人常將菱實蒸煮曬乾，剝米爲餠爲糕爲果，貯之代糧，嫩者則售諸市，不特足以補助農家經濟，且可備荒，而植之又甚易，無須多大資本。故宋蘇東坡知杭州時，曾募民種菱於西湖，收其利以備修堤。

二十七日 孔子誕辰 教師節

休假一日，全國懸旗誌慶。

地方長官領導各界人士，公祭先聖，以學而不厭，誨人不倦，黽勉大眾。

各機關學校團體，分別集會紀念。

聖廟開放，展覽古代樂器祭器。

進社會科學書。

學術團體延請專家，演講國學，演奏古樂。

民教館舉行民衆射御比賽大會。

教育局舉行各級學校數學測驗及書法比賽。

學校舉行懇親會，展覽全校學生成績，招待教員及學生家屬。

各校教師聚餐聯歡，交換教學心得，討論改進方法。

兒童設禮容，爲俎豆之戲。

唱孔子誕辰紀念歌。

服裝店廉價，展覽新製各種禮服。

是日前後一星期爲識字運動宣傳週。

公映識字教育電影。

〔說明〕

孔子名丘，字仲尼，春秋時，魯國曲阜人。初仕於魯，爲司寇，攝行相事。其後不用，乃持其說，周遊列國，以救時弊。凡三十年，卒不遇，乃返魯，從事教育，刪詩書，訂禮樂，贊周易，修春秋，以傳先王之道，盡以其學普及於一切階級。周末學術思想，因以大盛，而孔子亦遂爲當世大師，弟子三千人，身通六藝者，七十二人。生於周靈王二十一年（公歷紀元前五五一年，民國紀元前二四六二年）。冬十月庚子，卒於周敬王四十一年（公歷紀元前四七九年，民國紀元前二三九年），夏四月乙丑，享年七十三歲。

孔子係主張禮治者，以爲禮之作用，在定上下，別貴賤。在大同之世，天下爲公，選賢與能，人人不私其貨力，固無須斤斤於此，而小康之世，則以此確定社會之秩序，誠所在不可少。但禮而不能以仁爲本，易流爲一種虛僞之儀式，徒使貴族得借爲專己逞慾之具。其作春秋，譏世卿，卽爲其不滿此種禮治流弊之表示。故其學說，以仁爲宗，以忠恕爲爲人之道，用以改

正當時不仁之虛禮。其對政治上之標準理想，爲大同世界，天下爲公。生平好學不厭，誨人不倦，所傳之詩、書、易、禮、春秋，均爲彼所手著及手訂者。至漢，并樂經定爲六經，而爲後世人人必讀之書。故言中國學術者，往往舉孔子爲代表。蓋支配中國人心者，垂二千餘年。戰國時，傳其學說者，有孟子荀卿。荀卿極力發揮孔子隆重禮制之主張，故尊君隆禮。孟軻提倡孔子理想中之政治標準，故輕君貴民。後世追仰孔子，因尊之爲「文宣王」，歲行釋奠之禮。其子孫則自宋以後，世爲衍聖公，血統至今，七十餘世，瓜瓞綿綿，金甌無缺，可謂盛矣。清制歲以春秋仲月上丁，由地方官員致祭至聖先師，謂之丁祭。民國十八年，國府以八月二十七日孔子誕日爲紀念日，通令全國一體遵照，並於是日舉行紀念時，演述孔子言行事績，以誌景仰，後廢不舉。民國二十三年，國府復令仍於是日舉行祀孔典禮，儀式雖簡，精神猶存，既足以表揚聖道，庸酬功績，亦資以報本反始，敬教勸學也。

我國文化，賴孔子以傳，而亦賴孔子以開。孔子之學，微言大義，涉及政治、社會、經濟、教育、文學、藝術各方面，其適用範圍，則自修身齊家以至治國平天下，靡不本末兼賅，體用咸備。至今吾中華民族羣己之生活狀態，胥受孔子之學說影響及精神感化。故凡於社會科學任何一科，有特殊之研究或創作者，得於本日繕訂成編，進獻中央。經審查後，認爲在學術上確有價值者，予以嘉獎，通令採用。

教育爲建國之根本大業，而教師，卽所以傳道解惑，撒布文化種子，永遠廣續一國精神的生命者也，其在文化上所負之責任，極爲重大。故古視師道特隆，與君親並重。自學校制度興後，師生間之關係日淺，爲教師者，復因待遇菲薄及缺乏保障，亦視教課爲營業性，鮮能注意自身之研究與進修。師資日替，教學功效遂以減退。民國二十一年，國內教育界人士，有鑒於此，復因國難嚴重，教師所負責任，異常艱巨，始呈准教育部，定以每年六月六日爲教師節。其宗旨在謀改良教師之生活待遇，保障教師之地位及增高教師之專業修養，並於是年在中央大學舉行第一次慶祝儀式。二十五年，中華兒童教育社廬山年會，通過良師與國運動方案，卽每年用爲教師節宣傳之根據，喚起社會人士之注意，鼓勵教師之進修與服務，以期從工作中獲得良好之待遇與保障。民國二十八年，教育部復通令改以孔子誕日爲教師節。人當在學時期，血氣未定，模仿性既強，對於外界各種事物，極易吸收習染。中小學學生，在校之時間短而在家之時間長，

因之校內教育之效力，每不敵校外環境之摧殘。故欲增加教育之功能，教師更須注意聯絡學生家庭，以謀學生整個生活之改善。懇親會即使校方精神上與各家長爲實際的聯絡者。會中除將各級學生作業成績，分類陳列，以求參觀者批評指導外，並由學生酌備遊藝節目以助興。是日各教師遇見時，彼此應互相祝賀。各家長及學生本人，應向教師祝賀健康，予以慰勞。校方對於服務年久，著有勞績之教師，尤當特予表揚。本年度領有獎金及其他獎金之學生名單，亦應同時公布之。一方教師得與各家長舉行個別談話，就學生教養上各種重要事項，爲共同之報告與討論，俾各學生在德智體方面，均能獲有長足之進展，以造成合理的生活之基礎。

師資爲推廣教育之原動力，欲普及教育之實施，有良好的效果，必有賴於優良之教師。尤以近世教學方法，日新月異，無論教師學業之優劣如何，苟非繼續研究，決難進步。故爲輸入教育之新理想，解決教師職務上發見之困難及其他切要問題起見，是日凡當地各在職教師，可聯合聚餐，舉行座談會，分組討論，報告本人教學心得，研究改進方法，俾於聯絡感情，促進教育上合作之外，藉謀師資之日趨健全焉。

史記孔子世家稱孔子爲兒嬉戲，常陳俎豆，設禮容，故是日兒童可仿習之，以養成自幼崇禮之習慣。

本日民衆一般生活，均屬提倡禮、樂、射、御、書、數，藉爲宣傳孔子學說及紀念孔子學說及紀念孔子之中心。

我國文盲衆多，占全人口百分之七十以上，因之人民知識譾陋，爲一切施政之障礙，而國家社會集合體之功用，亦無由發展。近年中央規定識字運動，爲復興民族九項運動之一，誠屬切要之圖。孔子生平，博學多能，誨人不倦，爲萬世師表，千古之大教育家。故當於其誕日前後一星期，舉行識字運動宣傳週，積極推行識字教育，如調查失學民衆，設立識字學校，強迫不識字成年民衆分批入學補習，實施兒童義務教育，並組織識字教育服務團教人識字等，俾達掃除文盲，提高國民知識水準之目的。

九月

一日

始治場圃，整囷倉，修竇窖。

整理積穀，施行新舊米交換。告貸者還之。

農戶每畝收成質量最優者，由主管官署獎之。
月餅上市。

旅外者準備作歸計。

〔說明〕

我國幅員廣大，南北氣候迥殊，故主要農作物收穫之時期，參差不一。大概長江流域，秋分前後，正收稻耕麥之候。黃河下流，則斯時玉米高粱，均已收清。黃河上流，莊稼亦已上場。周初居邠，即後世陝西邠州附近。詩經邠風七月一詩，即曰：「九月作場圃，十月納禾稼、黍、稷、重穰、禾、麻、菽、麥。」禮記月令規定則較早，其於孟秋七月，有曰：「是月也，農乃登穀，天子嘗新，先荐寢廟，命百官始收斂。」於仲秋八月，則曰：「是月也，可以築城郭，建都邑，穿竇窖，修囷倉，乃命有司，趣民收斂，務畜菜，多積聚。」陳注云：「四者皆爲斂藏之備，孟秋已有收斂之命矣，此又趣之以時，不可緩也。菜所以助穀之不足，故蓄之。多積聚，凡可以爲歲備者，無不貯也。」雙方相去早晚，約有一月至二月。此種差別，或係著書人之時代地域，距離較遠之故。蓋七月一詩，本爲周初農民歌唱地方季節，以便記憶其一年行事之俗謠，而月令一篇，則係漢初儒者，根據呂氏春秋所改編而收入禮記中者。今當仍本秋收冬藏之旨，以是月爲農家開始收藏米穀等農作物。

至各地因穀物種類及氣候雨水暨土地高低肥瘠之不同，而收穫有早晚者，自可就當地情形，酌量移轉，以求準確。

米糧屯積，足以調劑豐歉，故古者三年耕，必餘一年之食。我國荒政之制見於周，常平之說發於戰國。由漢歷隋至宋，三倉制度大備。其屬於國家經營者，有常平倉。屬於民間及村社間所習有者，有社倉及義社。此外殷實農戶及商人，於秋收時，常屯積窖藏，以備自食，或待機而沽。此種貯藏，頗足維持米穀供求之平衡。蓋當新米上市，來源既旺，每致供過於求，價格低落。迨青黃不接之秋，則求過於供，價格反漲。糴米爲活者，在此忽升忽降之間，生活上卽易遭強烈之變動，國民生計，社會秩序，輒呈阨陞不安之象。斯時殷實農戶及商人，苟將積貯之新穀，隨時加什一之利，徐徐出售。政府及民間所收買者，則常平之，平糶之，或賑濟之，使年中之價格，常趨穩定，則生產者與消費者，自可不致相差過甚。此在國家尙未設立糧食專賣制度以前，實爲調節民食，救濟農村之要務也。六月早稻行將登場，而適爲晚稻青黃不接之際，故地方士紳，應分別視察所有積穀倉，施行新舊米交換。本月正晚稻將登之際，故應爲倉儲第二度之檢查，視收成豐歉及米價高低，收買新穀，或散放存米，以資整理。

平民值歉收之年，或雨暘不時，災象已成，或則米價昂貴，升斗維艱，或則青黃不接，麥秋未屆，因缺乏籽種、食糧，借用倉穀，秋熟之後，自應按戶攤還。收成豐盛者，應加息還倉。（照借額加一）收成中者，免息，或酌量歸還。收成欠佳者，可緩至來年秋收後征還。則艱食者，得資餬口，乏種者，無誤翻犁，而春貸秋藏，滋生羨息，賴倉儲以爲調節，自可常年得以週轉矣。

各國對於米麥之移出移入，均設有檢驗所，加以檢驗，分別等第，始能運送他處，或輸入其境。如在標準程度以下，不特不准販運，並禁止農戶栽種，以求米質改良，防商人攙雜次貨，並以次等貨售高等價格也。我國米糧，種類繁多，每年所產，不能自給，故於米穀質量之改進，尤當注重。除由政府設法擴張耕地，改良農業外，在民間，如收穫時，每畝所產穀量，能達到法定最低限度以上而品質異常優良者，得由鄉村長呈請主管官署，派員查驗，分別頒獎，以資鼓勵。

月餅俗名團圓餅。金陵歲時記云：「祀月之餘，闔家分啖，義取團聚。」田汝成西湖遊覽志謂，中秋民間以月餅相遺，取團圓之義。今國內各地，均以之爲中秋節物，供餽贈之用，爲中秋夜齋月所必備。有祭畢而食者，有留至除夕而合家分食者，

通謂之團圓餅。各茶肆例於節前，推陳出新，大舉應市。製售雖極普遍，要以廣東月餅，最為考究。廣州俗尚，每至舊曆八月初，城中各餅店門前，即懸一挑鑿通花之金碧木牌，上刻「中秋月餅」四字。所售月餅，作圓柱形，高約三寸，徑不及三寸，有酥皮硬皮二種，亦有專稱硬皮者為月餅，酥皮者為酥餅。前者表皮僅一層較厚，以火烘成紫色，後者之表皮為多數極薄層疊，富含脂肪，作紅黃白赭諸色。因餡之材料不同，分甜肉、鹹肉、豆沙、金腿、蛋黃、十錦等名目。另有一種名月光餅者，形式方圓不一，有橢圓式，有多角式，有大如盤，小如盃者，表面著色，繪以花草人物，盛以宏麗美觀之玻璃錦盒，或紙盒。其劣者，粗加繪采，但用紙盒盛之。節前人多買之，贈送親友，名曰送節。

中秋俗稱曰團圓節，帝京景物略載明代北平俗尚，是日女歸寧者，必返其夫家，謂之團圓節。河南西華，中秋前二日，各家均備月餅、石榴、栗子等物，拜謁親戚，謂之慶團圓。其在外求學經商者，至中秋，亦成歸家完聚。山西襄垣縣，則於是夕邀親友夜飲玩月，謂之團圓會。蓋皆狀是夕團圓之明月，以為所親者完聚之佳期焉。今除除夕，或上半年度之二月八日外，再定是日為下半年度之團圓節。計前後每年共有二次，以為旅外者歸家省親歡敘之日。道遠者，月初即應預備一切，庶幾屆時於公於私，不致有所耽誤。

白露 八日或九日

黎明，收取柏葉、菖蒲及百草、百花頭上露。

婦女剝棗，收蠟，採棉，漚麻，始紡織。

鬥蟋蟀，喚黃雀。

為球類及田徑賽運動。

戒燕居露體。

丹桂、寶頭鷄冠、楊妃槿、水紅花、剪秋羅、秋牡丹、山茶花、瑞蘭、鶴蘭等上市。

〔說明〕

處暑後十五日，斗指庚爲白露。斯時日行一六五度，陰氣漸重，露凝而白，故名。

露以秋季爲佳，本草綱目稱秋露繁時，以漿收取，煎如飴，令人延年，稟肅殺之氣，宜煎潤肺殺蟲之藥及調疥癬蟲癩諸散。百草頭上秋露，未晞時，收取，愈百疾，止消渴，悅懌，造酒最清冽。昔人常用作飲料，如楚辭：「朝飲木蘭之墜露，夕餐秋菊之落英。」山海經：「諸沃之野，搖山之民，甘露是飲。不壽者，八百歲。」呂氏春秋：「伊尹說湯曰，水之美者，有三危之露。」而漢宮仙掌，魏室金莖，均有承露之舉。晉唐俗多用以洗目，且以錦綵爲囊，名「眼明囊」，或「承露囊」，更相遺問。國內若湘、鄂、冀、魯、皖、川各地，民間秋日輒以磁器張取草頭清露，和以辰砂，或上等墨汁，點染小孩頭額及心窩，謂之天灸，以厭百疾。然露之功用，往往隨植物之稟性而異。大抵百花上露，令人好顏色，柏葉蒼蒲上露，並能明目，且旦洗之，甚佳。韭菜上露，去白癩風，且可塗之。凌霄花上露，則入目損目。此外凡含有毒質之植物，其枝上之露，當切忌之。本日已在處暑之後，朝露方濃，故可開始收取備用。

露中成分，含有糖質及黏液質甚多，性甘平，食之開胃健脾，補中益氣；入藥，補脾胃，治瀉痢，調營衛，療寒熱，主陰萎貧血，通九竅，助十二經，潤肺耐飢。入胃後，與胃酸起作用而成有效之糖素。至腸，被腸壁吸收而輸血液，使血液氯化力增加，細胞繁殖力擴大。故醫家常用作緩和強壯藥。產於河北山東者，謂之北棗。有紅黑二色，紅色味甘美。產於浙江金華者，謂之南棗，形長色紫，味甘微酸，爲棗中佳品。可久藏，生熟皆可食，製爲乾棗，棗油、棗脯、棗米、棗湯等食品，味甚美。白露前後，即可收取。詩經豳風：「八月剝棗。」程羽文田家曆亦規定舊曆八月，收棗子。山東陽信等縣，俗皆於秋分八月中剝棗。

蠟分黃蠟、白蠟二種。黃蠟亦稱蜂蠟，爲蜜蜂之分泌物。採取蜂蜜後，如將蜂房滌淨，於熱水中煮融，或蒸融之，俟其凝集，即得。若再曝露日光中，布以水，使受空氣作用，終於完全漂白，即成白色。在工業上，與松脂混合，可製青銅器物及圖畫鑄造之模型。又用以製造蠟紙。在醫藥上，可供製蠟軟膏之用。除三四月外，八九月亦爲採蜜收蠟之期。白蠟即白蠟虫，

寄生於女貞及水曲柳等樹上，其體能分泌蠟質。白露前後，天氣漸寒，雄虫化蛹，停止蠟之分泌。斯時即可收蠟。出產優美者，滿樹皆白，入夜見之如積雪然。自枝上剝下之蠟，入於鍋中，和水煮之，蠟浮水面，納入布袋擠出之，放入盆中，即凝成潔白之蠟，可以出售。其用途甚廣，可以製燭及藥丸壳紙，亦為化粧品，粧飾品及玩具之主要原料。婦女心思細密，保護周詳，苟能以養蜂及蠟虫為副業，其成績未有不佳者。

棉花不論草棉木棉，入秋乃花，普通約國曆八月中旬以後，棉鈴漸次開放，即可隨時收採。十月以後，始漸稀少。粵東氣候，十二月亦採花期。若直隸之豐潤，盧龍，湖北之石首，廣濟，山東之陽信，廣西之隆安，婦女例於九月收採棉花，以供紡織，日夜不遑。所謂「促織鳴，棉花盛」是也。昔人有詩云：「驚寒燈夜短，半枕動鷄鳴；顛倒衣裳去，田間滿鐘聲。」採花宜在晴天及朝露已乾之後，以棉絮潮濕，易致霉爛也。又風雨將至，宜速採，以快，淨，完為要訣，庶免遺漏污染及風雨侵襲之損失。

麻之種類甚多，有大麻，苧麻，苧麻，黃麻，亞麻等：（一）大麻纖維，可製衣服，蚊帳，帆布，麻袋及繩索諸物。種子富養分，可為飼禽之用。莖心質地甚柔，能供各種需要。以子榨油，可供燃料，烹調及油漆等用。其各部分泌之膠液，又可製成麻醉藥料。書經禹貢：「倍賦絲枲」，則在四千年前，我國已有之。其收穫期，約在九月十月。（二）苧麻為夏布之主要原料，為和絲紡織及製造上等紙幣所必需。葉可充飢，又可飼豬。枝幹可充燃料，樹根又可入藥。年可收穫二三次。八九月間，亦為其收穫期。（三）苧麻之纖維粗劣，祇合製繩製毯及作汲綆，牛衣，雨衣，革履之用，在航業中效用最著。（四）黃麻纖維粗硬，為造紙原料。其餘部份輒而光澤，堪為布袋及紡績之用，種後百日，即可收穫。（五）亞麻可供紡績，其子實可入藥，可榨油，用作燃料塗料及印刷業等為多。渣滓可充飼畜之需。麻屑可備製紙之用。下種九十日，即可收穫。以上各麻刈後，通常均用淹浸法，將麻桿浸於清水中。經若干日，至纖維易從麻莖上分離為度，乃剝製。

是時已涼未寒，正婦功當促之候。月初婦女從事採棉，至是始可進行紡織，成禦冬之備。

蟋蟀一名趣織，督促之意也。蓋古人借此以勉勵婦人，勤於操作者。一稱蜻蛉。或謂之蛩。南楚名之曰「王孫」。雄者能鳴善鬥，秋夜振翅作聲，淒脆可聽。唐天寶間，入秋內宮妃妾，恆以小金籠閉蟋蟀，置枕畔，夜聽其聲，民家皆效之。當時長

安富人，縷象牙爲籠蓄之，以萬金之資，付之一喙。其後南北各地均蓄之，以爲鬥賽之樂，而對於蟋蟀之研究亦日進。燕京至舊曆七八月，家家皆養而鬥之，曰「鬥螞蟻」。斯時健夫小兒，輒聚草間，側耳往來。一聞其聲，卽奮身疾趨，捕而蓄之。辨其形色，試而後可，乃出以鬥。街巷或書「某處秋色可觀。」江南例以白露前後，開始蟋蟀之戲，至重陽後止，謂之秋興，俗名「鬥賺續」。其供賭賽者，鬥之有場，盛之有器。鬥時提籠相望，結隊成羣，呼其羣爲將軍，以頭大足長爲貴，青、黃、紅、黑、白、正色爲優。大小相若，銖兩適均。始以藍草披其首，如鬚分裂，作絲狀挑之。兩虫相搏，輸贏頗巨。好事者著有功虫錄，秋興必覺等書，備載養蝨鬥蝨之法焉。

黃雀係短尾小鳥，爲雀之一種。吳人以其食稻而肥，呼之曰稻頭雀。八九月間，弋人羅黃雀，立鐵竿頗，教之啣旗啄鈴爲戲。蓄養既馴，放之能復飛回，謂之喚黃雀。兒童常蓄之，足繫以線，隨身攜帶。北方者北平等處，則十月以後，有梧桐鳥等，長六七寸，灰身黑翅，黃嘴短尾，市兒買而調之，能於空中接彈丸，謂之打彈兒。交嘴者，長四五寸，嘴左右交，以別雌雄，有紅黃二色。馴而擾者，能開鎖啣旗。視頂紅者，小於家雀，而紅其頂，技如交嘴而靈巧過之。老西兒者，形如梧桐而黑嘴，技同而價賤。饜養之輩，亦有食之者。燕巧兒者，形如燕子，亦能於空中接彈丸，而飛騰尤速，皆時禽也。燕京雜記云：「京師人多養雀。街上閑行，有臂鷹者，有籠百舌者，又有持小竿，繫一小鳥，使棲其上者。遊手無事，出入必攜。每一茶坊，定有數竿，插於欄外，其鳥有值數十金者。」

三日 勝利日

休假一日，全國懸旗誌慶。

各機關學校團體，分別集會紀念。
城市舉行勝利展覽會。

慰問榮譽軍人及抗戰死難者之遺族。

晚上爲火炬遊行，唱勝利歌。

九月二日

行嫁娶。

〔說明〕

民國二十六年（公曆一九三八年），七月七日晚上，北平豐台日本駐軍至蘆溝橋郊外演習，藉口斥候騎兵一名失蹤，要求入宛平城檢查，經我方拒絕。日軍遂開砲攻城。我二十九軍駐軍，即起抵抗。至是日方向我談判，以爲緩兵之計，一方則大舉增援，冀威脅我方屈服。幾經和議，二十九軍雖已踐約撤兵，而日軍則藉詞拖延，隨時挑釁。至十二日，日軍竟強佔天津車站。同時北平永平門外，亦發生戰事。我最高領袖即在廬山，發表嚴正之談話，聲明任何解決，不得侵犯中國主權與領土之完整。其後中日雙方復議定同時撤兵。我方軍隊，即分別撤退。乃日軍不但不撤，反而廊坊進犯，並向冀察政務委員會主席兼二十九軍軍長宋哲元提出最後通牒。至此冀察當局所希望之和平談判遂告絕望，乃決心抵抗。二十八日，北平四郊，發生激戰，二十九軍副軍長修麟閣，一百三十二師師長趙登禹均以身殉。不久，平津淪陷，戰事並形擴大。至八月十三日，上海方面日軍，亦向我市區警戒線進攻。至是南北戰雲瀰漫。我政府爲實行長期抵抗計，於十一月十九日，決議遷都重慶，而全面神聖抗戰之序幕，遂正式揭開焉。迨二十八年九月，第二次歐戰爆發，日政府乘英美無暇東顧之際，遂偷襲珍珠港，席捲南洋各地，至是英美遂先後對日宣戰，而我始得外援。其後美軍自海上反攻，日寇在太平洋之重要根據地，逐一喪失，洎三十四年夏，德國向盟國乞和，英美遂東移其精銳之師對日。同時美國空軍大舉轟炸日本本土，蘇聯亦積極參戰。日政府無法支持，始向盟國乞降，允實踐一九四五年七月二十六日中美英蘇四國之波茨坦宣言，無條件屈服。是年九月二日，簽定降書。中國戰場則於九月九日，由日本駐華派遣軍總司令岡村寧次正式簽字投降。嗣後在華日軍，完全解體，而東北四省，台灣，澎湖以及各淪陷區，亦由我國次第接收。河山再造，國土重光，殊爲中華民族空前之偉大勝利也。民國三十五年，中央常會決定以本日爲勝利日，藉以紀念此偉大反侵略鬥爭之光榮戰果焉。

我國爲亞東之一大平原，氣候溫和，物產豐饒，自昔卽爲異族所覬覦，最初有漢苗及漢與獯鬻之爭。嗣後若周之犬戎，魏
狄；漢之匈奴；三國時之烏桓；晉之五胡；唐之突厥，回紇，吐蕃；五代之契丹；宋之遼，西夏，金，蒙古；明之韃靼，瓦

刺及滿州，皆曾猖獗一時。蒙人及滿人，且一度入主中國，然因吾國文化之優越，卒能融合同化，使之變成中華民族之一份子。至七七日寇進犯，則情形大異往昔。其處心積慮，既非一日，而國力之優厚，用計之凶毒，遠非胡元滿清所可比擬。戰而勝，則吾國將永為自由獨立之國家，而入於另一階段之歷史。苟不戰而亡，則其宰制之方法愈酷，萬劫不復，即永陷於沉淪。是五千年之歷史，四百兆之人民，存亡絕續，間不容髮。至若此次作戰規模之大，犧牲之巨，歷時之久，影響之廣以及處境之艱，在歷史上，亦屬空前。故本日全國各地，應為普遍熱烈之紀念。會中應講述者，為（一）七七事變以前，日寇侮辱挑釁之暴行及其野心。（二）勝利經過情形。（三）勝立意義及建國綱領。（四）說明抗戰先烈大仁大智大勇之精神，宜永遠為吾人所矚式。

殷憂啓聖，多難興邦。七七抗戰，乃吾國六十年來所受暴日侵凌之總清算。全國軍民，在賢明領袖之指導下，一致團結，禦侮建國。舉凡軍事，政治，社會，經濟各方面，均有顯著之進步，例如：大量人口之西移；軍隊素質之改善；後方工業之勃興；交通建設之猛進；民族意識之激盪與夫新縣制兵役制之實施。諸如此類，皆為吾民族偉大精神之表現，足為人類歷史展開最光榮之一頁。宜永遠昭示後人，為世楷模。故本日，凡國內重要城市，應舉行勝利展覽會，分勝利史績，（包括一切抗戰有關之文獻，抗戰先烈之遺像，遺物，遺墨，作戰地圖，抗戰連環圖畫，照相，雕刻及獲自敵方之文件，旗幟，武器等戰利品。）國防科學，（包括抗戰期內自製之各種軍械、飛機、車輛、以及各種國防工業之新品。）生產建設，（包括戰時工業，農業，鑛業有關之照相，統計圖表，各種改良之農產物，輕重工業之出品及新發明。）等數門，分類陳列，附加說明。無實物者，得以模型代之。

抗戰必勝，建國必成。此普遍堅強之信念，皆我無數殉國忠烈，成仁取義，血花換來之果。七七難作，敵寇傾其陸海空軍之全力，以圖一逞。戰區延擱，及於十餘省。慘無人道之敵機轟炸，更遍及於沿海暨腹地之各都市城鎮。前線將士，激於保國衛民之大義，前仆後繼，殊死殺敵，驚天動地，可泣可歌，為數之衆，幾難勝計；而各級地方行政人員，效命烽火之區，盡瘁艱危之頃，臨難不避，以身殉職者，又所在皆有。至各地同胞，或協力軍前而同盡；或偪起遊擊而捐身；或捍衛鄉里，抗節不屈而被戮；或努力生產，安居執業而被炸。甚至兒童為敵仇殺，恣肆其兇殘；婦女為敵姦污，更繼以樹割。在逝者成仁於寇鋒方

滋之日，固皆頌恨而難眠，而無量數之忠烈家屬，永抱骨肉思愛之痛，同罹孤寡癯獨之悲，斯尤極人世間之慘事。故本日各界人士，除向當地抗戰陣亡將士公墓，或紀念祠塔，瞻仰致敬外，對當地傷病殘廢之榮譽軍人以及先烈遺族，應分別爲團體，或個人之慰問。其因生活艱難而於尊親侍養，子女教育，發生問題者，更當厚致餽遺，設法安置之，以慰忠魂而表敬意。抗戰之目的，在維護主權與領土之完整，尤在於建設現代民族國家。建國則所以充實自力，捍禦外侮，使中國與世界各國，共進於永久和平之境。二者爲不可分，而皆不啻爲中國前途，燃其光明之炬。故本日晚上，應舉行火炬大遊行。凡各機關，學校，團體及各界人士，均應參加之，以期鼓舞民氣，永遠光大，最後之勝利也。我國民族意識，於此次抗戰，表現最爲旺盛。婚嫁之最終目的，原在綿延民族生命，增強民族力量。行於本日，更含有光榮勝利，偉大和平之義。

田徑賽爲單獨的運動技能。球類則必須有聯合進退之技巧的動作，其在健身教育上之價值，較之田徑賽，有過無不及。盛夏不適於劇烈運動，須暫時停止。本日後，天氣漸涼，各學校先後開學，各機關團體亦恢復辦公時間，故可開始習練，以便參加秋季運動會及各項業餘運動比賽焉。（參看立春田徑賽及球類運動條說明。）夏日酷熱，男子燕居，俗多袒裼。甚至寢處，間亦裸裎，以取涼爽。不特有碍觀瞻，且亦易受風寒，污垢及遭虫嚙，甚爲危險。《禮記》曰：「勞毋袒，暑毋褻裳。」時交白露，天氣始肅，尤當戒之。故江浙各屬，俗有：「白露身弗露之諺，示至此授衣爲不可忽也。」

九日 重九 體育節

製棗栗糕，獻先。

宴女及婿，返家各攜糕以還。

插茱萸。食糕。飲茱萸酒。宴於台榭；或出郊野飲，登高賦詩，作登高會。舉行各項體育競賽。善運動技術者，公開表演之。

婦女蒸糕移菊相贈，互邀女伴會敘。

兒童戲竹馬，放紙條，或以五色紙鑿成斜角式，連綴成旗，豎之院中。

市肆製各式糕，標以彩幡出售。

始縱畜放牧。

造酒：至來歲杜鵑時飲，謂之杜鵑酒。

採田中毛豆相餽，謂之毛豆節。

是日食糕後，百工入夜操作。

本日前後一星期爲體育運動宣傳週。

〔說明〕

古人以日月皆值陽數，因名九月九日曰重陽，遂以爲節。魏文帝與鍾繇書云：「歲往月來，忽復九月九日。九爲陽數，而日月並應。俗嘉其名，以爲宜於長久，故以宴饗高會。」又名重九，陶潛文云：「余間居，愛重九之名。秋菊盈園，而持醪靡由。」我國民間之有重陽，肇自西漢。當時宮內逢九月九日，輒佩茱萸，食蓬餌，飲菊花酒。荆楚歲時記注中所謂：「九月九日宴會，未知起於何代？然自漢至宋未改」是也。其後本費長房桓景故事，謂是日登高，可以却災。而龍山落帽，白衣送酒，韻事流傳，踵相效尤，自矜風雅，遂蔚爲全國風尚。晉代荆楚一帶，居民例於是日，籍野飲宴。至唐德宗始著令，以二月朔、上巳、九月九爲三令節，而重九乃經政府公布爲歲中佳節之一矣。李欣九月九日劉十八東堂集詩云：「風俗尙九日，此情安可忘？菊花辟惡酒，湯餅茱萸香。」在昔承平之世，官民往往大張慶賀，點綴歲時。自唐以來，復有大重陽小重陽之別。輦下歲時記謂都城重九後一日宴賞，號小重陽。李白九月十日卽事詩亦云：「昨日登高罷，今朝更舉觴；菊花何太苦，遭此兩重陽。」至各地習俗，則又不同。江蘇丹徒以九月朔爲小重陽。蕢糕及小饅首，上插五色紙小旗，謂之重陽旗。早以奉神供祖，九日亦如之。常熟則以十三日爲小重陽。湖北施南以十九日爲大重陽，九日爲小重陽。要皆出於好事者之曲意添

造，以誌留戀。今當從民國十九年國府規定，以國曆九月九日爲秋季公共娛樂之日，名曰重九，以與上半年度之重五，同一旨趣。過此則寒氣漸重，不宜遊覽矣。三十一年，教育部復頒定爲體育節。

重陽食糕，漢時已有此風，西京雜記載，戚夫人侍兒賈佩蘭，後出爲扶風人段儒妻。在宮內時，九月九日，佩茱萸，食蓬餌，飲菊花酒，令人長壽。所謂蓬餌，卽今之糕也。其必以此爲重九節物者，約有數端：（一）人類意志，薄弱者居多，故居恆假託於一切外物，以堅其自信力。在神權時代，先民觀察事物，對於音韻方面之迷信甚深。「糕」與「高」同音，懼佑居家宜忌云：「九日天明時，以片糕搭兒女頭額，更祝曰：『願兒百事俱高。』」作三聲。「遵生八牋呂公忌亦同載此，列入九日事宜。是顯示九日作糕，爲取高升向上之兆也。（二）舊曆重九，正農家秋成之候。製餌原料，極爲豐富，故食糕亦屬應時之舉。玉燭寶典謂：九日食蓬餌，飲菊花酒者，其時黍稷並收，因以黏米嘉味，觸類嘗新，遂成積習是也。（三）飲食男女，人之大慾。我國對於食譜，最爲考究。每逢歲時令節，輒有甘旨嘉餽，以供點綴。如清明之酒釀、粽子、螺螄、桃花粥；端五之灰蛋、黃魚、苜蓿；立夏之蠶豆、麵筋、穀餅；夏至之餛飩；中秋之月餅等。是日登高，常亦不可無相當之食品，佐人興趣，則惟食糕，較有意義。斯亦爲食糕之另一由來也。自漢以降，自黃河以達珠江流域，悉屬漢人勢力，土地日拓，物產豐饒。重九作糕，不但自食，且以餽贈；而製糕方法，亦隨文化水準而益進，競尙精巧，有菊花糕、重陽糕、麻葛糕、棗糕、栗糕、糝糕、花糕、鹿糕等種種名稱。考究者，如乾淳歲時記所載，是日：「都人各以菊糕爲饋，以糖肉稞麵雜物爲之，上縷肉絲鴨餅，綴以榴顆，標以綵旗，又作蠻王獅子於上，及糜粟爲屑，合以蜂蜜，印花脫餅，以爲果餌。又以蘇子微漬梅脯，雜和蔗霜、梨、橙、玉榴小顆，名曰「春蘭秋菊」。當時若朔方之燕京，中原之開封，南土之臨安，文物薈萃，市肆殷繁，尤多綺靡。清代浙東各縣，如義烏、象山、寧海、奉化等，復有牡丹糕之製。親戚相饋遺。永嘉平陽揉粉糕爲人物花卉之玩，以遺小孩，名登糕。今普通製法，煮粟極爛，以純糯粉加糖爲糕蒸之，上加瓜仁松子，卽隨園食譜中所謂重陽小食也。或作麵餅九級，以次合尖，嵌粟粟於級縫，謂之粟粟糕，取早日自立及高升之義。至欲圖便利者，不妨向市肆購之。

是日獻糕於亡者，係其時食之意。

女子嫁後，父母往往因舐犢情深，不無思念；故每遇佳節良辰，輒迎其女歸省，或贈以時物。重九夙有女兒節之稱。各地習俗，多有迎女食糕，或設飯宴塔者。歸時，則餽以糕。蓋祝其事業高升隆盛也。陝西同州，是日不特餽時物於歸女，并所聘特年之女亦有之，謂之「逆節」。河北邢台名之曰「迎九」。山西富平曰「送糕」。東京景物略所述明代燕京重九迎女情形，頗堪發矇：「父母家，必迎女來食花糕。（按花糕，係以麥粉爲糕，置棗栗糖果於上，或土置雙羊像，北地極盛行。）或不得迎，母則語，女則怨，小妹則泣，望其姊妹，亦曰女兒節。」其癡情重視有如此。張北諺曰：「九月九，搬回闺女息息手。」

茱萸性辛溫，氣香，味頗辛烈；能溫肝降逆，開鬱化滯，下氣止痛，除濕熱，逐風邪，開腠理，利五臟。醫家常用作驅風、發汗、衝動及鎮痛殺虫之藥。有吳茱萸，食茱萸二種。食茱萸，宜供食用，功同茱萸，惟力稍差。吳茱萸三月開花，紅紫色，七八月結實。嫩時微黃，至成熟，則深紫。舊謂九月九日，曰上九。茱萸到此時，氣烈色赤，可折其房以插頭。故古人弗於斯時採之，以爲重九消厄之物。歲時雜記載盧公範重陽上五色糕、菊花枝、茱萸樹。淮南畢萬術云：「一井上宜種茱萸，茱萸葉落井中，飲此水者，無癘病。懸茱萸於屋內，鬼畏不入。」陝西西鄉縣重陽日，婦人以口採茱萸，謂可治心痛。鄆省則用以久簪。名茱萸醬。其見重於人如此。我國人之用茱萸，遠在漢前。禮記內則：「三牲用藪。」註：「藪，煎茱萸也。漢律，會稽獻焉。」爾雅謂之檄，疏，賈氏云：「會稽郡作之，九月九日，取茱萸，折其枝，連其實，廣長四五寸，一升實，可和十升膏，名爲藪也。」自漢宮中，九月九日佩茱萸及漢武賜萸囊以來，後世即盛行南北；或以插頭，或以繫臂，或以以泛酒，至尊之爲辟邪翁。周處風土記謂：九月九日，律中無射而數九。俗尙此日折茱萸房以插頭，言辟除惡氣，以禦初寒。六朝宋徐鉉奉御札賦茱萸詩，有「萬物慶西成，茱萸獨擅英」之句。孫思邈千金月令：「重陽之日，酒必採茱萸甘菊浸之，既醉而還。」是晉唐時，茱萸已公認爲一種民衆衛生藥物，家所必備。唐人重九詩中，尤多關於茱萸之詠，如杜甫九月九日藍田崔氏莊會飲詩：「明年此會知誰健，醉把茱萸仔細看。」王維九月九日憶山東兄弟：「獨在異鄉爲異客，每逢佳節倍思親。遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。」其尤著者。成都古今記稱：蜀人每進酒，輒以艾子一粒投之。少頃香滿盃盞。按艾子，卽食茱萸也。宋時俗，據遼史禮志，重九且研茱萸酒，酒門戶，以常繪旗。今各地九日，尙多用以泛酒及簪插者。亦

猶重五之用菖蒲雄黃，取其於驅風健胃，殺虫辟惡，有特效也。

重九登高，物原稱起於齊景公。荆楚歲時記注引續齊諧記：「汝南桓景隨費長房遊學，長房謂之曰：『九月九日，汝南當有大災厄。急令家人縫囊，盛茱萸，繫臂上，登山，飲菊花酒。此禍可消。』」景如言，舉家登山。夕還見，鷄犬牛羊，一時暴死。長房聞之曰：「此可代也。」謂世人九日登高飲酒，婦人帶茱萸囊，始於此，語尤荒誕，不足信。大抵春秋佳日，登高眺遠，以娛心志，人之常情。古人即不在重九，亦往往爲此舉者。如石虎鄴中記及隋書隋文帝本紀皆載有正月十五日登高之會。晉桓溫參軍張望有七日登高詩，李充有七日登刻山寺詩，唐韓愈有人日城南登高詩，元魏東平王翕有人日登安仁山銘。輿地記謂齊武帝起層城觀，七月七日，宮人多登之。稽含有七夕登高詩，又月令仲夏：「可以居高明，可以遠眺望，可以升山陵，可以處台榭。」特入秋天高氣爽，人情舒閑，兼之場圃初登，黃菊乍開，紅葉方綴，行吟載酒，最宜登眺耳。行於重九，更饒意味，故俗亦有種種嘉稱。如風土記：「重陽相會，登山，飲菊花酒，謂之登高會，又云菊花會。」江蘇東台，名之曰「落帽會。」浙江青田稱之曰，「九月九會。」今凡境內有山者，是日可約友遊山，作登高會，無山者，亦可尋園林丘榭，郊飲爲娛。

舊曆重陽，適當橙黃橘綠，雛菊盛放之候，而菊獨傲秋霜，晚節猶香，夙有花中隱士及壽客之稱。故是日昔人均有賞菊簪菊之舉。今移於國曆，氣候較暖之區，其時菊尙含苞未綻，僅可供女界栽作盆盎，移充餽禮。至蒸糕相贈，可以比較製糕技術，交換口味。如約女伴會敘，並可以此款之，要均不失爲應時雅品也。

兒童於重九騎竹馬，俗稱曰「迎寒」，蓋亦含有秋高馬肥，馳騁疆場之意，足以培植騎馬興味者也。（參看正月六日兒童騎竹馬條說明。）

重九序屬深秋，天高氣爽，故舊俗兒童有放紙條，豎重陽旗之戲。凡以五色紙接爲條，長一二丈，粘竿首，植於庭戶間，或攜之登塔頂山巔，放長至五十餘丈，五色繽紛，隨風飄舞，謂之放紙條。重陽旗係以五色紙繫成斜角式，連綴成旗，豎之院中。風來招展，燦然奪目。亦有如金陵歲時記所載，以五色紙縷爲花文，中嵌令字，或插門楣，或爲兒童玩具，以示慶賀重陽。

重陽蒸粉爲糕，多以粟粟爲之，然必插以小綵旗一方。蓋旗係用以發號施令者，所以符高升之意。清制，對於滿州，蒙古，以旗統人。今各國海陸軍中，亦均有旗幟旗幟之稱。夢梁錄稱：「此日都人店肆，以糖麵蒸糕，上以豬羊肉鴨子爲絲，插小綵旗，名曰重陽糕。」蘇省儀徵，昔年廝夫人糕，名重一時。隋園食譜中，甚稱道之。今市鬻者，成標以彩幡，供小兒嬉戲，北方俗謂之「花糕旗」。

隆冬炎夏，凡屬家畜，以在畜舍內之時爲多。其故蓋因夏日草暢木茂，各種植物，咸欣欣向榮，縱牧其間，最易踏踐損傷，致不能滋長。嚴冬則已凋殘，無食可覓。此其一也。林深木茂之處，畜類避匿，不易搜尋，入冬則遇風霜雨雪，又無可遮蔽。二也。烈日薰蒸及寒風侵括，畜體之抵抗力薄弱者，最易致疾。三也。春秋二季，天氣溫和，流弊既少，食料又多，故例於斯時縱牧，以覓野食。近今世界稱爲家畜者，凡五十餘種，其勢尙有增加。可見畜產事業，已日趨發達，而家畜之飼養與管理方法，亦愈進步。我國舊俗，若安徽懷甯，廣西隆安，甘肅平涼等處，重陽日起，始放牧。諺云：「九月重陽，散放牛羊。」又曰：「九月九，牛羊各自守。」嗣後即弛牲畜之禁，聽逐水草焉。放牧之日，例須飼以糕糝，蓋農家視牲畜，不啻爲其財產，而邊民之業畜牧者尤甚。酌散糕糝飼之，所以示仁愛於馴良動物也。

本草謂立秋，處暑，白露，秋分四節內水，宜煎肅清肺氣之藥，可多貯之。因是時濕熱漸退，得秋金清肅下行之氣。且依照國曆，本日適在白露秋分之間，早禾已登，故農家可造酒以應歲需。國內諸地，若廣東平遠，湖北武昌，甘肅中衛，湖南甯遠，四川成都，均於舊曆重陽釀酒。酒以愈陳愈佳，留至來春飲之，氣味較勝，名曰杜鵑酒，所以誌歲時。蓋杜鵑本爲益鳥，鳴聲淒厲，能動旅客歸思。而杜鵑花，則每於春二三月杜鵑啼時，始盛開也。

毛豆以其實未老時而名之，因其殼皆生細毛，在豆科植物中，特異者也。夏種秋收，爲一年生草，亦即菽類。種類甚多，黑皮綠肉者，曰骨裏青；粒大而皮拆者，曰沙仁豆；黑小而芳香者，曰絲瓜香；粒闊而大者，曰牛踏扁；其短美密者，曰茅柴團；粒細而多者，曰莢莢三；粒大晚收者，曰矮其黃；又有八月白，西風青，山老香等名。嫩時色綠，老則變黃，經霜乃舊俗，俗名黃豆。青嫩者，可供鮮食，爲素脩中必需之品。以之下酒，亦並佳妙，或煮或燻，或曝諸日光中。又可貯藏；而造至節。蘇山人謂製鼓，尤爲大宗之原料。其莖又可以充燃料，其利甚溥。是時正值旺收，田家採之爲節物，供饋贈，亦本地風

自日起，日暮將漸短，故店家例有重陽犒店夥之舉，以便開始夜作。吳俗謂之做夜作。蔡雲吳歛云：「蒸出棗糕滿店香，依然風雨古重陽；職工一飲登高酒，篝火鳴機夜作忙。」丹徒諺曰：「吃了重陽酒，夜作不離手。」至夜工時期，至清明為止。金陵歲時記謂：「吾鄉重九之夕，鋪家治酒剝蟹，以犒店夥，佐以鹹鴨。是夕酒後，工人始夜作矣，至清明而罷，亦鋪家俗例也。」

堅強之體力，為軍事實力之基礎。自第一次世界大戰以還，各國惕於慘酷教訓，為應付未來事變，汲汲於軍事準備，不遺餘力。因而軍事操練及發達體力之各種運動，不特對於青年，即一般的兒童婦女，亦無不歸國家機關監督指揮，嚴格施行。德國國民體育法第三條規定：「德國國民享有國民體育的義務。」平時各學校每週有八小時之體育訓練，每年有兩星期之野營行軍生活。民衆青年加入青年館，實施集團體育。除星期日外，每晚有一小時運動，或體操練習。據一九三二年政府統計報告，全國體育總會受國家監督下之體育團體，名曰「*Turnvereine*」者，有七萬二千個小會。除女子與幼童外，有軍事對外可能者，約三百萬人。蘇俄則以七月十八日為體育節，力求各種運動，普及民間。計全國現有運動場四千餘所，排球及籃球場四萬五千所，滑冰場六千所。最近當局並在軍事上積極訓練青年，教以射擊，拋擲手榴彈及騎術。現有青年七百萬人，獲有證書。他如意大利、日本等，國民體育，亦皆由政府統制。關於體育師資訓練，衛生檢查，青年活動，兒童課外活動等，其重心均已由個人健康而轉移至國防自衛。我國夙以文弱為風雅，習俗相沿，遂使民族體格，每况愈下，因有東亞病夫之稱。海通以還，國人始知鍛鍊體格之重要，因而有德智體三育並重之新式教育。然歷史既短，進展有限。體育意識，尚未深入民間，與各國相較，更覺落後，例如高中學生應航空學校之試，每百人，中選者，僅得七八人。民國二十七年中央社會部運動衛生科舉辦學生健康比賽，參加者五千人。檢查結果，完全健康者，不及百人。三十四年軍政部調查統計，應徵壯丁，身高原定標準為五尺，後降為四尺六寸，但合格者，僅佔百分之二十五。青年如是，老年可知。壯丁如是，其他可知。故普及體育及健康教育，實為今日所最迫切最需要者。因定本目前後一星期，為體育運動宣傳週。凡關於各種體育法令，計劃，教材，訓練，管理及設置等，為一致之倡導與推進，以求體育軍事化全民化，達到自衛衛國之中心目標。

中秋前一日

舉行蓄兔比賽。

母家遺羹、藕、石榴、栗、柿、月餅於新嫁女。

卑幼以月餅瓜果饋遺尊長。

女歸寧者，夕必返夫家。

店肆以斗香，月光紙，新酒，時果應市。

〔說明〕

蓄兔之利益甚大，其肉味美可食，皮可製裘及帽，毛可製筆，以之織物，極輕軟而美麗，爲諸皮之冠，夙有皮界之王之稱。其糞可作溫床，可培菌蕈，論價值，與馬糞等。以之糞田，效亦甚大，可與鷄糞比美。是其一身，並無廢物。其形態清潔可愛，可供戲玩。至繁殖迅速，飼養簡單，工作輕小，雖兒童亦能任之。且開辦所費甚少，經營可大可小。其飼料均爲農家副產物，即田間雜草之有害於良田者，亦得使之變爲有用。尤以農家蓄兔數十隻，足供食用。所有飼料，均以農場產物充之，其支出甚少，所得皆爲純利益。故歐美人士，皆喜養兔，利用科學方法，加以改良。又有多數學者，致力研究。政府機關，予以獎勵。有組織之團體，有比賽之大會。因之家兔業之進步，大有一日千里之勢。至今品種已經固定者，不下數十種，其他新種，尙在試驗。我國蓄兔，大都爲愛玩用，鮮能注意於毛用，皮用及肉用；故蓄養家兔，無論其爲專業，或副業，遠不及歐美之盛。此後自當積極予以提倡。我國俗傳月中有玉兔搗藥之說。北方中秋，家家祀月中之兔，尊之爲兔兒爺。中秋前一日，舉行蓄兔比賽，非但足以提倡優良品種，且亦堪爲應時之點綴也。

舊俗，女子出嫁後第一年中，母家家道裕如者，逢節必遣以應時物品，轉贈婿家族人，俾使對於己女，發生好感。湖州俗名至節。廬山人謂之望節。金陵俗曰送夏，送秋，送冬，歲中凡三次。富而好禮者，終身如此，亦有中止者。其首一年之節，

尤視爲重要。中秋送與翁姑及小夫婦者，例係特備之較佳月餅及果品，以示祝賀團圓也。

我國社會，敦交睦誼，禮尚往來。然平時彼此勞燕分飛，鮮有敘首之機會。即同在一地，各忙所事，亦不克常親聲款，故逢節尤其卑幼對於尊長，惟有以應時物品爲獻，以示探望。中秋適當夏後冬前，秋色平分，清光萬里，天上月圓，人間團敘，餽贈尤盛，而月餅幾成爲家所必備之物。自明以來，南北咸盛行。馮應京月令廣義謂燕都市肆，中秋饋遺月餅西瓜之屬，名看月會。帝京景物略則稱是日月餅月果，戒屬餽相報。餅有徑二尺者，蓋所以象人月之雙圓也，故家咸好之。惟餽禮有於節前，有在節日，俗例頗不一致。今當概於節前一日行之，俾中人之家，收受過多時，得以轉贈他人；而貧無力者，即可以之度節，不必另購；同時又可免皮藏過久之弊。

夫婦爲人倫之始。綿延種族，維持國脈，均爲兩性相互間之職責。欲完成此神聖之使命，須於共同生活之中，發生真摯之愛。相敬相親，共體共諒，方可一與之齊，造就家庭中無量之幸福。中秋旅外者既陸續返里，歸寧之婦女，自應於節前趕回夫家團圓也。帝京景物略謂八月十五日，女歸寧。是日返其夫家，曰團圓節。

節屆中秋，香肆以線香作斗，或以紗絹糊造爲斗形，中納諸香屑。僧俗咸買之，焚於月下，謂之燒斗香。考究者，周圍約尺許，高四五層，或六七層不等，以上漸銳形如塔。最上一層，裁紙爲斗，貫其上。旁插彩色鏤空之三角旗二面，有月宮牌坊及魁星等裝璜。中植線檀紮成之主香一枝，名龍頭香。下鋪劈碎之檀香降香等。於祀月時，結高台蒸之。相傳斗星係主命祿，魁星則主文運。中秋夜禮斗，其用意無非在降神納祐。今但取其芬郁清雅，足助賞月之佳趣耳。

月光紙係紙上之印有月宮符像者。供中秋夜齋月時，陳設案上。祀畢始焚之，撤所供。北方最盛行，通稱曰月光馬，大者三四尺，小者尺餘，上繪太陽星君，如小童。菩薩下，繪月宮及執杵，作人立形之搗藥玉兔。工緻者，金碧輝煌。明時已有之，帝京景物略謂：「中秋市月光紙，繪滿月像。跌坐蓮花者，月光遍照菩薩也。華下月宮桂殿，有兔杵而人立，搗藥臼中。紙小者三尺，大者丈，工緻者，金碧繽紛。家設月光位於所出方，向月供而拜，則焚月光紙。」北京歲華記亦稱：「中秋夜，人家各置月宮符像。符上兔如人立，陳瓜果於庭。餅而繪月中蟾兔。男女肅拜燒香，且而焚之。」雖遠如塞外張北等處，居民中秋，殆無不用之。蓋中秋月輪華滿，世人以月宮蟾兔爲資料，特繪其像而巧名之，以娛小兒女者，殆猶儀徵等處之月

公紙也。

節會中秋最重。時黍黍方登，諸果皆熟，一年豐盈之景，無逾是日。故人家遞設筵宴，如春盤之制，而市肆出售應時貨品，亦獨多，要以酒果爲大宗。其盛況誠有如東京夢華錄所謂：「中秋節前，諸店皆賣新酒，重新結絡，門面綵樓，花頭畫竿，醉仙錦旆，市人爭飲。至午未間，家家無酒，拽下望子。是時螯蟹新出，石榴勃、楓勃、梨、棗、栗、李荷、弄包、棖橘，皆新上市。」北平有果子市，在前門東。每舊曆八月十三四兩夜，列燈火如畫，出諸果陳列，充溢一市。其他街衢，亦遍設果攤，有雅爾梨、沙果梨、白梨、水梨、蘋果、林檎、沙果、檳子、秋果、海棠、歐李、青柿、鮮棗、葡萄、晚桃、桃奴。又有帶枝毛豆、果藕、紅黃雞冠花、西瓜等。

中秋 最近秋分之望日

晨起，食糖芋頭。

旅外歸來者，拜謁親族中之長者。

舉行鴛侶會，成年未婚男女，赴有桂之處玩賞，擇配。愜意者，男贈女以巾，女繡圓月其上以報之，然後挽人介紹爲友，進行訂婚，不合者退還之。

入晚設宴，玩月賞桂，闔家團敘。

婦女以月餅、菱、藕、瓜、芡、芋頭等，於月下供設。瓶花香蠟，陳斗香，月光紙，及上月十五日兒童所作之圖像雕刻齋月。

有樓台者，出正月收藏之燈張之，眺遠爲樂。

濱河備燈船，設雅座，操舟望月，延款親朋，爲團圓會。

私家花園及桂盛之處開放。

婦女簪桂夜遊。

噴鮮果月餅，坐觀月華。能詩者，卽景賦詩。

兒童模秋，疊瓦塔，燒瓦子燈，舞草龍；或以預製之燈，相約爲提燈會。

店舖備盛饌，餉夥友。

街衢兜賣月光書，兔兒爺，及各種中秋應時畫圖。

娛樂場所演唱唐明皇遊月宮等中秋故事。

夜深月正圓時，始焚斗香，月光紙，撒供，散家人必遍。

行嫁娶。

是日前後，如有數日盛熱如溽暑者，名桂花蒸。

〔說明〕

本日居三秋之中，故名中秋，又謂之月夕。我國之歲時令節，要以中秋產生最晚。唐以前，世俗尙無中秋，故晉宗懷荆楚歲時記載八月十四日作眼明囊，於十五日則無開焉。而唐人諸類書中，備載四時十二月令節，亦獨不及中秋。然團圓明月，秋色平分，桂子香飄，已涼未寒，斯情斯景，究足惹人流連。自袁宏泛渚之遊，庾亮登樓之樂，文人雅士，倡之在先。後世遂追踵前塵，相沿爲例。故唐歐陽詹玩月詩序有曰：「玩月古也，謝賦鮑詩，眺之亭前，亮之樓中，皆玩月也。」又曰：「月之爲玩，冬則繁霜大寒，夏則蒸雲大熱，雲蔽月，霜侵入，蔽與侵，俱害乎玩。秋之於時，後夏先冬。八月於秋季始盡終，十五於夜，又月之中。稽於天道，則寒暑均。取於月數，則蟾兔圓。况埃壘不流，太空悠悠，嬋娟徘徊，桂華上浮，昇東林，入西樓，肌骨與之疏涼，神氣與之清冷。」江南俗呼中秋，曰八月半。民國以爲秋節。十四年國府改以陽曆秋分前後之望日，最早九月九日，最遲十月七日爲中秋，通常約當九月中。

芋爲菜類之多年生草本，其形圓而大者，謂之芋頭。熟食甘滑利胎，補虛澤膚，解毒稀豆，冷喫能解渴療熱，除煩，通腸閉結。舊曆八月，始上市。熟食方法，有連皮投水中，置鹽少許煮之；或剝去皮，和糖於水煮之，使之色赤，味頗甘美。如採

取後，常於日光下曬之，毋令稍受寒氣，亦可久藏過冬。每屆中秋，市上常有設攤，煮熟零售。其甜者，俗稱糖燒芋芳。南方諸省，中秋例食熟芋，謂之剝鬼皮，剝疵癩兒不等。武進則是日朝晨，家食糖芋頭，隱射自始即甜蜜團圓之意。

中秋日間，本無所事事，而嫦娥正圓，又適在斯夕。一般離鄉較久者，歸來對於戚族中長者，自當遍謁致候，以敘睦誼，而通款曲。俗謂之「慶團圓」。

青年男女，欲獲得美滿之結合，必須有相當之對象，得以自由選擇。住居都市，長於交際者，彼此接觸之機會較多，固可無大困難。然若僻處鄉鎮，或交寡而性嫻好靜者，則介紹乏人，或有人介紹而未能愜意，往往蹉跎時光，心灰意沮。一部份女子，學校卒業後，獲有相當之職業，尚可利用其服務社會之機會，從事物色。然以產業落後之我國，又未能盡量容納此輩，以剝奪男子之生計也。在苗民中，每年有「寨會」，「跳月」，「趕場」等舉，唱歌跳舞，或贈答禮物，互通款曲，使男女雙方，各能直接覓得其心愛之情侶，成爲夫婦。本曆規定除三月三日外，本日爲第二度之鴛侶會。凡成年男女而未訂婚者，皆得參加之（參看三月三日禳辰鴛侶會條說明）。

嘉旨美酒，足助賞月之興。故俗於中秋晚上，家必舉宴飲。雖貧窮之家，無錢辦酒筵者，亦必添菜數碗，以酬令節。此風唐時已開其端。劉禹錫詩云：「半夜碧雲收，中天素月流；開城邀好客，置酒賞中秋。」開元天寶遺事載中秋夜，元宗於禁中直宿，諸學士玩月，備文酒之宴。北宋是日，三公以下，皆獻鏡及承露盤，而東京民間，宴賞中秋，盛極一時。東京夢華錄謂：「中秋夜貴家結飾台榭，民間爭占酒樓玩月，絲篁鼎沸。近內庭居民，夜深遙聞笙竽之聲，宛若雲外。閩里兒童，連宵嬉戲，夜市駢闐，至於通曉。」據膳夫錄，復有一種特製菜餅，名中秋玩月羹，家家食焉。燕京謂之團圓酒，今俗通稱之曰喫八月半酒，喫中秋酒，守月華，圓月不等。

桂花卽木犀，一名巖桂，爲常綠亞喬木。秋日葉腋叢生小花，花冠下部，聯合雄蕊二枚，發特殊之芳香，色有黃有白及黃赤色數種。黃者名金桂，白者名銀桂，黃而赤者，俗稱丹桂，普通均於舊曆八月，始盛放。程羽文花曆稱：「八月，桂香飄」，故中秋俗多賞桂折桂之舉，與玩月同爲及時韻事。宋張約齋賞心樂事規定：「八月湖山尋桂，衆妙峯山木犀，綺互亭千葉木樨，羣仙繪福樓觀月及桂隱攀桂。」雲南八月，有桂花市。四川新都有桂湖，湖畔叢桂，多至二百餘株，綿延里許，皆數百

年前物。中秋前後，香達數里外，遊者塞途。北平寶藏寺之桂花，甚著名。南昌則青雲譜，仲秋賞桂，轟動遐邇。江蘇常州是日有遊覽騰舟亭，吃熟菱，看桂花之說。吳俗最盛，往時虎丘看桂，傾城皆出，如競渡時。我國民間，以桂子蘭孫，凡庭院多栽植之。月明之夜，婆娑桂影，甜香縷縷，逞佳節之良會，敝天倫之樂事，至足樂也。

古人以月爲陰象，又與日對舉，謂太陰，道家尊之曰「太陰星主」。相傳中秋夜，太陰還元，爲月生日。俗稱月姐爲女神，又名嫦娥。歷代詩人，皆以之喻作美人。蓋三五之夜，月懸中天，視其光明皎潔，遂由法自然之意象而產生此神祕之觀念。故祀月，多婦女爲之，男子不與焉。即間有之，亦必由婦女拈香先拜，男子後拜，以婦女屬陰，故先之。

齋月供品，除月餅外，均屬秋來成實之果物。菱藕瓜芡之類，各地均產之，且價賤易致，不難普及。月餅必圓，瓜皆剖瓣如蓮花，齋後例應分與家人食之，以供同好。

兒童心理，喜聽說好話。每作一事，又樂見其成功。旁人對之，如加贊許，彼必非常高興。八月十五日，兒童曾繪梧桐月亮及嫦娥唐明皇像，至是可擇其得意之作品，於齋月時，陳列案頭，供大家觀賞。爲父母者，亦當利用其贊許心，成功心，予以鼓勵；則此後自信力愈大，所成就者，亦愈多矣。

昔人稱中秋之月，曰端正月，張雨八月十五夜待月詩：「秋已平分催節序，月還端正照山河。」是夕也，纖雲四捲，皓魄初圓，一若曳杖可尋，梯雲而即得者。先民爲點綴此光明之夜起見，俗亦尙燈，庶幾燈光月色，交相輝映，倍增佳趣。南宋臨安並放水燈。武林舊事載：此夕浙江放一點紅羊皮小水燈數十萬盞，浮滿水面，爛若繁星，有足觀者。今各地街市，亦多懸燈，以助月色，藉爲慶賀中秋。江西新城自十一夜起，懸通草燈，用鼓樂迎於市，至十七日始止。福建龍巖中秋爲賞月會。各鄉迎土神，作偶人燈，列隊而行。雖無如元夕獅鬼之戲，而諸燈唱鬧過之。廣東張燈最盛，各家於節前十數天，即用竹條，紮燈籠，作果品鳥獸魚虫形及「慶賀中秋」等字樣，上糊色紙，繪各種顏色。是晚燃燭於內，用繩繫於竹竿之上，高樹於瓦簷，或露台上；或以小燈，聯續多數，砌成字形；或種種特殊形，揭於家屋之高處，俗曰「樹中秋」，一或「豎中秋」。年來有用電燈者，高可數丈，家人咸集於台中，聚飲爲樂。而中人之家，豎旗一竿，燈籠兩顆，亦自樂其樂。滿城燈火，光芒萬丈，不啻玻璃世界，蓋皆取光明之義。粵諺有云：「八月十五豎中秋，有人快活有人愁，有人樓上吹簫管，有人地下皺眉

頭。一今可出正月收藏之燈張之，以節物力。

中秋賞月，除樓台足供憑眺，常爲人所樂登外；凡沿江河之處，亦有泛舟夜遊，作望月看潮之舉者。南方澤國，水道交錯，是夜好事者往往雇坐燈船，玉簫金管，清謳達旦。蓋皆不失爲利用優美之大自然，調和身心，及時行樂者也。

佳節良辰，富者高樓大廈，陳設精美，固可恣意欣賞，取樂一時，下級民衆，則斗室陋巷，跼蹐一隅，寢食難安，尙何足玩？此種苦況，以小城市中缺乏公共娛樂場所之區爲尤甚。故凡私人花園及藝桂較多之處，應開放一日，任人入遊。

中秋之夕，蟾光初滿，螢徹萬里；而華燈高張，加以點綴，更覺良宵美景，不忍等閒虛度。故是晚，婦女多盛妝出遊，如正月十六夜者，或探訪親友，或散步，或購物。鄆俗謂之踏月。吳人則名之曰走月亮。猶存玩月遣興之餘緒。桂花香烈，能辟臭解鬱，故中秋婦女多採之，以供綴佩。夜遊時，簪插一二枝，香生衣袂，尤饒風韻。

賞月時，或仰瞻河漢，或步月行歌，必望見月華始已。能詩者，如彼此吟詠，分韻，唱和，亦一樂也。

是夕兒童執火炬，結隊走田野，以摘取果豆等物，相與譏別，謂之摸秋。蓋萬物皆以秋成，此舉頗足以驗秋之豐歉，同時亦可增進兒童對於栽培作物之興趣。

聚瓦礫堆，爲浮屠形，高約丈餘，遍綴以燈，玲瓏四照。月出設供，繞塔以戲，謂之疊瓦塔。於曠野拾磚瓦，砌成一圓塔形，上小下大，中間全空，且有多孔。黃昏時，於明月下，置木柴塔中燒之，俟瓦片燃紅，再澆以煤油，火上加油，霎時四野大紅，照耀如晝。兒童則坐於塔前賞月，並作種種遊戲，以示歡娛。事後始行澆息，謂之燒瓦子燈。取田中稻草，紮成龍形，糊以色紙，夜間插香於龍身，遊行街市。大者十餘人共舞，小者一人獨舞，佐以鑼鼓，謂之舞草龍。亦有提燈爲會，沿街遊行唱歌，有素馨茉莉燈，柚燈等，前者以香勝，後者則以色勝。蓋皆含義光明，足與天上月魄爭輝。

舊時中秋，各商店工廠，皆休息。近自改用國曆，結賬日期變更以來，已鮮行之。惟中秋本屬令節，夥友離鄉，服務在外，類多單身作客者。故是日店主應備饌款待之，藉酬其勞而資慶賞。

月光書，原卽木魚書，爲粵曲之一種，純用粵語，以爲彈唱，種類甚多，如「客途秋恨」「三娘教子」「蒙正拜灶」等。其於中秋夜賣者，名曰月光書。廣州四鄉均盛行。每當玉兔東升，賣者咸集於道，高呼「月光贏」不止。蓋粵人諱言輸，書與

輪回音，故須避之，婦孺咸爭購之。今凡於是夕售賣之歌曲詞譜，皆通稱之曰月光書，取歌於月明之下之義。俾玩月之餘，清歌數闕，亦足使生活掙扎下之民衆，對於人生，發生相當之美感也。

我國神話，相傳月中有兔搗藥，故月亦一稱玉兔。北方中秋，市肆皆出售兔兒爺，係泥爲之；亦有布紮，或紙糊者；人身兔首，其衣冠施彩色；或坐或立，或捧杵，或騎各獸，或甲冑而帶纛旗。貴者值近萬錢，小兒女多購歸，以香花餅果供養之。另有一種，其製空腔，活安上唇，中繫以線，下扯其線，則唇亂搗，俗名「刮打嘴兔兒爺」。《京師風俗志》云：「日間市中，以土塑兔兒像，有頂盔束甲如將軍者，有短衫擔物如小販者，有立起舞如飲酒燕樂者；大至數尺，小不及寸。名目形像，指不勝數。與彩畫土質人馬之類，羅列高架而賣之，以娛小兒，號爲兔兒爺。」蓋亦兒童中秋之恩物也。道光都門雜味中秋云：「莫提舊債萬愁刪，忘却時光心自閒；瞥眼忽驚佳節近，滿街爭擺兔兒山。」

中秋故事，如唐明皇遊月宮，謝尚袁宏夜遊牛渚等，皆屬吾中華民族累世相傳之應時佳話，或形諸粉墨，或播爲彩圖，均足點綴歲時，極視聽之娛。

月至中宵，始圓如鏡，故中秋齋月，有至夜半，或達旦者，目的無非在盡興而已。今當概於夜深月正中時，焚斗撤供，庶不致過於影響睡眠時間。

天上團圓，人間佳偶，塵世隨福，無逾於此。是日行嫁娶，係取人月雙圓，光明潔淨之義。

中秋前後，常有數日盛熱而不可耐者，浙西稱之曰「桂花蒸」，吳俗謂之「木犀蒸」，清嘉錄謂俗呼嚴桂爲木犀，有早晚二種，在秋分節開者，曰早桂，寒露節開者，曰晚桂。將花之時，必有數日盛熱如溽暑，謂之木犀蒸，言蒸鬱而始花也。蓋猶七月之秋老虎，十月之小春天，同爲形容斯時氣候之諺語也。

中秋之次日

出嫁之女，回母家拜節。

婦女採桂花，用鹽醃之以泡茶，或製桂醬。

〔說明〕

一年佳日，春秋居多。中秋以後數夕，月常美滿。湖州俗諺有曰：「八月中秋夜夜華，」又曰：「十五十六月正圓。」國內各地賞節，有視十六日較十五日爲尤重者，如浙東各縣，多以十六夜爲中秋，設果餅，召賓以觀月華。粵語以中秋夜宴飲爲賞月，翌夜再宴飲爲追月。吳俗於十八夜登楞伽山，望寶帶橋下月影，環連洞中，曰串月。

女子嫁後從夫，故中秋應在夫家團聚。次日則應返母家，探望雙親及旅外歸來之族人，以求自身骨肉間之團圓。廣州俗謂之「續節城」，金陵人名之曰「拘節」，且不限於中秋，卽端五亦然。金陵歲時記稱：「端午中秋之次日，吾鄉均謂之拘節，方言也。殆謂拘轉時日而流連光景耳。吾鄉女子之出嫁者，率於拘節歸寧。」

桂花性辛溫，能化痰生津，潤髮辟臭，美顏色，治風虫牙痛。古調味，與薑並稱。（見禮記內則）亦用以入酒漿，謂之桂酒桂漿。楚辭九歌東皇太一：「奠桂酒兮椒漿。」注：「桂酒，切桂置酒中也。」又少司命「援北斗兮酌桂漿。」漢唐時，列爲燕饗要品。晉謝朓遊後園賦：「陳象設兮以玉璣紛蘭籍兮咀桂漿。」俗以其香味悠久而濃烈，爲製糖果糕糰等必需之物。我國點心重在香味與外國點心之癢重形式與色調者不同。故凡人家做年糕之類，均須上敷桂花少許，方爲精緻。中秋過後，玩賞既竟，卽可從事採摘。其供泡茶用者，採後，須用冷鹽水洗過瀟乾，然後再以鹽拌，用椶箬及竹製之十字架緊壓之。鹽油須浮在土面。約一星期取出，氣味芬芳，沖茶飲之，尤能辟臭解渴。

桂漿，一名糖桂花，江南婦女，多善爲之。其製法須先將採下之桂花，用已冷之淡鹽水洗過，俟瀟乾，以白糖拌勻，置碗內。其上加鋪一層白糖，然後用椶箬及細竹製成之十字架緊壓之。三日後，以鮮嫩之薑，削成薄片拌入，復加白糖拌勻，上面再加糖一層，並鋪以鹹漬酸梅，或和以梅油，務使糖油浮在桂花面上，約半寸許，否則易致白化。如此約一星期，卽成漿。其味甘酸而微辛，頗堪適口，可作糰子圓子之餡心及貼於年糕上之用。

十五日 淮南王誕辰

九月十五日淮南王誕辰

晨起，飲豆腐漿，餐備豆腐。

長者向兒童講述豆腐、豆腐漿之製造方法及其在營養上之功效。

豆腐業公祭祖師劉安，祭畢聚餐。

豆腐業公會舉行年會，報告會務，討論提案，改選職員。

豆腐、豆腐漿廉價。

〔說明〕

淮南王劉安，漢時人。其父厲王，在文帝時，謀反，被發覺，流徙至蜀，在檻車中絕食而死。文帝憫之，封其四子為列侯。長子安，乃襲封淮南王。生平好讀書鼓琴，不喜弋獵，狗馬馳騁。具辨才，善屬文，天下方術之士多歸之。於是遂與蘇飛、李尚、左吳、田山、雷被、毛技、伍被、晉昌等八人及諸儒大山小山之徒，凡數千人，講論道德，總統仁義，作淮南子內書二十一篇，外書甚衆，又中篇八卷。言神仙黃老之術，亦二十餘萬言，號曰「鴻烈」，以為大明道之言也。漢志有內外篇，今僅傳內篇二十一篇。武帝時，頗受優遇，然終不忘父遷死之仇。羣臣賓客，又時時以此激動之。卒以無堅決之意志，不能毅然起事。被人告發，漢廷窮治之。所連引與淮南王謀反，列侯二千石，豪傑數千人，皆以罪輕重受誅。安自剄，所與謀反者皆族。國除為九江郡。相傳豆腐，即淮南王劉安所發明。名曰「黎祁」。

豆腐一稱來其。凡黑豆、黃豆、白豆、泥豆、豌豆、綠豆之類，皆可造之。我國產豆，占世界十分之八，為第一之大豆生產國。夙以製造豆類食品著，如豆乳、豆油、豆餅、豆醬、醬油、油腐乾等。豆腐即其中之一法，用水浸破碎，濾去滓，煎成，以鹽滷汁，或由礬葉，或酸醬醋澱，就釜中收之。又有傾入缸內，以煨石膏末收之者。大抵其漿，得鹹苦酸辛之物，皆可收斂。性甘鹹，食之能清熱散血，寬中益氣，和脾胃，消脹滿，下大腸濁氣。所含營養物質甚多，其中水分約占百分之八八。七九，脂肪百分之二·九五，灰分百分之〇·六四，蛋白質百分之六·五五，纖維百分之一·〇七。比較上蛋白質之量，實屬多數。且消化良好，價格低廉，堪推富於滋養之平民化食品。至豆腐皮之能養胃滑胎解毒，豆腐把之能開胃消滯逐積，

豆腐渣之療一切惡瘡，無名腫毒，豆腐乳之養胃調中等，猶其餘事。

豆腐漿係製豆腐時，將黃豆浸胖磨出之汁，煮熟成漿，而尚未點化成腐者。其中含水分八九·二五，蛋白質三·一六，脂肪三·一〇，糖分三·〇二，灰分〇·四五，其他一·〇二。食之能清咽祛膩，解鹽滯毒，瀉熱下氣，利便通腸，富於滋養作用。又止淋濁。五更沖鷄蛋白糖點服，寧嗽補血。（參看立冬豆漿條說明）

我國豆腐業，以豆腐係發明自西漢淮南王，故尊之為劉祖師。以每年九月十五日，為淮南王誕辰，例有醮資慶祝之舉。民國二十四年上海豆腐業，以已有同業公會之組織，特由該公會發起籌備，於是日雇用鼓樂，開筵慶宴，以示崇仰。今當定是日為全國豆腐業集會聯歡之日。同時各豆腐店，舉行廉價，以誌紀念而申慶祝。

中秋後三日

士女觀潮。

善泅者，持綵旗，或畫傘，迎潮游泳，以旗傘略不沾濕為能。

婦女衣淡素服，浣手，徘徊江月。

長者向兒童講述錢繆射潮故事及關於潮之常識。

〔說明〕

潮係海水定時漲落之通稱，乃由日月吸引地體與吸引海水之力，較差而成。當朔望之時，日月同經，或正相對，其吸力合而厚，故潮汐大。上下兩弦，日月距離九十度，其吸力分而薄，故潮汐小。我國東南沿海，巖壁削露，河流突出，潮汐吞吐，概成偉觀。杭州灣以南，概為高峻海岸。山巖陰沉，海灣深入。河流入海，均在海灣之中，而成喇叭口。錢塘江怒潮，其高達三丈，為全國第一大潮，即由地形構造使然。方其遠出海門，僅如銀線。既而漸近，則耳如山巖，聲若雷鼓，有白馬銀山之觀，吞天浴日之勢。至海寧而極盛，宛若銀城雪嶺，千軍萬騎，簇擁而來，不可卒遏。至杭州則已成弩末。宋蘇軾有：

八月十八潮，壯觀天下無」之句，楊誠齋有：「海關銀爲郭，江橫玉繫腰」之咏。秋日金風蕩爽，丹桂飄香，對景行樂，最是怡情。故自西漢時，國人卽有觀潮之舉。枚乘七發：「將以九月之望，與諸侯遠方交游兄弟，並往觀濤乎廣陵之曲江。」所請曲江，卽今之錢塘江。據七發文中所言，當時楚太子有病，吳客往問，爲講述七件最美最樂最奇最妙之事。其第六件，卽爲「天下怪異詭觀」之曲江觀潮。因勸楚太子結伴爲觀潮之遊，並指出觀潮對於身體上精神上，有許多好處。「於是澡溉胸中，灑練五藏，澹激手足，穎濯髮齒，愉棄恬怠，輸寫澆濁，分決狐疑，發皇耳目。當此之時，雖有淹病滯疾，猶將伸軀起甕，發臂披髮，而觀望之也。况且渺小煩懣，醒醴病酒之徒哉。」此外揚州南瀕大江，與鎮江對峙，六朝時，亦有觀潮之會。南齊書卷一四州郡志上：「南兗州廣陵……爲州鎮，土甚平曠。刺史每以秋月，多出海陵觀濤，與京口對岸，江之壯闊處也。」至宋以八月十八日教閱水軍，故觀潮例以八月望至十八日爲最盛。吳自牧夢梁錄：「臨安風俗，四時奢侈，賞玩殆無虛日。西有湖光可愛，東有江湖堪觀，皆絕色也。每歲八月內，潮怒勝於常時。都人自十一日起，便有觀者。至十六十八日，輒織出。而津馬紛紛，十八日最爲繁盛。二十日則稍稀矣。十八日蓋因帥座出郊教習，節制水軍。自潮子頭直至六和塔，家家樓屋，盡爲貴戚內侍等雇賃，作看位觀潮。」其後歷代因之。明代郡守是日且以牲醴致祭潮神，而郡人士女雲集，僦信幕次，優人百戲，聲音鼎沸，雖席地亦不容間。月令廣義謂「八月十八日錢塘觀潮之會最盛。」今則八月十八日海寧觀潮，已成浙中習俗，且通稱是日，曰潮生日，或潮頭生日。卽蘇浙其他瀕海諸縣，亦於當地江濱，爲觀潮之舉。如松江觀潮於浦，常熟觀潮於釜山，崑山觀潮於新陽江，太倉觀潮於張涇，璜涇觀潮於清殿，或錢涇口，平湖觀潮於乍浦等皆是，惟不逮海寧之盛耳。今移於國曆，約當中秋後三日。

弄潮相傳起於越王勾踐，唐時已有之。李益江南曲云：「早知潮有信，嫁與弄潮兒。」元和郡縣志：「江潮常以月十日二十日最小，三日十八日極大。每年八月十八日，數百里士女共觀。舟人漁子，弄濤觸浪，謂之弄潮。」江浙夙稱澤國，沿海居民，習於水性，每於八月中江潮來時，輒相率泗水，以迎潮頭。善泳者更百般戲弄，相與誇誇，誠壯舉也。此風宋代極盛。善泅者數百，皆披髮文身，執綵旗，大者可十幅，樹畫傘，或水精涼傘，紅絲小繖兒，各繫繡色假子滿竿。伺潮出海門，百斗爲羣，爭先鼓勇，泝迎而上，出沒於鯨波萬仞中，騰身百變，而旗尾略不沾濕，以此誇能。而豪民貴官，競賞銀綵。江

千十餘里間，羅綺塞途，地無寸隙。昔人有詩云：「弄罷江湖晚入城，紅旗颯颯白旗輕，不因會喫翻頭浪，爭得天街鼓樂迎。」其游泳術之精，可以想見。較之橫渡英倫海峽之西洋美人魚，何多讓焉。

湖色如銀，宛若匹練。故是晚婦女可乘古秋禊之遺，淡粧洗濯。於沿江之處，閑步徘徊，聊當祓除。

錢鏐，唐末浙之臨安人，字具美。時黃巢作亂，鏐率鄉兵破走之。劉漢宏反，復率八都破越州，歸董昌爲裨將。累遷同中書門下平章事，封開國公。昌反，鏐執之。昭宗拜鏐鎮海鎮東軍節度使，賜鉄券，擁兵兩浙。旋封越王。又封吳王。唐亡，稱吳越國王。改元天寶，爲五代十國之一。相傳其生前築桿海塘，怒潮急湍，版築不就，鏐乃造竹箭三千隻，羽簇備具，於鹽樓，命水犀軍架強弩五百以射潮。潮頭東趨西陵，遂定其基。以鉄絙貫幢，用石鍵之而塘成。

秋分 秋社 一二十三或二十四日

地方長官領導各界人士，公祭先農。

農家割新稻，以新米飯獻先及土穀神。

鄉間男女輟業一日。

每保釀錢爲社，張樂，具牲醴，共祀土神穀神。祭畢會飲，序齒列坐，分享其胙。由耆老講本鄉故事，子弟歌田家樂，男女爲投壺之戲。能詩者載酒聯吟。飯由各家輸出少數之米，比較優劣後炊之。

賽土神穀神，集資爲優戲。

各村相來往，出最豐收之土產食品饗客。

開始省市國術考試。

舉行普通文官考試。

戒房事，節嗜慾，多休息，安靜毋燥，注意攝生。

〔說明〕

白露後十五日，斗指酉爲秋分。斯時日行一八〇度。太陽自北向南，直射赤道上。南北兩半球晝夜均分。又適當秋之半。故名。

古人立社，本爲春田祈農之祭，其後倡爲春祈秋報之說，乃設秋社。猶祓禩最初祇有季春上巳之春禩，如蘭亭山水等，迨後春秋佳日，皆藉以爲遊戲之事，乃復有秋禩也。蓋春日田事將興，祀之以祈農祥。秋日田事既畢，故爲祭賽以報。自唐以來，秋社日期，各地不一，例如安徽貴池在八月初旬；四川萬縣以八月望日爲秋社；廣東香山以八月上戌；江蘇通州以九月九日；湖北監利以八月朔日；而其他各縣，或於八月二日，或九月九日，或十月朔不等。惟普通均在立秋後之第五戌日，約當舊曆八月中秋分前後，故諺有以秋分日之在社前，或社後，占歲收之豐歉。如福建建陽：「秋分在社前，斗米換斗錢；秋分在社後，斗米換斗豆。」江蘇松江：「分了社，白米遍天下；社了分，白米如錦墩。」今爲便於計算起見，概以秋分日始爲秋社。蓋斯時早稻大都已登，晚禾縱有未收，亦已結穗。歲之豐歉，不難一望即知之也。

本日仍照春社例，由當地最高長官領導各界人士，公祀先農，以昭崇報。（參看春社祀先農條說明。）秋收時，農家割新稻，俗謂之開稻門。凡初次所造之新米飯，均須獻過祖宗社令，然後聚家人食之，謂之食新，或獻新。考究者，有選吉日，焚香設禮以荐之。雖邊區文化落後之部族，亦然。西康夷人名管新，曰 *Lo-si*，多數在六月二十四日。以蕎熟爲管新。而冕寧越嶲一帶，則在七月十五，以米熟爲管新。遇閏月提早一月。管新之日，採新蕎、或新米、製成蕎把，或米飯，另以新母雞一，富者並宰羊，獻於祖靈之前，以示珍視米穀，報本反始。

農家終歲辛勤，是日方得休息，其慶秋成，其樂可知。飲宴率於祀神後行之，仍照春社例，所以聯絡鄉誼，敦宗睦鄰，猶存古人桑拓影斜之風。至賽會演劇，一以報土穀，一以慶豐年。娛神亦藉以自娛，俾一歲過度勞動，得資調節。歐洲若德、法諸國，有所謂收成節（*Harvest Day*）者，亦其流亞也。

回家生活，簡單樸素，終年往來於山水之間，享受優美之大自然。早起早眠，自給自足。環境閒靜，習俗敦厚，遠不若都市

之到處喧擾，人情狡詐，競爭劇烈也，故亦自有其相當樂趣。近世歐美盛倡田園都市之建設，即深感都市中之工商業者，身體不能強健，精神不能安靜也。春社田事將興，鄉間子弟，唱伐木嘉魚等詩，所以激發其友愛互助之精神。秋社田禾慶成，則唱田家樂，以養成其敬業愛鄉之心。同時耆老可以有裨德育智育之本地掌故，向諸少年講述之。

投壺足以練習禮容，互較射藝，為古代賓主宴飲時盛行之遊戲。其法設壺一，使賓主依次投矢其中。勝者酌酒，飲不勝者，大體與鄉射略同。所不同者，係用手擲，非以弓射。擲者是標而非射箭，命中者乃壺而非侯也。技嫻者，往往心手相應，如王胡之閉目、賀革之置障、石崇妓隔屏風、薛春感背坐反投而無不中。其名稱種類，有春暉、聽琴、倒插、卷簾、雁銜、蘆翻、蝴蝶等，不下三十餘種。明代西北諸省，俗又有天壺，高八尺餘，賓主皆坐地上，仰投之。呂氏大臨曰：「投壺，射之細也。燕飲有射以樂賓，以習容而講藝也。或庭之修廣，不足以張侯置鶴，賓客之衆，不足以備官比耦，則用是禮也。雖弧矢之事不能行，而比禮比樂，志正體直，所以觀德者猶在，此先王所以不廢也。」我國鄉村人民，失諸鄙野者多，苟能於娛樂之中，多為修文習禮之舉，則潛移默化，或略足以矯正之。

春社散社粥，以計算人口之多寡。秋社炊社飯，以比較米穀之優劣。前者在注重人力之培養，後者在提倡物產之改良，而其要旨，則在使人於閒暇娛樂之時，當思一粥一飯來之不易也。

農家以土地為其唯一之資源。無土地，即無農業，且人口稀疏，住居固定，環聚一處，守望相助，極富於感情作用。在都市中，鄰里之人，朝出晚歸，各從其業，一若漠不相關。而在鄉間，則此村與彼村，異常親密。有時因業務上之關係，如耕地整理，病虫害之驅除與預防等，其勢不得不協力以行之。秋社之日，一年之辛勤，既得酬報，彼此愉快，無以復加，故男女走社，恆視春社為盛。各家常出最豐收之土產食品饗客，以相誇示，益堅其進取之心。諺曰：「鷄豚秋社，芋栗園收，李四張三，來而便留。」

舊時鄉試，在仲秋，稱曰秋試，又曰秋闈。考後錄取之榜，謂之秋榜。茲照春分例，以是日開始省市國術比賽及普通文官考試，以代替舊時之文武鄉試。俾經文緯武，國民中之優秀份子，咸得及時準備，一獻身手焉。

秋為一年中收斂之季節，雖氣候較為溫和，然夏季所受之疾病原因，往往至秋涼而顯露。有宿疾，或體弱者，傍節尤易復

發，或感疲勞。故於交分之日，須善自休養，忌房事及劇烈之操作。（參看春分夏至節慾攝生條說明。）

秋分後數日

學校舉行秋季運動會。

公務人員，廠店職工，為各項運動比賽。

〔說明〕

我國民族，積弱已久，提倡體育，非謀普遍之發展，無以救國民體質之羸弱，並以糾正煥散退縮，乃至一切不良嗜好等之積習。比年學校中，雖已有體育課程及設備，然各地公共體育場之設置，為數甚少，以致各業人等，絕無運動機會。成年人與婦女，尤少體育興趣。且國人習慣，每當在學校肄業時，精神煥發，體格強壯，一旦出校，即頹廢苟安，萎靡不振，與學生時代，前後判然兩人。其故蓋在對於體育，祇被動的認為學校功課而未能自動的養成日常之娛樂生活，致雖曾受有相當之訓練，迨置身社會，即不復注意及此。意志薄弱者，種種邪念及不良嗜好，因而乘隙以入，戕害品性，減損體質，莫此為甚。本數日間，為下半年度各界集體運動之期，其目的在使運動大眾化，從競爭以鼓舞興趣，藉比賽以督促進行，俾人人於公餘課餘之暇，咸得鍛鍊體魄，遂勝郊野，獲有正當之消遣也。（參看春分後數日條說明。）

三十日

本日起，持螯賞菊。能詩者，即景賦詩。

舉行菊花展覽會，散發蒔菊方法小冊，栽培佳者，由地方長官獎之。
藝菊之園開放。

農圃園林場，以菊裝盆出售。

廣庭大廈，茶寮酒館，堆疊菊花山，以娛嘉賓。

婦女採野菊戴之。

開銷節賬。

商界收解賬款結賬。

〔說明〕

菊，古名曰鞠。鞠，窮也。月令九月：「菊有黃華，」言華事至此而窮，故名。種類至繁，花色品各不同，李時珍謂有九百品之多。其莖有株莖，紫、赤、青、綠之殊；其葉有大小，厚薄，尖禿之異；其花有千葉，單葉，有心、無心、有子、無子、黃、白、紅、紫、間色、深淺，大小之別；其味有甘、苦、辛之辨；又有夏菊、秋菊、冬菊之號。昔人以菊比君子，其說以爲歲華晚晚，草木變衰，乃獨睥然秀發，傲睨風露，此幽人逸士之操，雖寂寥荒寒，而味道之腴，不改其樂者也。至其用處，苗可蔬，葉可啜，花可餌，根實可藥，囊之可枕，釀之可飲，自本至末，罔不有功。自古卽以爲延齡之物。神農嘗藥，著錄品於方書；屈子餐英，播遺芬於辭苑。靈和稟氣，根葉皆香。故風雅之士，未有不愛菊者。至晉陶淵明植於三徑，採諸東籬，愛之彌深而菊名益重。舊曆九十月之間，蟹肥菊綻，斯時歲事既登，天氣高明，人情舒閒，把盞賞菊，風味絕倫。今移於國曆，當自本月底起，至霜降止。

蟹肉性鹹寒，能散血結，瀉諸熱，種類甚繁，名號不一，以太湖流域所產，霜後大而脂滿者勝，俗謂之十月雄。江南例於深秋，蟹市旺盛。其產吳江汾湖者，曰紫鬚蟹；出常熟潭塘者，曰潭塘蟹；產崑山蔚州村者，曰蔚遲蟹；出太湖中者，大而色黃，殼軟，曰湖蟹。近以洋澄湖蟹爲最著，大者俗呼大燠蟹。至江蟹黃蟹，皆出諸品下。是時蟹食既足，捕者於江蒲間，承峻流，緯簾而障之，名曰蟹簾。湖蟹乘潮而上簾，魚者捕得之，擔入城市，居民咸買以相餽，或宴客佐酒，有九雄十雌之目，謂九月團臍，十月尖臍佳也。如以鹽漬，酒浸，糟醬，可久藏，生烹亦爲佳品。普通白口食者，均以淡鹽湯煮熟，謂之燠蟹，自剝自食爲妙。佐以薑，醋及醬油，味更雋美。食後飲以薑糖湯，可以去腥，並防止蟹肉之寒性。王士雄隨息居飲食

謂其能補骨髓，利肢節，續絕復，滋肝陰，充胃液，養筋活血，治疽愈瘰，療跌打骨折筋斷諸傷，解鯀魚蕒葶毒，然多食，易發風積冷，孕婦及中氣虛寒，時感未清，痰嗽便瀉者，均忌。又忌同柿食及與五茄皮酒同飲，誤犯則腹痛吐痢，可迅以丁香木香解之。

菊之爲用甚廣，入藥能疏風熱，清頭目，止頭眩腫痛，療惡風濕痺，皮膚死肌，安腸胃，利五脈，調四肢，爲眼科要藥。久服利血氣，耐老延年，作枕明目，清芬不濁，絕無燥烈之弊。以之供點綴玩賞，香色能歷久不衰，而清香幽韻，不同凡品。甘菊點茶，蒸露，釀酒皆佳。其葉亦能明目，生熟皆可食。野菊可製爲菊油，醫治功用極多。日本所產薩摩菊油，馳名於世。除虫菊則爲製蚊香等之主要原料，能驅蚊風及動植物體間之害虫，故菊實爲花中最有利之物。杭州錢塘所屬各鄉，多種菊爲業。最近各製藥公司，化學工業社之自開菊圃栽植者，亦頗不少，似應由公家廣爲提倡，徵集佳種，標明種類及種植者姓名，爲大規模之陳列，憑客欣賞定購。其品種優良，栽培得法者，可由專家評定，主管官署予以榮譽獎，以資鼓勵。近年若北平之中山，北海各公園，西郊之萬牲園以及上海之市立園林場，每年皆有賽菊大會，菊花展覽會之舉行焉。

日本有菊花節，其盛況不亞於櫻花節。我國雖不必以菊花名節，然爲普遍提倡起見，本日起，除較大城市舉行菊花展覽會外，凡公私園林場，農圃之蒔有菊花者，應全部開放之。俾鄉村居民之離城鎮較遠者，亦得爲有目之共賞焉。

菊在古時，似止有黃華一種，近則園林之蒔藝，千紅萬紫，色相最多，可謂百卉中絕無僅有之奇品。蓋自經驗人韻士，矜賞孤芳，而扦插之法益多，遂覺變化離奇，不可方物。好事者，每於菊盛開之際，延賓爲賞菊會。庭列數十百盆，層疊相次，謂之菊山，五色繽紛，蔚爲大觀。酒家茶園，兼以招徠主顧。清嘉錄載吳俗畦菊初放，虎阜花儂，已千盞百盃，担入城市，居人買爲瓶洗供賞者，或五器七器爲一台，梗中置熟鐵線，假仰能如人意。或於廣庭大廈，堆疊千百盆，縐紙爲山，號爲菊花山，而蒔肆尤盛。北平俗稱菊花，曰九花，以菊至舊曆九月，始盛開也。屆時以九花數百盆，架皮庭院中，前軒後軒，望之若山，曰九花山子。其四面堆積者，曰九花塔，或綴成「吉祥」字。都門瑣記云：「菊花無論粗種細種，皆接種，花時，凡大宅必購數百本，尋常之家，亦必百本，或數十本。」是北人愛菊，並不亞於南人。至以矜尚氣節之時花，爲娛人意志之點綴，更大有裨於國民心理也。

野菊自生於原野而形似菊，故名。其花葉莖根，俱可供藥用，性苦辛溫，能調中止洩破血，又爲外科之癰腫藥，能散火散氣，凡癰毒、疔腫、癩癧、眼目熱痛、婦人瘀血等症，無不得此而治。裝入枕囊，功能清腦明目，經久彌佳。戴之於首，亦如薺菜花，極爲有益。在昔重九簪菊播爲美談。宋時，卽男子亦以菊爲飾，東京夢華錄稱都下重陽酒家，皆以菊花縛成洞戶，飲者皆以菊花插帽簷而去。劉景文九日與蘇東坡詩云：「四海共知霜鬢滿，重陽曾插菊花無？」陸游戊午重九「秋風自欲吹紗帽，衰鬢何曾泥菊花。」又葛勝仲詞云：「溪上清風，樓上醉颺颺，共折黃花插滿頭。」清代河南，武鄉九日登高飲讌，尙簪菊酌而歸。至於婦女，各地多簪菊，以應時序。今從國曆，改移於此，恰當其時。

本日爲商界一年之第二次結賬日期，凡欠人人欠各款，咸可開始收解，告一結束。（參看五月三十一日各該條說明。）

十月

一日 合作節

開始秋季旅行，拜謁民族祖先陵墓。

旅外者，返籍省親掃墓。

地方長官領導各界人士，公祭民族祖先，昭忠鄉賢諸祠。

各祠廟及先賢先烈墓園開放。

合作社合作團體舉行年會，報告社務，討論提案，改選職員，並聚餐。

新籌備之合作社，正式成立。

主管官署，合作社聯合會派員視察各地合作事業。

做糰子，以糯米合赤豆爲飯。

祀祖，長者向兒童講述祖先生前之嘉言懿行，並展覽其遺墨遺物。

新喪者，婦女裁紙，作寒衣。焚送亡者。

掃墓，薦時食，除莠草，察看墓林。娶有新婦者，挈以同往。

晚以祭餘，分享長幼。

農家具酒脯，勞力田者，讌畢散場。

出新米製成之糍餌，飼服耕之牛，竟日不穿繩。

是日起，多嫁娶，凡力不前，求貸於人者玉成之。

〔說明〕

舊曆十月一日，對於國人，其涵義甚為重大。秦併六國，掩有天下，廢封建，置郡縣，中國復歸於統一，始皇推終始五德之傳，以爲周得火德，秦代周德，從所不勝，乃改年始朝賀，皆自十月朔。史記封禪書稱秦以冬十月爲歲首，常以十月上宿郊，見通權火，拜於咸陽之旁而衣尙白。其後劉邦個起豐沛，於冬十月率軍入關，至霸上，遂定秦，因亦以十月朔爲歲首。至漢武帝雖改用夏正，然每月朔朝，至於十月朔，猶常饗會受賀，奏食舉之樂，百官受賜宴饗，大作樂，如元正之儀。晉代荆楚民間，尙稱十月朔，曰秦歲首，以紀念一代英主，統一全國之豐功偉業。此其含有歷史的意義者一也。舊曆十月，民事大率已畢，可無飢寒之憂，農家類多宴饗慶成，爲一歲耕種之結束焉，如詩經豳風七月章所述：「十月穫稻，爲此春酒，以介眉壽。」「十月納禾稼，黍稷重穋禾麻菽麥。」「十月漚場，朋酒斯饗。曰殺羔羊，躋彼公堂，稱彼兕觥，萬壽無疆。」歷代君主，且有賞稻賜宴者，如宋眞宗天禧二年十月十一日，召近臣於玉宸殿，觀刈小香古城稻，賜宴安福殿。宋仁宗皇祐二年十月，以大饗慶成等。宋史食貨志謂江南兩浙荆湖廣南福建，土多秬稻，須霜降成實，自十月一日始收租。蓋以斯時鄉民方有收入，足償債務。故荆楚俗呼十月朔，曰黍曠。荆楚歲時記注云：「今北人此日，設麻羹豆飯，當爲其始熟替新耳。彌衡別傳云：「十月朔，黃祖在艤船上，會設黍曠是也。」此其合爲經濟的意義者二也。除清明中元外，本日亦爲一重要祭祀之日，家必掃墓祀先，追薦亡者，以爲感霜露也。自唐以來，卽著成風。孫思邈千金月令稱長安十月朔，都城士庶皆出城饗墳，禁中車馬朝陵，如寒食節。舊時各地，且有祭厲壇，齋無祀，舉行鄉飲酒，或作暖爐會者。要之，不外養生追遠，厚其民德。江南通稱是日，曰十月朝。無貧富，皆具饌，祭奠於祖考，邀族人會食，謂之過十月朝。新喪者，至親往拜靈座，謂之新十月朝，此其具有社會的意義者三也。今當繼清明後，仍以是日祭先掃墓，並及於先烈先賢暨民族祖先祠墓。藉爲由宗族結合，進而爲國族結合之階梯也。（參看清明各該條說明。）

我國歷史悠久，文化優越，經先民艱難締造，以迄今日。其間或立功，或立德，或立言，聲教四被，文物之盛，直可矜式百世，睥睨各邦，誠吾中華民族足以自豪者也。舊曆十月，先儒謂之陽月，天時往往和暖如春，俗名小陽春，有一十月應小

壽，棉衣夏布裙」之說。今移於國曆，是時雲淡風輕，氣候亦尚溫和，結伴遊覽，最為相宜，故士女咸可開始秋季旅行，並乘便瞻謁各處民族祖先陵墓，以資激發民族意識，促進民族團結，堅固民族之自信力。與春季旅行之偏重遊玩考察者，稍有不同。至民族祖先陵墓，國內南北皆有之。舉其榮榮大者，如陝西中部縣西北橋山之黃陵；湖南零陵之炎帝陵；河南商丘縣南四十五里之帝嚳陵；商丘縣關伯台西之燧人氏陵；浙江紹興會稽山之禹陵；陝西咸陽之周陵；興平縣東北之茂陵；醴泉縣東北九嶷山之唐太宗昭陵，山東曲阜縣北二里之孔林；河南興隆縣境西北二十里之倉頡墓；南京鐘山之明孝陵等，皆足供後人流連憑吊也。（參看四月一日春季旅行條說明）經商或服務在外，如清明因故未返家者，是時應旋里一行，探望雙親，拜掃祖塋，聊盡孝思。（參看四月一日返里省親條說明）

合作社之宗旨，在改善現有經濟組織，使分配社會化，為人民方面補助政府，實現民生主義之唯一方法。民國八年十月一日，上海國民合作儲蓄銀行成立。該行係以提倡合作，發展民衆經濟為主旨。是為我國合作事業發軔之始。因定本日為合作節，以申慶祝而謀推進。

七月初為合作運動宣傳週，當時發起籌備，或整理改組之合作社，經此數月之規劃進行，大致可告竣事。本日即應分別正式成立，以符實行結社，共謀公益之旨。合作社之基礎為社員，故社員大會為合作社之最高機關，負決定全社進行方法與程序之任務。其與整個社之隆替，關係極為重要。是日既為合作節，故凡已成立之合作社，合作團體，均應分別舉行年會，俾社員可不待通知，預為準備。人人能躬與其盛，興趣盎然，則組織自可日趨健全矣。

合作社係受當地縣市政府及合作社聯合會之指導及監督，如發現不得維持，或其行為，違背社章，或法規時，當局均得令其改選理事及取消社員大會之決議。必要時，並得勒令停辦，所以謀保障全體社員之利益者也。故除隨時視察各地社務，策勵進行外，是時於年度開始未久之際，宜派員詳查其資本實數及業務狀況，以憑考核。辦理成績佳者，予以獎勵，不良者，分別予以糾正或取締，庶可促其進展而杜流弊也。

本月俗名晒暖穀天，其時禾稼大都已登，正是農家沉醉佳日，故各地均利用米麥，製成各種食品，以為節物。山西臨汾十月一日，例噉饅餛，蒲城則煮麵角，西鄉用苡麵為角黍，江西都昌以秬米作糕，湖南祁陽多以蒸裹為節物，又名糉糉，福建建

寧以豆米作糲，廣東曲江各鄉盛行米糲，江蘇金壇則作湯糲，甘肅平涼是日烹豚羊，獻新酒，江蘇寶山，十月朔例吃糲子，爲祀先祭品中所不可缺者，蓋告西成事畢也。元旦食糲子，表示一家人之團結，本日爲民族掃墓節，製糲子，所以表示全民族之精誠團結也。

赤豆一名赤小豆，爲一年生草本。品類頗多，一如大豆。農家恆以栽種，充爲雜糧。性甘酸平，食之能下水腫，排滯腫膿血，療寒熱，暖中消渴，止洩痢，利小便，治下腹脹滿，吐逆卒澀，醫家常用作利水及腫瘍藥。本草綱目謂其能辟癘疫，治產難，下胞衣，通乳汁。是日以赤豆糯米作飯，俗名紅飯，亦西成之徵。本日舊名陽朔，如依舊曆計算，適在霜降之後，因孝子履霜露而思及其親，故家祀墓祭，均有焚化紙衣之舉。冀俗謂之送寒衣；吳俗名曰燒衣節；南宋卽已有用之者。周密武林舊事謂十月朔，都人出郊拜墓，用棉裘楮衣之類。明時北平各紙肆，均於是日裁製出售，曰寒衣，有疏印楮，識其姓氏輩行，如寄書然，家家修具夜奠，呼而焚之。新喪者，自紙爲之。至家道欠裕者，多自製。諺曰：「十月一，送寒衣。」或焚之家上，亦有於家中焚之者。劉侗帝京景物略：「十月朔，紙坊剪紙五色，作男女衣，長尺有咫，曰寒衣。奠焚於門曰送寒衣。」山西臨汾等處，則不用紙衣而用紙被。吳越除燒衣外，尙脚缸床被等一應禦寒之物，維妙維肖。新喪者，至親皆送之，間有行於中元，或冬至，以備幽寒。今國曆十月朔，適當秋分寒露之間，其時天氣已有寒意，自可酌沿舊例，凡新喪未滿服者，得致送紙衣於亡者，以盡哀思。惟應由婦女自行糊製，不當完全求諸市肆，俾資提倡家庭工藝而節糜費。

我國農家，田地較多者，均雇工爲之。其耕種時期長者，謂之長工。如臨時招集而雇期甚短促者，名曰短工。每年農工畢時，主人例有犒饗之舉，以酬其勞。嗣後卽分別遣歸休息，至來年農忙時，再行上工。此項了場手續，類多於十月朔行之，俗稱曰「散場」、「辭場」、「閉場門」不一。陝西西鄉諺云：「十月一，送雇的，」指所雇工人，皆於是日放還也。國曆十月，較之舊曆，約早一個月，故可作爲開始散農。

牛爲助人耕田最力者，勞苦功高，農家均利賴之，每歲秋成，自亦應予以相當之慰勞，以示體恤。各地習俗之關於此者，有各種方式。或尊之爲王，以行祭賽，如河南陳州，十月農家有牛王社，宰牲命樂，賽土穀之神，歡飲一日。宜陽於十月初十日，祀牛王報成。湖北南漳長陽二縣，以八月十五爲牛王生辰，障人剝芋頭作羹，名曰牛羹。長陽人於卯時誦經，爲牛王賀，

事畢飲福。山西臨晉則有牛馬王會之舉行，民間多釀金，置牲醴以賽神，祭畢，割肪歡飲，醉飽而散，或飼以糕餅等較佳食料。優遇之者，如江西都昌各鄉，以十月朔日爲牛之生辰，將秬米作糍，塗其角上。四川夾江以米食穿於牛角，以償其苦。湖北應山例於十月朔，作糍糕，飼服耕之牛，至日午河飲，則照其角端，俗謂有糕懸則已，無則有淚下者。廣東曲江十月朔日，粘大糍於耕牛角上，用爲西成之犒。諺曰：「十月朝，放牛滿山標。」是日牛不穿繩，謂之放閒。英德則十月，農夫爲餌麥，穿牛角，餅菜餵牛，謂之牛年。凡此皆耕者恤服田作勞之意。本月田事，既告結束，農家較閑。且新米登場，市面金融，亦告活躍，實爲嫁娶之最適當時期。直隸趙州十月，民間多嫁娶，凡力不前者，求救於人，名曰告助。此與內地鄉間，貧家子弟往往因無力完娶，由親友釀資補助，或合會玉成之者，正復相類，堪稱成人之美。

寒露 慈善日 八日或九日

釀新酒，採菊，釀菊酒，製菊油。

造氈裘襪履。

舉行老年人健康運動及耆英會。

開始修築橋路，勸募棉衣褲，籌設施粥廠蔽寒所。

始整理衣箱，將破舊之衣帽，施送貧苦者。

釀資爲濟臘會，拯濟歲暮赤貧戶。

兒童是日必須持錢若干。納諸捐櫃。以不納錢爲奇恥。

藥店藥房開始展售冬令補品，並廉價。

菊花月桂老來紅葉下紅等上市。

(說明)

秋分後十五日，斗指辛爲寒露。斯時日行一九五度，露冷寒而將欲凝結，故名。

舊曆九月間，農功既竟，稼禾登場，鄉人多利用新收穀物，製成各種食品飲料，儲藏備用，造酒其最著者。江蘇青浦俗於九月初，造新酒，名曰開青。四川天全和夷，九月家釀新酒，曰九月酒佳。有菊者，釀菊酒，歌曰：「菊花照酒滿缸香。」吳俗鄉田人家，以草藥釀酒，謂之冬釀酒。置壁間月餘，色清味冽，謂之靠壁清，亦名竹葉清。又有秋露白，杜茅柴諸名。於十月釀成者尤佳，謂之十月白。其以白麵造麴，用泉水浸白米釀成者，名三白酒。釀而未煮，旋即可飲者，名生甘酒。齊民要術載有冬米明酒及露酒之製法，其釀造時期，皆在舊曆九月。本草綱目謂寒露日取井水，宜浸造滋補五臟及痰火積聚蟲毒諸丹丸，並煮釀藥酒，與雪水同功。爰定本日開始釀各種新酒，以應歲終歲初之需，殆猶崔實四民月令所謂十月上辛，命典饋清麴，釀冬酒，供臘祀者也。

菊花酒能愈頭風，明目，去痿痺，養脾胃，消百病。製法有各種，或用菊花煎汁，同麴米釀酒飲；或加地黃，當歸，枸杞諸藥亦佳；或以乾菊花四兩，熟地黃二兩，人參一錢，冰糖屑四兩，入燒酒一斤，密封瓶口，經七十日，濾去渣，即成。聖惠方謂治頭風頭旋，可用九月九日菊曬乾，取家糯米一斗，蒸熟，以五兩菊花末搜拌，如常釀法，多用細麴爲酒，候熟即壓之，去滓。每暖一小盞服。漢初宮中，重九飲菊花酒，以爲益壽。西京雜記稱，菊花舒時，並採莖葉，雜黍米釀之，至來年九月九日始熟就飲焉，故謂之菊花酒。唐高宗中宗秋登慈恩寺浮屠，臣下輒獻菊花酒上壽。風土記載漢俗九日飲菊花酒，以祓除不祥。後世仿古遺事，重九且釀菊酒餽送。本日菊已盛開，故凡藝菊者，可採以釀酒。

菊油須用野菊。立冬前後，入山採摘曬乾，用水蒸氣蒸餾之，使成揮發油。質透映，帶綠色，爲有野菊香之液體。味微苦，比重約〇、九三三，酒精伊打等，不拘多少，能溶解之。有衝動鎮痙之效，在醫藥上爲用甚廣。頭痛，可塗擦頭部，仍服用。眩暈，塗擦頭部及胸膛，仍服用。齒痛，塗布頰部痛處。腹痛下瀉，塗擦腹部，仍服用。眼病和水傳之。金瘡湯火傷螫傷等，各塗擦傷口。淋痛，尿道閉塞，塗布尿道孔，仍服。水陰虱，塗毛上，虱盡死。用量內服，大人每次三滴至五滴，入開水中，攪和服。

上月初，婦女始採棉，從事紡織。本月起，可開始造裝氈履襪，以度嚴冬。除自用外，足爲秋成後之副業也。

凡年逾花甲，體格猶壯健者，必其得天獨厚，平時復能攝生有道，絕少嗜好。且飽經世變，成家立業，教育兒女，閱歷甚深，對於國家社會，不無微勞。諺有之：「欲強國者，必先強其種。」此輩精神矍鑠，克享大年之耆老，最堪爲後人模範，誠國之祥禎也。故每年應於國慶前數日，舉行老年人健康比賽一次。凡住居當地，年滿六十，尙能健步者，得於事前，分向區公所，或保甲長處，報名參加。至期，會場中央，懸彭祖像，四周分懸古代年高力壯者，如太公、馬援、廉頗等事功圖及各種人體健康圖畫，由長官區長躬自招待。比賽項目，分體重、行路、聽覺、視覺等，由體育衛生專家及醫生三人，會同評判。成績最優之前三名，由地方長官嘉獎之，並將其像，懸於民教館，期勉人以老當益壯之旨，而爲紀念。

享年久而閱世深者，往往爲健全社會所不可缺少之份子。其德高望重者，尤足以號召一鄉，領導羣倫。我國習於禮教，素重養老。古有上座下座之制，祝嘏祝饗之風；異儀貳膳之典各別，講禮合樂之恩特隆；蓋皆寓視孝教弟之意，於引年尙齒之中。二月二日，私人有逸老會，是日比賽完畢，可由公家舉行耆英會，設宴款待之，席間地方長官徵詢政見，慰勞有加，各人則分別起立，報告本人之家庭狀況及兒孫人數。長官鄉長對最繁殖者之前三名，舉觴稱賀，次由體育家衛生家爲健康教育演講。

自單純之農業社會演進而爲繁複之工商業社會後，生活競爭，愈趨劇烈，失敗者隨之愈多，貧民因之亦愈衆。本日爲一歲之第三慈善日，故可開始冬令善舉。凡當地慈善界人士，應即集議，就冬令貧民之飢寒問題，進行籌設施粥廠、蔽寒所。無相當之公共建築物時，可利用寺廟爲之。一方向當地殷實商店及住戶，勸募棉衣棉褲，施於赤貧者。

修橋築路，爲鄉村建設之先驅。入冬田事既畢，一般貧民，無所事事，苟於斯時，利用農村剩餘勞力，興辦橋路工程，使之傭工就食，贍養家口，增進地方福利，免於流離失所，亦濟貧事業中一善策也。

是時氣候漸寒，行將製備冬衣，故私人各於整理衣箱之際，如發現有破舊衣帽，不堪穿戴者，可悉數取出，分送當地貧民，藉禦嚴冬。

社會疾苦，就純粹之經濟上言之，大都由於生產不足及分配不均。前者有賴於地利之開發，後者則須優良的經濟制度之確立。節富濟貧，爲解決分配不均之一種美德。除政府平時積極進行社會政策外，私人方面，亦應有所舉動。在回教中，凡成年

男女，每年例必散天課一次。對能運用生息之資財，如全銀錢貨首飾，牧場之牛羊駝等，概以一貫爲單位，按一貫的四分之一，自行計算，散給貧窮親友。例如重約二兩之金，課金五錢等是。其次序，先親而後疏，先近而後遠。其意即在有能力者，當施捨以救濟無能力者。我國西北，若甘肅新疆青海等省人民什九信奉回教，均按數納課，無敢隱瞞，頗足使貧富之界限泯除，趨於團結互助。臘月迫近年關，富者置酒辦筵，歡然聚宴，貧者衣食不給，孤苦無告，相形見絀，殊非人情之常。故凡樂施之家，斯時可發起組織濟臘會，積極徵求會員，共同贖資，於除夕前數日，對赤貧者，投以錢米，俾一般貧人窶子，賴以卒歲，彼此皆有裕達和衆之心，而能體乎人我同胞之義也。

急公好義之風，爲健全社會所必需。苟人人能忽其小我而重視大我，一切社會事業，卽易推進；而因人情冷酷及生活複雜而起之社會病態，自可根本避免。本日爲冬令善舉開始籌備進行之日，各界人士，應全體動員，予以同情及協助。雖兒童亦當節其糖果餅乾之資，投諸公共捐櫃，引以爲榮也。

入冬急景殘年，天氣既寒，人體肌肉，皆告收縮，故凡年邁血衰，久病乏力以及早歲陰虧者，斯時最宜滋補。本日距立冬，約僅一月。各藥商自可將各種冬令補品，搜羅陳列，憑客選購。並開始廉價，以應需求，兼爲是日健康運動之宣傳。

十日 國慶紀念日 蔡倫誕辰

休假一日，全國懸旗結綵張燈。

海陸空軍大閱。

各機關團體學校分別集會紀念。

舉行茶會或宴會，招待親友。

紙業人士公祭先師蔡倫，祭畢聚餐，釀金演劇。

紙業同業公會舉行年會，報告會務，討論提案，改選職員。

造紙場所開放，任人參觀。

私人花園開放。

飲食館娛樂場所，延長營業時間，演唱中華民國革命故事。

晚上舉行提燈會，唱國慶紀念歌。

行嫁娶。

（說明）

本日亦稱雙十節。我國以陽曆十月十日爲國慶日，即民國紀元前一年，（清宣統三年八月十九日）武昌起義之日。先是革命黨人在湖北運動舉事，原約八月十五夜起義，後展期至二十五，而十七日事洩，機關多處，同時被破。憲兵彭楚藩、劉汝璣、楊宏勝三人，均被清鄂督瑞澂所害，遂改於是夜起事。武昌光復，各省次第響應。於是十七省獨立軍政府，各派代表於武昌，商議組織臨時政府。於一九一二年一月一日，選舉國父爲臨時大總統，因以是年爲民國元年。清廷知大勢已去，無法挽回，遂於同年二月十二日，正式宣布退位，將政權還給人民。由是共和告成，始創立中華民國。

世未大同，國尙競立。弱肉強食，雖非吾人所樂爲，而禦侮自存，實爲求生之鉄則。苟吾民族而不甘淪胥以盡者，則自衛的國防之建設，實屬不容稍緩。軍事爲國防之中心，故國慶日，凡各地駐屯軍隊，應仿周禮大司馬中冬教大閱，遂以狩田之遺制，舉行大閱，以期軍力充實，軍威飛揚。庶幾國民文弱之風稍戢，而年年紀念國慶，殆亦年年毋忘國防也。

是日開會慶祝，應舉行升旗典禮，放爆竹，唱國歌。演講要點爲：（一）國慶日之意義；（二）講解國父遺教中之雙十節紀念；（三）講述民元前一年，武昌首義之情形與今後應有之努力。

古書契多用竹簡，其用縑帛者謂之紙，縑貴而簡重，不便於用。東漢中官蔡倫始用樹皮麻頭及敝布魚網造爲紙，一時風行全國，咸稱「蔡侯紙」。一事在和帝元興元年，西曆紀元一〇五年。自後由我國傳播及於西亞及歐洲而我國遂有「紙的母國」之號，誠世界文化上一大發明也。倫爲湖南耒陽縣人，今縣南有蔡子池，旁即蔡倫故宅。其南有石臼，即倫舂紙臼。池畔舊有蔡倫廟，元知州陳宗義重修，改爲蔡侯祠。當地人士均以陰曆十月十日爲蔡倫誕辰，每年是日舉行朝祭，名「蔡侯會」。

其蔡侯祭會序中有云：「上古代繩書契，不勝披蒲削竹之勞；後世擣楮爲箋，遂獲鋪王敲冰之利。芳名曾垂於左伯，良法實創自蔡侯。」按費著蜀牋譜：「古者書契多以竹簡，其次用縑帛，至以木屑麻頭敝布魚網爲紙，自東漢蔡倫始。簡太重，縑太貴，人遂以紙爲便。於文字有功，人至今稱「蔡倫紙」。今天下皆以木屑爲紙，而蜀中乃盡用蔡倫法，雜以舊布破履亂麻爲之。惟「謙屏」「表光」，皆蜀牋之名，非亂麻不用，於是造紙者，廟祀蔡倫矣。」是在宋時，紙業界已奉祀蔡倫爲始祖，今當明定爲全國紙業業祖，並作爲紙業人士活動中心之日。

國慶日在國家至上，民族至上之原則下，人人興高彩烈，遊宴誌慶。其意義之重大，遠非其他紀念日所可得而比擬。故是日除飲食館及娛樂場所，延長營業時間，以應需要外，凡私人花園，亦應開放一日，供各界人士之觀賞焉。

國慶云者，原爲中華民族革命勝利之紀念。此勝利之果，皆經先烈前仆後繼，艱難締造而成功者。故是日凡娛樂場所之演唱，均應取材於此，藉廣宣傳而化愚頑。

晚上提燈遊行，唱國慶紀念歌，係取光明隆盛之義。

家齊而後國治，是日行嫁娶，係取種族綿延，家國同慶之義。

十五日 唐文成公主誕辰 漁會節

漁家集會，公祭先師伏羲，祭畢聚餐。

漁業公會舉行年會，報告會務，討論提案，改選職員。

舉行金魚比賽。

西藏士女盛裝參賀拉薩之大詔寺，或其他文成公主廟宇。

長者向兒童講述文成公主之故事。

（說明）

十月十五日

二七三

唐人謂正月七月十月之十五日爲三元日，本日名下元，相傳水官解厄之辰。舊俗，民間有持齋誦經及張燈之舉。如宋史禮志：「太平興國五年十月下元節，依中元例，張燈三夜。」近則久廢。吳俗以是日爲五風生日，太湖漁者千餘家，盛陳牲醴，饗湖諸神祠，祈是月有風。每五日，如期而至，終歲皆然，可以揚帆捕魚，謂之五風信。天中記歲時瑣事及吳縣舊志，皆載是說。今當本此，以是日爲漁家致祭業祖及會飲之日，以事聯絡而利業務。

養魚之起源，稽諸史乘，我國實爲嚆矢。遠在西歷紀元前千二百有餘年時，國人卽已能注意魚類之繁殖，從事孵化魚卵而飼養矣。春秋時，越范蠡擅於養魚，其養魚經中所言，至今尙可借鏡。至捕魚爲業者，當以網罟之發明爲濫觴。史稱人生之始也，臥則嗜嗜，起則吁吁，飢則求食，飽則棄餘，茹毛飲血，而衣皮革。太昊始作網罟，以佃以漁，以贍民用。故曰伏羲氏，自當祀爲漁業之祖師。

金魚一名金鯽，爲鯽之變種，乃魚類中之專供人玩賞者。體小，種類不一。或腹大；或額丰眼凸，頭短尾岐；或金紅色；或黃色；或黑色；或雜色斑駁。蓄於玻璃缸，供諸室中，五光十色，爛然可觀。加以水草，載沉載浮，嬉遊上下，殊有水而文章之概。每屆秋季，市內常有擔挑而賣者，一歲中產卵，自二回乃至四回。飼養目的，不在於肉量，而在於美觀。我國晉唐時，金魚之飼養最盛，北宋杭州所產，亦頗著名。蘇東坡有詩云：「我識南屏金鯽魚。」南渡後更盛。明代始移殖日本，種類乃益繁。本日爲漁家集會之日，故凡都市，可舉行金魚蓄養比賽，以獎勵優良品種，而提倡高尚娛樂。

西藏古稱吐蕃，唐時最強大，勝兵數十萬，其時有英主棄宗弄贊，爲人慷慨才雄，西域諸國共臣之。唐太宗貞觀八年，始遣使者來朝。因聞突厥吐谷渾並得娶唐公主，乃遣使，齎幣求婚。帝不許。遂勒兵二十萬人，入寇松州，被唐兵所敗，始懼引去。復遣使者來謝罪，因請婚，許之。貞觀十五年，（民國紀元前一二七一年）始妻以宗女文成公主。弄贊率兵次柏海親迎，執婿禮甚恭。見中國服飾之美，自愧勿如。歸國，乃爲公主築一城，以誇後世，並立宮室，以居公主。公主惡其人赭面，弄贊令國中權且罷之，自視既黝，襲執紼，爲華風，遣諸豪子弟至中國，學習詩書。又請儒者典書疏，定法律，造文字。又請蠶種及造酒碾磑紙墨之匠至藏。對中國始終極爲恭順。高宗卽位，擢駙馬都尉，西海郡王。旋進爵，封贊王，賜餉養渥。西藏之習染漢化，蓋自此始。公主好佛，下嫁時，曾帶許多僧侶入藏。弄贊受公主之感化，乃加以闡揚，於是有印度高僧，

熱心布道。西藏佛教之盛，蓋亦自此始。今拉薩城中，有大詔寺，番名「老木郎」，唐時所建，內祀唐文成公主，其他神佛以萬計。公主誕辰，爲十月十五日。是日全藏士女，均盛裝參賀，家家飲酒慶祝。目下拉薩所唱蠻戲，尙以唐公主時事爲多。文成公主以一貴族弱女子，遠適異國，獨得吐蕃主之敬愛。言無不聽，計無不從，全盤漢化。千百年後，猶能使全藏人民，追念遺愛，敬仰不置，誠我國女界一人傑也。至其開拓西陲，教化藏民，在民族主義立場上，意義更爲重大。故本目長者，將文成公主下嫁故事，爲對兒女之談話資料。

二十日

檢查公私消防設備。

檢閱消防隊員，舉行消防大演習。成績佳者，由地方長官獎之。

兒童以雛形救火玩具爲戲。

整理柴間灶間，備缸蓄水，潔治燈燭。

消防機械及用品廉價。

（說明）

近時用以滅火者，除一部分化學藥品外，均憑機械。陸上有救火車，水上則有救火船。其射水之量須大，進行須速，而駕駛又須靈便。至鄉村則僅有手壓之水龍水管水桶等，亦足敷用。此種防火工具，萬不能省。凡私人家屋及公共建築物，如官署、學校、工廠、旅館、圖書館等，均應有適當之配備。秋盡冬來，天氣乾燥，風勢又猛，偶一不慎，最易着火。故是時凡一切公私消防設備，均應由消防機關，次第派員檢查。如當地缺乏相當設備，或已有而未臻完善者，應即釀資添置修理，以備不時之虞。力有餘者，可依照戰時消防上實際需要之數量，儘量購買，以供補充徵發。他如附近河川，蓄水池，自來水，水井等，爲救火時水源所在，極爲重要。經檢查後，如發現淤塞，或有障礙時，應迅速疏通，或修復之，以防萬一。

消防隊員爲消防組織之基本分子，在質量方面，不可不力求健全。我國各地消防隊之組織，在少數都市中，對於平時火災，尙可勉強應付，至多數城市，則常不夠分配。一至戰時，火災發生之次數增加，消防人員，更覺缺乏。故除一方擴大官辦之消防組織外，更應由民衆團體，組織義勇消防，以爲協助。平時各營其業，但須參加消防訓練。一至戰時，即可擔任消防工作。本日凡常駐及義勇消防隊員，應全體集合，聽受檢閱。務求隊員精神飽滿，服裝整齊，行動敏捷。如以上半年度之檢閱結果，相爲參證，更可以資比較焉。

各種消防技術，如破壞燃燒物體，分散火勢；拆毀火力所可射到之房屋，以免蔓延；將起火房屋，四周之門窗關閉，使空氣不能流通，火勢窒息；以及報警，注射，救護，警戒等，苟非平時練習有素，未有不僥倖於臨時者。若一旦對外發生戰事，受敵人空軍轟炸，或砲擊時，炸彈，燒夷彈，地雷彈，瓦斯彈所引起之火災，其性質之猛烈，延燒之廣大，大異平時，則消防上又不能不採有效之措置，以應付非常災變。故除五月二十日外，當再定本日爲下半年度消防演習之期。計一年之中，共爲二次，均由主管機關詳加考核，以資整頓。各大都市及軍事要區，尤應特別注重，以固國防。

兒童均具有遊戲之本能，而必須藉玩具，以發展其感覺，意志，智力及性情等。故本日凡爲父母者，應以製造堅固而能活動之救火玩具，供小兒嬉戲，並乘機教之。對年長之兒童，可由長者領導，參觀消防演習。使遊戲與人事，打成一片，則各種防火及救火常識，更可瞭然無遺矣。

廚房柴間，偶有破損，不加修葺，或堆積柴草，懶於掃除，以及睡後，燃點不潔之燈燭等，均有引起火災之危險。冬時天寒風大，其可能性最多。故本日除爲澈底整理外，每家更須設置太平缸，水桶，滿貯清水，並備砂土。殷實住戶或商店，可置備藥沫滅火機，以防不測。常用火器燃料之營業者，如汽油，煤油棧房，火柴廠，花爆作，旅館，浴室，老虎灶等，尤須注意及之。

消防器具及用品，如唧筒，水帶，管槍，升降梯，鈎梯，救助網，消防斧，防煙具，避電剪，分水機，防毒面具，防毒衣，養氣呼吸器等，不論平時，或戰時，關係民衆生命及財產之安全者甚大，與一般普通貨物，性質不同。故凡經售商店，每年應於斯時，廉價一日，以期普及。

霜降前一日

壯丁入伍。

駐屯軍隊，演習野戰，揚兵大道。

修築礮堡砲台，補充自衛武器。

舉行產馬比賽，優勝者，由地方長官獎之。

進兵書武器。

軍人聚餐，名迎霜宴。食兔，謂之迎霜兔。

兒童持木桿，或模擬軍械，爲兵式遊戲。

〔說明〕

捍衛祖國，乃人民對國家之基本義務。近今各國憲法，不僅承認兵役，可以加諸國民；且承認一切健全國民，必須受軍事訓練，服義務兵役，即所謂徵兵制是。德、法及日本諸國，皆行之有年，成效卓著。我國秦以前，爲單純之徵兵制。寓兵於農，農閒教戰，軍民不分。至漢改爲募兵制。嗣後或徵或募，或寓兵於民，如北宋一度實行之保甲制。或寓兵於農，如北周隋唐之府兵制。代有不同。清季欲試行恢復徵兵制而未果。民國元年臨時約法第十四條規定：「人民依法律，有服兵役之義務。」良以養兵千日，用兵一朝，苟平時訓練有素，則有事即可集而成勁旅，無事亦可散而爲良民。保障國權，法至善也。民國二十二年，國府正式頒布兵役法，分國民兵役與常備兵役二種。前者凡年滿十八歲至四十五歲者，在不服常備兵役時服之。平時受規定之軍事教育，戰時由政府命令徵集之。後者又分現役、正役及續役。平時徵集年滿二十歲至二十五歲之男子，檢定合格，編入軍隊，施以軍事教育，爲期三年，是爲現役。現役期滿，退伍爲正役，爲期六年。平時在鄉，應赴規定之場所演習，戰時動員召集之。正役期滿，轉爲續役。役期自轉役之日起，至年滿四十歲止，任務與正役同。以上各役期，在戰時，得延長之。故凡已滿法定現役年齡之男子，除現任公務員，學校教員及在校肄業之學生，得緩役；家無次丁者，殘廢

者，心神喪失，或精神耗弱者，得免役外，自當於本日一律入伍。家屬親友，則爲歡送致勉，予以鼓勵。俾人人引以爲榮，均能踴躍從事於此神聖的使命也。

霜降天地始肅。古有以霜喻刀，取其色白而凜寒。故凡霜降，或霜降前一日，俗有耀兵揚武之舉。至期，軍中排列甲仗，振旅而出，鼓角鳴鳴，旌旗蔽日，以綵亭置金「喜」字，或霜神青女像於中。出西郊之外，行軍禮而返。揚兵道上，民皆往觀。謂之迎霜降，又曰迎旗。蓋懷乎金天肅殺之義，猶月令季秋教田獵，習五戎，及漢立秋驅劉之意。今除立秋舉行秋操，國慶日大閱外，是日凡各地駐屯軍隊，應爲大規模之演習。演畢，以武器揚於大道，任由各界參觀，以肅軍威。

鄉村地面遼闊，人口稀少，又爲地方軍警力所不及，以故匪患最多，尤以邊僻山林之區爲甚。較大村莊，平時祇有自築礮堡，炮台。有警，各家荷鎗禦匪；無事則歸而爲農。亦有聯合數村，共同防衛，收效甚大，足使宵小斂迹，樹民衆自衛互助之基礎。北宋宣州之義社，三河之巡社，定州之弓箭社，明之守望社以及清末之團練，不乏先例。故凡已有地方防禦設備者，自宜利用農閒及迫近冬防之時，加以整頓，以期壁壘一新，更趨強化。

我國北方塞外草原，氣候乾燥，地廣人稀，爲天然之牧場。如察哈爾、綏遠、蒙古、寧夏、甘肅一帶，素產良駒，國內軍用馬匹，多取給於是。歷代對於馬之畜牧及採辦，極爲注重。如宗廟尙純，戎事尙強，田獵尙疾等。通考有馬政一門，敘前朝設監養馬及邊郡馬市之事甚詳。近年綏遠當局，爲獎勵馬之繁殖與優生起見，規定每年舉行產馬比賽會一次。民國二十六年，爲第五屆，於十月十日開幕，至十二日比賽完竣。結果，跑馬第一名，爲歸綏所得，賜名「兆昂」，獎洋三百元；走馬第一，中公旗，賜名「遠馳」，獎洋一百五十元；兒馬第一，薩縣，賜名「龍駒」，獎洋一百五十元；北馬第一，武川，賜名「蕃康」，獎洋一百元。蒙民參加者甚衆，最後各頭馬，結彩遊行，市民圍觀，有萬人空巷之概。法良意美，今後凡國內產馬之處，亟宜仿行，以資提倡。深秋士飽馬騰，在時間上尤爲相宜。

論兵法之書，曰兵書。古分四家，一曰權謀，以正守國，以奇用兵，先計而後戰，權形勢，包陰陽，用技巧者。二曰形勢，離合背向，變化無常，以輕制敵者。三曰陰陽，順時而發，假鬼神而爲助者。四曰技巧，習手足，便器械，積機關，以立攻守。勝者。我國以兵學傳者，自吳孫武、齊孫臏以下，凡五十三家，尤以孫子兵法十三篇，其所論列，博大精深，堪推世界

兵學之鼻祖。然時至今日，武器進化，已由白刃而火器，由火器而機械，由機械而光電。戰爭範圍，包括領土領海而至領空。戰爭方式，亦已由平面而為立體。對於戰術戰略之運用，武器彈藥之配備，軍隊之編制，士兵之訓練，通訊之方法以及給養之供應管理，皆日新月異。是非有大批專門人才，從事研究，不足以迎頭趕上。故如有關於此種軍事技術上之發明，或專門之著作，得於是日，備具詳細圖說，或模型，進獻中央。經付主管機關審查，或試驗後，認為確有價值者，予以獎勵，並特為做造刊行。如有保守秘密之必要者，給予相當之報酬。庶幾國民軍事學術，造詣日精，兵皆有學，人盡知兵，國防愈臻完備，則國家自可躋於強盛之域矣。

兔肉細膩無倫，富於養料，能補中益氣，涼血，解熱毒，利大腸，止渴健脾，在歐洲作為雞肉之代用品。冬月兔齧木皮，已得金氣，而氣內實，味獨美，烹食皆在是時。我國周代以兔為膳食常品，有兔羹兔醢，食時必去尻，製羹必和以菘菜。後世家畜飼養發達，始與獐鹿麋雉並稱，列入野味，間一嘗之。燕京俗於重陽前後，設宴相邀，謂之迎霜宴。席間食兔，謂之迎霜兔。南方亦有此俗，宋陸游秋日鄰曲小飲詩云：「迎霜新兔美，傍節濁醪香。」閑居對食書媿：「迷離穴兔正迎霜。」又感舊絕句「十月新霜兔正肥，佳人駿馬去如飛。」今凡軍人不論現役或續役，是日可為聯歡之舉，以狀嚴肅之氣。兒童好武性成，善於模仿。兵式遊戲，可使成自幼養成其軍國民之精神。

霜降 二十三或二十四日

黎明，駐軍祭旗，祭畢，整隊武裝遊行。

壯丁會操，由主管長官檢閱。

放紙鳶，舉行風箏比賽。

居民對保衛地方有功之軍警壯丁犒勞之。

是日前一星期，為保甲運動宣傳週。

開始查點民壯保甲，抽查戶口。

保甲長按戶分送保甲規約。

鄉村長召集中少年談話，曉以保甲常識及捍衛地方之大義。

公映保甲教育電影。

是日而雲，名護霜雲。

〔說明〕

寒露後十五日，斗指戌爲霜降。斯時，日行二一五度。氣肅，露凝結而爲霜，故名。

周禮大司馬凡行師，皆重旗鼓，故旗纛亦有祀，名曰軍牙六纛之神。（牙旗者，主帥所在，一軍之標記。纛者，纛頭也，天子有六軍，故稱六纛。）漢高祖爲沛公，祠黃帝，祭蚩尤於庭，擊鼓旗。郊祀志八神，三曰兵，主祠蚩尤。蚩尤，旗星名，此爲祭旗纛之始。其後漢武帝置靈旗爲兵禱，太史奉以指所伐國。孫權作黃龍虎牙旗。後齊天子親征，亦建牙旗。唐以後皆祭。各地有旗纛廟。築台立廟中，設軍牙六纛神位。春祭用鶩蟄日，秋祭用霜降日。明代祭旗纛，以每歲仲秋祭山川日，遣祭於壇內之旗纛廟；霜降日，又祭於教場；歲暮享太廟日，又祭於承天門外。此外凡軍行皆祭之。清制例以霜降五鼓，鳴炮致祭，由武臣主祭。迎主於演武廳。祭畢，營弁齊集教場，飾甲仗，演武器，饒歌整隊而歸，或遶街迎賽。吳俗天未明時，居民咸相戒醒睡，聞信號，爭赴教場觀之，謂之看旗纛，能祓除不祥。按軍旗爲國家精神之表幟，全軍所在之代表，祭之所以示重視行師，增加必勝之信念者。近時軍隊中，尙多有祭旗授旗之舉。本日當地駐軍，凡連以上，均應行祭旗禮。祭後武裝巡市，足使閱閱民衆，於觀感之中，養成尙武之雄風。

霜爲殺伐之表。古人爲順秋令之嚴肅起見，均於是月，教民習戰陣，行田獵。春秋感精符所謂：「季秋霜始降，鷹隼擊，王者順天行誅，以成肅殺之威」是也。自漢以降，季秋講武，操演較射，以行賞罰，相沿爲例。賈思勰齊民要術且列之爲農家九月事宜，「繕五兵，習戰射，以備寒凍窮厄之寇。」今除正規軍隊，於霜降前一日，爲大規模之演習外；是日凡都市鄉區之民團商團壯丁隊等，可舉行會操，由主管軍事長官檢閱，評判優劣，分別獎懲。

我國江南放風箏，率於清明前數月，諺曰：「楊柳青，放風箏。」北地冬月始有之，至清明止。嶺南一帶，則舊曆重陽，風

力始適上。而三月四月，則爲雨季，霖雨霏霏，最爲不快。嶺南風物記謂嶺南節氣，大抵與江南較早三月。江南春時，其風自下而上，故清明可放紙鳶。若嶺南，則十一月十月可放，春時反不能上，此一驗也。故閩廣各地，暮秋多放紙鳶，式樣繁多，高者侵雲。有名「拾雲」者，懸藤弓其顛，半空聲響嘖嘖，晚落始息，夜則繫蠟而縱之，明徹星河，可通牛女，重問君平也。今可於本目前後開始，並由當地社教機關，發起爲風箏比賽，以觀各人製作及施放技術之優劣焉。（參看四月一日及清明放紙鳶條說明）

軍警民團，平時緝捕盜匪，維持治安，乃保護閭閻最力者。是日地方民衆，可公開犒勞之，以資鼓勵，而矯正舊日私相授受之惡習。

保甲爲我國特有之地方制度，始於成周，而保甲之名詞，則創自宋代。北宋王安石鑒於當時兵制之窳敗，外患之嚴重，始創立保甲法，確定保甲制度。其施行方法，係以兵法，部伍四民，以戶藉防杜奸宄。至其組織，以十家爲保，五十家爲大保，十大保爲都保，法制綦嚴，堪稱團練兼施之善政。其後嬗遞演變，元有村疃及弓手制，明有里甲，鄉甲，保甲制，清有總甲，里甲，里社，團保制。鼎革以來，奢談自治，保甲制度，不復爲人所注意。民國十七年，北伐完成，中央始規定保甲爲七項民衆運動之一。二十一年八月，豫鄂皖三省剿匪總司令部成立，因感覺民衆組織之散漫，政治基礎之空虛，乃於剿匪區內，令行保甲。實施未久，即收犁庭掃穴之效。由是蘇、浙、閩、贛、湘、陝諸省，均先後施行。最近中央復通令全國，一律舉辦保甲。現各省所辦之保甲，雖未必盡同，然組織形式，如十戶爲甲，十甲爲保等；及工作內容，如聯保切結，保甲規約，訓練壯丁，查報戶口異動等，則大致一律。可見保甲制度之於今日，不僅風靡全國，且將逐漸成爲整個的地方完善制度矣。

保甲運動，爲建設地方自治與樹立民主勢力之張本。其重要任務，在使同一地方之住戶，對於地方治安，均負相當之責任，不僅消極的消弭盜匪，且能積極的使當地一切惡勢力，永遠失其存在。保甲運動又爲一種合於進化原則，團結民衆之方法。惟有實行保甲運動，民衆組織，方有基礎。於是一方施行三民主義之訓練，使對於政治，有充分之認識；一方舉辦各種合作事業，使社會經濟，得以流暢，可藉以訓練民衆，政治與經濟之組織能力。其功用極大，實爲達到教養衛目的之重要工作。因定是日前一星期，爲保甲運動宣傳週，務使民衆能澈底明瞭保甲之意義，同心協助，踴躍入伍，以充分發揮保甲之效能。

促進地方自治，增進人民實際之福利也。

是時晚禾大都已登，農戶家居時多，且保甲運動宣傳，亦告終了，故地方政府，可開始抽編壯丁，清查戶口，考詢各村人事變動。凡保甲長填送之戶口調查表及人事變動報告，均可向每甲住戶抽查，以求確實，並檢查民團團丁鎗械及團務狀況，以憑考核。同時居民亦得為相當之準備，以利進行。

凡保甲查點，人口抽查完竣後，各保保長即應召集甲長舉行保甲會議，視地方情形需要，重新協定保甲規約，分送各戶，共同遵守。除保甲名稱，區域及甲、戶、丁、口數目外，其要點為：（一）本保編定門牌，填發戶帖及聯保連坐切結，概依保甲條例，由甲長督同各戶戶長辦理。戶長各負據實填報之責。（二）住戶遇有發生戶口異動情事，應即速報告甲長。如遇戶長不在家時，應由其家人，或指定之代理人代為報告。（三）凡遇匪患，經區長通令警戒，或保長認為必要時，應於本保轄境之出入要道，設卡盤查行人。並設哨守望，派人偵探，就保內壯丁輪流分別指派之。（四）凡遇股匪攻竄保境，臨時由保長，或守望哨丁，鳴鑼報警。保內壯丁聞警，應即各攜武器，齊集指定地點，服從指揮，協力抵禦。如遇水火風災，亦應協力救護，其名集方法同。（五）鄰保有警，本保壯丁聞警，或經保甲長通知，應一致出力協助。本保如遇防匪禦匪救災等事，有不濟時，亦得通知鄰保協助。（六）關於籌建防禦工事與公路之修築及一切交通之設備守護，無論官廳飭辦，或自動舉辦，均應一體協力工作，聽由保甲長秉公分配之。（七）各戶發覺有形迹可疑之人，潛入本保，或有為匪，通匪，窩匪，或寄頓贓物，或私造藏匿違警物品者，應即密告於甲長，或保長。（八）各戶有留客寄宿，或家人出外，作經宿之旅行及寄宿者之別去，或旅行者歸來時，應報告於甲長。（九）各戶遇徵服力役兵役，應令本戶壯丁，立時應徵。（十）關於教育、文化、衛生、倉儲、水利、墾牧、造林、救濟，以及農、工、商業等積極提倡事項，各戶應協力贊助之。（十一）保內男婦，如操作勤勞，衣食樸素，家庭和睦，明達事理者，由保長提出保甲會議公認，在保長辦公處宣揚獎飾。其遊蕩不務正業，懶惰欺詐，亦應提出保甲會議公決，宣揚共棄。並誡同保人等拒絕往來。（十二）關於政府明令禁止事項，保內人等，如有干犯，應由保甲鄰居，先行勸戒。倘仍不悛改，即向官廳舉發，不得徇隱。（十三）保內如有孤貧老弱，殘廢無依，應共籌教養。赤貧患病，無力醫治者，即予設法施救，務使各安其生。（十四）本保內應行倡導並須互相砥礪之事項如下：甲、愛護

黨國，如奉行三民主義，尊重國旗黨旗，儘先服用國貨，切實奉行政令。乙、遵守秩序，如遵守公共紀律，服從合法裁判，保護公共文告，不取違禁物品。丙、改進生產，如實行造林墾荒，提倡種棉織布，改良農作方法，積極經營副業，合力撲滅蝗蝻。丁、熱心公益，如愛護公共物品，勤修道路橋樑，保護名勝古蹟，推行積穀建倉，協力築堤浚河。戊、注意衛生，如戒除不良嗜好，保持河井清潔，努力拒毒運動。己、實行互助，如積極提倡合作，合力抵禦強暴，勇於救急扶危，嚴密組織消防。庚、崇尚勤儉，如切實提倡儲蓄，盡力戒除奢靡，工作勤苦耐勞，時間使用經濟。辛、講求和愛，如和睦遠近親隣，愛護貧弱老幼，處世誠實謙和，戒除訴訟械鬥。(十五)違犯本規約者，由保長提出保甲會議，公議處罰。

鄉村少年，體強力壯，質直耐勞，爲農村社會之中堅份子。然知識淺陋，胸無成見，善於從人，祇知注重個人之業務，缺乏公共團體之觀念。鄉村長宜隨時勸喻策勵之。在保甲運動宣傳週期內，尤當將各種保甲常識，詳爲講解，並以捍衛地方之神聖的義務激勉之。則一旦有事，登高一呼，咸可襟負以至，踴躍從命矣。其裨益於推行役政，鞏固保甲機構，至非淺鮮。

霜降之日，霜始降。如有雲，俗名「護霜雲」，蓋狀是日之嚴肅也。

霜降後

遊山，看楓葉，搗爐烹茶，能詩者賦詩。

牧羊家屠羊賽神，頒炸於親族。

舉行畜羊比賽。

鬥牛，鬥鵝。

行狩獵。

(說明)

楓冒霜葉赤，顏色鮮明，望若錦繡。昔人有：「霜葉紅於二月花」之句。國內若蘇州之天平，江寧之棲霞諸山，皆以楓葉著

稱。每當夕陽西下，紅葉參錯，縱目眺望，髣髴珊瑚灼海。

我國牧羊之風，自昔稱盛。塞外蒙古各部以及冀、晉、秦、甘、魯、豫、蘇、浙等省，無不廣爲飼養，產額極巨。除本國需用外，每年輸出亦頗多。其乳肉及毛，俱可供食用。種之佳者，每年產乳可四石，西諺謂爲貧民之乳牛。國內若山西長子等處，牧羊家例於秋日屠羊賽神，預祝畜羊繁庶，並願胙於親族。貧無羊者，蒸麵，作羊形代之，其重視如此。按漢蘇武，武帝時，以中郎將使匈奴，被留居海上，嚼雪吞氈，仗節牧羊，臥起操持，節旄盡落。凡十九年，始得還。是日所賽之神，不妨卽以蘇武配之，祀爲牧羊者之業祖。同時並舉行畜羊比賽，優良者，由主管機關獎之，以資鼓勵。

鬥牛之戲，盛行於浙東之義烏金華等處及廣西之猶山。歐洲惟西班牙著稱，但爲人與牛鬥，而非如中國之牛與牛鬥也。猶俗每年逢四月八日，五月五日，六月六日，九月九日，及十月十日，必舉行一次。先審計全寨民戶之財產，按戶派輸，自後日派寨民三人，輪流餵養，日飼之三面沐之再。所飼均爲甜酒，粥飯，嫩草種種富於滋養料之物。夏日並覆帳幔，以避蚊蚋。俟至相當時期，乃與他寨約期決鬥。鬥期，遠近男女，無不盛妝豔飾，集合觀戰。是日兩寨民衆，吹銅號，鳴蘆管，放鐵炮，張傘，列旗幟，嚴隊伍，擁牛入決鬥場，其儀式極爲莊嚴。於是互派代表，檢查牛之週身，恐其角尖藏有利刃，或其他暗算之物。檢查既畢，各以酒飼牛，取樹葉蔽牛目，牽使頭角接近，遞去其葉，兩牛驟見，怒不可遏。由是交角決鬥，威猛奮發，觀者鼓掌吶喊，聲震屋瓦。移時而勝負分，有敗逃者，有戰死者，亦有兩皆陣亡者，勝者與高彩烈，一時觀者咸向道賀，取紅氈披牛身，以銀角套牛角，以紅纒爲綵，紅綾結球，繫於牛之頂尾兩部，炮聲震天，以前儀送牛回寨，歡歌會飲，慶祝大捷，羣以「飛大王」「雷公王」等威名呼之。浙東鄉民鬥牛，則每於迎神賽會時行之。參與決鬥之牛，皆事先約定，每次約十餘對。鬥牛場通常爲一水田，田中積水約五六寸，取其土軟，可以保護牛脚也。屆時每對依次而鬥，於兩牛略分勝負時，卽由胆力過人者一人，爲之拆開，以免損傷，而勝負卽於是定之。角鬥之牛，較普通耕牛爲大，毛色極佳。最著者，如「北山」「白腳花旦」「新金銀」之類，每只價達千元，養之家，極慎重其事，每派專人伺候。平時餵以鮮草，糯米飯，或南棗等。至決鬥前數日，則另加料，甚有餵以參湯者。臨鬥，飲以醇酒，振奮其精神。一地鬥畢，卽轉售於他處，由買客鳴鑼執旂，至賣主家。牛則披紅帶綠，盛裝以待，宛若迎娶。交易既成，雙方卽結爲親家，俗稱賣主爲牛親家，呼原飼牛者

爲牛大舅。如此牛鬥而獲勝，親家亦與有榮焉。不幸敗北，牛親家即不敢再上買主之門，以爲丟臉，其重視有如此。霜降後，稼禾悉登，鬥牛爲樂，亦足喚起農民居住鄉村之樂趣及經營農業之興味也。

鴝鶉爲田澤小鳥，雄者足高，雌者足卑。處畝間，或蘆葦內，夜則羣飛，晝則草伏，隨地而安，魯省最多。性喜近人。特好鬥，鬥則竦其足而竦其翼，人多畜之使鬥。大率食粟者，不過再鬥；食稞者，尤耿介，一鬥而已。養法，每日飼以小米，欲其角勝，常持於手，時拉其兩足使行。預備一小布袋，口如荷包，而底平，有線可以收放者，納於其中，出入吊於身旁，絕無跳躍悶壞之病。養熟，雖任其行走，亦不飛去。但畏冷，嚴寒應善料理之，否則易凍死。霜降後，鬥鴝鶉，南北皆盛行。北京歲華記言燕人霜降後，鬥鴝鶉，籠於袖中，若捧珍寶。吳俗霜降後，鬥鴝鶉角勝，多在昏夜。考究者，綵繒作平底袋，用皮手套把於袖中，以爲消遣。清蔡鐵翁詩云：「辛苦霜天鬥瘦鴝。」

狩獵一名銃獵。其屬娛樂者，曰遊獵；反此者，曰職獵，向爲我國平民所常從事。古代利用田獵，以習騎射，所謂「蒐」「苗」「獮」「狩」，皆於田獵時，行操閱，習武事者。漢律且有獎勵捕殺豺虎之令。北人射獵，一歲間各有一定之季節。大抵二月三月放鴝鶉海東青打雁，四月五月打麋鹿，八月九月打虎豹之類，如此至於歲終。霜降後，木葉盡脫，鳥獸避匿不易，山澤路徑，亦易於辨認，故凡年壯者，可攜帶獵具及鷹犬，大舉狩獵。按照狩獵法之規定，每年自霜降後開獵，至次年二月底閉獵。在此期內，凡足傷害人類，牲畜，禾稼，林木以及可供食用之鳥獸，均得依法獵取之。林深木茂之處，不拘平原山谷，可圍點一處，名曰圍場。無論人數多寡，分兩翼，山遠而近，漸次相逼，名曰合圍。或一合再合。所得禽獸，歸家分饗親友，以示射中之樂。錄水亭雜識引張來詩云：「十月北風燕草黃，燕人馬飽風力強；虎皮裁鞍雕羽箭，射殺陰山雙白狼。」

三十日至下月十二日 母教比賽節

民教館舉行母教比賽，優勝者，由教育機關獎之。

〔說明〕

十月三十日至下月十二日

幼童時代，天真爛漫，太璞渾成。自初生以迄成人，其間所經過之哺乳，教育以及其他一切之生命權利，皆操諸成人之手，概須成人爲之保護指導，始能成立。其負此大部分教養之責者，厥惟母親。良以婦女主持家政，在家之時間較多；且母愛偉大，超於一切，實爲兒童最適當之導師。至就兒童本身而言，凡人生所需之重要習慣，傾向及態度，多半在六歲以前，建立基礎。在此時期，如教養得法，異日不難成爲社會之優秀分子。反之，卽易墮落，貽害人羣。是以母教之良否，關係兒童畢生之幸福甚大。古來多少偉人，均從母教中間陶冶成功。孟母三遷之訓，歐陽母畫荻之教，其最著者。十月三十日，爲蔣委員長誕辰。而十一月十二日，則爲國父誕辰。二氏矢志革命，復興中華，豐功偉業，先後媲美。而其人格之偉大，多半得力於幼年之母教。故當定本月三十日至下月十二日兩星期，爲全國母教比賽節，目的在鼓勵全國婦女，注重兒女教養，使成爲優秀之國民，聚而爲強有力之民族也。

小孩生來雖有強弱智愚之別，然大都均活潑可愛。苟能教養得法，悉可成爲有用之材。故本日起，各地社教機關，咸可開始舉行母教比賽，鄉村則由中心小學主辦之。凡未成年之兒童，均得報名參加。分健康，清潔，禮貌，智慧四項，分別予以檢查及測驗，由當地體育專家，醫師及教育家爲評判。優勝者，以兒童玩具，服裝及衛生食品獎之，並攝影以留紀念。俾於每年一度比較之下，使爲母親者，對於子女之德智體三育，更能刺激其爭勝好長之心，而努力改善也。

十一月

一日

始整理廬舍，伐木積薪，修治牆簷、門戶、池塘、園圃、道路。

添墓土，多殯葬。

預備寒衣及禦冬之具。

曝菊，藏花木於窖，注意防寒。

農家開始繳納租稅，舉行鄉會酒。

村中少年習練國術，爲各項運動比賽。

羊肉於市。

(說明)

本月將入嚴冬，氣候已寒，朔風野大，霜雪霏降，房屋破舊者難以支持臥處其中，易受感冒，啓盜賊覬覦。且天氣乾燥，河道淺涸，而田事又畢，故應家各修理房屋道路、池塘、門戶，取其利於建築，人工徵集較易也。

燃料爲國民日常所必需，居每家消費之大宗。國父在實業計劃中謂：「廚用燃料在中國爲日用者，最貧鄉村之人，每費年工十分之一以採集柴薪。城市之人，買柴薪之費占其生活費十分之二。故柴薪問題爲國民最大耗費。」據美國文學雜誌 (Country Digest) 所載，在一九二二年調查北平民生活之家用，其分配除食品房租外，柴薪占百分之六至七。目下國內除少數都市居民用電力、煤氣、鑛煤烹煮外，其餘均以草柴、木柴及木炭爲主要燃料。禮記月令言草木黃落，乃伐木爲炭，冬日即燃以取暖。周禮天官宮人「執燭共爐炭」，又左傳「邾子自投於床，廢於爐炭，遂卒。」足見周時木炭之爲用，已甚廣。

十一月一日

降後，樹木凋零，樹液停止升降，而烘爐取暖，燃料之需要倍於平日，故斯時宜入山伐木採薪。採伐之後，或用木材之本身，或先製炭，其質料之較佳者，又可以供種種建築製器等用。山林之區，田家秋收後，常以之爲利藪焉。

冬季農事既閑，土地乾燥，斯時起柩下葬及培土護墓，最爲相宜。（參看寒食添基土多殯葬條說明）

是時晚禾大都已登，農村經濟頓形活動，而都市中之放款於農村，或置有田產者，亦將獲有收入，使彼此之購買力俱增，自宜先其所急，檢點寒衣，缺者添置，破者修補。關於原料之選擇，皮毛保暖力最強。北地迤寒，冬季人民非此不足以禦寒。毛織物有保體溫，透空氣，吸收水分等數種功用，但易吸收氣體，附著細菌，及混有塵垢。棉織物之保溫，透氣，吸水等作，雖遜於毛織物，然重疊數襲，亦能增加保溫之程限，且價格低廉，易於普及。絲棉攜帶輕便，組織疏鬆，頗合於冬季保暖之用。至衣服顏色，應取深色，以墨色爲最宜，因易吸收光熱也。

冬季室外氣候凜冽，體溫之散逸甚大，爲保持工作效率及健康起見，最低限度之保溫設備，如火爐、手爐、腳缸、棉襪等禦寒用品，須從早量力購置，以備過冬。

菊秋深始開花，其栽培遍於世界各地。除供賞玩及藥用外，我國常以爲茗碗之需，以浙江杭州所產之白杭菊，茶用最佳。本日適當舊曆九月之後，故可開始採摘花瓣，曬乾或陰乾，貯供茶飲，極清香幽韻之致。常飲可愈頭目，疏風清泄，抑降肝膽木火炎上諸病。

凡花大都畏寒，尤以盆栽植物，一遭寒氣，易致冰凍腐爛，不能生長，而盆鉢亦有碎裂之虞。入冬土中氣暖，爲保護植物，助其生育起見，斯時即宜注意防寒，用油紙包裹，或用草蓆鋪蓋，以免霜害，則越冬後，風致嫣然無損。其最畏寒者，如金合歡，銀合歡等，則宜移置軒下向日，或遷入窖中，俾得暖氣，不致凋零，約自本月至三月下旬爲止。其法始自漢代，且可以發非時之花。周密癸辛雜誌載窖花之法，謂以紙飾密室，鑿地作坎，纏竹，置花其上，糞土以牛溲硫黃，盡培溉之功，然後置沸湯於坎中，候湯氣薰蒸，則扇之微風，經宿則花放矣。陸啓宏北京歲華記云：「臘月東梅於盎，匿地下五尺許，更深三尺，用馬通燃火，使地微溫，梅漸放白，用紙籠之，鬻於市，小桃郁李迎春皆然。」蓋亦人工栽培法之一種也。近今都市中，多用溫室，其制仿自西洋，位南向，周圍與屋頂裝用玻璃，內寬約丈餘，中央及兩旁裝置二三級棚架，以人工供給溫

度。惟不及地窖之構造簡單，費省易舉耳。

我國田賦之完納，自唐以後始有上下忙之分，係以現居人及所耕田計算，分夏秋兩季徵稅，歷代因之。唐制秋輸無過十一月，後周秋稅以十月一日起徵。宋時秋稅，最早九月一日起納，至遲十二月十五日納畢。明代秋稅，無過次年二月。清代下忙，八月開徵，十一月全完。其徵收時期共為四個月。惟各地物土異宜，收穫早晚不同。除上忙已規定五月一日前後外，下忙擬折衷以本月一日前後，為實行繳納之期。是為業田者對國家應盡之義務。至租賃借貸，信用為要。農家居無恆產，全賴外力接濟，以資週轉。故凡租人農具耕牛及田地者，其租米租銀亦應同時繳付。

鄉會酒係具有經濟上意義之會飲也，盛行於南通四鄉，本為祭土地神而組織，按月舉行一次，以十月朝最為隆盛。良以是時為農家經濟之活動時期，因所收田禾，均已變成現銀，年成豐歉，各家收成之好歹，均已確定，而農村經濟最大組織之年會與搖會，不久亦將開始，且又年關在邇，故理應彼此有一集合，商談一切，俾於杯酒之間，有無相通，緩急相濟，亦鄉鄰互助之美德也。至參加之人，均屬相知，絕少流弊。設日後一方不履行新約時，則既有村長及各戶為之證明，有此社會之制裁，貸出者亦不患無相當保障。今可移於本月一日舉行。全村住戶為當然會員，各以家長為代表，依照會員多寡，輪流辦酒。傍晚，即齊集辦酒之人家聚談。主人祇供煙茶，席間所食，為土產之雞、豚、菜蔬。村長居首席，餘依齒序。斯時各人即可互相商談，對於年關之總預算，借入與貸出，次第決定，締結簡單之經濟據約，並討論次年之下種施肥等問題，交換意見，以供取捨。

冬令農作既閑，一般鄉居少年，於沉寂無聊之中，易染不良之嗜好，為不正當之消遣，如賭博、酗酒、冶遊等。故為慎獨戒閒計，應於相當地點設立運動場，裝置各種運動器械，使習練國術及各項運動，以資鍛鍊體格，並為各村之聯合比賽，藉以利用農隙，鼓舞興趣，為普遍之提倡。

羊肉性甘大熱，屬火，能補元陽，治虛羸，禦寒益氣，安心止驚，富於滋養強壯作用。秋冬其味尤美。我國除塞外邊陲之區，如蒙古、西藏等外，普通均於深秋，始食羊肉，至立春為止。若浙之長興等處，舊曆八月即已有設店，宰羊出售。諺曰：「八月初一羊開刀，」過除夕方停市。沿太湖流域，盛產綿羊。冬令羊肉亦為時物。帝京景物略稱「時北平以舊曆十月，羊

始市。蓋羊肉氣味俱溫，善於補虛。本草綱目曾以羊肉、人參並列，仲景治虛勞，有當歸羊肉湯。故天愈寒時，食之愈妙，俗有醬羊肉、白羊肉、羊鞭子、羊鞭頭、羊肚湯、煨羊蹄等各種製法，而北平正陽樓之烤羊肉，與浙西太湖之羊骨，尤膾炙人口。若交春令，天氣既暖，而羊又易嚼毒草，即不宜矣。

立冬 七日或八日

開始冬防。

有田之家，開倉收租。

舉行土產展覽會，出品佳者，由地方長官獎之。

始治爐熾炭，為暖爐會。

以各色香草、菊花、金銀花煎湯沐浴。

採枯桑葉，備洗眼之用。

體弱者始進冬令補品，或膏滋藥。

修理農具，製造堆肥，從事農產製造。

白寶珠、茶梅、山茶花、甘菊花、野菊、寒菊、芭蕉花等上市。

〔說明〕

霜降後十五日，斗指西北維為立冬。斯時日行二二五度，冬者終也，立冬之時，萬物終成，故名。

冬令嚴寒，貧者為飢寒所迫，往往挺而走險，發生偷盜搶劫等案，故關於物的犯罪，較平時為多，所謂飢寒犯盜心是也。禮記月令關於孟冬之月，有曰：「命有司循行積聚，無有不斂，壞城郭，戒門閭，修鍵閉，慎管籥，固封疆，備邊境，完粟塞，謹關梁，塞侯徑。」是以斯時應開始冬防，緝捕宵小，以安行旅而維治安。至邊僻之區，則由鄉村壯丁荷鎗遠巡，聯防

禦匪，以資自衛。

月初農家已預備繳納租稅，是時如田租訂明爲米者，田主可開倉收貯，俗有頭限、二限、三限之目，達限量，免米若干，以勵急公。道遠者則放舟下鄉收租。若遇荒歉，得視收成成數，酌予折減或懸欠焉。

我國地處溫帶，東北屬亞寒帶，西南則爲亞熱帶，土地有高原、平原、低原之分，氣候復有大陸性與海洋性之別。是以物產富庶，種類繁多，各地均有其著名之土產。顧人謀不臧，地力未盡，或則研究無人，改良乏術，或則產量不豐，品質日劣，遂使得天獨厚之佳產，乃憑天然淘汰，而日就衰落，寧不可惜。冬爲歲中收藏之季，各種動植物之生殖，至是已告一結束。故乘此農隙之際，宜仿博覽會、勸業會之例，舉行土產展覽會。凡都市之製造品與農村之出產物，廣行蒐集，羅列一處，以供觀摩，比較優劣，亦獎勵生產，繁榮國民經濟之要着也。

人類生活，四周皆屬空氣，故其體力與精力之強弱，常受氣候之支配。冬時嚴寒，夏日酷熱，俱爲身心之大害，亟宜設法以調和之。惟我國地面遼闊，東西占經度六十度，南北占緯度四十三度，更以地勢複雜，山脈縱橫，致影響氣候平面與垂直的分布，形成極參差之狀態，例如閩、粵及雲、貴之一部，終年溫和有雨，四季之變化區別甚少，冬季不見冰雪，溫度最低時平均概在攝氏十度以上。東北則寒季長而烈，每年平均溫度在零度以下者至少有五個月，結冰時期達四個月至六個月之久。至漠南草原，西藏、蒙古高原，則純屬大陸性，氣溫不調，雨水絕稀，寒暑均達極端，祇中部若蘇、浙、皖、贛、鄂、湘諸省，四季有別，乾燥分明，實爲典型之溫帶氣候。然就大體而論，霜降後寒氣已重，故各地開爐日期，普通常在舊曆十月初，荆楚歲時記謂：「廬山白鹿洞，遊士幅湊，每冬寒釀金市烏薪爲禦寒之備，號黑金社，十月旦日，命酒爲暖爐會。」北平例於十月一日燒暖坑，設圍爐，謂之開爐節，至次年二月朔始撤去之。爐多用不灰木者，白於礬石，輕暖堅固，近歲則有薄鐵做成者。歲時雜記稱京人十月朔沃酒，乃炙燔肉於爐中，圍坐飲啗，謂之暖爐。月令演十月有暖爐會。蘇之崑山、皖之太平、鄂之鍾祥等處，亦於是月初始以火禦寒，間有市糕作供，或飲酒爲暖爐會者。惟十月夙有小陽春之目，江浙一帶天氣尚暖，今宜以立冬日起開爐，生炕火水汀，俾在節令上較爲準確，而於人體溫度之調和，亦較少流弊。至擁爐圍飲，促膝談心，雅人深致，猶其餘事。

十一月七日或八日

香草爲芳草類之一種，衣袖觸動，卽芳香襲人，亦可綴以爲佩，焚之開瘟疫風瘴，房屋穢氣，包佩解鬱悶，湯浴祛風寒，搽髮辟穢，水酒煎塗面部，能滅黑癩滋顏。又蘭蕙亦屬香草，均稟辛散上達之氣，足以辟穢惡，殺蟲毒，去風病，潤肌肉，散滯結。戰國時，楚俗常用之，楚詞中如「辛夷」、「蘭蕙」、「杜衡」、「揭車」、「葳蕤」、「江離」、「胡繩」、「芳芷」等，均爲香草，不但綴佩湯沐，且用以糞神及煎膏。金銀花煮湯浴，功能清熱解毒，去一切風濕及疥癬癰疽等惡疥，菊花則能驅風解熱，去濕痺，清頭目。熙朝樂事云：「立冬日以各色香草及菊花、金銀花煎湯沐浴，謂之掃疥。」（參看三月三日及五月五日香薰草藥暨澤蘭條說明）

桑葉性苦甘寒，能祛風清熱，涼血明目，以老而經霜者爲佳。欲其氣之全，力之厚也。是時經秋入冬，已得嚴肅之令，尤能泄降肝胆之鬱熱。廣濟方謂立冬日採桑葉一百二十片，遇閏年，多採十片，每用十片，遇洗眼日期，煎湯洗之，治眼百疾。他如普濟方、集簡方均載有以桑葉治青盲、風眼、下淚及赤眼澀痛之法。

食物營養，全身發生體溫，構成體力，補充消耗，關健康至爲重大。我國人多數均患營養不良，今後除平時進補，亦爲健身之一法。寒露日，各藥店已開始展售冬令補品，是日起，既交冬令，故可服食滋補之藥物與食品，以營氣血：（一）人參，性甘微寒，能補五臟，安精神，開心益智，其主要效能爲強壯體質，凡肺癆、神經衰弱、陰萎、遺精、衰老貧血、腎臟病、子宮病以及一切因體力消耗所起之病體皆可用之。（二）高麗參，性甘微溫，能調中，通血脈，滋養陰津，尤其獨步。（三）銀耳，性甘平，能潤肺，止津，滋陰養胃，益氣和血，補腦強心。（四）燕窩，性甘平，大養肺陰，化痰止咳，補而能清，爲調理虛損勞瘵之要藥。凡一切病之由於肺虛，不能清肅下行者，用此皆可治之。（五）阿膠，性甘平，能養血熄熱，潤肺柔肝，爲滋養潤補藥。凡下血或婦女產後，血枯虛勞者，服之甚佳。（六）牛乳、牛酪，性甘，富於維他命，能補虛羸，潤腸胃，預防結核，不論健者病者，可經常服食。（七）馬乳，性甘冷，能止渴治熱，凡熱體肝旺者，宜服之。（八）羊乳，性甘溫，補虛乏寒冷，益精氣，在歐美各國爲日常飲料。因羊身無結核病，飲之可抵抗肺病。其成分含有油質、磷質、石灰質極富，且油粒甚細，胃弱者及兒童飲之，易於消化，尤爲適合，宜常飲。（九）豆漿，性甘，味寒平，其中含有多量之水分、蛋白質、脂肪及糖分，在滋養上之功用，且駕牛乳而上之，而又極易消化，家常可自製，以清水浸豆，

用手磨磨之（小磨圓不滿徑尺者，名手磨，以一手可轉也，）去渣沸煮，即可飲，即夏月亦宜。粵俗以腐漿煮粥食，名甜漿粥，大能補虛羸。（十）鷄汁，性甘溫，能溫中暖胃，補虛損，強筋骨，調經，以肥大雌雞熬汁最佳。（十一）雞卵，中有蛋白蛋黃兩部分，蛋黃富於脂肪，蛋白富於蛋白質，皆為滋養要品，冬季用之尤妙。半熟者最易消化。食時可連殼放於沸水內，五分鐘後，取出食之。或用鷄卵敲破，放在碗底，和沸粥同食。（十二）魚肝油富於維他命A及D，凡營養失調，發育不良，患呼吸器病，拘攣癱瘓等病，以及對於傳染病抵抗力薄弱者，孩提成人，均宜服之，尤為防治肺癆之妙品，胃納欠佳，嫌味腥者，可常服魚肝油精丸或維他命丸，功效相等。

吾人常年勞動，或耗其體力，或耗其腦力，每屆冬令，例必進補以償其平日精力之不足。身體之失於健全，或病後康健未復者，尤須培養而彌補之。然補品性質各有不同，人之稟賦亦截然各異。補非其宜，往往百弊叢生，無益有害。故最好莫如請示於有經驗之醫生，訂立膏方，以之調理。膏方非單純之補劑，其處方組織與選藥，皆視各個之體質，而施以平補、溫補、清補、滴補，並視各個之病根所虛，而施以生津、益氣、固精、養血等法，面面俱到，藥藥相對。其方劑為多種藥品之混合物，用冰糖、阿膠等熬成稠汁，味甘馴，無藥氣藥味，可久服，能灌漑於周身，滋澤於臟腑，非僅限於局部也。故功效易著，遺患可免。凡各種慢性病，如肺癆、哮喘、腎虧、遺精、血虧、經閉、營養不良，以及各種弱症服之，最為適宜。

農具損壞，不即時修理，每有貽誤農時之病。有時極有價值之農具，亦等於廢物。如越冬季或夏季，極易生銹，宜常清潔或擦油。使用新式農具，農人更須略具機械知識，以便隨時能使農具保持良好狀態。隆冬田事已畢，農家對所有一應農具，亟宜乘暇加以檢點，以資整理。如發現有損壞或不堪用者，須立即修理，或予添造，亦禮記月令「季冬之月，命農計耦耕事，修耒耜，具田器」之意。

各種植物，除生產於沼澤者外，大抵賴根部吸收土中養料，以維持生活。養料不足時，必須施肥，以助其生長茂盛。堆肥即堆積葉屑，樹葉，枯草及其他雜質，暴露於寒氣中，凍死害蟲及蛹卵等，然後注水使熟腐。其中窒素、加里、磷酸均完全，短時間內即生效。於蔬菜種植地及改良土質，最為有效。終歲無人之山野，樹木繁茂特盛者，皆賴天然自生草木之落葉枯枝，日積月累，污敗堆積之功。入冬草木零落，傍近山林之區或家有園圃者，敗葉枯枝，俯拾即是，正農家製造堆肥最佳之

時也。

欲使農產品之價值增加，貨多之易於保存，便於運輸，或實用者，惟有提倡農產製造，則憑此有利之副業，各地物產，皆可表揚於外，而從事此業者，爲力既易，獲利亦豐，經濟寬裕，自不患貧。一方鄉村亦得養成淳樸勤儉之風，而農民日與新奇之事物接近，其知識在不知不覺中亦可增加。農閑之際，鄉民無所事事，自可利用剩餘之時間，勞力，及低廉之工資，從事農產製造，如：（一）日用品之糖、醬、豆腐、植物油、醋漬物等。（二）嗜好品之烟草、茶、酒類等。（三）工藝品之纖維染料、澱粉等。（四）畜產品之乳油、火腿、肉膏、香腸、脂肪等。（五）園藝品之各種果汁、果膠、果醬、果乾及泡菜、乾菜等。（六）藥用品之樟腦、薄荷等。皆宜選擇相當之原料加工精製，裝入瓶罐，運銷各地也。

十二日 國父誕辰

休假一日，全國懸旗慶祝。

各機關團體學校分別集會紀念。

舉行茶會或宴會，招待親友。

兒童在家扮演 國父生前軼事。

長者向兒童講述 國父故事及三民主義淺說。

開始國民勞動服務，凡年滿十八歲至五十歲之壯丁均參加之，至次年三月十二日止。

本日前後一星期爲造路運動宣傳週。

舉行路市展覽會。

公映造路教育電影。

鐵路、公路開駛遊覽專車，減低票價。

書坊展售 國父照像，遺墨，遺著暨關於 國父及三民主義之書籍。
唱三民主義及 國父誕辰紀念歌。
行嫁娶。

〔說明〕

我國民間積習，重視私人酬酢而於國定之重大紀念節日，除各機關學校社團，循例集會紀念外，皆不甚注意。今後公私生活，極應打成一片，凡遇國父誕辰國慶日等，均宜約集親友歡敘，簡單者茶會，隆重者筵宴，席間主人舉杯祝賀元首健康，並酌備餘興節目，如音樂、舞蹈、魔術、笑談、短劇等，來賓中如有擅長之技藝，亦可自動或應主人之請，臨時參加表演，都市中更可舉行跳舞會，或音樂會，寓聯絡私誼於祝賀國慶之中，賓主盡歡，實為團結國族，促進社交現代化之權輿也。民國紀元前四十六年（即清同治五年，公曆一八六六年）十一月十二日，國父誕生於廣東香山縣翠亨村。父諱道川，母楊氏，其時正值鴉片戰後之二十六年，去太平天國之亡纔三年。是日紀念會中應講述者：爲（一）國父生平革命之重要事略，（二）國父學說，（三）三民主義。

兒童時期，最富於模仿性，各種印象吸收極易，而其保持性亦最長。故本日長者可以 國父照像畫片等物，購贈卑幼，同時以 國父生前故事及三民主義大略灌輸之，俾得藉此培養其崇拜 國父開國元勳之情緒，發生信仰，爲一生模範。

兒童生性好動，好遊戲，又好模倣。本日爲例假，凡已就學或尙未就學之兒童，咸可在於聽講國父軼事後，扮演戲劇，由大人指導之，如廣州起義，倫敦被難等，均爲故事劇之良好資料。

我國古代賦稅與徭役並重，爲人民對於國家之兩大義務。惟出役年齡，代各不同。漢初男子年滿二十三歲始出役，至五十六歲始已。景帝時，年二十歲始役。隋初以十八歲以上爲丁，丁從課役，六十爲老乃免。後周太祖時，司役掌力役之政令，凡自十八歲至五十九歲概須任役。宋承晉後，在文帝元嘉時，以十六歲爲全丁。至孝武大明，改爲十七歲。明代凡年滿十六歲爲成丁，卽有服役之義務，至六十歲方免。近今各國，且有以正式律文，承認人民得爲精神上或體力上之勞動義務。法國漸

憲法第一六三條規定人民兼有工作自由及工作義務。最近國社黨黨綱，且有強制勞動服務之規定。一九三五年六月二日，國社黨內閣更通過強制勞動之法令，即婦女亦適用之。次年，德人之入勞動服務營者，達六七十萬人。我國訓政時期約法第二章第二十六條以及二十五年五月國府宣布之中華民國憲法草案第二章第二十二條，亦規定人民依法律有服工役之義務。良以我國復興之前途，實以努力建設，厚培國力為最急，而建設事業經緯萬端，尤賴舉國民衆各本所能，各盡厥職，通力合作，方能加速其效率，完成其任務。入冬稼禾悉登，於農事無妨，故是時全國國民可開始勞動服務，至少每人三日，從事各種地方建設工程，如修渠、浚河、挖塘、築路等，俾以各人之勞力，直接獻諸國家社會，以謀大衆之福利。至實施辦法及工務需要，可由當地主管官署，依據地方情形及社會習慣，妥為擬訂辦理之。按民國二十四年，軍事委員會委員長行營曾規定以是年十一月一日起至次年三月三十一日止，為國民勞動服務水利季節。惟國歷十一月一日，約當舊歷十月初，晚稼之種植較遲者，尙未完全收齊，故擬改於十一月十二日國父誕辰至次年三月十二日國父逝世紀念日止，共為四個月。在此期內，各地得依其適宜之時日，訂定施行，更可依照國父之地方自治開始實行法，為地方遺產及籌措教育等費。因國父一生盡瘁國事，以彼之生卒月日為國民勞動服務時期之始訖，殊更其重大之意義也。

一國之於交通，猶人身之於血脈，必周行暢達，方能健全。道路者，文明之母也。試觀世界今日最文明之國，即道路最多之國，此其明證。我國道路之坎坷梗塞，世所罕見，夙有「蜀道難」之歎，因之行旅運輸，均感困難，馴至影響及於實業、經濟、文化、治安、國防各方面，使皆流於一種停滯衰微之狀態。欲救斯弊，首當努力開闢此文明之母之道路。而鐵路修築，尤為當前急務。今後至少須在十年之內，完成二萬公里鐵路之計劃，以謀交通之便利。

國父一生致力革命，手創民國，不啻予國民幸福之路，而築路又為國父建國方略中要目之一。民國元年，國父辭去臨時大總統後，即任全國鐵路督辦，故應於其誕日，舉行鐵路運動，廣事宣傳，藉為道路建設之先驅也。

交通建設，對於產業，文化及國防各方面，關係至為重大。苟無新式之水陸交通工具，則平時貨運遲滯，習俗乖離，已難使國家臻於富強。一旦對外有事，軍隊調動不能迅速，無論防守進攻，後援不繼，未戰即已先立於必敗之地矣。故凡道路舟車，須應有盡有，力求精美完善。近今科學發達，交通工具日新月異，各種鐵路，公路之建築，車輛，燃料之配備，以及橋樑

，地道之架設，咸有其精密之設計與巧妙之技術。是日宜蒐集國內外各種路市模型，運輸工具及有關係之圖表照相，陳列展覽，以供各界人士觀摩，而使瞭然於道路建設之重要，為熱烈之贊助也。

是日各公路，鐵路開駛遊覽專車，減收票價，所以乘此假期，提倡旅行遊覽，使人人能實際享受築路之利益也。

紀念國父誕生，同時應宣傳國父遺教，故是日市上出售之字畫，書籍，畫鏡等，應偏重於與國父有關者，俾能深入民間，婦孺咸知，而永誌不忘焉。

國父一生艱難奮鬥，手創民國，其事業及人格，為全世界民衆所欽仰，故本日宜行嫁娶，取光榮偉大，成家立業之義。

二十一日 防空節

舉行防空展覽會。

民教館延請專家為空防學術演講及技術表演。

區公所按戶分送防空規約。

公映防空教育電影。

長者向兒童講述防空常識。

都市演習防空。

〔說明〕

民國二十一年一二八之役，日本出動優勢之空軍，肆虐於淞、滬、蘇、杭一帶，我國人民生命財產之慘遭荼毒者，難以數計。迨戰事結束，最高領袖出任軍事委員會委員長，於痛定思痛之際，積極從事於全般國防業務之策劃，而尤着重於空防之整備。於是防空建設事業，遂由此一戰役所得之經驗與教訓而澎湃以興。二十三年秋，首都一帶，防空設備規模漸具，乃於十一月二十一日舉行第一次防空演習，以備萬一。民國二十九年，國府為促進空防建設，永資紀念起見，特明令規定每年是日為防空節。

十一月二十一日

近世各國飛機之製造，日新月異，而對於飛行技術，空防設備，亦研究改進不遺餘力。新式之戰用航空器材，層出不窮。故每年自本日起，凡較大城市應開始舉行防空展覽會，同時延請專家為空防學術演講及技術表演，目的在介紹新知，從理論及實踐方面，普及空防知識於民間，以收所謂「空中國防」之實效。

防空工作之健全與否，關係各個人生財產及國家民族之安全者至巨，故凡負有教育責任之國民，應隨時協助政府，宣傳防空工作之重要及各種有關之常識。本日除公共場所放映防空教育電影外，凡年長者，對於兒童，應就地取材，以防空常識灌輸之，俾使一般人民之防空知識，得以提高，而使整個防空工作，收到極大之效率。

無空防即無國防。本日除都市及軍事要塞區域為大規模之防空演習外，對於一般民衆，應由各自治機關（在市縣者為區公所，在鄉鎮者為鄉鎮公所），按戶分送防空規約，以資遵守。為家長者，閱後即宜於適當時間向家人講述之。其要點為：

（一）各住戶對於當地實施防空，有服役及供給物力之義務。（二）在戰時或事變時，對於敵國或同情敵國之飛機行動，應加監視，並報告附近軍警或防空機關。（三）各住戶應嚴密注意有無奸細施放信號或與敵機暗通消息。如發現上項情事，應立即報警，報告附近軍警或防空機關。（四）遇當地政府因防空之必要，而徵收本人之土地、材料、及建築物時，不得違抗。（五）對於當地之防空工作及設備，應參加協助之。（六）當地防空上之秘密及設備，不得洩漏或破壞之。（七）都市居民家屋內，應備有建築堅固之地下室，地下倉庫、及地洞。此項地下室、地洞，兩頭須有出入口，上面蓋以鋼骨水泥或厚鋼板等。（八）房屋外部應塗抹黑色或深灰色。如有顯著之目標，應偽裝遮蔽或移去之。（九）鄉鎮無公立之防空機關時，人民應自動設置一防空監視哨，監視敵機有無飛過。如發現敵機，立即發出警報，使居民躲避。（十）對於防空機關規定之空襲警報、緊急警報、毒氣警報、火災警報、及解除警報，須分別認清而牢記之。（十一）聞發空襲警報，應即避入地洞、地下室內，貴重物品亦當隨身攜帶，或放置地下倉庫。（十二）無地洞地下室時，應避於曠場或郊野，隱伏於草地樹下。（十三）敵機來時，切不可站在門外仰視，或聚集一處，或高聲談話。（十四）遇緊急警報，家內無適當地點可躲避時，應伏在樓下台桌底下，上蓋棉被。切忌站在窗前或高牆之處。（十五）在路上遇空襲警報，應即止步，躲入附近防空壕中。無防空壕時，撲臥地上，或躍入溝中。（十六）躲避空襲，應嚴守秩序，不可驚惶紛擾，爭前亂擠，並不得叫罵喧嘩。（十七）遇

敵機夜襲時，應即將燈火完全熄滅。因病人或小孩等，有燃點之必要者，得圍以黑布罩。（十八）車馬行駛在途，遇實施交通管制，應立即停止，不得搶前或退後。（十九）見有中毒受傷者，應即設法救護之。（二十）每家應準備簡單之防毒救護用具，以備不時之需。（二十一）遇老弱孱弱，應相機扶助之。（二十二）躲避空襲，須待警報解除方可退出。

一國中重要之都市，或為政令之中樞，或為軍事之根據地，或為經濟上文化上之策源處，大多數人民之生命及財產咸集中於斯，設被敵方空軍盡量轟炸摧殘，不特損失之大難以恢復，甚則關係民族之存亡，國家之興滅，詎庸忽視。空襲之威力愈大，破壞之程度愈重，而防空之任務亦愈繁，人民之危險亦愈多。苟非平時練習有素，未有不誤事於臨時者。當第一次歐戰期間，巴黎遭空襲者約七百五十次之多，但因防空設施完善，民間連繫緊密，死傷之數不滿九百人。倫敦受襲擊，不過百八次，然以空防準備欠缺，結果死傷達五千六百餘人。在第二次歐戰中，德國向英國作空中猛烈攻勢，以倫敦為主要目標，自一九四二年八月八日起至十月底止，歷十二星期之久，當地賴空防計劃嚴密，技術優越，僅死一萬四千二百八十八人，傷二萬○三百三十人，而德機被擊落者，反達二千三百七十五架。卒不能摧毀英國航運，阻止其戰時生產。故除精密之設備外，須常舉行防空演習，並令市民參加活動，使成習慣，以為萬一之準備。

近時各國通用之民間防空方法，為：（一）實施燈火管制，凡都市中各處之燈火，在必要時，均須熄滅或遮蔽之。至各重要交通處之燈火，不能熄滅者，須用有色電光，務使不予敵人發見之機會。故平時電燈線，應分重要與普通，或室內與室外各線。普通線及室外線隨時可以限制。至重要線及室內線之燈光，仍須遮蔽，以不射出光線為原則。海岸及河川附近各鎮市之燈火，應完全熄滅，勿予敵機以觀測之目標。（二）實施交通管制，於聞到空襲警報時，所有火車、輪船以及通衢交通，應即停止。（三）設立防毒機關，蒐集毒氣之情報，實行毒氣警報，指定醫院救濟中毒。（四）設立防火機關，凡公私消防隊均由一機關指揮之，專任救火之責。各民房公所等，均須有防火之準備，以防炸彈及燒夷彈。（五）遍設地洞，凡大街小巷宜多備深大之地洞，遇敵機投彈時人民分別避藏洞內，既可避危險，又可安人心，不致駭走奔呼，擾亂秩序也。（六）設置避難所，由政府與市民共同辦理，收容難民，以維治安。以上目的，在將被空襲之都市隱藏，並為事後救護，以減少敵機攻擊之損害，所謂消極的防空是也。

小雪 二十二或二十三日

開始釀酒，名小雪酒。

糟醃肉、魚、雞、鴨蔬菜過歲。

〔說明〕

立冬後十五日，斗指亥爲小雪，斯時日行二四〇度，天地積陰，寒未深而雪未大，故名。

我國人之知造酒，遠在夏代（紀元前十九至二十三世紀）。國策魏策：「昔者帝女介儀狄作酒而美，進之，厲飲而甘之，遂疏儀狄，絕旨酒，曰：『後世必有以酒亡其國者。』」又世本「少康作秫酒。」至於商代，因農業逐漸發達，釀酒原料既豐，飲酒之風亦獨盛。商器之中，如「樽」、「尊」、「觶」、「罍」、「壺」、「匜」、「匱」，均爲酒器。書經微子篇：「殷邦方興，沉酣於酒，」我周沉酣於酒，用亂敗厥德於下。」周公封殷餘民康叔於衛，特作酒誥以誡之，可見當時殷民嗜酒程度之深。至周有杜康，以善造酒名，曾加以改良，而釀造之法始大進。政府亦有酒正之官，專掌關於酒之政令。禮記月令列舉造酒要點：「孟冬乃命大酋，秫稻必齊，麴蘖必時，湛醴必潔，水泉必秀，陶器必良，火齊必得，兼用六物，酒官監之，無有差忒。」所謂秫，即今之高粱。醴，即黍與黏稻。湛醴，指煮稻黍爲糜，俟涼再加麴蘖，然後盛以甑而釀之。是白酒、黃酒，其法皆有之，並已注意至火候，用水及盛酒之器物。後有一種甜酒，名曰醴，作爲日常飲料。實酒者多懸旗幟，量酒則用干概（即有橫木之升，過升口，即知酒滿。）其造酒時期，證以詩經國風「十月獲稻，爲此春酒，以介眉壽。」多在冬季，取其農事已畢，作物方登，而歲終祭祀報賽，酒之爲用亦較廣也。今各地皆然。浙江安吉入冬家釀秫作酒，曰過年酒。平湖舊曆十月上旬釀酒蓄之，曰十月白。亦有用純白麴作麴，並白米、白酒，名三白酒。至春月著桃瓣少許，又曰桃花酒。江山則冬汲井華水釀酒，藏至來春桃花開始飲，謂之桃花酒。杭州冬月有諺：「遍地徽州，鑽天龍游，紹興人趕在前頭。」謂徽州人作爆竹，龍游人作紙馬，紹興人釀酒也。孝豐於立冬日，長興於小雪後造酒，名小雪酒，藏至次年，色清味

冽，蓋斯時水極澄清，足與雪水同功。今凡收成較遲者，可於斯時爲之。

下月卽爲臘月，故本日起應治年餽，以備歲需，凡猪肉、猪蹄、鷄、鴨、魚等，俗均以炒過之鹽與花椒醃之，約半月後取出，曬之使乾，卽可煮食。色紅，味鹹而香，俗謂之鹹肉、鹹蹄、鹹魚、鹹鷄、鹹鴨。若再浸以醬油，適句取出，風乾，味尤雋美。如以泥塗之，可留以消夏。江寧人之鹹藏鷄鴨，有連毛醃者，風乾後食之，味亦甚佳。良以歲首各店率多閉戶不市，無從購物，而親友酬酢，往來頻繁，故俗於歲暮，家必市猪頭、蹄子等物醃之，以爲過年祀神、享客之用。不特經濟，抑亦取其便利也。

蔬菜於人身體健康，有清血生精，調和腸胃之功，然因種類性質不同，又各具有醫藥之效。經霜後，菜正肥，味甚美，如青菜、雪菜等，俗皆鹽藏於缸甕，爲御冬之旨蓄，呼爲鹽菜。亦有至盛夏始開食者，隋食譜謂：「醃冬菜黃芽菜，淡則味鮮，鹹則味惡，然欲久放，則非鹽不可。常醃一大甕，三伏時開之，上半截雖臭爛，而下半截香美異常，色白如玉，甚矣，相士之不可但觀皮毛也。近經各國醫生驗明，極富有滋養料。江南之「雪裏紅」，英國人尤嘆賞，呼之爲生命菜。大抵醃菜之法，類均用手，此獨用足，將菜鋪置缸內，層層溼之以鹽，然後亦雙足或穿草鞋踏之，謂之曰「神仙菜」。雖亦有愛潔之人，不令足踏，用大石壓醃者，然其鮮味，究屬較遜。有經水滴而淡者，名曰「水菜」。或以所去之菜心，剝蕪蓼爲條，兩者各寸斷，攪拌酒漬入瓶，倒埋灰窖，過冬不壞，吳人謂之「春不老」。杭俗醃菜，例以冬至開缸，先祀而後食。北平人家於臘月前，皆醃白菜，俗稱大白菜。燕京雜記云：「以鹽灑白菜上壓之，謂之醃白菜，逾數日可食，色如象牙，爽若梨。」又食味雜詠北味酸菜註：「寒月取鹽菜入缸，去汁，入沸湯浸之，澆句而酸，與南中作黃蘗法略同，而北方黃芽白菜肥美，及成酸味，韻味絕勝，入之羊羹尤妙。」凡臘入送粥之家，必以此爲副，菜之美惡，可卜其家之盛衰。貧家以之過年，足代雞豚之味焉。宋陸游鹹齋十韻詩云：「九月十月屋瓦霜，家人共畏畦蔬黃，小盃大甕盛滌濯，青菘綠韭謹蓄藏，天氣初寒手訣妙，吳鹽正白山泉香，挾書旁觀稚子喜，洗刀竭作廚人忙。」

十二月

一日

市肆始出售年貨。

預備新衣服冠履過年。

婦女製過年鞋，備具有瑞徵之綵勝等，以爲新年助妝。

負債者準備清償。

兒童糊送竈轎子，斂敗葉，供老叟擁火，度寒朝。

農家起蕩魚，製餛飩。

旅外者準備作歸計。

〔說明〕

歲時伏臘，自古所重，在昔有蜡祭祀百神，夏曰嘉平，殷曰清祀，周曰大蜡，皆於冬日行之。漢曰臘，行於歲終之月，爲冬至後歲前之慶典，至期大儺，並縱吏人宴飲。臘者，獵也，田獵取獸，以祀其先也。或曰臘接也，新舊相接，大祭以報功也。後世因稱十二月爲臘月。是時已近年關，習俗所沿，無論貧富，咸必置辦過年之物，以迎新歲。尤以元旦至五日，例不設市，家戶必爲宿歲之儲，新年以餽親友，俗稱曰年物。鄉人進城或趕場辦雜貨者，名曰「打年貨」。故市肆是月生涯最盛，均廣置南北雜貨，爲居民歲晚入事之需。乾淳歲時記云：「都下自十月以來，朝天門內外競售飾裝新曆，諸般大小門神，桃符、鍾馗、稜猊、虎頭、及金綵繡花、春帖、勝之類爲市，甚盛。」吳俗謂之年市，有六十日頭店之稱，北平俗謂之忙年，躡年。春明采風志云：「凡年終應用之物，入臘漸次街市設攤結棚，謂之躡年。如臘八日前，菱角、米棗栗棗。次則年糕、饅首、乾果、菸葉、麪筋、乾粉、香乾、菜乾、乾葱、瓣蒜、綠盆、糙椀、平鋪、木枝、芝蔴楷、門神、掛錢、字

畫、對聯。又有稜絹、佛花、鞭炮、衛畫、密供、元宵、魚蝦、野牲各類，皆棚也。琉璃、鐵絲、油彩、轉沙、磁絲、走馬、皆燈名。風箏、鞭毛、口琴、紙牌、拈牌、陞官圖、江米人、太平鼓、響壺盧、琉璃喇叭、率皆童玩之物也。買辦一切，謂之忙年。一元復始，萬象回春，人人對於此光明燦爛之新歲，咸懷有無窮之希望。故凡元旦穿戴之衣履冠襪，應預先整治一新，藉爲個人生活革新之先驅。卽貧寒者，亦應擇舊衣之較完好者，留待新年之用，以與歲更始自許也。

舊俗婦女繡履，年尾必更製一新以度歲，名曰過年鞋。新婦則先整治潔履，猶於舅姑，以爲過年之用，亦名過年鞋，實爲崇尚節儉，提倡家庭手藝之美舉，較之時下婦女之醉心歐化，專尙高跟靴鞋求諸市肆者，在衛生上經濟上，殊不可同日而語矣。清吳毅人詩云：「料理年頭，花鞋取樣工，雙彎履新吉，一撈試春紅，鏡檻徐行處，鐙籠淺立中，往時呵凍繡，玉指記匆匆。」新年中婦女裝飾，自晉以來多尙瑞徵。舊有柏子花、長生花、老虎花、元寶花等。段成式酉陽雜俎謂北朝婦人正月進箕帚生花。吳俗據清嘉錄年夜像生花鋪以柏葉點銅絲，並剪綵絨爲虎形，紮成小朵，名曰老虎花。有旁綴小虎者，曰子孫老虎。或剪人物爲壽星，和合、招財進寶、麒麟送子之類，多取吉識，號爲柏子花，圍圍中實以相饋遺，並爲新年小兒女助裝。武進則有剪松柏小枝如花朵，漬以青絲，繞以紅絲，微下垂之如落索，婦女歲首戴髻上，取益壽。浙西各屬，新年婦女亦戴老虎花，蓋取健龍健虎之義。且有插如意於髻，或綴諸襟上爲歲中稱心如意之兆者。北方婦女多用烏金紙，剪成飛蛾或蝴蝶，以豬鬃尖分披，片紙貼之，或五或七，下縛一處，以絨作柄。元旦及上元均戴之，名曰「鬧蛾兒」，或稱「鬧嚷嚷」。

一近雖裁髮，此風仍相沿不絕。惟都市中之趨好時尚者，率多用通草及相製之戴花，鮮豔奪目，皆古綵花春勝之遺，頗足提倡手工而資點綴新年景物。今北平崇文門外有花市，自東便門內起，住戶多以造花爲業，專售一切稜絹、通花、蠟瓣、紙花、色色逼真，每天欲曙，赴者熙攘。燕都雜詠云：「紫紫嫣嫣紅映，花枝愛像生，鬢邊嬌欲語，活色畫難成。」註云：「花兒市街在東城，像生花，用通草染作，精巧絕倫，海內所無，亦有刮絨片爲之者。」又都門贅語花兒市詩云：「紙花裁剪草名通，着手生春做化工，莫怪佳人偏愛此，由來色界總成空。」

有無相通，本爲人情之常，惟除夕前，則概須清償，不能再事延欠，故俗稱年底，曰年關，以其有各關隘之不可飛越也。

臘月二十三或二十四日，俗有送臘之舉，載廢馬者，如浙西湖州等處，均用綵紙糊製之肩袋，名送臘驕子。考究者，流蘇雜

綵，旗傘儀仗悉備，製作精巧，形態逼真，貧家常於月初大批糊製，鬻諸市，以為度歲之資。今凡兒童在家無事，可自糊之，以資練習手工。歛收蕪，供老叟擁火，係利用廢物，尊敬長者之意。一方亦足養成兒童服務於人之習慣。

我國濱海之區，河流紛歧，水質肥潤，最宜畜魚，農家恆視為一種副產，常養殖魚類於小河池溝之中，以人工孵化魚卵而放之，謂之魚蕪，有家蕪，野蕪之分。前者係畜於池，後者則大都沿河蕪而，兼種菱芡，因魚所喜而聚也。有蕪之家募人看守，抽分其利，俗稱包蕪。或由客民向蕪主租賃，每年按畝繳租，甚或向魚行借本，而以捕得之魚抵債。資本大者一二萬元，小者數百元至千元。蕪有沙底、泥底、草底之別，捕時亦因地制宜，沙蕪宜用油絲網，泥蕪用夾網，草蕪莫妙於彈鈎。江浙太湖沿岸一帶，魚蕪極夥，每歲鄉人購得魚秧，即放入蕪內，至五六月間，飼以食料。隆冬畢集矢魚之具，大舉捕捉，以鬻諸市，謂之起蕪魚。蓋以是時家咸須備過年，魚之需要量既增，而業此者之資本，又不宜多攔故也。

餵之主要成分為麥芽糖、糊精，此外含有蛋白質，脂肪及少許鹽質，故能補中健胃，潤肺止咳，消痰止血，解渴解毒，有軟硬之別。軟者為淡黃色，富於黏質之濃稠液體，硬者為黃褐色塊，俱有甘味。如黏稠者，牽引使混入空氣，則成為多孔質，變成缺乏之黏性之白色塊。但一染溫氣，則再發黏性。其精製者，可經數年不壞。我國及日本皆產之。凡穀之黏者，漬過蒸熟，加以麥芽，使之糖化即成。崔實四民月令：「十月先水凍，作煮餚，煮暴飴。」冬時風燥糖脆，利人牙齒，且可久藏，而過年祀禮為用頗廣，故鄉人輒製之，寒宵擔賣，鏗聲鏗然，淒絕街巷。（參看元旦膠牙餚條說明）

生離死別為人生最不幸之事，近時生活費用日高，服務在外者往往不克攜眷同居。其因生活之單調枯燥而流於放肆邪侈者，所在不鮮。至倚閭老母，登樓少婦，則又是一番景況。故如無職務上之牽制，歲暮應歸家完聚，藉為生活上之調和，而略盡人子之職。道遠者宜及早準備之。

大雪 七日或八日

藝花者，始出售簪花。

滑雪滑冰，為雪上冰上競走。

賞雪，能詩者即景賦詩。

兒童堆雪人、雪球、雪山、印雪糕、雪餅。

楊妃、茶花、金盞花、水仙、南天竺等上市。

〔說明〕

小雪後十五日，斗指壬爲大雪，斯時日行二五五度，積陰爲雪，至此栗烈而大，形於小雪，故名。

冬末春初，花肆往往利用窖藏，以發非時之花，如牡丹、芍藥、碧桃、玉蘭等，至是咸可裝置盆景，開始出售，以供居民新年點綴之用。俗稱曰「唐花」，蓋以火烘之而生，然開不耐久。宋時武林馬塍所售唐花，最爲著名。北平冬月，花卉瓜果之屬皆穴地煨火而種植其上，不時澆灌。故隆冬之際，即一切蔬果皆有之。日色亭午，賣花聲即遍聞街衢。婦女競相購取，姪紫嫣紅，布置新粧。山茶、茉莉、蕙蘭、珠蘭之屬，編以銅絲幻作奇景，或如半環，或綴圓形，鬢邊欲插，襟左點綴。芍藥、碧桃、海棠、玫瑰則採取嫩蕊，摘其含苞，圍成巨球，或作彩籃，懸之帳中，芳馨四溢，撩人欲醉。張萱擬臘云：「京師風俗，入冬以地窖養花，其法自漢已有之。漢世大官園冬種蔥韭菜茹，覆以屋廡，晝夜燻煨，火得溫氣，諸菜皆生。召信臣爲少府，謂此皆不時之物，有傷於人，不宜以奉供養，奏罷之。但此法以養菜蔬，未嘗養花木也。今內家十月即進牡丹，亦是此法，然在漢止言覆以屋廡而已，今法皆掘坑壟以窖之。蓋入冬土中氣暖，其所養花木，借土氣火氣相半也。」（參看十一月一日舊藏花木條說明。）

於隆冬雪滿山中，凝結成冰之候，足穿雪履，手扶二杖，自高山疾馳而下，是名滑雪，其捷無比。然偶不經心，折足斷臂者亦有之。歐美各國及日本均盛行。北歐瑞典人民自童年即開始參加滑雪越野賽跑，通常以能在三小時一週鐘之內，作十八里之越野滑雪者，方能獲得滑雪合格獎章，而平民一千人中，即有十人能之。蘇俄北海濱之滑雪隊，經常由兒童組織參加，爲課外活動之一。最富於冒險及勇敢精神，頗足鍛鍊體魄，增進膽識。

滑冰即溜冰，爲冬季遊戲之一，古稱冰戲。我國北方嚴寒，河流堅凍，最爲盛行。士女常著冰鞋，登冰上，拄杖如用篙，因冰面之滑溜而前進，輕捷如飛。善溜者多不拄杖。技巧者更能作種種式樣，如蜻蜓點水，紫燕穿波等。亦有滾冰

山，高三四丈，盤滑無比，使勇健者着帶皮履，從頂上挺立而下，以到地不仆者爲勝，名「打滑撻」。清代乾隆帝慈曆后，冬月輒於北海漪瀾堂觀賞冰戲。乾隆有御製太液池冰嬉詩及御製冰戲圖。南方氣暖，冰結不堅，故滑冰者甚少。（參看小寒溜冰條說明。）

隆冬景物凋殘，無可聘懷，惟雪後初霽，則大地山河宛若瓊樓玉宇，置酒欣賞，高瞻遠眺，均饒佳趣。騷人墨客且可付諸吟詠。東京夢華錄關於臘月，有曰：「此月雖無節序，而豪貴之家，遇雪即開筵，塑雪獅，裝雪燈，以會親舊。」今俗亦有放舟勝地，觀看雪景，或作雪地行軍，結伴入山，行射獵者。

世間物之潔白，無逾於雪，而兒童又好動成性。冬季風雪交作，蛰伏家中，了無生趣，故雪後雲開，爲父母者，應任兒童結伴於庭前，或赴近郊，堆雪作種種人物之形，或以雪納入模型中，使成具有花樣之果餌，或作雪山，高低曲折，形態逼真，以涵養其高潔之思想，發揮其創造之智能。玩時，最好能穿着運動套衣，俾使行動敏捷，衣服不致沾污。

八日

以棗栗等果，雜豆米煮粥，供朝食，名臘八粥。

集資爲棉衣會，施棉襖褲、秧薦、馬夾等。

年壯者扮金剛力士，各於門前舞流星以逐疫。

是日起，逢八謂之臘八，欠債者概須負責清理之。

（說明）

漢以戌臘，魏以丑臘，劉宋以辰臘，是臘本無定期。晉以後，率以冬至三戌日爲臘，約計當在十二月。荆楚歲時記始以十二月八日爲臘日，而唐書曆志以十二月爲臘月，故八日俗稱曰臘八，亦謂之王侯臘。相傳釋迦以是日成道，北宋東京諸大寺咸作浴佛會，造七寶五味粥與門徒，謂吃以增福，名「臘八粥」，一曰「佛粥」。其最初動機，原爲釋氏歲終節期供佛而設，

饋贈施主，所以示散福者。嗣後民家感效之，互誇精美。馴至朝廷亦以之賜百官。酌中志略謂：「十二月初八日吃臘八粥，先期一日，泡棗湯，至初八早，加粳米、白果、核桃仁、栗子、菱、米，煮粥供佛聖前，戶牖圓樹井竈之上，各分布之，舉家皆吃，亦相饋遺，誇精美也。」又燕都遊覽志：「十二月八日，賜百官粥，民間亦作臘八粥，以米果雜成之品，多爲勝。」於是始流爲報賽卻毒，預祝歲豐，或女郎穿耳問盟不一。其製法，普通均以乾鮮果子及穀類，亦有加以豬肉蔬菜而稱之曰內糜，鹹粥者。要之，視各地之物產及各家之經濟狀況而異。北平爲明清兩朝帝都，民間對於臘八粥之烹煮，最爲講究。滿人禮察敦崇之燕京歲時記述之甚詳，其言曰：「臘八粥者，用黃米、香米、江米、小米、菱角米、栗子、紅江豆、去皮棗泥等，合水煮熟，外用染紅桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子、及白糖、紅糖、瑣瑣、葡萄、以作點染，切不可用蓮子、扁豆、薏米、桂元、用則傷味。每至臘七日，則剝果滌器，終夜經營，至天明時，則粥熟矣。除祀先供佛外，分餽親友，不得過午，並用紅棗、桃仁等製成獅子、小兒等類，以見巧思。雍和宮喇嘛於初八夜內，熬粥供佛，派大臣監視，以昭誠敬。其粥鍋之大，可容數石米。」國內除廣東等少數省區外，各地十二月八日殆無不有食臘八粥之舉。直隸吳橋、山東淄川、陝西同州等處，鄉紳富民且施粥於通衢。今以之爲歲終慶成，亦美舉也。

我國社會積習，凡善男信女樂善好施者，率多齋神祈佛，崇尚冥冥不可知之迷信，而鮮能注意合理化之現實。每年資財之耗於是者不知凡幾。故今後當利用其豐富之同情心，使之盡力於私人慈善事業，藉補法定濟貧機關之不足。本日爲釋迦成道日，自宜體我佛慈悲之旨，醴資廣施禦寒用品，以濟貧弱。

漢於臘前一日，擊鼓驅疫，謂之逐除。（見呂氏春秋高誘注）晉代荆楚則以臘八爲逐疫之期。時諺有云：「臘鼓鳴，春草生。」村民均繫細腰鼓，戴胡頭，作金剛力士以逐疫，蓋亦古儺之遺。金剛梵語「跋折羅」，意謂金之至剛者，能壞物，而物不能壞之，因亦爲佛家威武之神名。舞流星本屬一種練習得力之運動，孔武有力者，肌肉強壯，抵抗病菌之力既富，疾疫自少，實爲提倡體育之絕好表率也。

處世之道，信譽最要，我國社會習慣，對於債務信用，極爲重視，故舊時金融機關放款，多憑個人信用擔保，而絕少流弊。風俗淳美，在世界各國中堪稱首屈一指。江南俗凡臘月逢八謂之臘八，如初八、十八、二十八等日，欠債者均須清理。其無

力清債者，則必百計彌縫。諺曰：「第一臘八猶自可，第二臘八急如火，第三臘八無處躲。」今負債者苟能人人奉爲律已之信條，殊足減去許多訟累及人事上不必要之糾紛也。

十五日

宰年豬，儲薪炭，雇夥幫年。

始糊窗，打埃塵，滌舍宇，爲大掃除，洗濯一應器具。

以黍粉和糖，各種年糕備齋供饋遺之用。

以鷄、羊、豚蹄、年糕、酒果等物相饋送名送年盤。寒素者送以炭資，名年敬。

歡樂店開幕，張大小歷史人物畫，先哲事功圖及各種兒童教育玩具。

善手工者，扎冬青柏枝，或製朱漆竹鐙槩箕帚等，沿門叫賣。

保甲長以新曆書分送各住戶。

市肆以自印之新日曆、日記冊、月份牌等送各往來家。

司更者擊柝，沿街高唱謹防火燭，至除夕前一日止。

〔說明〕

過年餽饌，普通均以豬肉爲大宗，故自臘月中旬以迄除夕，宰豬特多。鄉間每村恆至十餘頭以上，肉舖亦莫不利市數倍。山東榮成，俗謂之宰年豬。吳俗鄉人殺豬於棚，臘月宰之，賣於居民，充年饌之需，謂之冷肉；或鄉人自備以祭山神，祭畢復賣於人，名「祭山豬」。浙西多尚豬首，定質率在冬至前，選斂紋如「壽」字者，謂之「壽」字豬頭。屠人肩送至門，輒「曰送元寶來。」或醃透風乾，或用鮮者不等。浙東如象山等處，歲暮，里中常彙集數家，備豕一，宰肉均分之，爲臘祭之需。宋陸游殘曆詩云：「歲豬鳴屋角，儺鼓轉街頭。」又歲未盡前數日偶題長句：「葢粥芬香餉鄰父，闌豬豐贖祭家神。」

自注：「獨人養豬於闌，臘中供祭，謂之歲豬。」是年豬之名由來久矣。

年底歲首應酬齋供，事務紛繁，薪炭之耗費為數可觀，故應先事積貯，以免臨時竭蹶之虞。俗謂之年柴，以示儉節之意。

季冬後半月，家戶均忙於過年，舉凡饋贈、齋供、滌除舍宇，以及預備一應過年諸物，人力少者幾日不暇給，而編旅在外者陸續返里，人口徒增，更見粟陳。迨至新歲，則親友賀年酬酢，此往彼來，相繼不絕。故富室大戶，每屆歲暮，必臨時添雇鄉人之貧苦者幫忙，名曰「幫年」。其服務期限，自數星期至一月不等。為時雖暫，若輩因藉此得以飽暖度歲，且可略事積蓄，贖養家室，咸樂於應募。比及新年，高潮既終，則默然而散，誠於貧民生計不無裨益者也。

北地民房，冬月大都用紙糊窗，既光明又經濟，且又能使日光中之紫外線射入，在衛生上極有裨益。歐陽楚公十月漁家傲詞，謂「花戶油窗」。是元時習俗已尚之。考究者於格間有用玻璃片，畫作花草人物嵌之，由室中視外無微不至，從外而觀則無所見。燕都雜詠云：「油花窗紙換，掃歲又新年。」註云：「紙繪人物，油之剪貼窗上，名窗花，或以陽起石揭薄片，繪花為之。」然歷時既久，不免有破損沾污之處，故於歲暮大掃除之日，當全部或擇要重新糊之，以壯觀瞻。

人生飲食作息，其一生之大部分時間均消磨於室內，故居住方面，凡足以順應生理作用，增進身心之健全者，應身體力行，務求完備，而於換氣、保溫、防溼、防災、防疫、驅除害蟲等外，尤當注重清潔，務使明窗淨几，黠塵不染，身處其間，心曠神怡。我國自宋以來，歲暮俗均掃屋塵除殘，以迎新歲。吳自牧夢梁錄云：「士庶家不論貧富，俱灑掃門閭，去塵穢，淨庭戶，亦有在除夕者。」殊頗合居住衛生，而對於一般平時忽於灑掃者，更可藉此促其厲行清潔也。惟舊俗必擇諱書宜掃舍宇日，或在二十三日、二十四日、及二十七日行之，謂之「擇埃塵」。然屋宇之高大而又多者，頗需相當時日。今可自本日起開始，連伏日歲共二次。

以黍粉和糖為糕，或嵌以桂花、玫瑰、瓜子肉等，以為過年之用者，曰年糕，亦名節節高。有赤白之別，大徑尺而形方，俗稱方頭糕。為元寶式者，曰糕元寶。考究者，和以豬油、葡萄、棗子等百果，曰豬油年糕，百果糕，俱以備年夜祀神，歲朝供先及饋遺親朋之需。其賞賚僕婢者，則形狹而長，俗稱條頭糕，稍闊者曰條半糕。富室多雇糕工至家，磨粉自製，就簡之家，則買諸市。南方復有寧波年糕，係用硬米帶水磨碎，蒸熟之後，用石臼打過，放在桌上搓黏，然後用印板印成一條條之

糕。經售之店，常以上白水磨年糕自誇。此外復有紹興年糕、高橋年糕、及蘇式、廣式之糖年糕。有白糖、紅糖、蛋黃、玫瑰、夾沙等，並裝以各種年糕盒。凡茶食店、南貨店、糕棚店皆有出售。除夕前一二十日，輒門市如雲。其留待年後切成薄片煮食者，謂之年餅湯，煨食者曰煨年糕，亦有油炸而以白糖沾食之者。四川天全六番，例於除夕作年糕，曰枕頭，磨以和糯粉和成，廣三四寸，長七八寸，外以草如箬葉者裹束之，煮熟，冷水浸藏，待開年食。食則切片，炙以脂。枕頭云者，行軍負販可疊而枕也。

歲終爲一年總結束之期，故凡交誼較篤或曾蒙人恩惠者，得視本人經濟能力，略備時物爲餽，以示探望或酬謝，俗謂之年節禮，亦名饋歲。吳俗謂之送年盤，自晉以來即著成風。周處風土記云：「蜀之風俗，晚歲相與餽問，謂之饋歲。」南宋時，據周密武林舊事：「入臘後，饋歲盤合酒擔羊腔，充斥道路，」想見其盛。至戚族之貧寒者，應酌致現金，藉供度歲取暖之資，庶較實惠。

舊時各地城市，每至臘月，繁盛之區均支搭席棚，售賣畫片。北平尤盛有畫棚。畫出楊柳青，印板設色，俗呼「衛抹子」，除取材戲劇外，叢畫中亦多有趣者，如雪園景、漁家樂、桃花源、慶樂豐年、鄉村景、他騎駿馬，我騎驢等婦女兒童爭購之，所以欣賞藝術，點綴歲華也。江南則另有一種歡樂圖，即古瑞圖之遺。係取識於歡樂，以迎祥祉。舊以五紙爲一堂，皆剪楮堆絹，刻版爲人物故事，塗以丹青，供貼門廳屋壁，鄉民多以花紙目之。今可益以各種有意義之歷史故事、治家格言等，藉爲一歲中修身齊家之助，以兆未來幸福，較爲合理。至玩具爲兒童恩物，舊俗小孩向長者拜年，長者輒予以拜年錢，小孩受之，色然以喜，往往養成兒童崇拜金錢之卑劣心理。莫如代以有教育價值之兒童玩具，則同一授受，既可表示情感，又可增進知識，尤以富於國防及科學意義之玩具，對於兒童足以開發知慧，陶冶良善性情與發揮小國民之愛國精神。

冬青柏枝，蒼翠欲滴，堅永不凋，且又價廉易得，頗合新年裝飾之用，俗多用以插年飯，或懸掛堂中，或藉地送神馬之需。鄉人殘年，輒摘松柏之枝，副以石楠冬青，紮成小把，沿門叫賣。在未有電燈之區，人家廚下均用燈檠，削竹成之，漆成朱色，俗名「燈柱」，買必以雙。相傳燈盤底之凹者爲雌，凸者爲雄。杭人名之曰「善富」，每年必更換一新，舊者則供送竈之用，亦一舉兩得也。

前民間開物，莫先授時，明制先後於九月朔，十一月朔，賜百官新曆，頒行天下。清制則四月朔頒來歲之時憲書於各省，由各省布政使照式刊印。至期頒發各府州縣，且行受朔之禮，然後場間始行出售，街巷亦有負箱唱賣者，有官板私板之別。北平爲首都所在地，例於舊曆十月朔始頒曆，在官皆領，以後書肆出售。又有賣春牛圖者，牛兒芒兒，一文錢兩張，謂之小黃曆。吳俗歲杪，各圖地保以新曆分送住戶，人家必酬以錢文，如市價而倍之，謂之送曆本。近時交通日便，人事複雜，時間極爲寶貴，尤應人手一冊，以供不時省覽，俾知時日之升降，節候之早晚，藉爲公私生活之遵循。鄉區離城市較遠，購置不便，似可仍由保甲長挨戶分送，收取相當之印刷費，以期普及。

日曆、日記簿、月分牌皆與歲更始者。除夕爲總結帳之期，故凡規模較大市肆，對於常所往來之主顧，可自印多種分贈之，以答雅意，兼作廣告，同時附以發票，使得爲閉銷年帳之預備。

火災係有季節性，本日後，迫近除夕，人事紛紜，各家蒸酒煮糕及烹調各種食品，所用爐火至忙。烟囪火星與爐火過熱，往往而然，兼之戚友酬酢，吸煙飲酒，忘形圖樂，於是油燈翻落，煙頭着物，種種火因，卽隨之而生。都市地價高昂，人口衆多，一屋數戶，斗室之中食宿於是，烹飪於是，儲藏亦於是，稍一疏忽，極爲危險。舊俗殘年永夕，有擊柝沿街高唱警防火燭小心者，名曰「叫火燭」，實堪爲居戶警戒防範之福音也。

冬至 二十二或二十三日

祀祖，祭畢，闔家享胙。

以米粉作湯糰，或裹麪爲餛飩。

婦女獻履襪於尊長，賀長至。

卑幼拜候尊長，長者以日晷漸長，須惜陰勤事勉之。

女嫁而歸寧者，夕必返夫家。

醫家取井水，浸造滋補五臟及痰火積聚蟲毒諸丹丸，並煮釀藥酒。

九人相約讌飲小集，自頭九至九九，各主東道一次，名消寒會。

畫素梅一枝，爲瓣八十有一，日染色一，瓣盡而九九出，則春深矣，名「九九消寒圖」。

戒房事，節嗜慾，多休息，安靜毋燥，注意攝生。

此後擇最寒冷之日，造臘酒糟，蒸碾臘米，蓄臘水，貯臘雪，榨臘油，收臘脂油，合臘藥，作麵糊，藏冰。

〔說明〕

大雪後十五日，斗指子爲冬至，斯時日行二七〇度，陰極之至，陽氣始至，日行南至，北半球晝最短，夜最長，南半球則反是。

冬至一陽生，禮記月令：「律中黃鍾，乃陽之極，萬物之始也。」杜甫詩「冬至陽生春又來」，故俗搓糯米粉爲米丸，以象陽圓，爲祀先及餽客之用。浙俗謂之冬至圓，閩俗謂之團圓子，粵俗謂之冬丸。李瑞和詩云：「家家搗米作團圓，知是明朝冬至天。」江浙若永嘉、玉環、平陽、泰順、臨海、寧海、嵊縣、象山、瑞安、武進各處皆然。亦有用糰子，較米丸爲大者，以糖、肉、脂油、芝蔴、豆沙、蘆葦絲等爲餡，名曰冬至糰，並以餽贈。如吳縣、丹徒、長興、安吉、吳興、桐鄉、嘉興、黃巖、新昌、定海、蕭山等地是。諺曰：「冬節糰子年節糕。」南宋杭州，俗尚餛飩，有「冬餛飩，年餛飩」之諺。貴家求壽，一器凡十餘色，謂之百味餛飩（見武林舊事）。今北方亦食餛飩，取其圓，以達陽氣，諺曰：「冬至餛飩夏至麪。」古代婦人常以冬至日上履襪於舅姑。中華古今注稱：「漢有繡鴛鴦，履昭帝令冬至日上舅姑。」當時宮中女工，至後日添一線，故婦於舅姑，以是日獻履襪，示女工之始。嗣後遂相沿成習。魏曹植冬至獻履表又有「亞歲迎祥，履長納慶」之句。酉陽雜俎云：「北朝婦人常以冬至日進履襪及袴，」舊俗南北各地，多有是舉。蓋女紅試線，踐長至之義，杜少陵詩中所謂「刺繡五紋添弱線」是也。魏崔浩女獻襪，謂「陽生於下，日永於天，長履景福，至於僊年，」故冬至亦謂之履長節。本日起，日極南，影極長，故一名長至。古以冬至陽氣生而君道長，有剝而就復，亂而復治之機，故自漢以來，咸行慶賀之禮，至宋元而益盛。先一日，謂之小至或小冬。至日謂之長至節或大冬。後一日謂之至後，百官朝賀，君不聽政。民間三日

店肆皆罷市，職徒學生咸放假，親朋饋送，交馳於道，賀節祀先隆師逆女，休沐宴饗，諸凡儀文加於常節，有冬節盤、分冬酒、拜冬諸稱。諺云：「冬至大似年」，「冬朝大於年朝」，即吳中肥冬瘦年之說。又稱「亞歲」，亦曰「過小年」。俚語有曰：「冬至大似年，先生不放手，冬至大似節，東家不肯歇。」東京夢華錄「京師最重冬至，更易新履襪，美飲食，慶賀往來，一如年節。」又乾淳歲時記：「朝廷大朝會，慶賀拜當，並如元正儀，而都人最重一陽賀冬，車馬皆華整鮮好，五鼓已填擁雜，選於九街。婦人小兒，服飾華炫，往來如雲。嶽祠城隍諸廟，炷香者尤盛。三日之內，店肆皆罷市，垂簾飲、博，謂之做節。」今移於國曆，已迫近新年，自可不必多此一舉。惟是日陽氣始萌，萬物復蘇，在節令上亦甚重要。故除循例祀先，迎陽報本外，對於戚族中之尊長，卑幼應往拜謁，致候起居，以示賀陽生也。

光陰一去不可復返，世間最可寶貴之物莫過於此。在年少時代求知方亟，尤不可虛度浪費。至天道行健，民生在勤，為凡百事業成功之母。本日後，日漸長，夜漸短，正作事讀書方便之候，故凡長者應囑卑幼特別注意之。

是日出開之女必回夫家，相傳不如是，母家家道必因之衰落。雖屬無稽，蓋亦法女子「在家從父，出嫁從夫」之古訓，以教夫婦之道者也。

天寶遺事載王仁裕每大雪，則掃雪開徑，延賓客至所居處飲食，謂之暖寒會。後人入冬至後，聯集朋儕，更番釀飲，謂之消寒會。金陵歲時記云：「吾鄉當冬至節後，九人相約燕飲，自頭九以至九九，各主東道一次，名曰消寒會，文人墨客飲酒之餘，兼及韻事。」良以是時朔風布寒，晚景蕭疏，祇有晤言一室，圍爐淺酌，為宴饗之合作，飽嘗嘉旨，足資遣懷。且冬季因體內需要製造體溫之燃料，食慾最為旺盛，而食物中又極少急性傳染病之病原，故飲食上不妨略多供給也。

九九消寒圖係戲以誌節候者，見於帝京景物略，南北皆通行，且有九九歌，以識寒暄之節。明天啓間，每年長至節，司禮監刷印九九消寒圖，宮眷黏之壁間，每九繫以一詩。民間則有直作圈九叢，叢九圈者，刻而市之，附以九九之歌。歌曰：「一九至二九，相喚不出手；三九二十七，籬頭吹響簾；四九三十六，夜眠如露宿；五九四十五，家家堆鹽虎；六九五十四，口中咽暖氣，七九六十三；行人把衣單；八九七十二，貓狗尋陰地；九九八十一，窮漢受罪畢；纔要伸脚睡，蚊蟲蠅蚤出！」（歌詞各地均大同小異。）荆楚歲時記：謂從冬至次日數起，至九九八十二日為寒盡。吳俗則從冬至日數起，名曰「連冬起

九，「亦曰「九裏天。」圖以一紙繪九格，格繪九圈，凡八十一圈。自冬至日起，日塗一圓，其法上陰下晴，左風右雨，雪當中，圈圖盡，則九九畢。較雅者繪素梅一枝，梅瓣八十一，亦分別陰晴風雪而日染一瓣，瓣盡而九九出。亦有覓九畫之字九個，每日添一畫，俟添完畢，消寒圖盡而春深矣。明楊允孚詩云：「試數窗間九九圖，餘寒消盡暖回初，梅花點遍無餘白，看到今朝是杏株。」冬月氣溫低降，萬物斂藏，人體亦然。故斯時最忌縱情恣慾，否則精耗血虧，體質日虛，對嚴寒之氣候，缺乏抵抗力，稍一不慎，即易改疾。冬至在氣候變化上，亦為歲中一大節，尤須注意節慾，多事休息。後漢書禮儀志：「冬至前後，君子安身靜體，百官絕事，不聽政。」是不啻吾民族固有之衛生習慣也。參看春分、夏至、秋分節慾攝生條說明。

舊以冬至後第三戌為臘，斯時氣候極寒，河水純潔，百蟲皆伏藏，故俗多煮藏食物，可久遠不壞，而必以臘字冠之。今可於冬至後最寒冷之日行之。汲臘水，釀秫作酒，煮而藏之，曰臘酒。造酒糟為醋各臘脚，俱經久不生蟲蛆，以之作麪糊標背亦然。北平有臘八醋，臘日多以小罈貯醋，剝蒜浸其中封固，正月初間取食之，蒜皆綠，味稍酸頗佳，醋則味辣矣。

豬之脂肪，頗富於維他命，為烹飪調味要品。若於極冷之日，熬板油藏之，可終年不壞。夏季用以治饑，最益脾胃，又可為治塗疥癬之藥。

用好米不拘多少蒸之，蒸至極透，然後鋪攤於蘆蓆之上，冷透而曬乾之，收貯於瓷缸之內，藏諸乾燥之處，可至數十年不壞。凡年老體弱及有病之人，以此米煮飯食之，健脾開胃，夏季煮食，可避瀉痢諸疾。

計一歲食米若干石，並力春白，盡臘中畢事（即至下月底止），藏至次年，蒸過開食，終歲不壞。北方呼為臘米，南人謂之冬春米，又名臘打，食之最益脾胃，夏令尤宜。病家飲湯，頗堪適口。因冬月米堅，折耗少，故必於冬時春之。若立春後，則蒸氣動，粟碎而實不堅矣。宋元間，江南居民，藏之土瓦甬中。范成大冬春行有句云：「臘中儲蓄百事利，第一先春年米計，君年呼步確滿門庭，連杵成風雷動地，篩勻箕健無糶糠，百斛只費三日忙，隔籬輝日雪生光，土倉瓦甬分蓋藏，不蠹不腐嘗新香。」至明多用藁圍。今惟米少者用之。若多藏之家，則貯之於倉。其米之杵多而好者，謂之四槌。間有七日即黃者，謂之發極黃。

雪，洗也，洗除瘴癘蟲蝗也。凡花五出，獨雪花六出，陰之成類也。臘月雪，謂之臘雪，亦曰瑞雪，殺蝗蟲子，主來歲豐稔。諺曰：「臘雪是個被，春雪是個鬼。」如臘前後得雪三番，俗名三白，大宜菜麥。於下雪之時，將雪貯入罈中，密封藏於陰處，可多年不壞，俗名臘雪水，浸五穀種，則耐寒，不生蟲，酒几席間，則蠅自去。淹藏一切果食，不易蛀蝕。榨清油收藏，至來年蠶室點燈，可應需要，諸蟲遠避。婦女以之搽頭，能使髮黑而有光澤，不生蠅虱，名曰臘油。

水因天地之氣候相感，其氣味往往亦隨之變遷。冬至日水，宜浸造滋補五臟及痰火積聚蟲毒諸丹丸，並煮釀藥酒，與雪水同功。

冰之爲用甚廣，可以護鮮，又可入藥，夏日以之製造冷飲，需要尤巨。我國比年重要都市，雖已有機製冰廠之設置，然鄉村僻邑，大都仍用窖冰。詩經「納於凌陰」是我國民間藏冰，遠在周代卽已實行。北方例於冬至左右，修窖藏冰，以鐵錐打冰，廣尺許，長二尺許，謂之一方。至日納冰窖中，深約二丈。冰納後，則固封之，亦有附以各種鮮果，以便入春取出，售於市上，其顏色宛如初摘於樹。北平之宣武門、德勝門、地安門、朝陽門、安定門及崇文門外，皆有冰窖。相傳臨泮，各窖請昆明湖放水，須一元寶（五十二兩），冰始能厚。以每歲十二月藏冰，次年入伏頽冰。燕京歲時記謂：「冬至三九，則冰堅，於夜內鑿之聲如鑿石，曰打冰。」南方沿海居民，例於冬至後置窖藏冰，以爲明歲漁期之用。惟各地以氣候不同關係，冰凍之時期亦有遲早，故當於冬至前後最寒冷之日收冰入窖，較爲適當，而冰亦可堅厚也。

二十四日

整理廚房，清除烟筒。

酒場、藥肆以辟瘟丹、屠蘇袋、酒糟、蒼朮、芸香等，送往來家。

母家遺福橘、年糕、糖果、燭炭等於新嫁女。

貧士於街巷設攤，替人代書春聯賀函。

晚具酒果、膠飴、粉糰祀竈，以舊燈檠，穿竹篾二作槓，或以兒童所糊之紙橋，載竈馬，焚送門

外。

〔說明〕

是日因晚上祀灶，事前須將廚房加以整理。至煙筒建築不固，用久易生裂縫，熱煙及火焰，即可由此漏出，直達屋之內部。且煤灰積聚過多時，又能蓄熱，冒出火星，如落在屋面，或附近天花板，即易燃燒。歲暮各家動用爐竈最繁，又值天氣乾燥，故是日必須清除之。如發現有裂縫或損壞者，應立加修葺，以防意外。

芸香香氣強烈，能解蠶毒，驅風辟瘴，閉戶焚之，與蒼朮同功，而芬芳則過之。歲暮均用以薰室者。辟瘟丹即如意丹，太平丹之類，如辟瘟草等之合丸，焚諸香爐中，足以解鬱悅神。糟性甘辛，能溫中消食，除冷氣，殺腥，潤皮膚，調臟腑，用以漬物，如糟蹄，糟肚等，味尤美。酒在歲底年初，為用甚廣。屠蘇袋係用以盛屠蘇酒之藥味者，唐時已盛行。杜甫詩：「願隨金腰囊，走隨錦屠蘇。」類書云：「屠蘇以大黃等八味咬咀，囊盛沈井，至元日出藥，置酒中，名屠蘇。」其囊多作綠色三角形，例於除夕夜懸井底，元旦取出，置酒中，煎數沸飲之，以防疫癘。以上諸物均為度歲所必需者。故凡藥肆，酒店，可以之為餽贈主顧之年禮焉。吳自牧夢梁錄云：「歲且在邇，席鋪饋與主顧，更以蒼朮小畫辟瘟丹相遺，」則在南宋杭州已有此商業習慣矣。

女子出嫁後第一年，父母因不忍遽爾中斷撫養關係，故除端五，中秋外，年節亦必遺以各種過年用品，以資探望，而皆取藏於吉祥，藉為小夫婦美滿結合之兆。俗謂之「邇年」，又曰「餽歲」。春聯係用長條紅紙，書吉祥語為對聯，新春黏帖門上，故名。亦謂之門對，北宋謂之春帖子，南宋謂之門帖子，粵俗稱之曰「揮春」，多為五七言。本源自桃符，桃符最古之形式，為桃弧、桃茢。在周為桃梗，在戰國時為桃人，六朝時為桃板。馬鑑續事始引玉燭寶典謂：「元日造桃板著戶，謂之仙木，以鬱林山桃，百鬼畏之，即今之桃符也。其上或書『神荼鬱壘』之字。」事物紀原引山海經曰：「神荼鬱壘二神人，主執惡害之鬼，黃帝乃立桃神於門戶，畫荼壘與虎索以禦鬼。」蓋皆本於上古時神話，度索山桃樹下，有荼，鬱壘弟二人，能啖百鬼之說，而為新年門戶之飾，以祛除不祥者至五代，復有所謂題桃符，當時蜀主孟昶命學士為題桃符，以其非工，自命筆題云：「新年納餘慶，嘉節號長春。」說苑則謂：「五代時偽蜀，每歲除，諸宮門各給桃符，書『元亨利貞』四字，時

孟昶子善書，取本宮策勳府桃符，說云：「天垂餘慶，地接長春。」明年，王師平蜀，以呂餘慶知軍府事，即策勳府而治所，而長春乃太祖聖壽節也。」是爲近世春聯之濫觴。宗沿其習，帝后妃嬪之殿閣，每歲除夕，命翰林爲詞，題桃符，正旦饋饗門左右，極鄭重其事。南宋臣民家門亦仿行之。周密癸辛雜識記鹽官縣學教諭黃謙之，永嘉人，甲午歲題桃符云：「宜人新年乍生阿，百事大吉那般者。」爲人告之官，遂罷去，其重視可知。明初，太祖定都金陵，除夕傳旨公卿士庶，門上須加春聯一幅，由是春聯始風行全國，而桃符遂鮮行之矣。舊俗多以硃砂染箋爲春聯紙，考究者謂之萬年紅。清代內廷及宗室至公卿，例用白紙緣以紅邊藍邊，廟宇則用黃紙，每當除夕前一二十日，塾師與學書兒童寫以賣，榜於門，曰春聯處，普通寫「千金百順」，「宜春迪吉」，「一財二喜」及「家聲世澤」等語爲門聯，或集他經古語，唐宋人詩句爲楹帖。貧寒士子則於街衢巷口，設攤替人代書春聯賀函，或挈紙一束，繞門帖偶語，爲賣春聯，略博度歲之資。是以卽目不識丁者，亦得點綴門楣，與人遙通賀摺，殊足爲普及文教之漸也。

冬月祀竈，本爲古禮，至少在周秦時已盛行月令，「孟冬之月，臘先祖五祀。」注：「以門、戶、中霤、灶、行爲五祀。」又呂氏春秋：「孟冬饗先祖五祀。」注亦以戶、竈、中霤、門、井爲五祀。蓋在初期農業社會，斯時田獵所得，食物至夥，且又迫近歲除，故特祭之，以報其功。至後世民間臘月祀竈，係沿漢陰子方祠竈之偽，相傳子方臘日以黃羊祠竈，竈神見，遂致巨富（詳見後漢書陰與傳）。祠「辭」同音，後世因於臘八日，或二十三、四、五日致祭，以饒其行，俗名送竈，又曰饒灶。六朝時，荆楚民間，十二月八日，家以豚酒祀竈神。至宋多在十二月二十四日，明代江南送竈，街籍與民籍，分爲兩日，所謂軍三民四是。北方用二十三、二十四、二十五日不等，今當概於二十四日行之，以免與冬至發生衝突。竈神能賜人以禍福之說，在西漢時，已甚流行。淮南子引萬畢術謂竈神晦日歸天，白人罪，而漢哀帝時，息夫躬被下獄冤死，其母聖坐祠竈，祝詛上大逆不道（見前漢書卷四十五本傳）。孫寶爲主簿，遷入舍中，特祭灶，請比隣（見同書卷七十七本傳）。宣帝時，陰子方臘日祀竈神，致暴富田有七百餘頃，與馬僕隸比於邦君（見後漢書卷六十二陰識傳）。武帝時，李少君言於上，謂祠灶可致揚（見史記卷十二武帝本紀）。實例甚多，歷晉唐各代民間篤信未衰（抱朴子及酉陽雜俎均載有瀛洲於月晦日，上天白人罪之說。）俗謂竈君例於是晚五更升天，將人間善惡，奏明上帝，至除夕方回，故祭品中必備餚餽，使竈神食

之，口封不言，亦勉人悔過之一法。周處風土記云：「臘月二十四夜祀竈，謂竈神翌日上天，自一歲事，故先一日祀之。」范成大祭竈詞云：「古傳臘月二十四，竈君朝天欲言事，雲車風馬小留連，家有杯盤豐典禮，豬頭爛肉雙魚鮮，豆沙甘鬆粉餌圓，男兒酌獻女兒避，酹酒燒錢竈君喜，婢子鬪爭君莫問，貓犬觸穢君莫嗔，送君醉飽登天門，杓長杓短易復云，乞取利市歸來分。」宋時東京，年夜貼竈馬於竈上，以酒或酒糟塗抹灶門，謂之醉司命。（見夢華錄及輦下歲時記）南渡後杭州，則已有用花餠米餌者。（見乾淳歲時記）明清直隸永平等處，俗以糖丸貼竈門云，毋得言家長短，以新福庇。今膠饒多作元寶式，九層如塔，曰竈糖。一名糖元寶係預祝家富者，而粉糰多以糯米粉爲之，或裹豆沙餡，或雜以糖，或和南瓜於粉中，成黃色不等，俗名「瑪瑙團」，一稱「謝竈團」，「送竈團」，係取家室團圓之義，亦有用粉圓子者。蓋皆預卜一年吉利。使以舊燈檠昇神馬，係廢物利用，吳俗謂之「善富」。若都市區域，已有裝置電燈者，可用兒童所糊之送竈轎子代之。（參看六月四日祀竈條說明）

二十五日

晨起食豆腐渣，或以本地最粗劣之食物代之。

家長警告闔家人，世間尙有人類食較此品質更粗劣之食物。

以赤豆雜米作粥，雖襁褓小孩及貓犬，亦遍饗之，名曰數粥，整理床舖，燃蒼朮，芸香於室。

兒童唱火燭小心歌。

農家於門首，架松柴成井字形，舉火焚之，名相暖熱。

是日起，迄除夕，行婚嫁。

〔說明〕

豆腐渣，係製豆腐時，所剩之渣滓，爲食品中之最賤劣者，能療一切惡瘡及無名腫毒，甚效。本日俗稱曰「年頭禁」，不出

財。舊傳爲玉帝下降之辰，察人善惡，北方有五更焚香楮，接玉皇之舉。江浙一帶，不論貧富居民皆夙興持齋，食物不用油灸，多食豆腐渣者，謂可使玉皇垂憐貧苦，賜予福食。今可作爲人人耐勞刻苦之表示。諺有云：「飽暖思淫慾。」人苟專耽於享樂舒適之生活而缺乏含辛茹苦之習慣，則小之個人事業荒廢，不能振作，大之整個民族亦必流於頹廢苟安，鮮克奮圖以自存。故孔子曰：「士志於道而恥於惡衣惡食者，未足與議也。」孟子曰：「天將降大任於人身也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所爲，所以動心忍性，增益其所不能。」誠爲千古不移之至理名言。是日晨起食之，係取富於朝氣，長者兼可利用以訓勉家人。

赤豆粥食之利小便，消水腫腳氣，辟疫癘。晉時荆楚於冬至日，煮赤豆作糜，謂其工氏有不才子，以冬日死，爲人厲，畏赤豆，故作粥以禳之。至宋，始以臘月二十四日或二十五日。吳自牧夢梁錄云：「二十五日，士庶家煮赤豆粥，祀食神，名曰人口粥。有貓狗者亦預焉。」周密武林舊事載：「以二十四日作糖豆粥，謂之口數。」范成大口數粥行詩引，謂臘月二十五日，煮赤豆作糜，暮夜闔家同餐，云能解瘟氣。雖遠出未歸者，亦留時口分，至襁褓小兒及僮僕皆預。嗣後亦有於除夕行之，或用飯而不用粥者，皆預祝人口及牲口健全，同時並可計算全家食口之數。

睡眠爲維持健康必要之條件，故歲暮俗以茶酒果餌祀床神，俗名「床公」，「床婆」，以祈安寢，謂之安床。惟入夜之不能熟睡，大都由於心緒不寧，寢處欠適所致。與其專求諸神，不如將床舖加以整理，如寢具之洗濯，舖位之適中，地點之安靜，光線，溫度之調和等，俾心神既易於安定，則自無失眠之患矣。

隔昨藥店送芸香，蒼朮來家，是日於整理床舖後，即可用以薰染室內，以辟一切疫癘不正之氣。無往來者，則可購之於市。欣逢歲除而遭回祿，爲最不幸之事，故除家長應隨時誥誡衆人，注意防火外，兒童可唱火燭小心歌，以資警惕，使自幼即能養成重視防火之習慣。

相暖熱，一名燒松盆，又曰生盆，生陽氣也。亦曰旺盆，旺財源也。古謂之執盆，宋范成大邨田樂府序稱之曰：「燒火盆，」係取其含有興旺發達之意識，用以炬歲者。南北皆有之。房山謂之「焚祟」，冀州曰「烘歲」，長興謂之「春盆」，高郵謂之「生火盆」，海鹽桐鄉名「燒生盆」，蕭山、餘姚、富陽各屬通謂之「享年松」。通州謂之「化執盆」，青浦謂之「執

盆，「嘉善謂之「年爐」，「嘉定名之曰「旺相」，「西安曰「暖歲」，「歸安謂之「旺火」，「沈源謂之「熬年」，「石門曰「送年火」，「山陰曰「燒桑盆」。北平人直名之曰「煨歲」，「蘇史作「煨歲」，名目殊多。例於臘月二十四五日，或除夕晚，燃於門外或院中。都市人家多用火爐，燃料則有用松柴、檜櫟、柏枝、或百葉刺，加松脂，燃薪滿盆，或投以麻穢立箕等，以煨高者喜。沮寒之區，如黑龍江等省，除夕人家門外燒馬通，店肆門外則燒炭。按遠土默特除夕至元旦，庭院各蒸炭，歸安則籠柴炭。熙朝樂事云：「架松柴齊屋，舉火焚之，謂之「煨盆」，煙焰燭天，燭如霞布。」明邱瑜詩云：「帝城開鏡迎新歲，鄰院松盆煨歲明。」鄉村地曠人稀，一年一度，不但可供衆取暖化寒冬爲陽春，且足以辟穢惡疫癘之氣。架之成「井」字形者，係取耕者有其田之義。

自小年夜起至除夕止，俗以諸神上界，凡百所爲，不擇憲書，故多嫁娶，謂之亂絲日。按是時農家最閑，旅外者，亦相率歸家，居處均掃除一新，家家積薪貯食，預備過年。苟於茲數日內舉行婚嫁，在人事上極臻便利，既熱鬧又經濟，似宜值得推行者也。

二十九日 岳飛殉國紀念日

晨起食油炸槍，長者向兒童講述岳飛之歷史。

地方長官領導各界人士公祭岳武穆，以不愛錢，不怕死，精忠報國，勉勵大眾。

岳廟開放。

各界舉行一日運動，以是日所得獻諸國家，爲國防儲金。

書坊展售岳武穆照像、遺墨、遺作、及有關之書籍碑帖。

娛樂場所演唱岳飛之生前事蹟。

(說明)

岳飛，宋相州湯陰人，字鵬舉，初以敢戰士應募，起於行伍，隸宗澤部下，與金人戰，所向皆捷。高宗刺「精忠岳飛」四字於旗以賜之，遂平李成、楊么、劉豫諸大寇，爲恢復中原之張本。高宗紹興十一年（一一四一年），復大破金兵，進至朱仙

鎮。方欲直搗黃龍，適秦檜力主和議，欲盡棄淮北之地以媚金，一月降十二金字牌，召飛還，誣以罪，欲置之死，卒無佐證。歲暮，獄不成，檜乃手書小紙付獄中，即報飛死，時紹興十一年十二月二十九日，民國紀元前七百七十一年也，年僅三十有九。子雲亦棄市，沒其家資，妻子皆徙嶺南。其幕屬從坐者六人，天下冤之。

岳武穆文武全器，仁智並施，生當內憂外患交迫之時，最富於愛國保種之心，而用兵如神，屢催強敵，實為我國民族英雄中之最足令人敬仰者。民國四年，政府頒定祀典，就原有武廟增祀宋岳忠武王，稱關岳廟，正殿曰「武成殿」，以歲春秋分後第一戊日，由各地方長官及軍警官員一體致祭。今祀關帝，已規定於五月十三日外，祀岳可於本日上午行之，由駐在地文武官職較高者一人主祭，軍警官員及各界民衆均宜參加，藉為普遍之紀念。

油炸檜，即油煎之麵條，閩人稱曰「油灼粿」，普通謂之油條。杭人名之曰「油灼檜」，係隱示痛恨秦檜，非付諸鼎鑊不足以洩憤者。是日早膳食之，亦表忠鋤奸之意。

武穆生平，少負氣節，沉重寡言，天資敏悟，書傳無所不讀，尤好左氏春秋及孫吳兵法，晝夜誦習，達旦不寐。其持躬接物，皆非常人所能及。身為大將，而家無姬侍，待士卒有恩禮，而軍令極嚴，有取民麻一縷以束芻者，立斬以徇。卒夜宿，民開門願納，無敢入者。或問天下何時太平？曰：「文官不愛錢，武官不怕死，天下太平矣。」問用兵之術，曰：「仁智信嚴勇。」當立功之後，秦檜誣以謀反，亦不與辨，袒其背，則有「精忠報國」四大字，深入膚理，相傳係武穆少年時所刺，以誓報國仇者。凡此皆足為家長啓示兒童，長官訓誥部屬之絕好資料也。

軍備之建設，所以內保本土之治安，外禦敵國之侵害也。近年國際風雲日惡，武器製造益精，各國軍費無日不在繼續增高之中。然一國平時之財政資源有限，所以供國防之用者，必不能悉索敵賦，其有待於國民贊助之處甚多。故應人人準備，共赴國難，分負責任。卜式輸財，弦高犒師，毀家紓難，先民美德，尤當樹為風氣。一日之獻金運動，就個人言，為數無幾，依全國論，則積少成多，巨款立致。苟能年復一年，各以節約所餘，義賣所得，獻諸中央，以供國防建設，充實軍備，則軍費既裕，準備有素，一旦有事，亦可有恃無恐，足為國民自衛之先智，國力集中之後盾。行於武穆殉國之日，不但人事方面，較為方便，抑亦所以紀念武穆忠勇愛國之精神也。

歲首舉幼向尊長賀年，俗有拜年錢。今除對於幼童改用教育玩具外，於稍長者可改用關於岳武穆之照像、書畫、碑帖等，印刷精良，裝飾華美，目的在使人人將來成爲愛國健兒，既可以供觀摩，又具有教育意義，實較現金及食物爲佳。

我國民間，除關帝外，對於岳武穆亦備極敬仰。其所流傳之故事甚多，舊劇中皆有之，如「朱仙鎮」，「牛頭山」，「請宋靈」，「風波亭」等，均膾炙人口。惜大都取材於精忠傳等小說家言，頗涉神怪，與事實乖離，苟能本民族主義立場，加以改編，成爲標準國劇，是日於各地公演之，殊足爲社會教育之利器也。

除夕

理髮沐浴。

開銷年賬，還清宿逋。

預備年菜，年飯及元日用品。

布置廳堂居室。

採柏葉、蠟梅、天竹插瓶中，供時花，以冬青、柏枝綴簷間及門，名節節高。

兒童溫課，百工技藝，溫習本業數小時。

入暮以屠蘇袋懸井底，汲水足三日之用，始封井。

以掃餘之舊帚及廢棄之物，丟於荒郊，名送窮。

焚辟瘟丹等於室，掛盤香或藏宿火爐中。

懸先人遺像，供年餚年飯祀祖。祀畢，享祭餘，共話團圓，名分歲酒。

掃除庭戶，禁惡聲謾語，涕泣高叫，及棄污水塵灰於地。

婦女以糕餌糖果綴成一盤，賚獻舅姑，名壓歲盤。

已能自立之男子，以紅紙裹封金錢若干敬獻長者，爲善事儲金，名百歲錢。

家長以紅紙裹封金錢若干，預置卑幼枕旁，爲教育儲金，名壓歲錢。主婦以紅紙錢包分給僕役，名恭喜封。

收藏刀剪針線，補充廚房用具，製人口糰子。

結算帳目，編造下年度預算。

收拾廚房，具酒果糕餌祀竈，安新竈馬於竈陘之龕，名接竈。

燃雙椽紅燭於寢室，圍爐守歲。

家長對於各人之健康、學業、事業、及家庭經濟，作一總檢討。

臨睡時，卑幼向尊長辭歲，易春聯，放爆竹，閉門。

商店、典當通宵營業。

商界收解帳款，結算盈虧。

〔說明〕

十二月晦日爲除夕，謂革除舊曆至新歲也。禮記月令：「日窮於次，月窮於紀，星回於天，數將幾終，歲將更始。」俗稱大年夜，亦謂之大盡，或大節夜，歲中人事至是始告結束。

我國民族習慣，向來崇尚清潔，禮記內則：「五日則燂湯請浴，三日則燂湯請沐，其間而垢燂燂，請澣而，足垢燂湯，請洗。」是周代凡士大夫階級，三日必沐髮一次，五日浴身一次，而洗面濯足，則用溫米湯，每日行之。周時主要領域，係在北方黃土地帶，氣候乾燥，水源不多，而對於沐浴如此之勤，且訂入禮經，實可貴也。後世領土日拓，民族龐雜，人事既益繁，習尚亦不一，然除祭祀，冠婚等外，元旦履端肇慶，萬象重新，隔夕各個人，例必整容潔體，以迎新歲，俗謂之「洗年殘」，取除舊生新之義。宋陸游有除夜沐浴詩云：「老人喜時節，良夕當爆竹，未濯三生垢，湯沐意亦足。」

歲中稱貸俱於此日索償，俗稱曰「鐵門限」，貿易場中自昏達旦，雖東方既白，猶絡繹道塗，不嫌籠燈入索也。故凡積欠之年賬宿逋，最遲至除夕必須設法清償之，或先歸還一部分，以維個人信用。

十二月二十九日

歲首市肆均閉門休息，故是日應預治餽饌，以供新年饗客之用，俗謂之年菜。周處風土記云：「歲暮家家具穀蔬爲宿歲之貯，以迎新年，相聚酣飲。」天咫偶聞：「京師舊俗，元日至上元各店例閉戶半月，小店亦閉五日。此五日中，人家無從市物，故必於歲底烹飪，足此五日之用，謂之年菜。」亦有飯兼隔夕之炊，謂之「宿歲飯」，「壓飯飯」，或「隔年陳」，又曰「飯乾」。浙東寧波等處，多蒸米如粿，新歲復鑿而飯之。武進最久，除夕須預炊米藏之，備半月糗糧，不更作新飯，今但貯足糧米，不必先行炊熟，以重衛生。至元旦用品，如春聯、膠牙餠、五辛盤、爆竹、茶食等，均宜於除夕預備齊全，以供次晨取用。

新年賓客來往既多，不論貧富，廳堂居室，均宜布置整潔，點綴一新，藉以增進生活上之樂趣。舊俗素封之家，每屆除夜，居處陳設物品甚夥。舉凡爐瓶燭台、楹聯書畫、盆花時果、華燈年飯，有五件頭，十件頭之目。桌圍椅披皆尙紅色，地毯氈簾，門頭歡樂，雕紅刻翠，色澤尤鮮。身入其境，頓覺生意滿目，喜氣盎然，實爲中華民族過年獨有之盛況。今可視各人所好及經濟能力爲之。

蠟梅、天竹、柏葉均爲耐寒之物，淡黃、鮮紅、碧綠、繁香正色，以之供瓶插，係取天蠟百歲之義。冬青柏枝康健長青，以之點綴門楣簷間，名曰「節節高」，取步步高升之意。春花如紅梅，牡丹之屬，臘中未開，灌園者爲密室，列花於中，蒸炭溫之，毋壯熱，一室中融融然有春氣，數日後即放苞矣，名「堂花」。成於窖者名「窖花」。隆冬百物凋殘，園林搖落，惟此足以資玩賞，供諸室內，宛若陽春。

溫故而後知新，歲終在個人學業上，亦爲一階段。故是日在校肄業之學生以及百工，對於所學得者，均應熟習一遍，以誌不忘而宏造詣。

井爲日常飲料之源泉，高原之地靡不賴之。其性質與竈同樣重要，故自漢以來，俗亦設神祀之。因水主伏藏，故祭必以冬。白澤圖考謂：「井之精名觀，狀如美女，好吹簫，輯柳編，呼爲吹簫女子。」吳俗謂之井泉童子，人家例於除夕預治蠶盤貯水，井則覆以竹木器物，戒勿啓，謂之封井，至新正三日或五日始開，俾使井水得以澄清。本曆規定新年封井，自除夕起爲三日，故應汲水足三日之用。

送窮唐時已有之，韓愈以正月丑晦，有送窮文，略謂：「主人使奴星結柳作車，縛草爲船，載糧與糗，三揖窮鬼而告之。」
閩中以正月二十九日爲窮九，謂是日天氣常窮晦然，家家以糖果之屬，作糜餽之。天中記載池陽風俗，以正月二十九日爲窮九，掃除屋室塵穢，投之水中，謂之送窮。廣東廣州及增城以正月晦日掃除，謂送窮。陝西韓城以正月九日，用糖一合，黎明置門前，炭火燃之，曰灸窮。今則各地多以正月五日謂之破五，家藏不出，禁婦女往來，以彩紙剪作裙衫，裝女子形，於五更送之街頭，曰「送窮媳婦出門。」或剪絲紙爲人，小兒擁抱戲通衢，曰「送窮。」有擲而去者，曰得富。或於是日飽食，曰「填五窮。」或掃除塵穢，納於箕中，上置紙人，帚柄插以絨花，送諸門外，紙人則焚之。或以箕出糞壤，送於門外。或以新肉置釜中，炭火灸之，或以麻豆，名曰「崩窮。」其方式不一。北方如冀、察、晉、陝等省民間均盛行。蓋送窮，易言之，無異迎富，以故人咸樂爲之。所謂「窮」「窮」皆晦盡之義，正月歲時方始，故送窮例必以是月。其由來相傳有數說，高陽氏之子死於巷，世作糜粥破衣，祝於巷，曰除貧。緣高陽氏之子，好衣敝食糜，時號貧子。四時寶鑑引姚合送窮詩云：「年年到此日，灑酒拜街中，萬戶千門看，無人不送窮。」此一說也。宋范仲淹爲秀才時，有大志，以天下自任，然潦倒不堪，其夫人於新年中，戲爲之送窮，雪地上寫「窮」字，拔荆釵橫插其上，祝之曰「斬斷窮根永不窮。」范後果大貴。後世慕其爲人，遂亦效之，此又一說也。今當從粵俗，凡大掃除後，數日以來所有破帶等廢棄之物。可於是夕收集，投諸荒郊，藉爲清除積穢之舉，謂之曰「送窮」，一期富貴康樂於來歲，名實亦至當。

薰香之俗，漢時由西域傳入，漢武帝內傳及飛燕外傳，皆言及燔百和之香燦百種香。張衡同聲歌：「灑掃清枕席，鞞芬以犯香。」然尙未普遍，至魏晉始盛行，凡居室衣服咸用之。據三國志魏志烏桓傳贊注引西域舊圖，共有蘇合、狄提、迷迭、兜納、白附子、薰陸、鬱金、芸膠、薰草木凡十二種，其佳者，著人香氣經月不散。士燮爲交趾太守，常遣使詣孫權，致送雜香細葛，輒以千數（見吳志卷四十雙傳）。魏文帝將乘馬，馬惡衣香，驚鬻文帝膝。（見魏志朱建平傳）御覽九百八十一引魏武帝令「昔天下初定，吾便禁家內不得熏香，後安息諸國，爲其香，因此得香燒，吾不好燒香，恨不遂所禁，今復禁不得燒香，其以香藏衣着身亦不可。」是可見當時薰香風氣之盛。後世遇婚娶，進新屋等事及暑日咸重之。俗於除夕，亦焚辟瘟丹，如意丹，兜羅香等於室中，用以辟邪。考究者，則用藏香，燃之徹夜，櫛牙屋角，芳氣纏綿，頗足助守歲時之雅興。

宋陸游除夕詩云：「熾炭爐中百藥香。」

歲朝弗得乞火，故除夕須預熾炭於爐，謂之「種火」，又曰「隔年火」。或燃盤香，或留火竈下，俾達旦得饑饉不息。蓋與封非貯水，同爲水火不求人之意。

歲杪祀先，須出先人遺像，懸諸堂前，依行輩爲列，燃香蠟，以茶果酒菜年飯供獻，舉室行禮，俗謂之祭年香，又曰做年，亦謂之齋真，殆卽祖先之年夜飯也。像有三世，或五世同軸者，名三代圖，五代圖。族支多而分居者，則每年由各家輪值懸掛，並保管之。以備新年親族上門瞻拜。至次年正月上旬或燈夕，始收藏之，俗名「收真」，「落容」，或「落神像」。除夕晚餐，無論一年來之境遇如何，菜餚總較平常爲豐富。凡冬至前所醃之鹹貨，至是概須取出煮之，先行奉祀祖先，祭畢，然後家人會食，以示人子不忘其親。宴時長幼畢集，多作吉利語，如食鷄蛋曰「元寶」，「茹菇曰「時來」，「芋艿曰「運來」，「炒豆曰「湊投」，「蔬菜曰「如意菜」，「安樂菜」。諸如此類，皆取義吉祥，予人希望，名曰「合家歡」，又曰「分歲酒」，「守歲酒」，「辭年酒」。自晉以來卽盛行，事文類聚引周處風土記云：「除夜祭先竣事，男女聚飲，祝頌而散，謂之分歲。」粵俗謂之「團年酒」，桂俗謂之「送舊迎新」，鄂之監利，川之萬縣謂之「團年」，浙之松陽謂之「洗塵」，景寧謂之「吃隔歲」，麗水謂之「喫分歲」，秦順謂之「消夜」，湯溪謂之「封年」，西安謂之「餞歲」，今通稱曰「年夜飯」。骨肉完聚，兒孫繞膝，燈紅酒綠，共話團圓，人生家庭之樂殆無有逾於此者矣。

除夕用一大盤，滿盛新炊之米飯，上插柏枝，千年紅，小元寶，考究者則再置棗、栗、龍眼、荔枝等等果於飯上，供於堂前，謂之年飯，取歲有餘糧，年年有飯吃之意，南北皆有之。北平俗多用金銀米置黑磁盆中，上插松枝掛錢，繫以紅線，串以糊餅，下著年果，棗、栗、龍眼、荔枝、柿餅之類，破五始撤。吳俗煮飯盛新竹籬中，置紅橘、烏菱、荸薺諸果及糕年寶，並插松柏枝於上，陳列中堂，至新年蒸食之，蓋亦六朝時荆楚民間歲暮家家留宿歲飯之遺也。昔人有詩云：「風俗隔年陳，中堂位置新，但教炊如玉，不使飯生塵。蒼翠標松正，青紅餠果勻，家家欣鼓腹，留此待開春。」

元旦不作雜務，停止灑掃，故是晚諸事已畢，每家屋內須爲最後一次之打掃，收拾清楚，俗謂掃地歲，並禁傾污水穢物於戶外，俗謂之犯之者破財，係借此警告人以重視公共衛生也。

除夕之次日即爲元旦，故送舊迎新，諸尚吉利，以下來歲之佳兆，最忌謾語相向，或對人哭泣。良以家戶歡然團聚，興高彩烈之際，悲哀怨怒最足使人感覺不快，大煞風景，自應力圖避免，即使心有不慚，亦當強顏爲歡，暫時容忍。高聲呼叫足以妨害公衆安寧，亦宜禁止。

除夜長幼互用盤盒之屬，雜盛果品食物，互相饋贈，謂之壓歲盤。按夢梁錄載宋時除夕，內司意思局進呈精巧消夜果子合，是宋時已有此俗。今當限於婦女進獻舅姑，以節糜費。寧夏除夕，閨中例必以棗、柿、芝蔴及雜果堆滿盞，著茶葉，奉翁姑及尊客曰：「稠茶女筵」，以爲特敬，相傳始於明王府，至今不改，亦其流亞也。

人生自呱呱墮地後，受長者撫養栽培，以迄成人，其間備歷艱辛，迨能自立，又常服務在外，未克親奉甘旨，故每年年底應獻奉善事儲金若干，使桑榆晚景，得常從事於私人善舉，以爲消遣，藉盡「老吾老，以及人之老，幼吾幼，以及人之幼」之旨。年復一年，謂之百歲錢，庶足以當之。

歲除，長者以朱繩穿青錢，數必以百，置小兒枕畔或牀腳，謂之「壓歲錢」。富者則置金銀或覓古錢如「太平」等號者，以取吉祥，蓋恐歲之遽除，爲此以壓之也。各錢鋪特開紅紙零票，以備此用。凡素封之家，以銀易錢者，皆用綵箋書寫，謂之紅票兒，亦取華美吉祥之意。粵省石城除夕尊長分錢於幼少，以歲爲差，名曰「守歲」。江浙必作雙串，以白銅錢爲尙。北平以綵繩穿錢，編成龍形。吳俗並置橘柑等物於小孩枕旁，名壓歲果子。今制錢已廢，銀元市上亦鮮流通，故可改用紅紙，包封法幣若干，以充兒童教育儲金。如每歲積之，存於銀行，至長大時，子母倍累，爲數亦頗可觀，足備不時之需。較之耗費於糖果食用者，受惠多矣。

僕役終年追隨左右，不無微勞，故除夜宜以恭喜封帖之，視服務久暫及工作勤惰，分別多寡以資獎勵。

除夕收藏女紅用具，係預備元旦休息，防家人明知故犯。廚房用具如碗筷杯碟等，新年中需用甚廣，是時應利用夜市，加以檢查整理，以便添補。

人口摺子係取義團圓，爲統計一家人口而設，浙之湖州，蘇之武進，宜興等處均有之。例於除夕，計家人長幼人數，各爲一摺，大者如鉢，小者如盂，又或如桃如鈴，用彩粉作花勝於其上，至七日或元宵，始分而啖之。（參看正月七日人口摺子條）

說明。）

量入爲出，乃治家之常經，然人之經濟狀況與家庭用途年有不同，故除夜須將一年來之帳目，結算清楚，以供比較，然後編造來年預算，以作年後用途之水準，俾不致超越範圍，發生經濟上不平衡之困難。

竈神在中華民族心目中，夙認爲一家之主，五祀之尊，司喉舌於北斗之中，察善惡於東廚之內者。敬竈全書謂每日早晚，竈君前焚香一炷，竈間常宜潔淨，上竈必先洗手，又曰凡齋期宜誠，竈上禁忌葷腥，不必多備果肴，虔供清茶一盞，佐以糕餅，或用粉團亦可。凡此皆富於庖廚衛生之意。相傳竈神自二十四夜上天，至是夕始下降，故家市新竈馬，晚上安於竈陘之龜祀之，謂之接竈。各地亦有行於元旦元宵者。明馮應京月令廣義云：「燕俗元旦，合家少長羅拜竈神，以祝曰迎竈。」唐人又有在元夕或除夕祀竈，抱鏡出門，聽人言，判吉凶之俗。月令萃編：「元旦之夕，洒掃置香，鏡於竈門，注水滿鑪，置灼於水，虔禮拜祝，撥灼使旋，隨柄所指之方，抱鏡出門，密聽人言第一句，卽是卜者之兆。」張廓有除夕鏡聽辭，專紀其事。今當概於除夕收拾廚房時行接竈禮，以爲一年度告一結束。連謝竈、送竈、一歲之中，祀竈共爲三次，均由家長主之，所以借此使人慎飲食，潔烹飪，重視廚房衛生者也。（參看六月四日及本月二十四日祀竈條說明）

燃雙椽紅燭於寢室中，富者則用花燭，宵永燼長，生花報喜，紅燄四照，直接曙微，謂之守歲燭，係取光明之義。家人父子則相聚笑語，小兒嬉戲，名曰守歲，亦謂之坐長壽夜，長命夜，有至中宵或達旦者，殆與詩人送春旨趣相仿。晉時已有此風，周處風土記稱蜀之風俗，至除夕達旦不眠，謂之守歲。梁徐君倩有共內人夜坐守歲詩，唐孟浩然詩云：「續明催畫燭，守歲接長筵。」杜甫詩亦有：「守歲阿戎家，椒盤已頽花。」之句，全唐詩話載：「景龍二年十二月晦，諸學士入閣守歲，以皇后乳母戲適御史大夫竇從一。」足見古人守歲，雖在公房亦戲謔無忌。至於家庭，妻孥歡聚，把酒笑歌，相與竟夕，人所樂爲，故自昔咸目爲歲暮韻事而形諸歌詠。惟睡時過遲，次日必不能早起，卽勉強起身，精神亦感疲乏，似於衛生有礙。故今後守歲，應以至午夜十二時爲度。王崇簡守歲詩云：「夜久憐春逼，開樽不欲眠，今宵尙今歲，明日卽明年，萬古推遷夕，千門宴樂天，爆聲聽不斷，遠近鳳城邊。」

幼而學，壯而行，學問與事業，爲做人先後必經之過程，然精深之學問與偉大之事業，均寓於健全的體格之內。人苟早年失

去健康，則歷史的文化，無從產生，地理的條件未由利用，不但知識事業，即德性方面亦受有影響。犯罪最多之人，其體格上大都先有病態。故是夕長者對各人之健康，知識，及事業，應為各別之評議，作一總檢討，使之彰往察來，知所奮勉。同時一年來之家庭經濟狀況，歲入歲出結算之後，至是已可瞭然，亦應加以檢討，查出有何浪費，或不當之處，一方對生活上之需要及慾望，有所考慮，俾得開源節流，使金錢進出，愈臻合理化也。

是夕臨睡前，卑幼行禮於尊長以別歲，多兆以吉語，俗謂辭年，亦有歲晚以酒食相邀，謂之別歲。唐宋時均盛行，清代京師亦頗重視。除家人叩謁尊長外，凡除夕多必蟒袍補掛，走謁親友，謂之辭歲。即新婚者，亦必至岳家辭歲，否則為不恭。良以一宵容易，次日即為新年，故相餞歲告別，以惜韶華。

春聯自明初以來始盛行。當時太祖曾親自撰聯賜諸臣，多膾炙人口。金陵瑣事載太祖嘗御書春聯賜中山王徐達云：「始余起兵於滌上，先崇捧日之心；逮茲定鼎於江南，遂作擎天之柱。」又一聯云：「被虜平蠻，功貫古今人第一；出將入相，才兼文武世無雙。」又別朝詩集載太祖賜學士陶安門帖，曰：「國朝謨略無雙士，翰苑文章第一家。」嗣後江南各地士庶家，新年無不黏春聯者。俗稱從新今凡能文者，可自撰句為之，以視各家對於新歲之旨趣。商店及貧戶由當地社教機關製成送發，辭句以發揚民族意識及改進公私生活為主，除夕張諸門上，次晨即千門萬戶，煥然一新矣。

除夕閉門時，發爆仗三聲，深宵始絕，或有達旦者，比戶同聲，若連珠，名「閉門爆仗」，一曰「閉門炮」，一相傳能祛除不祥，實則功能辟疫。三聲者，取高升三級之意，不啻為一歲家庭生活之閉幕禮也。

除夕為商界總結算之期，即貧者，延至是日亦必略辦過年物品，故各店咸生莊鼎盛，張燈為市，鞋襪、南貨、茶食諸肆，應接不暇，而典當尤雜沓，質庫贖當者，紛集往來，燈火通明，行人不斷，徹夜通宵。至天明，市上乃寂然無聲，頓易新年景象矣。

附註

一月

元旦五鼓黎明起床(江蘇如皋縣俗) 鷄鳴長幼皆起
(山東惠民縣俗) 穿新衣(直隸良鄉縣俗) 無論
大小換新衣帽(江蘇淮安縣俗) 合家均易新衣少年
婦女及孩童裝飾尤其講究(安徽婺源縣俗) 爆竹
開門(四川巴縣俗) 放爆竹三聲開門名曰開門爆竹
(江蘇無錫縣俗) 又名接歲(江西永豐縣俗) 又
名開門砲(浙江寧波府俗)
燃香燭於廳祀祖畢始序拜尊長(山西武鄉縣俗) 盛
服祀祖考拜尊長(直隸宛平縣俗) 肅衣冠履新交拜
賀年(江蘇靖江縣俗) 五鼓設香燭肅衣冠拜祖宗尊
卑長幼各依次相拜(四川嘉陵州俗) 先拜祖先像次
向尊長拜歲然後再平輩互拜(浙江寧波府俗) 拜其
尊長命誨並致祝語(江蘇高郵縣俗) 長幼依次而拜
曰團拜(浙江永康縣俗) 一族或一家人相向立作
四六或圓形合行賀年曰團拜(浙江紹興俗) 元旦拜
年先拜本家(湖北黃陂縣俗) 說各種稱心如意等慶
賀語(江蘇泰縣俗) 元旦初見各道吉祥(直隸曲周
縣俗) 四民驟裝賀歲(遼寧瀋陽縣俗)
飲屠蘇酒(江蘇如皋縣俗) 飲時東向次第從幼小起
(福建福州俗) 進膠牙餠(湖北江陵縣俗) 下五
幸盤(湖南桂陽縣俗) 長者授幼小以糖果如寸金糖
等謂食之稱心如意(浙江南潯鎮俗) 食糰子 浙江

湖州俗) 吃長春麵(江蘇武進縣俗) 元旦不討
火不汲水(江蘇如皋縣俗) 歲前封井不汲禁止灑掃
取蓄藏之義(河南汲縣俗) 不使水土出門(北平俗)
不動刀剪(浙江寧波俗) 女子相戒不作針線
江蘇武進縣俗) 不掃除以為聚財(江西鉛山縣俗)
即掃地必向內多除垢穢於外(江蘇武進縣俗)
不許掃地倒水不用刀剪不能看秤升斗等應用器具(四
川成都府俗) 不形怒色於卑幼下人(安徽懷寧縣
俗) 禁哭泣(浙江南潯鎮俗) 禁打孩子(福建
廈門俗) 禁罵人(江蘇淮安縣俗) 禁說不吉利
話(福建漳州俗) 全家不作雜務休息(廣東翁源縣
俗) 婦女投刺互答曰拜年(直隸宛平縣俗) 飛
帖(江蘇蘇州俗) 對於一般親友則散名片或親自或
由僕人分散(江蘇淮安縣俗) 無貴賤婦女投箋互拜
(福建海澄縣俗) 沿門投刺名曰聚財(貴州貴陽縣
俗) 禮先人遺像以拜宗族鄰里(江蘇句容縣俗)
三日內必盡拜族姻尊長親友互相往來稱賀謂之拜年
(四川萬縣俗) 路上遇相識者必拱手作揖說聲「
恭喜新年萬事如意」「恭喜添丁發財」等賀語即昨晚為
討欠帳而相罵者亦然(廣東海豐縣俗)
小孩白相各種玩具(貴州貴陽縣俗) 兒童買泥人鬼
臉博士作人扮形為玩(江蘇武進縣俗)

書歲朝把筆等字及賦詩以紀歲華(江蘇武進縣俗)
鏡柏枝於柿餅大橋承之謂之百事大吉(浙江杭州俗)
燕丹藥戶內名牌瘟(直隸永平府俗) 燒避瘟丹以
逐疫氣(山西洪洞縣俗) 門戶貼畫雄雞(江蘇南京
俗見客座贊語) 圍爐中燒巨炭甚名歡喜團從歲朝
至元宵止(江蘇蘇州俗) 是日為鷄日(四川巴縣俗)
織粟炭於堂中以迎旺氣(直隸永平府俗) 燕粟炭於
堂名曰旺相(江蘇嘉定縣俗) 家家伐薪鑿炭磊磊高
起狀若浮圖及時發之名曰旺火(山西大同府俗) 焚
桑柴名曰正火(山西澤州俗)
除雜貨店玩具店點心店及小販等均閉門休業(福建
漳州俗) 商店貼磁箋對聯於大門停業四日親朋互
相往來賀年(江蘇武進縣俗) 自元旦至五日謂之節
假交相展慶市不貿易(浙江溫州俗) 街上攤販出售
玩具如輕氣球鬼臉子木刀洋鐵槍萬花筒活動畫片洋囡
囡等(江蘇淮安縣俗) 沿街兜售各種玩具食館挑販
賣買應時點心生涯極盛(浙江湖州俗)
各種遊藝雜耍來自四方各戲所長以娛遊客(江蘇蘇州
俗見清嘉錄)
二日食糖糕(廣東東莞縣俗) 對於本家及學友親自
前往賀年(江蘇淮安縣俗)
詣戚黨拜賀(陝西鳳翔縣俗) 至族中及至戚家必先

拜影儀然後向主人賀年(廣東廣州俗) 款客以糖茶

果盤(江蘇上海俗) 新年招待客人多用蓮子甜茶及

攪食攪食有九格七格五格等中置各種水菓茶點(浙江

紹興俗) 小孩至人家必遺以蒸餛飩果不令空返(安

徽國寧縣俗)

是日爲犬日(廣東陽江縣俗) 二日不殺狗(荆楚俗

見荆楚歲時記)

三日始辟非汲水(江蘇毗山縣俗) 元旦後戚友逐相

謝飲至十五日而止俗稱年節酒(江蘇蘇州俗) 親朋

各備酒餅互相請名請年酒(浙江湖州俗) 親朋留

飲曰賀春(直隸冀州俗) 自元旦獻歲鄰里以飲宴相

慶而共日爲雲團日(湖南岳州俗見岳陽風土記) 正

月中親友互相宴請謂之喫春酒(四川成都俗) 新春

家設春酒會族戚(福建建寧縣俗) 設春酒款賓客(

湖北武昌府俗)

是日爲猪日(廣東陽江縣俗)三日不殺猪(荆楚俗見荆

楚歲時記)

四日新女婿上門賀年備盛饌款之(湖北武昌俗) 款

新客以蕪心湯普通均盛在雅緻之磁杯中插一小巧之茶

匙另配以香菓所泡之橄欖茶俗名元寶茶(浙江南潯鎮

俗) 二日至六日新婿備婿歸寧謂之拜新年(四川

成都俗) 元宵前新婿備茶點物品來岳家拜年

謂之拜新年(熱河朝陽縣俗)

迎新婿時姻族咸在(湖南汝城縣俗) 玩批給放地餉

(浙江湖州俗) 放空鐘(北平俗見帝京景物略)

新婿歸寧夕必返夫家謂正月不空房(江蘇儀徵縣俗)

正月新婿者不空牀(江蘇如皋縣俗)

路頭酒(江蘇上海俗) 又名財神酒親友去留均於是

日決定之(浙江湖州俗) 臘中必備鷄一名無情鷄(

廣東廣州俗)

是日爲羊日(廣東陽江縣俗) 四日不殺羊(荆楚俗

見荆楚歲時記)

五日早起接路頭以爭先爲利市(江蘇無錫縣俗) 五

日清晨具牲醴燻香蠟放爆竹接路頭後開市交易(江蘇

南京俗) 是日相傳爲路頭神誕辰商家始開店門營

業名曰開市(江蘇蘇州俗) 商界祭財神開始營業謂

之開假(浙江定海縣俗)

賜子普通係以皮製一層薄皮外面再套一層蛇皮屈成

扁圓形使有反躍之彈力上豎一豎毛(廣東潮州俗)

亦有川紙剪成流蘇狀中塞銅錢或用布裹以銅錢上纏

鷄毛管插以鷄毛三根名雞毛毬子(浙江湖州俗) 正

二月間兒童爲毬子打球之戲皆古軍中遺法一以禦寒

一以作力也(浙江象山縣俗) 婦女裁縫剪紙像人物

花果魚龍禽鳥(湖北監利縣俗)

農家於清晨至田中撒一塊田壩泥土至田岸上名加錢財

(江蘇無錫縣俗)

是日爲牛日戒家僮毋得鞭打牛具飯飼之(安徽太湖縣

俗) 五日不殺牛(荆楚俗見荆楚歲時記)

小寒溜冰會(直隸天津俗) 湖山探梅(見賞心樂事)

蠟梅獨開花若花渣茶花枇杷花等上市(見瓶史

月表廣羣芳譜天時譜六)

六日新婿初必至本族及至戚處賀年率山姑或始煙伴

同前往俗稱拜真(浙江湖州俗) 暮祀祖收藏祖先影

像名收真(浙江南潯鎮俗) 宗祠例放人丁砲每丁三

枚得子者加百子十掛(湖南汝城縣俗) 司事者以祭

餘分送各家(浙江南潯鎮俗)

是日爲馬日(湖北黃陂縣俗) 六日不殺馬(荆楚俗

見荆楚歲時記)

七日爲人日(熱河承德府俗) 又名人日生日吃人口

糰子(浙江湖州俗) 人日不刑人(荆楚俗見荆楚歲

時記)

婦女剪髮爲人或爲燕雀相饋遺以爲鬢髮之飾(江蘇如

皋縣俗) 婦女以綵勝相饋(山西靈州縣俗) 女

子綵勝於祖父母(浙江嘉興俗) 撲金雀爲人以貼

屏風亦戴之頭髮又造華勝以相遺(湖南桂陽縣俗)

剪綵爲人象人改從新之意貼屏風上(湖北江陵縣俗)

人日站人於樓重人也(浙江杭州俗) 人日剪髮爲

勝貼屏風間(江蘇通州俗) 以金銀絲製爲繁縷鐘鈴

諸狀騎人於虎極細絞小錢貫爲串或有用銅絲金箔爲

之者供婦女插髮又互相獻資名饅人(江蘇蘇州俗見清

嘉錄) 將各種穀料混合蔬菜煮食名七寶湯(福建

南部俗) 以七種菜和米粉食之名七寶羹(湖北雲

夢縣俗) 以七種菜或果食爲羹以薦祖先(湖北德

安縣俗) 又名七樣菜係用菠菜芹菜香蕪等七種

蔬菜合烹(廣東海豐縣俗) 以菜七樣煮食云發壽(

廣東陸豐縣俗見新年風俗志) 沿海漁民用肉魚蔬

菜同樣混合煮食名七元(福建南部俗)

日暮兒童鳴金器放火龍自屋內透外(安徽懷寧縣俗)

夜取蠟燭爆火中爆烈相聞謂驅蜈蚣蛇蟻之類(安

徽太湖縣俗) 八日爲穀日(陝西乾州俗) 八日

團圓節家人享天倫之樂(福建南部俗見新年風俗志)

煎年糕蘿蔔糕九層糕及吃煎堆油角芋艿等飲食甚

忙(廣東廣州俗) 戒臘飯碗應受借米穀(浙江南潯

鎮俗)

母家送各式燈至婿家最要者為明角麒麟送子燈（江蘇南京俗）送燈於女（陝西鳳翔縣俗）

婦女盪燈籠（雲南車里縣俗）新年打燈籠唱山歌（廣東海南島俗）人日後男婦競美歌以能翻轉者為勝（廣東臨高縣俗）街巷架燈籠（山西絳州俗）正月上旬婦女聚戲燈籠以祝除災厲至望日止（江蘇沛縣俗）正二月內有女之家多架木打燈籠名打油千（吉林俗）兒童用竹筒射擊炊野火飯（浙江湖州俗）

九日為天日（江蘇常熟縣俗）俗謂天公生日（福建漳州俗）兒童以汽球風車為戲（浙江南潯鎮俗）十一日閉燈（廣東海豐縣俗）有燈市出售各式華燈（浙江杭州俗）臘後春前貨郎出售各色花燈精巧百出至十八日始歇謂之燈市（江蘇蘇州俗見清嘉錄）

元宵先數日賣燈謂之燈市燈有精巧羅練之屬繪樓人物故事或為花果蟲魚動植之像（江蘇嘉定縣俗）懸燈於十字街攤案道路於十三日起比戶張掛門燈為戲山神坊龍虎獅牙各種綵燈競相擊擊樂喧闐往來街巷（江蘇六合縣俗）商賈於市集燈花百貨珠石羅綺古今異物賈賤雜選貿易曰燈市（直隸宛平縣俗）上元先數日作燈市（廣東雷州府俗）市肆出售花紙花燈

浙江紹興俗）商店均從水懸紅紫彩以花燈相競（河南開封俗）里中青年練習舞龍以為元宵出燈之用（浙江湖州俗）十二日踏年輕者向在燈籠中購買爆竹伏如地雷砲火箭等種類甚繁（廣西羅城縣俗）小艇盪燈籠戲角簾管軍作之曰鬧元宵遊於街巷曰際街（江蘇武進縣俗）簾鼓滿城曰鬧元宵（陝西

興安州俗）鳴鑼擊鼓好事者且歌舞焉曰鬧元宵（四川大邑縣俗）十三日上燈（江蘇通州俗）是日謂之上燈至上元而極盛十八日而燈事散謂之落燈（浙江定海縣俗）各家門首設燈籠相競（福建羅源縣俗）大家小戶咸備掛燈綵以相製者為多紙製及玻璃製者次之燈上滿畫人物有冰燈係於臘月最寒之日預先製就木架或六角或四角式取水淋之隨結成冰然後懸於地窖內至燈節乃取出掛於簷除中燃以燭頗覺新穎有致（熱河俗）

上元張燈火樹銀花三日不絕俗尚雪花燈係以淨白蓮四紙剪成外標雪花內行連環細綉有三層四層暗素縷粉如同雲霧極其工緻（山東曹縣俗）滿園春色星捧月龍山走馬諸燈色及烟火（江蘇松江縣俗）是日為上燈各家門首必懸一方牌玻璃燈繪有三國志或水滸傳人物（直隸天津俗）奇巧之燈則有玻璃球燈母屏水晶燈萬眼羅玻璃等（浙江杭州俗）聚家富室則有線絲玻璃魚鮫珠明角羊皮夾紗參絲竹篾流蘇寶帶藍山諸品結綵棚於街巷懸燈爭勝（江蘇嘉定縣俗）

設燈於塔望如列星名曰燈塔（直隸定州俗）浦泊各船多點燈燈塔前掛竿如塔曰塔燈（江蘇上海俗）縛火樹銀花排燈作天下太平等字謂之燈山（直隸曲周縣俗）隔五六家即安一燈架高約丈餘或嵌玻璃或糊紗相彩畫各劇謂之燈牌樓（山東濟南俗）寺廟通懸紅紗燈（福建漳州俗）祠廟剪精為燈（廣東封川縣俗）

凡去年生小孩者今歲新正須開燈名開新丁燈（廣東廣州俗）慶生子者各備花燈懸於宗祠神壇社廟觀音棚等名慶丁（廣東番禺縣俗）以燈為丁每添設一燈則俗謂之添丁（福建福州俗）凡先年生男者舉行

慶燈（廣東新安縣俗）晚上遊燈燈之數目係以上年生男孩子之多少為標準故有多少遊即可知一年中共生男孩多少（廣東海南島俗）地方公共醮資搭一燈棚中設歌台雇請八音班演唱唱三日三夜以娛居民曰掛燈棚（廣東廣州俗）

是日為官府致祭劉猛將軍之辰鄉民擊牲獻醴抬像遊街以賽猛將之神壯健農人昇猛將奔走如飛傾跌為樂名迎猛將（江蘇蘇州俗見清嘉錄）十四日試燈（直隸昌平州俗）元夕張燈自十四日試燈起至十六日止（山西俗）自十四日至十六日張旺火張燈彩（綏遠歸綏縣俗）上元前後張燈三夜（甘肅臨洮府俗）十四十五十六三日謂之燈節（河南汝源縣俗）元宵張燈前後凡三夜（山東濰州縣俗）十四十五十六三日謂燈夕懸燈彩於門前喧鼓樂於庭際謂之鬧元宵（安徽壽春縣俗）十四至十六數日為上元節各處牌坊燈棚或舉放烟火扮秧歌（河南南潯鎮俗）上元前後三夜街市皆燃燈有鬧燈牌燈亭燈藍山燈諸名色觀者擁擠（雲南夏俗）上元先二日架木為棚懸燈賞玩謂之試燈（江蘇宜興縣俗）結綵張燈簾鼓喧闐巷置火樹遊人往來觀賞（直隸新河縣俗）街市張燈獅火社甚多謂之門勝（直隸保定州俗）士人遊文廟走梓橋放花砲施夜禁（直隸良鄉縣俗）士子拜謁文廟（直隸英陽縣俗）城門弛禁（廣東瓊州俗）

士人嬉遊觀燈粘詩謎以博物運靈謂之打燈（山西洪洞縣俗）以詩謎隱語粘於屋壁令人破其謎名曰鬧燈（直隸宛平縣俗）好事者為懸頭詩句懸雜物於几任人商搗曰燈謎亦曰彈壁燈搗者其物聽其取去（江

附 註 一 月

蘇嘉定縣俗) 結燈社出各體燈謎人聚而測之諺曰

打虎(江蘇高郵州俗) 有戴頭詩句任人猜摸猜得者

贈以筆墨箋扇等謂之燈社(江蘇儀徵縣俗) 巧作隱

語拈諸燈燈一面覆壁三面貼題任人商揣謂之打燈謎(

江蘇蘇州俗見清嘉錄) 為藏頭詩句任人揣測謂之

猜燈(浙江杭州俗) 為謎語懸賞中衢曰燈信(廣東

俗) 作燈謎於通衢羣聚觀之謂之打獨脚虎(山東

登州俗)

少年月下較武聚觀如市(浙江上虞縣俗) 表演技擊

先幼後長依次遞演皆於新年閒暇延師學習久練巧深然

後出而相競以博聲譽(浙江天台縣俗)

兒童戴鬼面屈脚振肩而跳名曰跳鬼(江蘇宜興縣俗)

子弟搬弄遊戲或朱裳鬼面以為儺(福建建寧縣俗)

門各跨街張燈兒童迎巧燈扮雜戲爆竹籥鼓之聲烟

火燈謎之戲徹於閭巷(安徽貴池縣俗)

舞獅子逐戶舞弄至得封包而後止(廣西柳州俗) 各

戶門前懸燈籠放花砲並有社夥高踞唱各種秧歌小曲各

戶賞以錢(察哈爾張北縣俗) 舞獅有貓頭獅鷄公獅

斗牛獅等(廣東翁源縣俗) 滾龍獅子沿門叫賀(浙

江平陽縣俗) 乞丐二人或三人聯合為一組沿門高

唱新年歌頌而行乞(貴州貴陽俗) 乞丐挨家逐戶吹

唱新年祝賀語主人例賞以封包自銅錢八文至十六文不

等(廣東潮州俗) 新正有一種人頭戴紅纓帽子身穿

藍布長衫胸前掛有小鼓身邊掛一小鑼沿戶唱打春歌祝

盪主人以白米一勺報之名打春(湖南長沙俗) 巧者

口呼新春大發財恭賀新禧等或表演雜耍主人例須報以

銅元或食物(浙江南潯鎮俗)

各坊市扮唱秧歌及探採茶歌(廣東高州俗) 歌採茶

插秧(湖北彝陵州俗) 童子扮好女聯臂歌採茶(廣

西全州俗) 別有往來行樂善歌曲者自為僑伍張燈

如雨畫(福建漳州俗)

出龍燈名弄龍(湖北武昌俗) 玩龍先前一人以珠指

揮每至一家主人燃放爆竹點香燭相迎另以長幅紅布繫

於龍之頭部名曰掛紅然後敲鑼鼓吹號筒大舞特舞(湖

南長沙俗) 龍燈長互數十丈身以數十人遊行村市

極為壯麗(湖南汝城縣俗) 好事者繫龍燈遊行街市

或到親族戚友家舞弄名曰耍元宵(湖南寧遠縣俗)

作龍船燃燈列綵燭以迎行於街市(浙江蘭谿縣俗)

年少年子弟鮮衣豔服擊龍舞獅(廣東南雄府俗) 競賽

龍燈居民出花筒火砲黃烟地耗于滴滴金地花等向龍燈

燃放(四川瀘縣俗) 兒童於龍燈到時競放花筒火箭

(浙江湖州俗) 婦人多年不育者於龍燈到家時必加

送封儀籠身圍繞婦人一次又將龍身縮短上騎一小孩在

堂前行繞一周謂之騎龍送子(湖南長沙俗)

舞龍燈者必盤旋跳躍口含橄欖隨龍珠上下過人燃放花

筒火砲即戲龍燈(四川瀘縣俗) 遇富戶必盤旋多時

以耗糧砲富者亦以是獎勵之(湖北武昌俗) 龍頭之

前有人持竿繫一綵球名曰「寶」龍頭則隨「寶」之擺

動而起伏謂之「龍搶寶」(貴州貴陽俗) 戲院彩排

應時燈劇如斗牛宮等(江蘇上海俗)

搓米粉為丸名燈圓(浙江湖州俗) 家家作粉丸元宵

食之名曰團圓(江蘇無錫縣俗) 蒸粉作丸置湯中謂

之元宵(直隸曲周縣俗) 碎米為丸曰糖團(四川華

陽縣俗)

十五日正燈(直隸昌平州俗) 望日上元通衢張燈謂

之正燈(直隸永平府俗) 大張燈放花砲打元宵鼓(

江蘇金壇縣俗) 元宵張燈火放花炬酒筵樂歌競為

歡會前後凡三夜(山東惠民縣俗) 上元節張燈三夜

(察哈爾懷來縣俗)

是日居民例食糖圓(江蘇武進縣俗) 食粉圓名燈圓

(浙江海鹽縣俗) 以米粉為丸相餉謂之上元圓(江

西永豐縣俗) 又名湯圓(江蘇淮安縣俗) 作粉

丸食之曰團圓(江蘇靖江縣俗) 是夕燕飲以油饅珍

珠圓子為節食(江蘇華亭縣俗) 以油饅粉圓為節食

(直隸定州俗) 食元宵圓(陝西咸寧縣俗) 食湯

圓俗名曰元宵(遼寧瀋陽縣俗)

明倫堂舉行鄉飲酒禮歌鹿鳴三章以侑飲(山東福山縣

俗) 官舉鄉飲(直隸永平府俗) 有司行鄉飲酒

禮(陝西商州俗) 沿戶張燈飲酒為樂(山東齊東縣

俗) 元夕家家宴畢命家僮放九條龍雙蝴蝶線穿牡

丹金盃銀合諸烟火小孩放滴滴金酒熟燈紅家室團圓

曰樂事(江蘇儀徵縣俗) 設宴聚飲名元宵酒(浙江

湖州俗) 早食糝糲夕慶家宴(江蘇丹徒縣俗)

比戶安排筵席互相宴賞神祠會館鼓樂以酬華燈萬壽謂

之燈宴(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 元夕有社會張華燈

宴聚達旦(江蘇句容縣俗) 邀同社宴飲為樂曰元宵

會(浙江蘭谿縣俗) 縉紳家陳籥鼓舉觴高會(江西

永豐縣俗) 年前生男孩者於是日設筵歡宴如族中

有公產者由公衆來辦酒席在宗祠宴飲名曰燈酒(廣東

海豐縣俗)

鄉長叫一班鼓吹至新婿及新生男孩家賀喜(福建漳州

俗)

元宵燈會最盛富商大賈之所競街也魚龍曼衍藻繪離奇

自初九日始十六日罷(四川萬縣俗) 望夕村各出燈

浙江常山縣俗) 好事者先期按戶斂錢爲燈燭費謂

之燈會(直隸固安縣俗) 元宵節各村均出燈會有牙

牌上書風調雨順國泰民安五風十雨萬紫千紅隨後爲高

蹩蹩龍燈等(湖北黃陂縣俗) 上元燈會村社各爲

會鳴金擊鼓相往來更有剪彩作獅狀首尾屬以兩人或糊

紗爲龍中燒以燭十數人持竿承之游行城市鄉社間簫鼓

喧鬧燈火如畫(江蘇睢寧縣俗) 燈節出會仿周禮方

相氏遺意(江蘇句容縣俗) 觀燈慶元宵(福建邵武縣俗)

男女老少無不華服觀

妝聯袂出遊謂之大觀燈(河南泌陽縣俗) 士女嬉遊

途(湖北監利縣俗) 城市作燈籠鼓喧鬧遊人歌唱

以花筒相勝(廣東高要縣俗) 競燃火樹 貴州施

秉縣俗) 元夕於江干放水燈(廣東海豐縣俗見粵東筆記)

水者多放河燈(山東淄川縣俗) 燃放花爆均在廣大之庭園中有「連升三級」「金盆開

月」「穿天老鼠」「串線牡丹」等種(浙江紹興俗)

元夕巧匠用火藥紙製造烟火機噫故事每月一層

閏月加之從下上焚旋轉光明可愛(江西瑞州俗) 烟

火諸製有聲者曰響砲高起者曰起火起火中帶砲連聲者

曰三汲浪不響不起旋繞地上者曰地老鼠築打有虛實分

兩有多寡有花草人物等形者花兒名百餘種別以泥函者

砂礪兒以紙函者曰花筒以篋函者曰花盆統名曰烟火象

貴家有集百巧爲一架分次第傳燕通宵以爲樂(北平俗

見欽定四庫全書考引宛署雜記) 男女盟問往其鄰近親族之家謂之盪燈(廣西全州俗)

農家於望夕以高炬照田四隅曰照田蠶(江蘇嘉定縣俗)

田家總禱老麻蔴竹枝蘆炬長草丈燒於田間曰照

田財(江蘇武進縣俗)

元夕二童子引索略地如白光輪一童子跳光中曰跳白索

(北平俗見帝京景物略) 又名跳百索(直隸吳橋縣俗)

俗見中華全國風俗志下篇卷三) 放燒火(江蘇南通縣

上元夜迎紫姑(湖北監利縣俗) 迎紫姑以下將來靈

事並占衆事(湖南桂陽縣俗) 又名邀嗣姑(直隸永

平府俗) 又名接坑姑(河南開封府) 又苦男子例不得

至(江蘇蘇州俗) 又名祭扛門白(江蘇無錫縣

俗) 又稱祭娘由五歲至十六歲之姑備花生甘

村菜飯爲頭於晚上對廟所設祭各人做一小小鞋子祭畢

焚化將餘灰用菜葉包裹投廟內以給娘應用是晚各處

均唱「男女相歡」「翁姑殘禮」一類歌曲(福建廈門

俗) 紫姑之來歷及祭時之禱辭(見劉敬叔異苑及

顯異錄) 請七姑娘之方法及吟辭(雲南石屏縣俗)

七姑娘相傳爲漢之戚夫人(江蘇嘉定縣俗) 請

七姑娘惟在黃埔前(河南泌陽縣俗) 請七姑娘均屬

閨女子爲之(河南陳州俗) 望前後夜婦女束草人紙

紉面首帕衫裙號稱姑娘兩童女掖之祀以馬糞打鼓歌罵

蕘蕘歌三祝神則躍躍拜不已者休倒不起乃苦也男子衝

而仆(北平俗見帝京景物略) 上元嫁娶無避忌(江蘇淮安縣俗)

十六日殘燈(直隸昌平州俗) 縣令率所屬出巡至鄉

約所命十二里鄉耆講律以化愚頑每月俱於是日約講(

湖北石首縣俗) 是日城鄉男女均離家出遊名曰走

百病(安徽壽春縣俗) 是夕老幼攜遊插香道左(雲

南徽州俗) 婦女出遊謂之走百病(陝西臨潼縣

俗) 婦女羣步平沙曰走百病或連袂打滾曰脫晦氣

(吉林俗) 婦女夜步於街曰走三橋(江蘇武進縣俗)

是日郊遊云除百病(山西大同府俗) 兒女交錯

度橋謂之度百厄(直隸永平府俗) 婦女俱出門走橋

不過橋者云不得長壽(北平俗見北京歲華記) 婦女

着白綾衫隊而宵行謂無腰腿諸疾曰走橋(北平俗見帝

京景物略) 是日士女均上城頭人多如蟻相傳至城

上步行一周可以驅除百病謂之走百病(江蘇南京俗)

無論男女老小均須上城瞻望野景名曰遊百病(四

川成都俗) 遊郊除百病(察哈爾省州俗)

十七日落燈(江蘇通州俗) 喫麵諺曰上燈圓子落燈

麵(江蘇儀徵縣俗) 落燈之夕食湯麵(江蘇泰州俗)

會全鄉龍於祠廟將龍燈燒去首尾留身以待明年之

用(湖北武昌俗) 將紙燈焚化所有新年點綴之物均

行收拾(廣東陽江縣俗) 是日女紅俱停鍼指謂之鍼刺日(山東平陰縣俗)

不用鍼晷夜不張燈爲鼠忌(山西太平縣俗) 是夕不

燃燈則鼠嚙衣(山東武城縣俗) 是日名大人七日

夜不篝燈(山東招遠縣俗) 是日忌鼠相傳爲老鼠嫁

女忌開箱櫃兒童預將糖果花生置暗處取鑊蓋簸箕等

大敲大打爲老鼠催妝(湖南寧遠縣俗) 十七十八爲

耗子成家成早睡相傳其婚娶時常借人之鞋作轎子(北

平俗) 十八日尋常幹諺曰過了正月半大家尋事幹(江蘇無錫

縣俗) 諺曰家家掛掛樂(指歡樂已盡也)人人尋下

落(江蘇儀徵縣俗) 諺曰月半過人人尋功課(廣東

海豐縣俗) 是日各執其業名曰收魂(浙江杭州俗)

燈節過後則堪在田商在市士在學舍業以講者蓋亦

罕矣(江蘇句容縣俗) 私塾書館開學(江蘇淮安縣

俗) 農家於正月上半月往來作客從事娛樂下半年

男子製桑地女子做鞋襪(浙江嘉興縣俗) 清晨將早

穴塞閉謂以快風可水遠絕跡(湖南溆浦縣俗)

大寒曬太陽及軋油渣(浙江湖州俗)

二十五日夫天倉(山西黎城縣俗) 又名大澤倉(河

南汲縣俗) 亦名老天倉食煎餅亦稱麵爲之曰蓋密

(山西馬邑縣俗) 大喚餅餅曰填倉(直隸宛平縣俗)

食煮粥以養麵爲丸而空其中使有膏形(山西馬邑

縣俗) 是日俗爲倉官誕辰用柴灰攤院落中爲圓形

或方或圓中置爆竹以震之謂之灑圓又謂之填倉(直隸

水清縣俗) 羅灰於院中名打團置諸穀少許於中爲

豐兆(直隸肅寧縣俗) 是日爲填倉日黎明羅灰於院

中置地作團成桶圓形置諸穀少許於內名曰打團祝歲豐

登(山東惠民縣俗)

立春前七日敕賦吏決罰訟有罪當入無罪當出(見孝經

鈞命決) 立春山經察去積習除極枯閉開通際塞

存幼孤矜寡獨(見春官大司馬注) 命相布德

和令行慶施惠下及兆民慶賜遂行毋有不當(見禮記月

令) 春變孤子(見禮記郊特牲) 順時令理冤獄

詳刑慎刑罪非殊死且多案驗及振貸饑寒孤獨窮困死亡

(見漢書文帝明帝章帝本紀)

二月

爲探春之宴(陝西西安俗見天中記)

二月一日爲中和節王公戚里上春服士庶以刀尺相問遺

村社作中和酒(見舊唐書德宗本紀) 賜大臣戚里尺

謂之裁度里圓饋宜春酒(見唐書李泌傳) 令宜市同

度量鈞衡石角斗稱端橫概(見淮南子時則訓) 布農

事養相丘陸阻險原隰土地所宜五穀所殖以教導民必躬

親之犧牲毋用牝禁止伐木毋覆巢毋殺孩蟲掩骼埋胔修

祭典毋廢(見禮記月令)

二日有女出閣者均接取歸甯語曰「二月二龍抬頭家家

接女歸甯也(江蘇南京俗見金陵雜志) 母家接出嫁

女兒歸甯(江蘇阜寧縣俗) 家家接女留之過宿始空

房不忘矣(江蘇儀徵縣俗) 炊糕迎女歸甯(山東鄒

縣俗) 以隔年之糕油煎食之名擗腰糕(江蘇蘇州

俗) 煎食上元所製之米粉糕(河南汲縣俗)

三日文昌帝君誕辰祀文昌(直隸灤州俗) 是日爲文

昌誕辰設醮醮士人各焚香(江蘇蘇州俗) 士人於文

昌閣魁星閣或寺院雅集醮饗飲賦詩名文昌會(浙江

湖州俗) 紳士飲贊以祝或祝於學或祝於宮(安徽

含山縣俗) 士人咸詣文昌宮慶誕治酒會飲(雲南

恩樂縣俗) 是日祀文昌帝君舞綵設筵士民齊集咸

樂各村市亦如之(四川大竹縣俗)

立春先一日迎春於東郊各行持具擺列在前官長師生衣

吉服鼓樂導引詣東郊名迎春(直隸肅寧縣俗) 郡守

率僚屬具鼓樂迎士牛於東郊(廣東潮州俗) 行戶扮

故事遠近應落競看土牛(廣西南寧府俗) 鼓吹旗幟

前導次田家樂次勾芒神享次春牛台引以耆耆師儒縣正

佐官(直隸宛平縣俗) 結綵享取之三十六行戶行各

一享樂婦數人攜妝飾隨問作採蓮船翠袂服往觀(安徽

巢縣俗) 七十二行各備精帛綵樓隨官師士大夫出

東郊迎春(河南泌陽縣俗) 官僚迎春東郊鋪戶結綵

綵亭優伶前導又用綵製爲船曰採蓮以教坊女奏樂其中

(江蘇揚州俗) 闕城各官往東門外迎春前列戲隊殿

以春牛商工百藝持器奔趨老得晉觀士女填市謂之走春

(直隸永平府俗) 邑大夫而下簪花盛服迎於東郊諸

行僧結綵享飾小兒扮放實優伶等隨而隨之(江西永豐

縣俗) 各家妝綵與台閣故事以迎春爭巧競觀謂之

賽會(浙江浦江縣俗) 扮太平故事縣長率各屬陳設

五穀致享於勾芒之神土牛前以迎春氣兆豐年(江西萬

安縣俗) 老婦競至富貴少年鮮衣結伴往觀春東

郊(直隸肅寧縣俗) 每歲先期造春牛芒神是日各官

常服與迎至縣衙門外土牛南面芒神在東西向(直隸饒

陽縣俗) 迎春祭青帝勾芒青車旗服歌者陽舞雲翹

立青幡百官衣皆青郡國縣官下至令史服青幘(見後漢

書郊祀志) 其帝太皞其神勾芒(見禮記月令)

回將土牛送大門內(直隸肅寧縣俗) 縣官尉迎

有司設宴於公堂呈雜技(直隸永年縣俗) 縣官尉迎

春牛芒神各役隨之東門教場散春在飲酒百姓於其旁或

蹴鞠或戲馬無禁(安徽巢縣俗) 教場走馬作戲(直

隸吳橋縣俗) 用竹紙製春牛在城南拜迎名迎春各

族男女咸往春場比賽馳馬日唱歡歌(青海化隆縣俗)

立春先日爲迎春宅通衢者下海門肆遊所親以觀(安

徽太平府俗) 民間鼓吹賀新春(陝西商州俗)

園里無費賤少長集通衢遊觀率宴樂極盛日而罷(江

蘇高郵州俗) 二月初旬治農器(四川大竹縣俗)

二三月間里臺市俟搭台曠野醜戲演劇男婦聚觀名春

台戲(江蘇吳縣俗) 各行戶裝演故事曰山子(湖南

二月一日獻生子(湖南寶慶府俗) 士女出郭採青(

浙江杭州俗) 二月始和即命樓船鼓遊山觀勝(

江蘇長洲縣俗) 乘車跨馬設供供於園圃或郊野中

衡州俗) 迎春日市民爲傀儡戲(安徽來安縣俗)

優人樂戶各扮故事鄉民攜田具鳴農歌演春於東郊

(山西大同府俗)

立春日賣春困(見宋陸游歲時雜事詩)

立春五更鞭

春(山東高苑縣俗) 府縣官吏具公服禮勾芒各以綵

杖鞭牛者三勸耕也退各以綵杖贈貽所知(北平俗見帝

京景物略) 立春日行藉田禮於先農壇(浙江慈谿

縣俗) 立春日試耕種行耕田禮(浙江鎮海縣俗)

田家擊長秧鼓(安徽和州俗)

立春貯水名神水(見四時雜要及本草)

立春清晨煮

白芷桃皮青木香東向浴(見文獻通考及雲笈七籤)

以生菜作春盤茹春餅集親友謂之會春客席謂之春台座

(江西建昌府俗) 各家請春酒爲節敘(福建順昌

縣俗) 延客則用春餅(浙江石門縣俗) 各家作

春餅生菜飲春酒(山西陵川縣俗) 各家作春盤春

餅飲春酒(浙江象山縣俗) 啖春餅春菜取紅蘿蔔食

之名曰咬春(直隸肅寧縣俗) 啖春餅生菜(河南武

鄉縣俗) 咬春餅食生菜迎新(廣東雷州府俗)

是日以蔬餅爲節物(福建福州俗) 以春盤辛菜爲會

(江西浮梁縣俗) 啖春餅生菜親友會飲謂之春台席

(湖北監利縣俗) 飲春酒食春餅薦韭咬鮮紅菜蔬謂

之嚼春可以順氣醒睡(直隸吳橋縣俗) 食蘿蔔可杜

喉患(江蘇華亭縣俗) 立春啖蘿蔔(貴州施秉縣俗)

以麵爲春餅謂之管春(直隸南皮縣俗) 立春

日食生菜取迎新之意(見四民月令) 飲酒茹葱以通

五臟噉五辛菜(見日涉編) 設春餅春菜相邀(廣

西梧州俗) 燒梓葉者以宣達陽氣名曰煨春(浙

江溫州俗) 燒梓葉以達春氣(浙江平陽縣俗)

燒梓葉以助陽氣除陰邪曰煨春(浙江玉環縣俗)

立春日剪綵爲燕戴之貼宜春二字(荆楚俗見荆楚歲時

記) 立春日食春餅官紳士庶戶貼宜春二字(湖北

蕪州俗) 立春日門庭楣上寫宜春二字貼之(四川

巴縣俗) 剪紙爲小幡或懸於佳人之首或綴於花下

又剪爲春蝶春錢春勝以戲之(見酉陽雜俎) 民間

婦女各以春幡春勝金簇綵爲燕蝶之屬問遺親戚並綴

釵頭(浙江杭州俗見西湖志餘) 立春爲拖鉤之戲以

鞭作篋繩相背者綿亘數里(湖北荊州俗) 有拋球

賜福諸戲(浙江烏程縣俗)

立春多舉婚嫁曰春亂(廣東臨高縣俗) 行冠禮時請

人舉行加冠式至期冠者之父著禮服迎加冠之人而使加

其冠於子又命冠者之字成人後自稱以名稱人以字加冠

式既終遍謁親族之長者及鄉大夫鄉先生等(見禮記集

解卷五十八冠義) 立春後賞梅(江南諸縣俗)

梅花寶珠茶山茶鐵幹海棠瑞香等上市(見瓶史月表廣

羣芳譜卷第二天時譜)

十五日花朝(四川荊江縣俗) 是日爲花朝節(直隸

宣府鎮俗) 一名百花生日(浙江湖州俗) 又名

花神生日(江蘇崑山縣俗) 亦稱百花娘子生日(浙

江嘉興縣俗) 羣卉遍繁紅綵以

花節士人咸宴遊(山西黎城縣俗) 羣卉遍繁紅綵以

祝繁盛(江蘇松江府俗) 剪綵條繫花果樹(江蘇嘉

定縣俗) 園中栽紅紫諸卉木風來招展紅綠參差亦

春光中之小點綴者(江蘇儀徵縣俗) 賞紅(江蘇吳

縣俗) 催花(陝西清水縣俗) 婦女剪綵爲花插

之鬢髻以爲應節(直隸宣府鎮俗) 剪綵繫百花枝上

以慶生日(江蘇丹徒縣俗) 剪綵條繫花樹爲幡(江

蘇鎮洋縣俗)

小青綴樹花信始傳騷人韻士唱和以詩(直隸宛平縣俗

好事者多置酒園亭或嬉遊郊外(江蘇如皋縣俗)

花朝賞花釀酒(山東曹縣俗) 採百花釀飲謂之賞

花(江西新昌縣俗) 友朋蒞花之家各邀客飲文者賦

詩(江西瑞州俗) 高人逸士或肩輿小艇載酒撥攜襟

被遊賞有旬日始歸者(浙江杭州俗) 花朝都人往錢

塘門前至玉壺古柳林雲洞嘉會門外包家山張太尉園玩

賞奇花異木(浙江杭州俗見夢梁錄) 花朝郊遊訪花

(江蘇通州俗)

男女蓄髮冠簪以是日行婚禮(江西湖口縣俗) 花朝

人家多行婚禮做古仲春合男女之判之意(江西瀘溪縣

俗) 民間男女小者歲餘蓄頂髮大者十三四蓄鬢髮

名曰禁頭(湖南攸縣俗) 小兒蓄頂髮名小名(河南

羅山縣俗) 二月十五日花朝村民以五穀瓜果種相

遺謂之獻生(直隸宣府鎮俗) 鬪花木於市(四川成

都俗見天中記)

二十四日爲中俄伊犁條約紀念日係光緒七年二月二十

四日(一八八一年)由我國駐英公使曾紀澤與俄方訂立

於俄京聖彼得堡(見國際條約大全) 天山南路盛產

桑椹桃葡萄沙棗等果物哈密之瓜吐魯蕃之葡萄阿克蘇

之桑椹葉爾羌之石榴蘋果等均甚有名天山北路哈薩克

人善騎馬少年好爲馳馬鬪捷之戲(新疆俗)

三月

一日名大昕爲蠶事將與之候並於月致祭軒轅氏以祈

〔見附書禮儀志〕 穀神酒及演劇酬神（浙江南潯鎮）

〔見附書禮儀志〕 仲春帥命婦射桑浴種又命婦始蠶（見周禮天官內宰）

〔見附書禮儀志〕 大昕之朝入蠶於蠶室奉蠶浴於川（見禮記祭義）

〔見附書禮儀志〕 莊蠶室（山西黎城縣俗） 泥蠶室理蠶事（見農政全書仲春事宜）

〔見附書禮儀志〕 修蠶屋櫛蠶浴造桑機（見田家曆）

〔見附書禮儀志〕 穀雨前宵蠶之家櫛須整理蠶室預備一應器具過此即為蠶忙（浙江湖州俗）

〔見附書禮儀志〕 蠶將興時商人競買蠶農之具及花木果藥雜物名曰蠶市（見茅亭客話）

〔見附書禮儀志〕 蠶市在眉州城內官市每歲二月望相聚觀蠶於此（四川眉州俗見明一統志）

〔見附書禮儀志〕 三月蠶市（雲南俗）

〔見附書禮儀志〕 三日雞鳴時以隔宿炊冷湯洗澆瓶口及鍋灶飯糶一應廚物則無百蟲遊走為害（見濟世仁術）

〔見附書禮儀志〕 取枸杞煎湯沐浴令人光澤不老（見遊生八議）

〔見附書禮儀志〕 宜沐枸杞湯（見廣羣芳譜天時譜三引萬花谷）

〔見附書禮儀志〕 以香薰草藥沐浴（見楚辭及大戴禮）

〔見附書禮儀志〕 三月三日蠶花（河南新蔡縣俗）

〔見附書禮儀志〕 是日婦女簪菜花（江西新蔡縣俗）

〔見附書禮儀志〕 優良村童呼賣野菜婦女簪野上以所清日俗號眼亮花（江蘇蘇州俗）

〔見附書禮儀志〕 是日為簪菜花生日婦女均摘簪花插髮邊以為紀念（江蘇南京俗）

〔見附書禮儀志〕 婦女小孩簪簪菜花即野菜花俗云可避一年頭痛之病（浙江湖州俗）

〔見附書禮儀志〕 競簪簪菜花謂可免一歲頭痛頭重之病（安徽壽春縣俗）

〔見附書禮儀志〕 是日俗謂三月三婦女詣園圃中採野菜花插髮邊謂可斬其生留其幹者以挑燈謂能却燈蛾蚊蠅之屬（安徽太湖縣俗）

〔見附書禮儀志〕 三月三日收簪菜花置燈臺上則飛蛾蚊蠅不投（見物類相感志）

〔見附書禮儀志〕 戴簪菜花謂可免日疾舖之狂席下謂可辟蛋風（河南陳州俗）

〔見附書禮儀志〕 諺曰：三月三簪菜花賽牡丹女人不插無錢用女人一

〔見附書禮儀志〕 插米蒲倉（江蘇南京俗見金陵雜志）

〔見附書禮儀志〕 是日男女皆戴簪花諺曰三春戴簪花桃李羞繁華（浙江杭州俗見西湖遊覽志及熙朝樂事）

〔見附書禮儀志〕 是日取簪菜花鋪羅上及坐臥處可辟蟲蟻（見項碎錄及居家宜忌）

〔見附書禮儀志〕 人家採簪菜插門窗置几案云可避蟲蟻（四川成都俗）

〔見附書禮儀志〕 人家皆以野菜花置羅羅上以厭蟲蟻諺曰：三月三蠶蟻上羅山（江蘇蘇州俗）

〔見附書禮儀志〕 兒女皆簪野菜花以野菜花抹羅可驅蟲蟻（江蘇毗山縣俗）

〔見附書禮儀志〕 仲春之月令會男女（見周禮周官）

〔見附書禮儀志〕 上巳男女採蘭水上以芍藥為贈互結恩情之厚（春秋時鄭國俗見詩經鄭風）

〔見附書禮儀志〕 里中少年製布為帕挾往村落覓處女少婦相期答歌尤者男子以布帕投女女解所衣汗衫投男子歸（廣西梧州俗見日詢手鏡）

〔見附書禮儀志〕 上巳以紗葛衣出曝謂之涼夏（浙江龍游縣俗）

〔見附書禮儀志〕 三月三日為祓除會（湖北黃安縣俗）

〔見附書禮儀志〕 三月三日四民並出江渚池沼間為流杯曲水之飲（荆楚俗見荆楚歲時記）

〔見附書禮儀志〕 官民皆禱飲於東流水上洗祓宿垢謂之祓禊（浙江杭州俗）

〔見附書禮儀志〕 男女郊遊士大夫遊賞賦詩流觴以為樂（江西湖口縣俗）

〔見附書禮儀志〕 女士多携酒飲於水濱以祓除不祥（安徽壽春縣俗）

〔見附書禮儀志〕 士民祓除不祥或為流觴曲水之飲（四川荊江縣俗）

〔見附書禮儀志〕 士大夫皆集名園遊勝地飲酒賦詩修禊事（江蘇蘇州俗）

〔見附書禮儀志〕 好事者做古修禊為曲水流觴之宴多為詩歌以紀其事（江蘇如皋縣俗）

〔見附書禮儀志〕 三月三日風和景麗載酒出野臨流醉歌有古修禊遺風焉（直隸宛平縣俗）

〔見附書禮儀志〕 民間有疾者於流水處澣洗（直隸房山縣俗）

〔見附書禮儀志〕 各採松枝灑花簪髮以為祓除（陝西四縣縣俗）

〔見附書禮儀志〕 三月三日以木屨為兔分兩朋走馬射之先中者勝負者下馬跪進勝者酒勝者於馬上接盞飲之俗呼為陶真花陶真

〔見附書禮儀志〕 兔也花射也（遠俗見燕京雜記）

〔見附書禮儀志〕 是日射弓（四川成都俗見歲華記麗語）

〔見附書禮儀志〕 五日夏禹生日禹廟遊人最盛無貧富貴賤傾城俱出士民習樂戲舫雖非宮饒亦終歲儲蓄以為下湖之行（浙江紹興俗）

〔見附書禮儀志〕 田夫疏引麥溝以待雨至（湖北雲夢縣俗）

〔見附書禮儀志〕 利濟演賽垣牆以待霖雨（見田家曆）

〔見附書禮儀志〕 驚蟄咒雀唱咒雀詞（雲南宣威縣俗見中華全國風俗志）

〔見附書禮儀志〕 下編第八 以石灰畫地如弓形謂之射蟲（貴州鎮遠府俗）

〔見附書禮儀志〕 以石灰畫地如弓形謂之射蟲（貴州鎮遠府俗）

〔見附書禮儀志〕 以石灰畫地如弓形謂之射蟲（貴州鎮遠府俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

〔見附書禮儀志〕 將石灰運置牆隙以厭疫酒戶外（湖南汝城縣俗）

會員至值會者之家將祭品大家平分携回家中(廣東廣州俗見中華全國風俗志下篇卷七) 是日爲中英藏印條約紀念日係於光緒十六年(一八九零年)三月十七日由我國駐藏幫辦大臣副都統升泰與印度總督斯頓頓締結於印度加爾各答(見國際條約大全) 食糌粑牛

羊奶牛羊肉打靶擊石頭城寨遺蹟置製泥人騎赤青馬赤首牛騎雞與羊擲團子等遊戲玩駁馬術沿馬所奔跑之路繞週捕紅旗距地約一尺高盡力攫取之愈多愈佳(西藏俗見西藏風俗志)

二十一日徐光啓誕辰地方人士致祭並慶祝(江蘇上海徐家匯俗) 徐文定公事略(見明史卷二百五十一列傳第一百三十九及徐文定公年譜)

春分日以牲醴祀先農祈穀(山西陵川縣俗) 鄉村咸祭農土地神(直隸吳橋縣俗) 官府講祭先農及土地祠(江蘇吳縣俗) 祭鄉社先農之神(直隸新安縣俗)

各社祀神名曰樓社(山西蒲縣俗) 祀木社土穀之神(江西南昌州俗) 社日十家爲社共祀土神祈穀祭

舉享酢極歡而散(安徽濠州縣俗) 屠牲張樂灑酒焚香各村於春社日率一二十人爲一社會以祀土穀之神謂之春福(浙江孝豐縣俗) 社日春祈秋報鄉民醴錢穀

其牲醴盛張樂演劇祭賽畢共飲社酒(直隸滄州縣俗) 田野祀社老稚擊鼓以牲酒相歡(山西陵川縣俗)

自城市以及鄉村各陳金具酒醴鵝豚以祀土神祀畢羣享祭餘鄉飲名曰社會(江蘇六合縣俗) 社日味

爽婦女作社棧(山西陽曲縣俗) 遺社麵(山西陽曲縣俗) 調社飯(湖北江陵縣俗) 祀先農調社飯(山東長山縣俗) 以猪羊肉奶房臘

子肚肺鴨片瓜薑菜切作細片調和鋪於飯上請客供養(河南開封俗見東京夢華錄) 以猪肉雞調和鋪飯上

名曰社飯(江蘇如皋縣俗) 以蒿和米純肉糜炊之謂之社飯(湖北施州府俗) 社日以猪羊肉調和其飯謂之

社飯以葫蘆盛之相遺於人以敦故舊之情(荆楚俗見風土記) 社日男女雜業一日(見蓮生八牋社日事忌) 士女出

遊謂之走社(山西長子縣俗) 城中士女亦以此日走社(山西潯安府俗) 春社祈賽士女出遊(浙江象山縣俗) 婦女出遊謂之嬉社(浙江麗水縣俗)

四鄰共結綜合會飯爲屋於樹下先祭神後共享其胙 湖北江陵縣俗) 四鄰合祭本境社神祭畢飲其醴分其胙

(湖北崇陽縣俗) 社日鄉有社會衆姓祀之祭畢則盡列商序坐極歡而罷(安徽望江縣俗) 祭畢設宴序齒

列坐雖顯貴人不得先杖者(江蘇高郵州俗) 貧富不相顧社會以齒(河南許州府城縣俗) 耆老祝古人嘉言懿

行子弟歌伐木嘉魚著莢實諸詩(浙江會稽縣俗) 祭先農舉黍而聚飯村醴豚蹄酒及鄉社(安徽太平府俗)

飲錢共市牲醴品無兼味用陶甌以祀本社土神祀畢少具共飲間有沉醉扶歸者(湖北黃州府) 鄉士大夫

載酒聯吟自享午至哺謂之飲社社衆聚飲謂之飲社(江西安義縣俗) 行宰肉均頒之禮(安徽懷遠縣俗)

輪值者作粥散給各家計口而授謂之社粥(福建建陽縣俗) 社祭必頒肉(安徽婺源縣俗) 會中人

敘坐享餘必醉飽而歸(察哈爾省州俗) 會中人

畢共飲社酒(直隸涿州縣俗) 舊曆仲春坊鄉多演戲

諺曰一孟月燈仲月戲(廣東潮州府) 三四月農家相約祀土穀之神樂用傀儡時禾方苗謂之秧苗戲農民

歡(四川大竹縣俗) 春社各坊廟祀后土名社會梨園不能給(四川巴縣俗) 當春祈報日里社備牲醴祀

神百優伶作樂娛之(察哈爾省州俗) 社日鄉有社祭必演戲以祀土穀神(浙江山陰縣俗) 春社祈賽土穀

神村醴豚蹄酒及鄉社(安徽太平府俗) 春社日嶼山有逸老會(浙江湖州府) 春社祈賽土穀

添土於塚上(江西新昌縣俗) 社日添墓土(甘肅臨洮府俗) 各鄉賽社以祈年豐(山西永樂州俗) 爲土地會鼓樂

以迎家必禮之會費公派(湖北武昌俗) 社日賽會宴飲(湖北監利縣俗) 社日各鄉設牲醴迎社神四苗(浙江建德縣俗)

遇二分二至等節氣應節演戲生犯者損壽每日之夜過十

二點鐘即歸第二日算(浙江湖州府俗見驗方新編) 一日楊柳青放風箏(浙江桐鄉縣俗) 春晴競放紙鳶

川原遠近搖曳百絲晚或繫燈於棧之腰連三棧五日鎮燈

又以竹蘆黏黃縛縵子之背因風播響曰縵縵清明後東風

謂令乃止謂之放縵縵(江蘇蘇州府俗見清嘉錄) 春初

競放燈鷄清明後乃止諺曰正月鷄二月鷄三月放個鷄

鷄(浙江杭州府俗見吳郡人新年雜詠小序) 有龍鱗

蟹蜈蚣金魚蜻蜓蟹燕七星八角花籃美人明月燈籠

板門獅子老雙入請名加響其上是極視聽之娛（江蘇南京俗見金陵歲時記）

放斷鷄（江蘇武進縣俗）

三日聽蛙聲午前鳴高山熱午後鳴低田熱（直隸陽縣俗）

一日田鷄叫拉午時前大年在高山田鷄在拉午時後低田

水旱灘云一田雞叫得低田好把田鷄叫得響田內好

一名冷節（山東俗見四民月令）

以正月所積麵點磨粉合家食之不舉火（山東鄒平縣俗）

錫明之飯果（江西永豐縣俗）

楚歲時記）

功市賣稠麥糕乳餅之類（河南開封俗見東京華華錄）

茶（又宋祁詩）

是日士女登臺標紙焚化增新土於塚上（山東鄒縣俗）

前數日加土於塚上（山西沁州俗）

塞土（遼寧綏化縣俗）

寒食為打球鞦韆釣之戲（荆楚俗見荆楚歲時記）

之釋開闔（山東新河縣俗）

戲賦鞦韆之舉豪華第宅悉以此為除穢散穢之樂事（北

唐韋莊詩）

戲（新羅津嶺兩俗）

多門雞卵門雞之戲（見玉燭寶典）

（廣東廣州俗見嶺外代答）

明朝更有出城人（浙江杭州俗見乾淳歲時記）

門插新柳謂可祛疫鬼（安徽壽春縣俗）

府俗）

三四月間開花會多在豫園花品最上者居正中最高謂之

狀元台士女往觀者極夥（江蘇上海俗）

技於門戶婦女懸於首（寧夏俗）

髮髻云紅顏不老（江蘇蘇州俗）

縣俗）

前後數日婦稚多戴楊柳（四川成都俗）

名曰賜香九類（浙江台州俗）

日婦女忌作鹹錢（山東濟南俗）

造天麥粥（荆楚俗見荆楚歲時記）

水宜浸造諸風脾胃虛損諸丹丸散及藥酒久留不壞（見

本草綱目）

藥浸造諸風及脾胃虛弱諸丹丸（見本草從新）

州俗）

清明節內水甘平宜煎發散及補中益氣

縣俗）

清明節先（江蘇興化縣俗）

俗）

士民公祭義塚及表忠祠（雲南建水州俗）

樂回也（直隸宛平縣俗）

懸曰上墳(四川荊江縣俗) 清明馬醫夏畦之鬼無不受子孫祭享設荒郊空山哭聲行人墮淚(山東曲周縣俗) 清明赴先祭拜掃設神食焚楮(山東鄒縣俗) 清明節拜掃先祭懸紙錢謂之標墓(江蘇松江縣俗) 八家各攜男女其時饋於墓祭祀郊外(江蘇高郵州俗) 道遠則泛舟具饋以往近則提燈攜食而出挑新土燒紙錢凡墓新掃必擊以同行謂之上花墳(江蘇蘇州俗) 清明展墓自是日為始至穀雨止(廣東陽江縣俗) 比戶男女出郭上冢設祭祭畢席地宴飲謂之上清明墳(四川成都俗) 祀祖於家祭掃於墓插陌錢於墓上(江蘇六合縣俗) 以祭餘分享合族長幼謂之厚奠(山東棲霞縣俗) 會族人飲饌餘(浙江常山縣俗) 祭宗祠序長幼依次頌酢(浙江蘭溪縣俗) 清明具尊盤果核踏青郊外小兒競放紙鸞(江蘇六合縣俗) 傾城踏青看花挑菜簪柳鬪百草諺云清明不戴柳紅顏成皓首(直隸永平府俗) 架鞦韆放紙鸞士女結伴遊春謂之踏青(山東惠民縣俗) 是日盛行鞦韆婦女皆繫綵絲隊出遊打鞦韆謂之踏青(山東濟南俗) 清明曰鞦韆節(見酌中志略) 是日掛謝一切微儀出郊鞦韆蹴鞠(山東新城縣俗) 清明士女踏青競戲鞦韆(甘肅臨洮府俗) 家樹鞦韆為戲聞人攜子兒賭勝負童子團紙為風扇引繩而放之山原車馬尊疊相接踵隔陵餘而多醉飲矣(直隸永平府俗) 人家植雙木於院落繫繩板為鞦韆唐人所謂半仙戲也(山東濰州府俗) 清明日郡人出郊往往就芳樹之下或園圃之間羅列杯盤互相勸酬抵暮而歸各攜名花異果山亭戲具謂之門外土儀(河南開封俗) 見東京夢華錄 清明插柳觀河津賞花(甘肅平涼府俗) 兒童放紙鸞以清明日止曰放斷

總鶴(江蘇常熟縣俗) 清明節前南門城牆大張風箏報條上注天官壽星寶鼎淨瓶各名色長若干徑若干屆節北山候世云至期北郊遊人如蟻風箏爭鳴鑼振鼓各呈其技(江蘇儀徵縣俗) 見異州風土記 觀放紙鸞(江蘇南京俗) 射柳枝(北平俗) 見欽定日下舊聞考 士女觀容治服遊樂勝地借翠簾樓格釋於道文人載酒賦詩(江蘇儀徵縣俗) 羅綺炫日亦有盛聲樂移舟車集勝地而飲者陸曰踏青水曰遊湖(江蘇高郵州俗) 清明多有遺親朋祭舟擊鼓鑼金類遊湖者(浙江溫州俗) 剃頭沐浴為踏青之遊(浙江南漣縣俗) 攜棹提籃遊郊外曰踏青(河南汲縣俗) 請園習於清明日開放令人輸錢入遊(江蘇蘇州俗) 牡丹演茶園花碧桃川鵝梨花木香等上市(見瓶史月表廣東芳譜卷三天時譜) 是月萬花爛漫牡丹芍藥雜棠木香種種上市賣花者歌呼之聲奇可聽(河南開封俗) 見東京夢華錄 酒食尊疊山家村店享饌豪遊或張幕藉草並舫隨波日暮忘返方外優妓鼓吹竟錢者水陸有之接踵承應又有買賣趕送香茶細果在在成市(浙江杭州俗) 見熙朝樂事 清明食酒釀多有肩挑而賣者(浙江南漣縣俗) 以農船駕四艘上設彩亭旗幟掛會船(江蘇泰縣俗) 列各種器械互較技勇請藝謂之勇船(浙江湖州俗) 居民各掉彩舟於溪上謂宜田蠶謂之水嬉(見西吳里語) 清明晚食青螺謂之挑青(浙江嘉興縣俗) 清明日農家婦女出避於外名曰避青晚食螺螺曰挑青(浙江桐鄉縣俗) 晚食青螺謂之挑青(浙江湖州俗) 清明夜必備酒菜謂之清明夜飯鄉間非常注重蓋吃過清明夜飯大家須百壽也(浙江海鹽縣俗)

是日如雨謂之杏花雨(見提要錄) 八日為佛誕日諸寺院各有浴佛會浴佛(北平俗) 見北京歲華記及張翼陳志 僧尼輩競以小盆貯粥浸以糟水覆以花棚餽餒交迎(浙江杭州俗) 見武林舊事 四日八日浴佛僧寺設淨水法筵香火甚盛(山西潯安府俗) 諸寺各設香湯浴佛共作龍華會以為彌勒之徵(荆楚俗) 見荆楚歲時記 是日佛生日十大禪院各有浴佛會煎香藥糟水相遺名曰浴佛水(河南開封俗) 見東京夢華錄 寺院僧人以是日為釋迦誕辰為浴佛會置小佛於盆以香水浴之(安徽貴池縣俗) 浮屠是日以五色香水浴佛謂之浴佛節(安徽涇縣俗) 西湖作放生會小舟裝次多置魚蟹蚌放之(浙江杭州俗) 見乾淳歲時記 居民持齋禮懺結衆為放生會或小舟買魚蟹蚌口誦往生咒放之竟日不絕(江蘇蘇州俗) 是日為佛生日富家出資買鰓龍及烏魚放生謂是日救一生命能較平日作十萬功德(江蘇南京俗) 是日禁屠宰(直隸良鄉縣俗) 是日禁屠一日士女紛赴東門錦江邊市食魚蟹蚌之屬雜之曰放生江中彩舫百餘艘有延僧道就船吟放生經咒者(四川華陽縣俗) 寺僧餽烏飯先朝取青精草汁漬米使黑屆期狀作飯名曰烏飯掛戶分送(江蘇宜興縣俗) 婦女作烏樹飯(江蘇四宜縣俗) 梵日食烏飯(北平俗) 見燕都遊覽志 僧道採楊桐葉染飯謂之青精飯以饋施主(浙江杭州俗) 見熙朝樂事 僧家以烏葉染米作黑飯贈人市肆者青精飯為糕式居人買以供佛名曰回鑪飯亦名烏米糕(江蘇蘇州俗) 家取烏樹葉染飯作青色以相饋謂之送烏飯(浙江台州俗) 食烏飯(廣西全州俗) 家煮青精飯(湖南汝城縣俗) 烏米飯性甘平能益腸補

骨質發紅色堅筋骨減三歲久服變白爲黑却老延年(見蘇頌圖經本草及本草綱目)

是日揚蓬打船以備下月競渡(湖南常德縣俗見武陵競渡略) 各社開閉門造龍舟(湖南湘陰縣俗) 各

以其坊鑄造龍舟(湖北麻州俗) 是日燃老迎龍頭祭洗鳴鑼鼓至街市各家寫遺龍舟費用(廣東始興縣俗)

十二日至十五日舉行驛馬大會至期四鄉之優良驛馬耕中等牲畜均到會比賽以價高價出傳(江蘇沭陽縣俗見

淮海月刊) 驛馬大會以買賣牲畜爲大宗購買者遠自上海天津之客商戲劇雜技分別賽演在百里以內之鄉村男女乘車騎馬結隊於途會場街市萬頭攢動幾無隙地

(蘇州府張北縣俗) 穀雨爲牡丹開候一名牡丹厄(河南洛陽俗見牡丹譜及溫公文集註) 牡丹一名穀雨花以其在穀雨節開也

蘇州府三朝看牡丹(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 四月羣賞牡丹丹大登(甘肅平涼府俗) 牡丹開時士庶競

爲遊遊往往於古寺廢宅有池台處張旗幟列市肆管絃其中至花落乃罷(河南洛陽俗見歐陽修風俗記及李商洛

陽名聞記) 都城有花之處士女游觀遠近踵至或有入夜燈籠懸燈籠勸誘送爲賓主者號曰花會(江蘇蘇

州俗見清嘉錄) 其祀應者三十二種始乎都齋家名號梵宇道觀池台水榭植之無間賞花者不問親疏謂之

看花局(浙江俗見僧仲殊越中牡丹花序) 貴遊尙牡丹每春暮車馬若狂以不就觀爲恥(陝西長安俗見唐

國史補及南都新書) 藝花者花時載至山塘花肆求售豪華名族法琳神宮神祠別觀等即小小齋齋亦必栽種

牡丹一二墩以爲玩賞(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 穀雨採茶葉名穀雨先春(江西新城縣俗) 穀雨試茶

(山東濟寧州俗) 居民多於是日採茶名穀雨茶(安徽懷寧縣俗) 穀雨採茶葉(浙江孝豐縣俗) 茶

戶以穀雨日採茶神入山採茶謂之開園(江蘇宜興縣俗) 穀雨日採茶炒茶能治痰咳及療百病(見養生仁術)

採茶於穀雨前後行之(見茶疏) 穀雨節前後收者最佳(見茶譜) 採茶及製茶方法(見北苑雜錄茶疏屠隆茶箋開龍茶箋大觀茶論及廣羣芳譜卷二十一茶譜)

二十五日爲季子生日鄉人作會四方商賈俱集(江蘇武進縣俗) 吳季札本事(見史記卷三十一吳太伯世家) 二十八日爲藥王生日藥市中人擊牲設醴以祝嘏藥業

爲會山爲首者掌之醴金演劇謂之藥王會(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 四月二十八日藥王神誕藥業中人具牲醴酬金演劇名藥王會(山西俗) 二十八日俗謂藥王

會醫家藥舖張燈綵炮爆竹開宴相慶祝(四川成都俗) 是日古廟廟誕辰遠近進香玉帶河船鼓夜鼓樂振響

半月爲一時勝遊(直隸保定縣俗) 是日藥王廟會醫士釀飲於杏林書院(遼寧瀋陽縣俗) 是日爲藥王會

各醫士及男女病愈者至元寶山藥王廟焚香還愿(遼寧安東縣俗) 是日藥王誕辰京師縣男婦上廟進香

精擇不絕扮戲會宴(直隸東安縣俗) 藥市(四川成都俗見歲華記麗譜) 百泉藥市每於四

月初舉行藥會規模宏大貿易進數百萬元爲華北三大藥市之一(河南輝縣俗)

一日成吉思汗誕辰舉行講壇公祭及盛大遊藝(綏遠各蒙旗俗) 角力競馬(蒙古俗見東蒙風俗誌) 蒙古軍

歌(見邊疆異俗漫譚) 成吉思汗水車(見蒙古史研究及元史卷一太祖本紀)

晉見角葉禳瘟(山西太平縣俗) 婦女率帶皂角芽(河南汲縣俗) 男女戴皂葉葉謂可治頭痛(陝西高

陵縣俗) 民間各帶皂角枝(陝西咸陽縣俗) 帶皂角葉曰已頭痛(山西萬泉縣俗) 雞鷄收戴於首曰

辟瘟疫(山西平遙縣俗) 人戴皂芽曰不刺耳(陝西富平縣俗) 斯時天地始交萬物並秀宜夜臥早起以

受清明之氣勿大怒大洩(見選生八感) 忌暴怒傷心(見居家宜忌)

端午前數日市肆大舉出售扇子名曰扇市車馬特盛(陝西俗見秦中歲時記) 五月扇市(雲南俗) 市肆寄

售婦女手製之艾虎老虎花黃老虎樟腦囊等(浙江南潯鎮俗) 像生店製小龍舟圍中製各肖生物襟上佩之

曰老蘭人即所謂端午景也(江蘇儀徵縣俗) 以桃核刻作人物五日佩之(江蘇江寧府俗) 刻桃核(江蘇

常熟縣俗) 端午所遺之扇曰辟瘟扇(河南洛陽俗見雲仙雜記) 女室置夏衣及酒醴往婿家曰追節(直隸蘇州俗) 新

婦家備大批扇子手帕老虎花分送婿家族人名曰賀節(浙江湖州俗) 威里以角黍餽男女姻家互饋爲追節(直隸永平府俗) 以角黍水糴絲索艾花畫扇相饋(江蘇蘇州俗) 藥市酒肆各以其所有雄黃芷朮酒醋

五月

一日成吉思汗誕辰舉行講壇公祭及盛大遊藝(綏遠各蒙旗俗) 角力競馬(蒙古俗見東蒙風俗誌) 蒙古軍歌(見邊疆異俗漫譚) 成吉思汗水車(見蒙古史研究及元史卷一太祖本紀)

晉見角葉禳瘟(山西太平縣俗) 婦女率帶皂角芽(河南汲縣俗) 男女戴皂葉葉謂可治頭痛(陝西高陵縣俗) 民間各帶皂角枝(陝西咸陽縣俗) 帶皂角葉曰已頭痛(山西萬泉縣俗) 雞鷄收戴於首曰

辟瘟疫(山西平遙縣俗) 人戴皂芽曰不刺耳(陝西富平縣俗) 斯時天地始交萬物並秀宜夜臥早起以受清明之氣勿大怒大洩(見選生八感) 忌暴怒傷心(見居家宜忌)

端午前數日市肆大舉出售扇子名曰扇市車馬特盛(陝西俗見秦中歲時記) 五月扇市(雲南俗) 市肆寄售婦女手製之艾虎老虎花黃老虎樟腦囊等(浙江南潯鎮俗) 像生店製小龍舟圍中製各肖生物襟上佩之

曰老蘭人即所謂端午景也(江蘇儀徵縣俗) 以桃核刻作人物五日佩之(江蘇江寧府俗) 刻桃核(江蘇常熟縣俗) 端午所遺之扇曰辟瘟扇(河南洛陽俗見雲仙雜記) 女室置夏衣及酒醴往婿家曰追節(直隸蘇州俗) 新

婦家備大批扇子手帕老虎花分送婿家族人名曰賀節(浙江湖州俗) 威里以角黍餽男女姻家互饋爲追節(直隸永平府俗) 以角黍水糴絲索艾花畫扇相饋(江蘇蘇州俗) 藥市酒肆各以其所有雄黃芷朮酒醋

藥市酒肆各以其所有雄黃芷朮酒醋

藥市酒肆各以其所有雄黃芷朮酒醋

藥市酒肆各以其所有雄黃芷朮酒醋

藥市酒肆各以其所有雄黃芷朮酒醋

藥市酒肆各以其所有雄黃芷朮酒醋

藥市酒肆各以其所有雄黃芷朮酒醋

藥市酒肆各以其所有雄黃芷朮酒醋

藥市酒肆各以其所有雄黃芷朮酒醋

藥市酒肆各以其所有雄黃芷朮酒醋

藥市酒肆各以其所有雄黃芷朮酒醋

等品饋送主顧（江蘇蘇州俗）

以燈籠新編蜘蛛結為五毒蟲尼養剪五色線縐狀其形於端節分贈親戚門戶既次謂能驅毒蟲曰五毒符（江蘇蘇州俗見清嘉錄）

以線通草製五毒蟲形狀縐大艾葉上懸於門或以五色紙摺之使方刻繪五毒蟲形貼之門楣床簾取禱災之義名五毒牌（江蘇南京俗見生客贊助）

剪綵為五毒蟲形縐小兒衣（四川華陽縣俗）

釘艾人於門上土庶相迎宴賞（河南開封俗見東京夢華錄）

以帛為人作騎虎上婦女皆戴之（浙江杭州俗見吳曼雲江鄉節物詞小序）

探艾為人懸於門上以禱毒氣曰艾人以艾為虎形至有知黑豆大者（荆楚俗見荆楚歲時記）

天未明採艾插戶上以禱毒氣亦有藉艾為人者（福建福州俗）

以艾為人懸於門上（江蘇丹徒縣俗）

端午懸艾虎辟瘴（直隸永平府俗）

插艾戴艾飾新購為虎以縐紙頭謂之艾虎（江蘇清河縣俗）

削艾為人剖胸作虎（江蘇儀徵縣俗）

懸艾虎（四川眉州俗）

男戴艾葉女戴艾虎（直隸趙州俗）

臂艾虎（安徽壽春縣俗）

小兒負艾虎於背（江蘇句容縣俗）

將艾葉於門艾虎形以辟邪（廣東潮州俗）

將艾葉懸門戶上以禱毒氣（湖南溆浦縣俗）

取艾葉及艾插門戶或繫以絲縐佩於身（浙江定海縣俗）

各家皆於門前或身上插艾以禱不祥（疾哈爾張光縣俗）

擇蒜木不分瓣者結線細繫之以為飾謂之獨蒜細蒜（江蘇蘇州俗見清嘉錄）

門戶以縐獨蒜（江蘇江寧縣俗）

縐縐為虎頭形繫小兒胸前以示服猛謂之老虎頭又小兒

繫赤色縐縐亦彩縐為虎形謂之老虎肚兜（江蘇蘇州俗見清嘉錄）

小兒背老虎頭戴老虎兜（江蘇儀徵縣俗）

是日以老虎頭繫小兒帶間示服猛也（浙江杭州俗）

縐製虎形負於兒背（江蘇南京俗）

婦女製縐袋絕小貯雄黃繫諸衣上可辟邪穢（浙江杭州俗見吳曼雲江鄉節物詞小序）

製縐縐絕小類荷包之形中盛雄黃謂之雄黃荷包（江蘇蘇州俗見清嘉錄）

雜縐組作囊盛雄黃（江蘇常熟縣俗）

婦女戴各色縐縐所製之老虎花（浙江湖州俗）

縐製虎於髮（江蘇南京俗）

採榴花艾葉戴之（陝西鳳翔府俗）

艾葉榴花號為端午景（江蘇崑山縣俗）

採榴花艾葉之謂可以避惡（浙江天台縣俗）

女插榴花於髮兒懸於髮（江蘇丹徒縣俗）

婦女戴榴花榴花為多（福建福州俗）

幼女簪榴花曰女兒節（直隸宛平縣俗）

艾葉以辟邪（安徽寧國府俗）

艾葉於項耳曰去疾（直隸冀州俗）

五日小兒女以五彩縐縐手足名五續（遼寧安東縣俗）

以五色縐縐骨名曰辟兵令人不病痘一名長命縐縐命縐辟兵縐五色縐一名朱索又有條達等縐縐物以相贈遺（荆楚俗見荆楚歲時記）

舊傳三國大夫語人五色縐縐所製故是日長幼悉以五色縐縐臂一名長命縐一名縐命縐相傳可以辟蛇至七夕始解縐之（福建福州俗）

端午小兒繫五色縐於臂名曰健縐（浙江諸暨縣俗）

兒童縐縐繫臂謂之縐命縐（山東鄒縣俗）

小兒手腕繫五色縐縐（江蘇儀徵縣俗）

婦女臂艾虎小孩繫五色縐縐謂可避疔瘡（安徽壽春縣俗）

結五色縐縐為索繫小兒之臂男女有謂之長壽縐（江蘇蘇州俗見清嘉錄）

以紅絲縐縐小兒臂男女有以驗日後應瘡（江蘇崑山縣俗）

川採獨聚小兒女臂以辟邪至七夕剪縐縐以投簾謂助鷓鴣接（浙江江山縣俗）

插蒲艾

榴花於瓶盆（江蘇六合縣俗）

市人門首各設大盆雜植艾蒲葵在上掛五色紙錢掛符果粽籬簪者亦然或買葵榴蒲艾植之堂中標以五色花紙（浙江杭州俗見武林舊事）

插蒲艾於堂前（河南汲縣俗）

瓶插蜀葵石榴蒲（江蘇儀徵縣俗）

家買葵榴蒲艾貯之堂中（江蘇溧陽縣俗）

家家門戶窗牖俱插蒲艾（遼寧安東縣俗）

午焚艾以雄黃浸酒繞室噴之云辟毒蟲（江蘇丹徒縣俗）

懸艾以驅毒物（江蘇無錫縣俗）

採百草雜著艾白芷芸香等物閉戶焚之室中（浙江湖州俗）

焚艾於室中（浙江湖州俗）

焚艾於室中以殺蚊蟲（江蘇南京俗）

焚艾於室中以殺蚊蟲（江蘇南京俗）

焚艾於室中以殺蚊蟲（江蘇南京俗）

焚艾於室中以殺蚊蟲（江蘇南京俗）

焚艾於室中以殺蚊蟲（江蘇南京俗）

焚艾於室中以殺蚊蟲（江蘇南京俗）

燒蜜噴之云辟毒蟲(江蘇丹徒縣俗)

耳鼻以雄黃搗門以艾日避毒蟲(北平俗見帝京景物略)

用艾草酒燒黃酒於戶令牆壁小兒則以其末塗耳

鼻云避百毒(湖北監利縣俗)

以雄黃塗耳鼻取避毒之義

驅邪(江四州縣俗)

以雄黃酒塗兒額上作王字形(江蘇南京俗)

泛其蒲酒用雄黃砂塗小兒耳鼻(直隸良鄉縣俗)

以雄黃塗小兒耳鼻取避毒之意(河南汲縣俗)

以雄黃酒餘灑塗兒女背項曰辟五毒(江蘇武進縣俗)

端午節子名品甚多形制不一有角粽維粽菱粽筒粽稱

節(湖南鄧縣俗)

楚人以竹筒貯米祭屈原名筒粽四方相傳皆以為節物惟閩地以大竹葉裹米為角黍亦為方

粽以相饋遺(福建福州俗)

作角黍並以果酒醃漬為禮(直隸灤州州俗)

以角黍相饋送婦女剪綵織金為花草鳥蟲相間遺(山西潞安府俗)

端陽節居民家食米粽謂之角黍甲屈原之遺制也(甘肅臨洮府俗)

市肆以菰葉裹黍米為粽象稱之形居人買以相饋贈並以祀先(江蘇蘇州俗見清嘉錄)

食角黍兼相饋送(陝西南鄭縣俗)

家以醃臘包糯米於蘆箬謂之火粽粽家各宴堂雖小戶之家亦多買黃魚雄黃燒酒慶節云

「當粽子買黃魚」(江蘇儀徵縣俗)

端午亦稱天中節人家包黍朮以為粽束以五色絲(浙江杭州俗)

是日必啖芥菜謂可免腹痛又取豇豆和雄黃炒之名雄黃豆

(江蘇南京俗見金陵歲時記)

食灰蛋黃魚(浙江湖州俗)

將醃蛋大蒜各物置於桌上合家大嚼(江西萍鄉縣俗)

人家各有宴會慶賀百工各樓所業畢入

酒肆四飲名曰賞節(江蘇蘇州俗見清嘉錄)

端午武弁集演武場行射柳事(浙江海鹽縣俗)

龍舟之外則修射柳故事名曰走驃騎(北平俗見欽定四庫全書)

聞考引野獲編)

端午軍校射柳於教場立綵門懸葫

為於上走馬射之中葫則為飛箭之演柳(山東登州府俗)

正午走馬以角力射柳為節(雲南開化府俗)

五射柳(見演繁露及金史禮志)

是日採雜藥(荆楚俗見荆楚歲時記)

採百藥輕服輪

馬遊觀(甘肅平涼府俗)

捉蟻取蟻醃採百草製藥

(直隸文安縣俗)

採百草製藥湯沐(廣東潮州府俗)

採百草煎湯固室澤浴云以辟瘴疥(湖北應州俗)

男女於郊原採百草(直隸通州俗)

端午採澤蘭煎湯沐浴名浴陽湯(江蘇如皋縣俗)

醫家咸於午時採藥相傳此日天醫星臨空門也(浙江桐廬縣俗)

端午川百草水浴謂不生疥(江西建昌府俗)

投各種草於湯以沐浴謂之百草湯(浙江江山縣俗)

買各種藥品煎水沐浴云可避災疫(湖南寧遠縣俗)

是日採百草之可療疾者留以供藥師俗稱草頭方藥市收癩蝦蟇刺取其沫謂之蟾酥為修金丹丸之用(江蘇蘇州俗見清嘉錄)

各處摘蛤蟻納於腹內可療瘡疥(察哈爾張北縣俗)

五日採百草之可療疾者合諸丸藥(江蘇毗山縣俗)

採百草焚之以辟蚊蚋及留以供藥品覓蝦蟇

收蟻蛤新蛇頭皆以製藥(江蘇震澤縣俗)

五日採百草修製藥品為避瘟疾等用藏之良驗(浙江杭州俗見夢梁錄)

梁錄)

端午龍舟競渡(廣西甯遠府俗)

划龍船(四川峽江縣俗)

船戶綵旗龍舟建旗幟鳴金鼓為競渡之戲(江蘇武進縣俗)

作龍舟戲結綵兩岸士女環聚而觀(貴州鎮遠府俗)

習水者製龍舟競渡於江颶疾如飛岸上觀者如堵臨水台榭樓閣少長咸集置酒探觀亦有坐輕

舫畫船結綵為飾中流鑼鼓與龍舟上下者皆極歡而罷(安徽懷寧縣俗)

土人製龍舟競渡好事者多於兩岸問插錦標爭奪為喧笑士女盛服觀結綵欄觀(安徽太湖縣俗)

龍船四角枋柱揚旌曳旗中船服鼓吹

手兩旁划槳十六箇帥執長鈞立船頭男女老幼傾城出遊

沿岸土人供饗要其食品所在成市凡十日而罷名曰划龍

船市入夜燃燈萬盞燭星吐丹波月搖白尤為奇觀俗稱划

龍燈船(江蘇蘇州俗見清嘉錄)

穿號衣列織如舟色擊鼓奮棹踴躍爭先士民競結欄觀於舟飾以彩或雙舟連

結下作平盤上置彩架舟首多載盆盞挾簾等親朋宴飲(安徽巢縣俗)

五日賽龍舟中聖恩巨原原孝女曹娥(湖北雲夢縣俗)

江婦水馬甲三閩也士女鼓吹絲綵於船逐龍舟上下以為樂(湖北攸縣俗)

端午罷市競渡以為禳災疾以酒肉餽鼓樓者謂之送瘟(湖南岳州俗)

請河若龍舟鼓棹鼓吹喧嘩採服鮮衣共闖競駛

士女觀者或乘潮解繆或置酒臨流或緣堤隨岸觀首爭觀

竟日乃歸(福建福州俗)

五月競渡相傳為屈原投汨羅日傷其死故命舟楫以拯之(荆楚俗見荆楚歲時記)

屈原本事(見史記卷八十四屈原列傳)

是日競渡起於越王勾踐蓋憫子胥之忠而作(見吳越春秋)

伍子胥本事(見史記卷六十五伍子胥列傳)

曹娥本事(見異苑及會稽典錄)

立夏入新出謂櫻符若麥蘆豆菜蘆鱖魚石首魚也(江蘇丹徒縣俗)

立夏有新茶新符朱櫻青梅等物民間咸食臘肉火酒海鮮燒餅之屬(浙江杭州俗)

敬新梅臘豆櫻桃粉餅云夏天無病(浙江桐廬縣俗)

親鄰治酒

會飲(湖南桂陽州俗) 宴飲有燒酒酒醴海蟬饅頭麵筋芥菜白舞鹹鴨蛋等類亦於是日嘗新(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 食黃魚鹽蛋健脚荷葉豆酒醴櫻桃青梅(江四新昌縣俗) 食朱櫻綠荷青梅海蟬(浙江平湖縣俗) 設櫻桃梅子麥豆等物飲火酒謂之立夏見三新(江蘇崑山縣俗) 飲燒酒食海蟬以櫻桃青梅新茶麥豆蠶豆玫瑰花象牙松花穀芽餅爲節物(江蘇常熟縣俗) 食海蟬櫻桃梅子(江蘇川沙縣俗) 立夏日嗽青梅令人終歲神清不借睡(見嘉吳記) 食穀餅鱸魚國家宴飲賞節名立夏酒(浙江南潯鎮俗) 弄兒爲戲舉家食之(安徽太湖縣俗) 進飯時必大呼倭豆以示每飯不忘倭豆之意(浙江寧波俗) 立夏日煮麥豆和糖食之不疰夏(江蘇常熟縣俗) 乞鄰家麥爲飯(江蘇嘉定縣俗) 以諸果品雜置若碗親鄰彼此饋送名曰七家茶亦古八家同井之義(浙江嘉善縣俗) 男女各試葛衣(江蘇嘉定縣俗) 是日試葛衣云解注夏之疾(江蘇震澤縣俗) 立夏忌坐門限謂不利於脚(浙江蕭山縣俗) 立夏日和成少長毋坐門限謂令足軟毋宜睡謂於夏多倦(安徽太湖縣俗) 立夏日稱人俗稱者不疰夏(安徽壽春縣俗) 立夏日稱人謂不稱者疰夏(浙江湖州俗) 家以大秤權人輕重(江蘇蘇州俗見吳門雜俎) 是日懸大秤馬婦皆稱之試一年之塵瘡(浙江杭州俗見吳門雜俎) 稱物(湖南小序) 懸秤稱人曰不疰夏(江蘇川沙縣俗) 採夏枯草煎汁熬膏治遺年損傷(見蓮生八牋) 兒童赴郊野作野蕪燒野火飯(浙江南潯鎮俗) 芍藥薔薇夜合石麻玫瑰刺牡丹粉團龍爪垂絲海棠美人等上市(見瓶史月表廣羣芳譜天時譜四)

附 註 六 月

本月爲蠶月育蠶之家各閉戶視鄰無得輕入官府暫停訟謂之放假(浙江海鹽縣俗) 是月凡官府勾攝徵收及里門往來慶弔皆罷不行謂之蠶禁(浙江湖州俗見四吳枝葉) 十三日漢壽亭侯誕辰家祀戶禱各里有會首董其事酬神飲酒梨園子弟爲之一空(浙江杭州俗) 關帝誕百戲角觥集倡優樂之(直隸永平府俗) 是日祭肚總侯城市委巷皆張綵演劇窮盡達旦不減元夕(直隸清豐縣俗) 是日關帝生日他省商賈均以關帝祠爲主客公議規條之所棟宇壯麗號爲會館十三日前已割牲演劇華燈萬盞拜禱維護行市則又家爲祭獻鼓鑼鑿街巷相聞(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 關帝誕辰官民祭享演戲(江蘇六合縣俗) 賽關帝會各會齊集設祭迎神出廟盛裝台閣戲鼓樂導引四門至演武場轉進東門入廟都邑赴觀士女踴躍(安徽石埭縣俗) 是日關帝誕坊村少年具法駕鼓樂導神出遊各以梔子榴花插髮綵衣繡履觀者塞衝先期父老若樹演忠義傳奇云以娛神亦教鄉之愚子弟也(湖北荊州府俗) 先期扮裝關王會至十三日畢集廟中賽愿祈保(廣東瓊州俗) 廟前馳馬賽標圖勝爲樂名曰走馬會(廣東陽春縣俗) 是日相傳爲關王磨刀之期人家相戒不動刀砧(江蘇南京俗見金陵雜志) 是日必有微雨謂之洗刀水(直隸永平府俗) 又名磨刀雨(湖北荊州府俗) 關帝本車(見三國志蜀志卷六及關公志) 二十日分龍日演習消防(浙江南潯鎮俗) 是日爲分龍節城廂內外各救火社盛飾水龍大會於朝陽門外校場文武官咸蒞奕給有差用五色水標射以高爲勝(江蘇上海俗)

小滿動油車絲車水車謂之動三車(浙江嘉興縣俗) 穀雨後農事交作國制忌訟停徵錢苗收麥老幼晝夜不違俗云「麥黃蠶又老工夫何日了」(湖北石首縣俗) 蠶絲既出各負至城賣與收絲者每歲舊曆四月始聚市至晚蠶成而散謂之賣新絲(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 斯時蠶已上簇即預備繅絲繅畢即收豆割麥播穀故農諺云「跨進絲車踏進水田」(浙江嘉興縣俗) 始耘早田插晚秧(江西德興縣俗)

六 月

一日是時陰陽爭死生分君子齋戒必掩身毋燥止聲色節嗜定心氣(見禮記月令) 可居高明可遠眺望可入山林以避災暑可坐台榭空敞之處(見蓮生八牋) 是月經帶養介紳士請於府州將去冬所餘介米糶給通鄰賑寡窮民(雲南建水州俗) 春夏之交設平糶局糶倉米入秋米價平始撤糶倉者謂之(四川萬縣俗) 四日比戶祀司福謂之謝福祀時以米粉作糰黍黍四蒸稱謝福茶(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 祀福即十四廿四亦如之諺云「六月三週福勝如打火爐」(浙江湖州俗) 夏祀福(見禮記月令) 整理石灰製出清醴菜缸等(浙江南潯鎮俗) 芒種家必裹餛飩謂曰六月六吃餛飩(浙江湖州俗) 勝肉裹麵作團食之俗呼餛飩(江蘇嘉定縣俗) 家市肉裹餛飩食之(江蘇震澤縣俗) 六月初過半年家家皆食餛飩(直隸寧津縣俗) 是日謂之半年前(湖南永州俗俗) 以爲半年前頗重之(湖北蕪水縣俗)

女爲新食遂其父母曰女看娘(陝西富平縣俗)

石榴香蔗夾竹桃菊葵等花上市(見瓶史)月表廣翠芳譜

卷三天時譜) 白梅烏梅梅梅梅梅梅丸等之製

法(見居家必要及蓮生八段) 糖拌梅子(浙江湖州

俗) 梅子水(見秋泉錄) 於梅雨時備缸收

蓄雨水供烹茶之需曰梅水(江蘇蘇州俗見清嘉錄)

初夏梅時備缸貯雨甘滑勝山泉嗜者所珍也(江蘇毗

山縣俗) 梅雨水洗瘡疥滅癩瘻入醫易熱(見本草

綱目) 黃梅天十八變(浙江南潯俗) 芒種後遇

壬爲入敵謂曰芒種逢壬便入敵而人即以入敵日數度敵

頭之高下如芒種一日遇壬則敵高一尺至第十日遇壬則

敵高一丈度物過夜便生黴點謂之黃梅天(江蘇蘇州俗

見清嘉錄) 芒種後遇壬則入敵夏至後遇庚爲出梅

時梅子正黃遇雨謂之黃梅雨(江蘇松江府俗) 江湘

二浙四五月間梅欲黃落則水潤土溽柱礎皆汗蒸鬱成雨

謂之梅雨(見揮雅) 梅天雨水極佳蓄之覆中水味經

年不變(浙江長興縣俗) 芒種以後遇壬爲霖時多雨

水蓄之爲烹茶之用(江蘇寶山縣俗)

十三日爲魯班先師誕誕築家及水木工匠最敬奉之是日

休業慶祝亦有建醮巡遊之舉(廣東廣州俗見中華全國

風俗志下篇卷七) 學徒行拜師禮謝師酒等(江蘇

上海縣俗) 魯班先師木車(見墨子公輸若及魯問

篇)

夏至設奠祀先祖(浙江海寧縣俗) 夏至祀先於家

(四川巴縣俗) 炊麥豆作糜以食(江蘇無錫縣俗)

食小麥郁李等(安徽滁縣俗) 映荔枝(廣東從化

縣俗) 以糯米荷雞雞雞女工相贈(甘肅平涼府

俗) 研豌豆粉拌豆腐爲糕問近親戚雜以桃李花紅

各果品謂食之不姓夏(江蘇儀徵縣俗) 製食黍豆糕

(浙江湖州俗) 喫時果無論貧富男女老幼均須喫之

以應時節(江蘇泰縣俗) 川豆小麥煮飯名曰夏至

飯或坐戶檻云犯之得姓夏疾(江蘇嘉定縣俗) 夏至

日稱人謂可免蛙夏(江蘇南京俗) 夏至權人輕重謂

可免疫氣(江蘇江陰縣俗)

夏季備藥水貼傷膏藥等施送貧苦鄉人(浙江南潯鎮

俗) 田野搭架松蘆爲棚以惠農及行人(浙江湖

州俗) 街市施茶(浙江杭州俗) 好施者於門首

普送藥餌廣結茶緣(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 施茶飲

於路傍至伏盡乃止(江西永豐縣俗) 捨冰水或煎蘇

葉糞葉甘草等湯於市中捨之謂之暑湯(北平俗見京都

風俗志) 母家接新嫁女以單衣謂之辟涼(陝西岐山縣俗)

母 家市花紅以餽其女(江蘇六合縣俗)

二十三日火神誕以神司火禱謝者衆(江蘇蘇州俗見清

嘉錄) 俗爲火德星君誕辰有演試水龍等舉(江蘇

黃浦鎮俗) 賽火神廟(直隸蘇州俗)

二十五日火把節家家以松枝紮成狀把至晚間燃之(雲

南騰越俗) 一名星回節燃松炬於街衢醴飲相傳孔

明以是日燒孟獲使夜入城父老設燧以迎後遂相消成俗

(雲南楚雄州俗) 是日走馬街衢燃松炬於庭陳生

肉燒酒會親朋醴飲相傳爲甲阿南(雲南雲龍州俗)

又名火樹節係用鐵錐夫人鄭曉詔妻慈善(雲南蒙化縣

俗) 各家具束茶爲蓬高七八尺凡兩樹置門首過夜

照燦其光燭天名曰火節(雲南俗見雪海談叢) 家各

以松明彩旗花炮盒子燈等物紮成高八九尺或至三四丈

之火樹立在門前或通衢大街於日落後用火藥線燃之(

雲南蒙化縣俗) 城內跑馬爲戲(雲南呈貢縣俗)

晚上兒童敲擊銅鑼鑼至木板雲閣之鐵盒等口中高聲

喊曰擲打老壽佛(雲南騰越俗) 婦女均用鳳仙花汁

中指無名指及小指之指甲染紅至節日宴會親友輒伸手

比賽以指甲最紅者爲榮以紀念鐵錐夫人抓灰奪屍指甲

流血之故事(雲南蒙化縣俗) 東蕪爲燻因邑皆然並

照田禾(雲南澂江府俗) 傍晚城鄉各處燃火把或

持炬飛馳急走農家則至田中薰田燻燻燻燻燻燻燻燻

(雲南大理府俗) 市民燃松炬於街衢村落則燃以照

田古歲豐濟(雲南雲南府俗) 心齊即辛齊(江蘇蘇

州俗見清嘉錄)

七月

一日命有司修法制繕圖器具桎梏禁止姦穢邪務博執

命理瞻傷察創視折審斷決獄訟必端平戮有罪發斷刑(

見禮記月令) 七日黎明婦女採柏葉桃枝煎湯沐髮

(湖南攸縣俗) 是日晨起男女童以木槿葉春水沐髮

(浙江開化縣俗) 七夕兒童浴髮於河(浙江嘉善縣

俗) 婦女浴梳具並濯髮(浙江台州俗) 淘井

(福建浦城縣俗)

七夕儲露水作題(山東沂州俗) 造雲題(山東堂邑

縣俗) 七夕擲鳳仙花汁染無名指尖及小指尖謂之

紅指甲相傳留至明春元旦老年人聞之令目不昏(江

蘇蘇州俗見清嘉錄) 孩稚採鳳仙花染指甲(四川

重慶府俗) 婦女以鳳仙花汁染指甲(江蘇崇明縣

俗) 擲鳳仙花染指甲紅如琥珀黑月不去(江蘇寶

賣(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 以珠蘭茉莉紫成花珠花條

供婦女簪戴(江蘇上海俗) 四五月之交市上即備有

賣茉莉清遠芬香供雅客點茶婦人簪首(北平俗) 香

蘇京扇花珠佩而茉莉為最盛時物則有新荔枝紫菱金

桃青金櫻秀蓮新藕水欄麻餅涼水冰雪爽口之物(浙江

杭州俗見乾涼歲時記) 街坊擔賣賣冰謂之涼冰或

雜以楊梅桃子花紅之風俗呼冰楊梅冰桃子地叫賣涼粉

鮮果瓜藕素粉爽口之物(江蘇蘇州俗見清嘉錄)

市中敲銀邊賣冰者聽近(浙江杭州俗見熙朝樂

事) 食西瓜素豆餅素豆粥素豆湯百合白扁豆等(

浙江湖州俗) 食素豆湯(直隸任丘縣俗) 以麥

仁缸豆綠豆作飯水淘食之以却暑(山東聊城縣俗)

飲烏梅醬木瓜醬梅醬以祛濕(見蓮生八牋) 是月可

食烏梅醬止渴(見千金月令及居家必要) 貯冰以保

亦食品富有者均備有冰箱(江蘇上海俗) 剪紙為方

圓六角八角及東仿寶塔舟車扇諸式或以鴨卵空其

中粘五色精彩畫成魚穴孔納蠶謂之架火蟲燈(江蘇蘇

州俗見清嘉錄) 兒童彫刻西瓜為西瓜燈籠養母哥

哥鴨鴨聲為玩(浙江湖州俗) 鬮畫眉(浙江長興縣

俗) 茶坊以金銀花菊花點湯謂之雙花(江蘇蘇州

俗見清嘉錄) 以金銀花菊花泡茶飲之以解暑熱(浙江

南潯鎮俗)

舊歷六月中往往風亭水榭樓宇高樓雲樓冰盤浮瓜沉李

流杯曲沼意綽新荷遠瀾笙歌通夕而罷(河南開封俗見

東京夢華錄) 蓋黃既登荷花亦盛畫船扇鼓竟日忘

返精神亦持舟船咏柳堤岸自然白適仲秋後已(直隸雄

縣俗) 舊歷六月前後城西荔枝河荷香熟遊客泛

舟納涼其間裙屐少年三五為偶游宴竟日(廣東廣州俗)

競買燈船各占柳陰深處浮瓜沉李四圍八折放乎中

流往而復回篙相相應謂之水燈頭(江蘇蘇州俗見清嘉

錄) 士民以燈船泛大河中管絃鼓奏深宵始已(江

蘇南京俗) 入夏多占蒲深柳密寬涼之地披襟水月

上始還(浙江杭州俗見乾涼歲時記)

初伏造麵醬(直隸豐潤縣俗) 伏日造醬不生蟲(四

川巴縣俗) 伏日造醬漬醃浸井儲水造麵(山東鄒

縣俗) 伏日宜穿麪醬(直隸永平府俗) 三伏中

造麵(河南汲縣俗) 汲水作醬謂之伏醬(直隸昌平

州俗) 居民以麥麵造酒麵(直隸平谷縣俗) 造

麵(直隸晉州俗) 伏日榨油(浙江長興縣俗) 作

醋謂之六月紅(江蘇金壇縣俗) 人家作醋及製各物

不蛙(福建建陽縣俗) 初伏儲水用以造醬醃麵酒

(察哈爾府州俗) 取五更時水作麵曰壓麵(陝西富平縣俗) 各家若水

久之不壞以此水和麵作麵造酒極美(直隸房山縣俗)

儲水造麵醃瓜家曝衣(直隸香河縣俗) 五更汲

水以備合時之用謂此時水與曝水同功(北平俗見津

志) 取水收貯淨爽盛之一年不臭用以作醋醬醃物

一年不壞(見關西舊俗志)

洗六畜(山東曹縣俗) 洗於河名曰洗百病(山西臨

縣俗) 初伏洗頭去風(直隸豐潤縣俗) 婦女沐

髮謂沐之不風不垢猶犬之屬亦浴於河(北平俗見欽定

日下舊聞考引野獲編) 童女沐髮(江西德興縣俗)

季夏曝衣曝書(安徽懷遠縣俗) 曝書籍衣服於

庭(江蘇六合縣俗) 曝書畫衣服於烈日中曝之云可

避蟲蝕(四川成都俗) 士女取書籍衣服曝之(浙江

東陽縣俗) 晒書晒針(山東鄒縣俗) 士庶書農

曝衣曝書(直隸昌平州俗) 民間衣服曝之(直

隸宛平縣俗) 三伏曝衣服書畫於庭謂之曝曬(浙

江定海縣俗) 各處舉行曬經大會(江西南安縣俗)

請叢林以曬經曝日中為曬經會(江蘇蘇州俗見清

嘉錄) 曝書畫(江蘇蘇州俗見吳門補乘) 農家

曬書畫(浙江湖州俗) 灌舍宇抹桐油(浙江南潯

鎮俗) 曝水至濕浴小兒謂不生瘡(福建建寧縣俗)

婦女將清水曝熱為孩子洗浴謂可免瘡毒(湖南寧

遠縣俗) 洗於海濱名海水浴(山東青島俗)

舊曆五六月謂之凶月禁嫁娶及近新婦(浙江杭州俗)

母家迎新嫁女歇夏(浙江烏程縣俗) 伏日切不

可近新婦犯之大凶(浙江龍泉縣俗) 伏月不嫁娶(

四川巴縣俗)

作湯餅食名辟惡餅(湖北江陵縣俗見荆楚歲時記)

家家吃湯餅謂可免疫疫(安徽壽春縣俗) 購青蒿六一

散等藥沖水令小孩代茶飲謂能驅熱消暑(浙江杭州俗)

以鈎藤煎芽泡茶飲兒童能熄風濕熱消食濕濕定身

劑(浙江湖州俗) 將生薑於日中晒乾名曰伏薑儲之

川水沖飲可治胃病(浙江杭州俗) 田家以祭肉饋

田之人謂之洗泥(四川峨眉縣俗) 是時早稻熟多有

食新者試新之日殺用魚以魚者近餘也(湖南衡州俗)

中元遺要未滿三年者戚友必餽酒餽紙錢果品等物以助

祭禮(遼寧鐵嶺縣俗) 人無貧富皆祭其先新亡者之家

至親往拜禮座謂之新七月半(江蘇蘇州俗見清嘉錄)

是日祭先祖時食謂之鬼節(山東登州俗) 設奠

飯酒食祀祖先(湖南善化縣俗) 新穀既登各家皆先

薦祖先謂之嘗新亦曰七月半羹飯(浙江定海縣俗)

祀先必以瓜果(山東淄川縣俗) 家祀祖先設瓜果俗

名瓜節(山東齊東縣俗) 中元燒茄餅薦先(江蘇靖

江縣俗) 祀先取茄子切成絲和麵川油煎之曰茄餅

(江蘇南京俗見金陵歲時記) 祭品中須備紅麵西瓜

川刀削成狗獠狀茄餅則用麥或糯米粉做成形如半月

川青菜或豆沙糖另取茄子柄剝去外皮插於餅之一端

(江蘇宜興縣俗) 祭品為肴饌水果等物其不可缺者

為四瓜晚間設祭時將四瓜削成無數圓狀名曰四瓜山紅

瓢黑子布於案上祭畢合家分食果品(山東榮成縣俗)

家各於神龕前供酒食饌饌如待大賓云每年是節祖

憲歸來一次(湖南寧遠縣俗) 家封紙錢以祭祖宗謂

之燒袱子(四川成都俗) 女子適人者皆歸祭其祖考妣(福建永福縣俗)

中元 女子出嫁者皆迎歸飲福(湖北宜昌縣俗) 各家搬請

出嫁之女來過節(祭哈爾濱北縣俗) 是日具酒饌北

精衣學家人聚飲(湖南永興縣俗) 是夜以種種冥具及水飯酒茶等祭於門前以祀無主之鬼

魂祭畢燒冥具捨酒飯於門首曰燒陶(廣東廣州俗)

是晚取酒飯茶四瓜茄餅等物於門外祭無祀鬼魂俗稱做

野羹飯祀畢將茶飯等物予乞丐(江蘇宜興縣俗)

出海(福建俗) 夜放水燈(遼寧瀋陽縣俗) 沿河

放燈謂之照冥(浙江烏程縣俗) 置燈瓢中浮遊水上

謂之放河燈(山西孟縣俗) 禮資履船數十艘紫彩懸

燈履請多人焚樂最後一具則專將五彩紙攪成之燈燃以

火燭放入河內紅白相同(江蘇吳江縣俗) 河燈製法

係用三寸正方形紙做燈底然後用蘆柴一根長約三寸中

穿一眼裝竹籤釘於燈底另用紅紙摺四方形就燈底四面

糊之即成屆期履船搭布棚用吹手鼓吹棚中高懸燈絲船

上之人沿河將燈上竹籤裝上油紙捻燈置河中名曰放河

燈(江蘇泰縣俗) 用各種顏色紙剪成荷花瓣形狀黏

在碗口上中川油點火名地藏燭又用整紙荷花形式泊在

河上名放河燈(江蘇宜興縣俗) 剪五色紙為荷花燈

沿水放之俗名齊河孤(江蘇南京俗見金陵賦注)

具果蔬蒸羊遺之外孫名曰送羊(直隸廣平縣俗)

蒸 麵羊餽女(直隸清河縣俗) 遺麵羊以餽女氏(山西

潞安府俗) 親戚以麵羊相餽(河南武安縣俗)

以率麵蒸作孩提狀曰麵人互饋親戚之卑幼(山西馬邑

縣俗) 各家蒸麵人餽送親友中之小孩(祭哈爾濱

北縣俗) 二十日棉花生日忌雨(江蘇蘇州俗見清嘉錄)

七月 二十日詠謂陳棉花生日(見歲時廣事)

二十四日為觀蓮節(見內觀日疏) 二十四日荷花生

日觀荷納涼(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 荷花滿遊人最

盛畫舫雲集(江蘇蘇州俗見吳郡記) 是日賞荷西則

湖山東則戈莊華匯遊舫頗多(江蘇常熟縣俗) 蓮誕

日避暑觀蓮(江蘇通州俗) 是月海濱蓮甚盛就蓮而

飲者採蓮而市於城者絡繹交錯焉(直隸宛平縣俗)

南浦菱交既登荷花亦盛民拉朋攜妓畫船競日忘返

習紳或亦掉舟驚咏泊柳堤聽漁唱迺選仲秋佳已(直隸

雄縣俗) 是日為荷花生日郡人為賞荷之會遊舫紛

集南湖(浙江嘉興縣俗) 三十日地藏王誕日各家於是夜燃燈炬於庭以清香祭之

(廣東廣州俗) 是日名地藏節農人將田具及木製出

品陳列於道任人購取晚間燈火輝煌通宵達旦(江蘇武

進縣俗) 夜點燭庭階曰幽明燈(江蘇崑山縣俗)

是日謂地藏開眼沿街插香燭名地燈(江蘇崇明縣俗)

昏時比月點燭庭階謂之地藏燈兒童聚磚瓦成塔燒質

琥珀屑為戲俗稱狗屎香(江蘇蘇州俗) 用香和油煎

戴插燭燭之地上小兒築瓦塔積薪燭之(浙江平湖縣俗)

七月晦日為地藏王誕供香燭於地(北平俗見北京

歲華記) 三十日俗稱地藏王菩薩生日比戶夜間於

階前插香排陳一線(四川成都俗) 兒童植香於地謂

之插地香或置蔗瓜果上謂之香球(浙江定海縣俗)

地藏王生平(見本願經)

八月

一日天醫節祭黃帝岐伯(見清居錄) 立秋前數日細

雨濛濛金風欲來爽景將曙似有新涼之意諺曰一預先十

日作秋天(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 五日唐明皇誕辰(見唐書明皇本紀) 老

耶廟聖嗣弟子祀之其神白面少年相傳為明皇(江蘇蘇

州俗見吳門補樂) 老耶會(江蘇南京俗見金陵歲時記)

立秋武官肄兵習戰陣之儀斬牲之禮名曰擺對兵官皆肆

孫吳兵法六十四陣名曰架之擺對之禮(見漢書禮儀

志) 命將帥選士厲兵簡練築後專任有功以征不義

(見禮記月令) 太陽未升採樹葉蒸膏揉指立愈名樹葉膏熱法以葉多

方稠(見遼生八屢立秋事宜) 是日滿街賣樹葉婦女

兒童爭買剪成花穿戴之(河南開封俗見吳郡歲時錄)

立秋日婦女插戴樹葉(直隸昌平州俗) 男女成戴

樹葉以應時子或以石楠紅葉剪刻花髻插髮邊(浙江

杭州俗見熙朝樂事) 立秋之日士女皆佩樹(山東

曲阜縣俗) 婦女樹三角小旗於庭院上綴銀鈴刀劍

請物風過緒然有聲殊堪悅耳(廣東廣州俗)

立秋日五更井華水長幼各飲一杯能却虛癆百病(見本草綱目) 是日食瓜飲新汲水令人不癆病(江蘇嘉定縣俗)

鄉人小艇載瓜往來於河港叫賣名曰滾瓜居民始歸於祖廟並以之相餽賜俗稱立秋四瓜或食瓜飲

燒酒以迎新爽(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 立秋食瓜(江蘇丹徒縣俗) 四瓜性涼俗過立秋日食者罕矣(江蘇上海俗見滬城歲事新徵)

田家各隴以賽猛犸之神昇神於揚陳性設禮鼓樂以酬四野遍插五色紙旗謂知是則飛蝗不為災名曰燒青苗(江蘇蘇州俗) 此後仍酷熱不可耐者謂之秋老虎(浙江湖州俗) 紫微薰花秋海棠重台朱槿等花上市(見廣東方諸天時譜五引瓶史月表)

十二日曬生日(江蘇嘉定縣俗) 俗名曬兩日(江蘇平湖縣俗) 處暑前後婦女用小舟或木桶往來菱藕採菱(江南諸省俗) 二十七日為先師聖誕各學都有特祀(山西俗) 孔子

事略(見史記卷四十七孔子世家)

九月

一日治場團登團會修寶賽(見三禮表宗九月事宜)

義倉每年春間散穀秋間各借月始還(山東長清縣俗) 舊曆八月初各餅店門前即已掛一挑雙蓮花之金碧木牌

上刻「中秋月餅」四字所售有甜肉鹹肉豆沙金腿蛋黃小餡等名目又有月光餅餅前人多買之贈送親友名曰送

節(廣東廣州俗) 在外求學經商者至中秋感歸家國

四(河南西華縣俗) 白露八月節登梯八月中女始織(山東陽信縣俗) 八

月木棉始登梯紡績(直隸盧龍縣俗) 採棉花以供衣紡(直隸豐潤縣俗) 是時早稻收穫婦子相率收揀棉

花以供紡績(湖北石首縣俗) 促織鳴棉花盛民婦日夜攻棉收穫兩急詩曰「驚寒燈夜短半枕動鷄鳴顛倒衣

裝去田間捕蛙聲」(廣西陸安縣俗) 舊曆八月對飛及載績(陝西邠州俗見詩經爾雅) 是時紡磚砧杵之聲相雜多就月下(湖北應山縣俗) 秋分前後對飛(山東陽信縣俗) 白露前後採蠶(四州嘉定府俗)

八月朔日味爽居民取露研墨擦瘡疾(山東海豐縣俗) 黎明取草頭清露迨正午以好墨研露滾汁川管頭蘸

墨汁於兒童心窩及四下點謂之點百病(山東諸城縣俗) 清晨用磁器收百草頭上露磨濃墨治病曰天灸(四川巴縣俗) 收取百草頭上秋露磨墨點太陽穴止頭痛點膏穴治癆瘵謂之天灸(見本草綱目) 以銀錢

取樹葉露研辰砂以牙筋點染身上百病俱消謂之天灸(見清居錄) 婦女八月且多以錦翠珠寶為眼明靈液

晨拭目(見梁簡文帝眼藥賦序) 以五明蠶殼取百草頭露洗眼(見述異記及月令演) 百花生露令人好顏色柏葉上露其蒲上露並能明目(見本草綱目)

白露授衣戒祖禡(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 諺曰白露身不露(浙江湖州俗) 丹桂木樨芙蓉等花上市(見

廣東芳譜天時譜五引瓶史月表) 例於七月俗始闢促織壯夫士人亦為之上填如清明時或

至袋以往祭甫訖輒於墓次拘促織滿袋則喜絲竿屑之以歸爾有揚揚有主者其養之又有所謂益苗種無家不貯焉

(北平俗見帝京景物略) 白露前後居民訓養蟋蟀以供

供詞謂之秋興俗名詞賦績(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 捕蟲之術編織絲為罩以防手傷飼以五益飼時兩人各出

其一必大小相配以草挑之謂之促織草(江蘇南京俗見金陵瑣事) 白露前後見其於草畔鳴聲響聞有聲即

者即循其聲向草際泥土中掘得寄於竹筒或瓦罐取其健而勇者飼養以飼(浙江平湖縣俗)

舊曆八月間戈人羅黃雀立鐵竿願教之衍旗隊為戲畜養既馴放之能復飛回謂之喚黃雀(江蘇蘇州俗見清嘉錄)

白露後種麥(直隸懷柔縣俗) 舊曆八月中稻禾種麥(山東陽信縣俗) 舊曆八月未登場始種麥(廣西陸安縣俗) 種大小麥得白露節可種薄田秋分種中田

後十日種美田(見齊民要術) 重九載酒具茶爐食棗葢園樹正早為娛名登高(直隸涿平縣俗) 士民蒸糕移菊相贈登高賦詩(直隸良鄉縣俗) 攜酒遊山謂之登高亦謂之辭青(直隸昌平

州俗) 插茱萸出郊野飲(直隸南皮縣俗) 佩黃登高多酹酒而歸(直隸永平府俗) 飲茱萸酒(陝西臨潼縣俗) 詩人高士登菊登高飲茱萸酒(直隸慶雲縣俗) 以茱萸泛酒(山西陵川縣俗) 泛茱萸

嘗新酒(江蘇華亭縣俗) 插茱萸和棗脯為糕曰重陽糕(江蘇靖江縣俗) 插茱萸泛酒(福建松溪縣俗)

食糕佩茱萸戴酒作登高會(江蘇六合縣俗) 土人具酒棗蓮山登登高會(浙江金華府俗) 食糕飲菊

酒(登高會(豐夏俗) 食糕登高爭致菊花作益益觀(山西曲沃縣俗) 重陽日攜酒登高插茱萸望以避邪穢(安徽太平府俗) 食棗糕少且登高遊覽(江蘇

宜興縣俗) 各家食糕餅取高升之意(察哈爾張北

縣俗) 是日爲登高節(遼寧綏化縣俗)

作圓餅九級以次合尖狀棗栗於糕體曰花糕饅送戚屬(

直隸灤州州俗) 蒸菊花糕獻先亦以送婿家送節(

直隸冀州州俗) 以糕餅獻先(浙江嚴州州俗) 饅糕

酒於嫁女曰迎九(直隸邢台縣俗) 送女道節(江蘇

句容縣俗) 饅糕於女家曰送糕(陝西富平縣俗)

婦女歸寧各攜糕餅以還(山西絳州州俗) 各家接

女歸寧因秋收完畢休息之意諺云「九月九撥回閨女息

息手」(察哈爾張北縣俗) 食棗糕母家以饋女(山

西趙城縣俗) 設飯延新婿(山西陽州州俗) 所親

以棗糕相饋(陝西西鄉縣俗) 蒸棗糕插菊相饋(

安徽壽春縣俗) 饅糕獻棗栗爲花糕父母家必迎女

歸曰女兒節(直隸宛平縣俗) 以粉糕蒸糕送送上插

剪綵小旗燈竹竿寬如石榴子栗黃銀杏松子肉之類又以

粉作獅子鬘王之狀置於糕上謂之獅鬘(河南開封俗見

東京夢華錄) 以精肉秫麵雜物爲糕上樓肉絲鴨餅

綴以榴顆標以彩旗又作獅子於上(浙江杭州俗見

武林舊事) 製棗糕(察哈爾張北縣俗) 婚嫁家餽

棗糕(四川巴縣俗) 糕上插紅

市中作糖糕插五色旗售之(江蘇通州州俗) 糕上插紅

旗紙旗謂之重陽旗(江蘇儀徵縣俗見異州風土記)

市上賣薄片糕插小紙旗於上(江西南昌縣俗) 糕餅種

棗栗其面星星然曰花糕糕標彩旗曰花糕旗(北平俗

見帝京景物略) 兒戲以五色紙接爲條長一二丈粘竿

首植於庭戶間曰放紙條若登浮圖巔有擲至五十餘丈者

江蘇常熟縣俗) 戲竹馬逐疫(安徽桐城縣俗) 以

(五色紙製成斜角式連綴成旂之院中以度重陽(江蘇

南京俗) 以五色紙織爲花文中嵌金字或插門楣或

爲兒童玩具錢糧慶賀重陽(江蘇南京俗見金陵歲時記)

農家以糖餅巨勝雜粘米爲糕糞餽食且以飼牛而放牧之

諺云「九月重陽散放牛羊」嗣後馳牲畜之禁馳逐水草

焉(安徽懷遠縣俗) 開六畜欄牧於田野(直隸三河

縣俗) 九月九日牛羊擺放俗曰「九月九牛羊各自

守」(廣西隆安縣俗) 九月始糶畜(甘肅平涼府俗)

重陽造酒留至開歲杜鵑時始佳謂之杜鵑酒(廣東平遠

縣俗) 重陽日造酒極清冽久藏不壞諸家或聚米成

之(湖北武昌縣俗) 重九釀酒(甘肅中衛縣俗)

是日人競造酒曰重陽酒(湖南寧遠縣俗) 家家造酒

(四川嘉陵州俗) 重陽家採田中毛豆相饋謂之毛豆節(福建長汀縣俗)

居民食米粉五色餅名曰重陽餅自是以後百工入夜操作

謂之做夜作(江蘇蘇州州俗見清嘉錄) 重九百工晚各

設宴過此則日短課夜工例以至清明爲止(江蘇丹徒縣

俗) 重九之夕備家治酒對蟹以備店夥是夕酒後工

人始夜作矣至清明而罷(江蘇南京俗見金陵歲時記)

凡手藝店案請夥計諺云「吃了重陽酒夜作不離手」

(江蘇儀徵縣俗見異州風土記)

中秋前一日燕都士庶中秋餽遺月餅西瓜之屬名看月會

(北平俗見月令廣義) 月餅月果成餽餽相饋餅有徑

二尺者(北平俗見帝京景物略)

中秋民間以月餅相遺取團圓之義(浙江杭州俗見田汝

成西湖遊覽志) 中秋戚里以瓜餅等物相饋名曰團

圓節(直隸昌平州俗) 中秋前數日各家即以月餅爲

餽贈之品配以棗柿鴨雞等並以月光餅分遺小孩 廣東

廣州俗) 中秋前二日各家備月餅石榴菓子等贈送

親戚(河南西華縣俗) 節前數日備月餅糖栗之類饒

送親友謂之送節(湖南寧遠縣俗) 中秋饋遺則有月

餅月果餅圓三尺許厚徑寸行高起皆饋輪桂殿鬼神人立

或吳質倚樹或短檠續藥精緻奪目(福建海澄縣俗)

親友於尊長佃田實房者於主家各饋送月餅瓜果酒醴謂

之飯月(直隸衡水縣俗) 中秋家家以棗藕饋贈糖餅

相饋送(江蘇六合縣俗) 以柿石榴棗藕等爲節物

浙江湖州州俗) 中秋月餅爲應時之品各糕餅製餅發

客幾有應接不暇之勢(江蘇上海俗見滬城歲時歌)

到新芋(廣西梧州俗)

母家備月餅菱藕菓子等物以遺新嫁女名曰至節(浙江

南潯鎮俗) 送節母家必備物送於出嫁之女名曰望

節其首一年尤視爲重要(浙江蕭山縣俗)

出嫁之女趕節前送回夫家以便團圓(察哈爾張北縣俗)

女歸寧也是日必返其夫家曰團圓節(甘肅靈州縣

俗)

香肆以線香作斗納香屑於中僧俗咸買之焚於月下或以

紗帽糊造爲斗形中雜諸香蕪以禮斗謂之燒斗香(江蘇

蘇州俗見清嘉錄) 紫香如寶塔式上加紙斗名曰斗

香(江蘇南京俗見金陵歲時記) 斗香圍周約尺餘高

四五層不等以上漸銳形如塔最上一層裁紙爲斗貫其上

斗旁插小旗二謂之斗香(江蘇六合縣俗) 中秋前數

日市肆例以大批斗香陳列櫃上以應購者之需其製類爲

精巧(浙江湖州州俗) 紙肆市月光紙糖餅月餅餅坐蓮

華者月光迥照香燭也華下月輪桂殿有兔杵而人立搗藥

白中紙小者三尺大者丈工緻者金碧繽紛(北平俗見帝

京景物略) 中秋家家供月紙畫更像名月光紙 北

平俗見燕都雜詠註) 中秋節前諸店皆賣新酒是時

盤新出石榴棗梨栗李荷弄色樓櫓皆新上市(河南開封俗見東京夢華錄) 是月都城當諸角頭市中

設瓜果香水梨銀絲棗大小棗栗御黃子類婆奈子紅果松子榛子諸般時果發賣(北平俗見析津志) 中秋為元旦後第一大節在以前各舖舖粘貼對聯製造月餅店販賣鮮果以之餽送節禮較平時倍形熱鬧(察哈爾張北縣俗)

中秋晨起食糖芋頭(江蘇武進縣俗) 中秋食芋子芋

遇同音月圓取遇合意(江蘇江陰縣俗) 拜謁親戚名慶團圓(河南西華縣俗) 邀親友夜飲玩月請之團圓會(山西襄垣縣俗) 設酒饌於庭中宴飲為樂曰賞月(廣東廣州俗) 夕設瓜果於庭院坐待月

華祭畢羣飲為樂謂之賞月(直隸平谷縣俗) 陳瓜果祭月光共設酒饌宴飲曰圓月(直隸棗強縣俗) 富豪之家必辦酒席合家團敘而食名曰喫中秋酒雖貧窮之家亦必添茶數碗以賞佳節(安徽績溪縣俗) 中宵始行

蒸棗饌賞月(湖北雲夢縣俗) 中秋夜置酒玩月賞桂(陝西西鄉縣俗) 雖極貧之家亦略具盃酌團圓之意(江蘇上海俗見滬城歲事衢歌) 各商店晚間備盛

筵以餽夥友(江蘇武進縣俗) 晚上將月餅菱藕等物於月下供設謂之齋亮月(江蘇武進縣俗) 祭月以瓜果並製大餅繪廣寒宮式候月出拜祭(直隸遵化州俗) 除果餅外用鷄鴨榛柚及炒蠟

等並於大盤滿載芋頭中藏一大芋名曰芋頭母其旁則繞以小芋以狀子孫之衆多燃香燭婦女向月禮拜畢並坐明月之下談話說笑唱食果餅(廣東廣州俗) 黃昏

月上時各家設案燃香陳月餅瓜果名曰禮月多婦女為之俗曰「男不拜月女不祭竈」(河南西華縣俗) 以瓜

果羹夾之類供於中庭拜月供畢仍飽口福(江蘇南京俗) 觀月華時必啖月餅(湖北蘄州俗) 是日各家定

購特號月餅一個供畢依人平均分食謂之團圓餅團家團圓之意(察哈爾張北縣俗) 比月瓶花香蠟望空頂禮小兒女膜拜月下嬉戲燈前謂之齋月宮(江蘇蘇州俗見清嘉錄)

中秋夜結高台置香盤斗而燕之名燒斗香(江蘇無錫縣俗) 焚香斗(江蘇常熟縣俗)

設月光位於月所出方向月供而拜則焚月光紙撒所供散家之人必遍(北平俗見帝京景物略) 中秋夜人家各置月宮符像符上寫如人立陳瓜果於庭餅面繪月中蟾兔男女肅拜燒香且而焚之(北平俗見北京歲華記) 俟

月光東升時取月光紙焚之玩月(察哈爾張北縣俗) 中秋張燈最盛各家在節前十數天即用竹條紮燈籠作果品鳥獸魚蟲形及慶賀中秋字樣上糊色紙繪各種顏色是

晚燃燭於內用繩繫於竹竿之上高樹於瓦簷或露台或以小燈聯續多數砌成慶賀中秋等字樣或特殊形揭於家屋之高處俗曰樹中秋或豎中秋年來有用電燈者高可數丈

家人成集於台中聚飲為樂而中人之家亦豎旗一竿燈籠兩顆自樂其樂登高遠眺諺曰「八月十五豎中秋有人快活有人愁有人樓上吹簫管有人地下綳眉頭」(廣東廣州俗) 市中店舖盛張燈燭以助月色(江蘇蘇州俗) 市面各店懸燈結彩陳設一新大有火樹銀花之概(江蘇吳江縣俗) 好事者於中秋夜飾燈船設雅座玉簫金管清謳達旦(江蘇蘇州縣俗) 中秋夜遊人操舟集湖橋望月(江蘇常熟縣俗) 於江溪履定河船在船上乘涼暢飲(廣東廣州俗) 是夕人家有賞月之宴或攜棹湖船沿遊

微曉蘇堤之上聯袂踏歌無異白日(浙江杭州俗見熙朝樂事)

中秋夜婦女戴裝出遊謂之踏月亦名走百病(湖北俗) 婦女於中秋夜拜訪親友謂之走月(河南西華縣俗) 婦女互相往還鷄聲囉囉猶婆娑月下名走月亮(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 夜間女子出遊名走百病(福建建陽縣俗) 婦女簪桂(河南羅山縣俗) 插桂花

歌管賞玩以永茲夕(陝西城固縣俗) 拾瓦礫為寶塔於門首有高至丈餘者入夜則燃燈設供以為戲(湖南永州俗) 小兒置瓦片為塔燃燈其中鳴鑼擊鼓繞塔以戲(江蘇六合縣俗) 兒童多拾瓦片結塔

燃之為樂(廣東揭陽縣俗) 小孩於野外拾瓦片堆成一圓塔形且有多孔黃昏時於明月下置木柴塔中燒之俟

瓦片燎紅再潑以煤油霎時四野大紅照耀如晝直至夜深無人觀看始行灑息名曰燒瓦子燈(江西臨川縣俗)

點塔燈用碎瓦壘成七級中供地藏每級燒燻膏為燈(江蘇崑山縣俗) 塔燈以磚及瓦為之共作七層上小下

大中間全空極為整齊砌成後前面掛帳幔並懸匾額以及種種裝飾品又安置小桌一上供果餌為敬塔神之具晚上

塔內均點齊燈燭兒童則坐於塔前賞月並作種種遊戲(安徽婺源縣俗) 兒童執火炬相與結隊走田野以摘

取果豆等物謂之摸秋(安徽壽春縣俗) 取田中稻草

聚成龍形糊以色紙夜間插燭於龍身遊行街市大者十餘

人共舞小者一人獨舞鑼鼓聲喧爆竹滿地極奔走之熱鬧

謂之舞草龍(安徽黟縣俗) 兒童以紅柚皮雕縷人物花草中置一玻璃盞朱光四射名

曰柚燈與素馨茉莉燈交映(廣東廣州俗) 自十一夜

起懸通草燈用鼓樂迎於市至十七止(江西新城縣俗)

製為燈下設四轂輪奉之遊行羅鼓隨之（江蘇儀徵縣俗見廣州風土記） 童子為提燈會沿街遊行唱歌（廣東廣州俗）

中秋夜市肆供小財神一座並設檯台几案樂器及一切雜物縮至徑寸無不稱之名小擺設 女從觀門間如市（江蘇蘇州俗見清嘉錄） 供月必有小風燈小香斗或更

有小儀仗小鑼駕小花瓶小插牌等（江蘇儀徵縣俗） 巷口兜賣月光書即木魚書高呼月光不盡粵人諺言

輪輸與善同音故婦女多爭購之（廣東廣州俗） 中秋街市賣鬼兒爺（北平俗見燕都雜詠註） 鬼兒爺有泥塑者布紫者紙繪者堆積市上漫於小山家人攜小兒女購歸陳瓜果拜之（北平俗見備輻餘談）

木犀將花之時必有數日盛熱如海晏謂之木犀蒸言蒸鬱而花也（江蘇蘇州俗見清嘉錄） 中秋前後盛熱名桂花蒸（浙江湖州俗）

中秋之次日外嫁之女回母家拜節名饋節 廣東廣州俗） 是日謂之拘節女子出嫁者歸寧（江蘇南京俗見金陵歲時記） 婦女採桂花用鹽醃之以泡茶或為桂

糖（浙江湖州俗） 嗣後金風催滿玉露香香男女老稚極意縱遊兼旬始歇號為木犀市（江蘇蘇州俗見清嘉錄）

十五日淮南王誕辰豆腐菜公祭祖師開筵慶祝（江蘇上海俗） 淮南王劉安事略（見史記卷一百十八列傳第五十八及前漢書卷四十四列傳第十四）

十八日潮生日（浙江海鹽縣俗） 又名潮頭生日（江蘇太倉州俗） 十八日蕭山有觀潮之會（浙紹興府俗） 十八日往釜山觀潮（江蘇常熟縣俗） 十八日俗謂潮生日有至浦口觀潮者（江蘇松江府俗）

浙江之潮以八月望至十八日為最盛善泗者數百皆被髮

交身手持十幅大綵旗爭先鼓勇泝迎而上出沒於鯨波萬仞中騰身百變而旗尾略不沾濕以此誇能而豪民貴官爭賞銀絲江干上下十餘里間珠翠羅綺溢目車馬塞途飲食百物皆倍常時（浙江杭州俗見乾淳歲時記） 以大綵

旗或小清涼傘紅綠小傘兒各繫色綵線子滿竿伺潮出海門百十為羣執旗泗水上以遊子胥（浙江杭州俗見夢梁錄） 舟人漁子泝潮泗水之弄潮（浙江海鹽縣俗）

是日大潮至清溪門女子均着淡素衣於門外洗手佛偈江月以當祓除（浙江處州俗）

錢鏐事略 見新五代史卷六十七吳越世家及舊五代史卷一百三十三世襲列傳） 射潮故事（見十國詞話）

秋社制新稻謂之開稻門田家祀先農陳錢為會曰青苗社（江蘇松江府俗） 舊曆八月初旬農家大都皆收穫凡初次所造之新米飯均須獻過祖宗家神靈君社令然後方食名曰獻新（安徽貴池縣俗） 秋社日祀先農於鄉社

（陝西商州俗） 社日鄉有社以祀穀神城有社以祀土神均於是日合祀飲福（廣東西寧縣俗） 九月間收穫已畢農家設辦祭品以祀神名曰秋社一以糶土穀一以慶豐年（江西上高縣俗） 是日祀先農調社飯（山東

長山縣俗） 秋社日社衆共買酒黍遊神樂飲酣歌謂之散社鄉士大夫咸載酒聯吟自亭午至哺謂之飲社（江西安義縣俗）

秋社五鄉皆演劇賽謂之黃穀風（湖北蕪水縣俗） 秋社祭土地廟鄉僻壤皆演劇（福建漳州俗） 秋社西

成將告士女出遊謂之走社其社之前後諸日鄉農陳女樂賽神名曰結秀（山西長子縣俗） 遷里中健兒塗以粉

墨為八仙為社夥以賽神男女畢集（山西靈州縣俗） 秋報賽神多用娼優雜劇唱樂府酒後耳熱歌鳴焉（

直隸大名縣俗） 秋成村社賽賽神祇亦盛備娼

娼扮演雜劇（山西垣曲縣俗） 秋社雖僻壤無不作樂陳梨園雜供視春社有加（四川巴縣俗） 探

三十日遊者探野菊插滿頭而歸（安徽太湖縣俗） 探菊盈頭而歸以為樂（湖北崇陽縣俗） 是月飲新酒汎

黃簪菊（浙江杭州俗見沈氏事） 士大夫延賓為賞菊會庭列數十百盆層疊相次謂之菊山

（湖北俗） 以五色菊花堆成山下下差差頗有可觀動至數百盆（江蘇南京俗） 畦菊半放虎阜花債已千

盞百盃擲入城市居人買為瓶洗供賞者或五器七器為一台樓中置熱鐵線俾仰能如人意或於廣庭大廈堆幾千百盆綴紙為山號為菊花山（江蘇蘇州俗見清嘉錄） 重

陽前後好事者列菊花數十層於屋下前者輕後者軒蓋之若山坡五色燦爛環圍無隙名曰花城（北平俗見飲定日夜舊聞考引陳琮詩注）

深秋蟹肥持蟹賞菊（江蘇無錫縣俗） 稻秋蟹食既足居民咸買以相餽或宴客佐酒有九菊十蟹之目謂九月團圓十月尖謂佳也（江蘇蘇州俗見清嘉錄） 以水煮

大蟹蟹食之佐以生薑醋等名燻蟹食後例飲以薑糖湯以防蟹肉之寒性（浙江湖州俗） 水鄉多蟹吳淞江

及黃浦並產之其肥大者出橫河鎮產吳淞江者名清水蟹尤鮮潔詩曰「輕勻芥醬入蒸籠與到持整日未西莫道山

廚秋夜冷家家邀客話團圓」（江蘇上海俗見滬城歲時

舊歌）

十月

糯米作飯早食之取溫暖團聚之意(江蘇丹徒縣俗)

黃赤豆飯(江蘇興化縣俗) 以秠米作糕祭先(江西

都昌縣俗) 十月朔俗稱十月朝是日祭先其祭品為

魚肉糕餅糰子等類而糰子為不可缺者接女兒回家俗稱

吃糰子(江蘇寶山縣俗) 十月朔俗稱十月朝人無貧

富皆祭其先多燒冥衣之屬謂之燒衣節(江蘇蘇州俗見

清嘉錄) 是日裁五色紙作男女衣曰寒衣修具祀其

先持楮錢焚之曰送寒衣新喪者白紙為之(直隸宛平縣

俗) 是日謂之鬼節日各家祭掃祖塋並以五色紙剪

製衣褲用紙製成之書祖先名號下書年月日後裔某某

謹奉照此式製若干分焚於墓前或門前取其子孫為先祖

添衣之意故謂之送寒衣(察哈爾張北縣俗) 十一月一

日至十日俗言此旬墓門開子孫各上祖塋掃除宿草設酒

食奠之霜露之感也 (湖南衡州俗) 剪紙焚化為

送寒衣或於墓或於門外(山西大同府俗) 製紙衣往

墓前焚奠謂之送寒衣(廣西平樂府俗) 墓祭焚楮衣

(河南商城縣俗) 焚紙衣備幽寒(陝西蒲城縣俗)

家家具香楮酒醴祭掃先塋謂之上坡滿蒙並剪紙燒

之謂之送寒衣(遼寧安東縣俗)

農家皆設酒醴燕備人名敬場(山東沂州俗) 是日散

農作(河南宜陽縣俗) 所雇工人皆於是日放還諺云

「十月一送屋的」(陝西西鄉縣俗) 農之任者以者

放罷(甘肅平涼府俗) 農家以是日具酒脯辭場(直

隸冀州俗)

作糕餅飼服耕之牛(湖北應山縣俗) 農夫為餌糕穿

牛角餅茶以飯牛謂之牛年(廣東英德縣俗) 各鄉大

舖製米糰相饋粘大糰於耕牛角上用為西成之稿諺云「

十月初放牛滿山標」此日牛不穿繩謂之放閒 廣東曲

江蘇俗) 是日為牛王神生日各家出新糯米製餅喂

牛以酬其勞(貴州盤縣俗) 是日為牛之生辰有將糞

塗其角上者(江西都昌縣俗) 家作米食給力田者又

穿於牛角以償其苦(四川夾江縣俗)

農工畢議婚嫁(直隸樂亭縣俗) 是月民間多嫁娶凡

力不前者求救於人名曰告助(直隸趙州俗)

寒露釀酒蓄之名十月白(浙江平湖縣俗) 鄉田人家

以草藥釀酒謂之冬釀酒有秋露白杜茅柴雞壁清竹葉清

諸名十月造者名十月白又有三白酒生消酒等種(江蘇

蘇州俗見清嘉錄) 造新酒名曰開青 江蘇青浦縣

俗) 家釀新酒有菊者釀菊酒飲曰菊花酒酒滿缸香

(四川天全和夷俗) 釀菊酒(直隸豐潤縣俗) 始

縱畜造糞糞(甘肅平涼府俗) 富有者設濟臘局於

除夕前祭極貧戶註冊按丁給米一升(四川萬縣俗)

無設底寒所等以惠嚴冬貧黎(江蘇上海俗) 五城普

濟堂功德林冬月發帑散棉衣施粥(北平俗見燕都雜詠

註) 舊曆十月初富家以舊物施與貧苦名送寒衣(

四川成都俗) 菊花月桂老來紅葉下紅等上市(見

廣羣芳譜天時譜五引瓶史月表)

十日祭倫誕辰地方人士舉行朝祭先夕舉行預祭以示崇

祀鄉賢(湖南耒陽縣俗並見耒陽縣志) 本日恭祭龍

亭侯蔡子先師有蔡侯會(見蔡侯祭會序) 蔡倫事略

(見後漢書卷一百八列傳第六八)

十五日唐文成公主誕辰士女盛裝參賀拉薩之大昭寺或

其他文成公主廟宇(西藏俗) 是日為五風生日太湖

漁者千餘家盛陳牲醴爇沿湖諸神祠祈是日有風(江蘇

吳縣俗)

霜降前一日迎旗將左右前中衛所各營兵編為隊伍次第

相承戈鏃矛戟弓矢劍盾牌狼筈鳥銃火砲之類揚於道

上以肅軍威(浙江杭州俗) 縣令命捕職查點民壯甲

揚兵大道民多往觀謂之迎霜降(浙江富陽縣俗) 各

大村莊均築築有圍堡砲台集資辦理有警各家荷槍禦匪

無事則歸而為農亦有聯合數村共舉者(察哈爾張北縣

俗) 賽馬(綏遠俗) 迎霜宴及迎霜兔(北平俗

見欽定日下舊聞考引陳琮詩注)

霜降官祭旗幟(直隸永平府俗) 官祭旗於演武場較

射行賞(山東黃縣俗) 霜降有司祭旗幟人神(陝西

商州俗) 營弁皆集校場祀旗幟之神飾甲仗演火器

鑼歌整隊而歸謂之揚兵(山西俗) 帥府致祭旗幟之

神而張列軍器以金鼓導之遶街迎賽謂之揚兵旗幟刀戟

弓矢斧鉞甲之屬種種精明(浙江杭州俗見熙朝樂事)

霜降而雲名護霜雲(江蘇松江府俗)

霜降前後兒童放紙馬為戲(直隸清豐縣俗) 秋日放

紙鷂曰風槎夜繫蠟而縱之明徹星河(福建海澄縣俗)

暮秋放紙鷂(廣西南寧府俗) 有名拍雲者懸藤弓

半空擊擊曉曉晚落始息(廣東陽江縣俗) 北地清明

放風箏南方舊曆重陽風力始適上以此日放紙鷂多其式

樣高者侵雲(廣東新興縣俗)

霜降後關鶴鶴籠於袖中若捧珍寶(北平俗見北京歲華

記) 霜降後關鶴鶴籠於袖中若捧珍寶(北平俗見北京歲華

記) 霜降後關鶴鶴籠於袖中若捧珍寶(北平俗見北京歲華

記) 霜降後關鶴鶴籠於袖中若捧珍寶(北平俗見北京歲華

記) 霜降後關鶴鶴籠於袖中若捧珍寶(北平俗見北京歲華

記) 霜降後關鶴鶴籠於袖中若捧珍寶(北平俗見北京歲華

記) 霜降後關鶴鶴籠於袖中若捧珍寶(北平俗見北京歲華

記) 霜降後關鶴鶴籠於袖中若捧珍寶(北平俗見北京歲華

王等威名呼之(廣西潯人俗見嶺表紀蠻) 牧羊家屬

羊賽神阿昨於觀族(山西長子縣俗)
賞看楓葉(江蘇蘇州俗) 遊山看紅葉(浙江杭州俗)
是月楓葉如錦遊人載酒挈棹多往觀之(江蘇常熟
縣俗) 黃菊乍開紅葉方纔行吟載酒最宜登眺(山
東濰州縣俗) 設園場打圍行獵得禽獸必餽親友(山
吉林俗) 始獵(甘肅平涼府俗)

十一月

一日戶戶打柴辦草以備冬寒整理廬舍以蔽霜雪(湖北
石首縣俗) 寒氣漸隆草木黃落朔風厲急授衣民採
木以修房屋厚蓋藏始婚烟送死喪葬(廣西陸安縣俗)
(甘肅平涼府俗) 臘酒積薪以禦寒修治牆屋池塘
道路及婚娶(江西新淦縣俗) 隆冬修繕居室斥土掩
路(安徽黟縣俗) 剪茅覆屋(四川彭水縣俗)
農功畢舉軍從事於茅圃樂屋之役(湖南新田縣俗)
打穀粃米預備繳納租稅婦女皆從事於紡織(浙江嘉興
縣俗) 婦治績(直隸豐潤縣俗) 婦女紡績以供饋
粥以禦冬寒(湖北石首縣俗) 製暖圍製寒衣掛棉履
手湯爐置門不具備(江蘇儀徵縣俗) 曝菊茶以爲茗
梅之齋(浙江杭州俗) 藏花木於窖(北平俗見北京
歲時記) 農家舉行鄉會酒(江蘇南通縣俗見申報
月刊第四卷第四號地方風俗誌)
羊始市(北平俗見帝京景物略) 羊內館自深秋始開
門至歲除而罷(浙江長興縣俗) 冬食羊肉(浙江湖
州俗)
立冬開爐煨炭(江蘇崑山縣俗) 舊歷孟冬朔日古謂

附註十一月十二月

之民歲臘始以火禦寒(安徽太平府俗) 舊歷孟冬朔
日謂之閉爐節(江蘇嘉善縣俗) 民間飲酒作暖爐會
(湖北鍾祥縣俗) 舊歷十月朔沃酒乃炙醬肉於爐中
團坐飲酒謂之暖爐(見歲時雜記) 立冬日行積案修
城郭戒門閭封疆備邊完成要塞塞堵徭役(見禮記月令)
以各色香草及菊花金銀花煎湯沐浴謂之掃疥(浙江杭
州俗見熙朝樂事) 立冬日採桑葉一百二十片過閏
年多採十片每用十片過洗眼日期煎湯洗之治眼百疾(見
廣濟方) 體弱者服人參銀耳燕窩阿膠牛乳等或
膏滋藥(江蘇上海俗) 入冬服牛乳馬乳阿膠等以補
虛弱或延醫診察病因所在開方服藥名膏滋藥(浙江湖
州俗) 有田之家開倉收租有賸限二限三限之目達
限量免米若干以酬急公(江蘇崑山縣俗) 有放舟下
鄉收租者宜有完納清糧竟有先驅後城之例(江蘇蘇州
俗見清嘉錄) 是時田家納租限(四川夾江縣俗)
農隙之時男子修補農具(浙江嘉興縣俗) 白寶珠
茶梅花等上市(見廣東芳譜卷六天時諸引瓶史月表)
小露比戶飄蕩蔬菜於缸甕爲禦冬之旨善皆去其心呼爲
鹽菜有水菜春不老諸稱(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 小雪
前後醃白菜謂之元寶菜(江蘇南京俗) 採擷霜燕菁
麥等雜菜乾之爲鹹菹(荆楚俗見荆楚歲時記) 糟醃
肉魚雞鴨蔬菜以備過年(浙江湖州俗) 將菜鋪置缸
內層層疊之以鹽然後赤雙足或穿草鞋踏之謂之神仙菜
(江蘇上海俗) 小雪後人家醃菜曰寒菜醃肉魚雞鴨
曰年肴煮以迎鱸魚肉多者曝之留以消夏(江蘇儀徵縣
俗) 以鹽醃白菜上層之謂之醃白菜逾數日可食韻
味絕勝凡臘八送粥之家必以此爲副俗名大白菜(北平
俗見燕京雜記及燕京歲時記)

十二月

小雪後醃酒名小雪酒醃至大年色清味醇(浙江湖州俗)
一日市肆販置南北雜貨備居民歲晚人事之需俗稱六十
日頭店熱食舖豚蹄雞鴨較常貨買有加紙馬香燭舖預印
路頭財馬紙糊元寶燈疋多滄巨蠟來名香街坊吟賣舞燈
燈草挂經羅牌羅履及燈籠箕帚竹篋磁器街鮮魚菜蔬
諸品不絕(江蘇蘇州俗) 果實羅列市街其開於仲冬
者爲六十日百貨店至除夕而止(江蘇上海俗見滬城歲
時衝歌) 鄉人來城買雜貨日打貨各店生意皆興而
極(蘇州俗) 年夜像生花舖以柏葉點綴綠並剪綵裝爲虎
形裝成小朵名曰老虎花有旁綴小虎者曰子孫老虎或剪
人物爲壽星和合招財進寶麒麟送子之類多取吉靈號爲
柏子花園園中買以相饋遺並爲新年小兒女助妝(江蘇
蘇州俗見清嘉錄) 有柏子花長春花元寶花皆花姿
所貨爲開新歲助妝(浙江杭州俗見吳穀人新年雜詠
小序) 剪松柏小枝如花架漬以青綠綵以紅絲繫下
垂之如落索婦人戴髻上取益壽(江蘇武進縣俗) 剪
色紙爲花謂之採勝(安徽巢縣俗) 花市崇文門外達
四有集一切綉捐通草蠟燭紙花出此每天欲購者熙攘
(北平俗見嘯香堂外集吸春明采風志) 東城花兒市
街以通草爲婦人頭上之花精巧絕倫買賣皆集於此(北
平俗見都城瑣記及光緒都門記略) 婦女纏履年尾
必更製一新以度歲名過年鞋(浙江杭州俗) 備新衣
服冠履過年雖貧窮亦必預留整潔者以供新年穿戴(浙
江湖州俗) 兒童以綵紙糊送龍轎子供自用或售諸

二五

市(浙江湖州俗) 兒童戲敗葉供老叟擁火度寒朝(廣西隆安縣俗) 起湯魚製乳酪餵糖(江蘇蘇州俗) 歲底小康之家起塘魚(湖北黃陂縣俗) 遊旅謀歸(安徽黟縣俗)

大雪臘月東梅於盜匿地下五尺許更深三尺用馬通燃火使地氣溫梅漸放白用紙籠之覆於市小桃郁李迎春皆然(北平俗見北京歲華記) 冬末春初虎邱花肆能發非時之花如牡丹碧桃玉蘭梅花水仙之類供居人新年陳設謂之寄花(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 春花如紅梅水仙牡丹之屬臘中故未開也瀝園者為密室列花於中蒸炭溫之母壯熱一室中融融然有春氣數日後即放苞矣名堂花(江蘇上海俗見滬城歲時衢歌) 集資為棉衣會俗稱施棉襖或倩工購乾稻秧織為半臂式俗名秧馬夾襖程資丐賴以禦寒(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 冬月滑冰打滑(北平俗見鄭滄紀聞) 士女滑冰為冰上競走(東三省俗) 臘月雖無節序而豪貴之家遇雪即開筵塑雪獅裝雪燈以會親舊(河南開封俗見東京夢華錄)

兒童堆雪人雪球雪山印雪糕雪餅(浙江湖州俗) 士人搗酒賞雪(陝西西鄉縣俗) 紅梅楊妃茶花金盞花水仙南天竺等上市(見廣羣芳譜天時譜六引瓶史月表)

八日為臘日以米豆果肉雜為臘八粥(直隸永平府俗) 雜五穀果實合而作粥食之(遼寧綏化縣俗) 用黃米香米江米小米菱角米栗子紅江豆去皮棗泥等合水煮熱外用染紅桃仁杏仁瓜子花生榛穰松子及白糖紅糖瑣瑣新荷以作點染每至臘月七日則剝果滌器終夜經營至天明時則粥熟矣除祀先佛外分餽親友不得過午(北平俗見燕京歲時記) 臘月凡四十日而以十二月之

八日為勝俗於前夜煮諸豆和米雜以棗核為粥黎明食之稍遲則忌之曰犯紅眼(山西馬邑縣俗) 八日為王侯臘黃豆粥雜以珍果花茶為臘八粥(江蘇金壇縣俗) 以果實雜五穀為粥名曰臘八粥(山東惠民縣俗) 八日謂之臘八各家雜米豆粟棗八樣熬成紅粥謂之八粥(察哈爾張北縣俗) 家家清晨煮臘八粥(陝西南鄭縣俗) 人家多用各色豆米菜果合煮間有雜以雞魚猪肉者謂之臘八粥(四川成都俗) 是日為釋迦佛成道日家作臘八粥好善者施粥於通衢(山東淄川縣俗) 鄉紳富民施粥(直隸吳橋縣俗) 八日必施散臘八粥以米作糜內置棗栗果仁沿門散給(江蘇南京俗) 村人並擊細腰鼓作金剛力士形以逐疫(湖南祁陽縣俗) 鄉人擊鼓扮神神曰金剛力士舞流星以逐疫(安徽壽春縣俗) 凡臘月逢八謂之臘八如初八十八二十八等日欠債者均須清償其無力清理者則百計彌縫俗云「第一臘八猶自可第二臘八急如火第三臘八無處躲」(江蘇南京俗) 棉衣會(江蘇蘇州俗)

十五日殺年猪每村所殺恆在十餘頭以上一般屠戶忙碌異常(山東榮成縣俗) 冬至前選猪頭之數紋如壽字者謂之壽字猪頭屠人肩送至門輒曰送元寶夾或醃送風乾或用鮮者以充祭祀及年饌之用(浙江湖州俗) 宰年猪又名甯猪(青海西寧縣俗) 鄉人養猪於欄臘月宰之賣於居民充年饌之需謂之冷肉或鄉人自備以祭山神祭畢復賣於人名祭山猪(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 積米薪新衣服(山東陽信縣俗) 備薪米(直隸昌平州俗)

以紙糊窗格間用玻璃片畫作花草人物狀之(北平俗見

藁文詞話) 歲暮掃除屋宇(山西垣曲縣俗) 掃屋塵曰除殘(江蘇華亭縣俗) 掃屋塵謂之除殘星(浙江台州俗) 掃舍宇新牆垣(直隸昌平州俗) 掃舍宇(河南開封府俗) 掃屋宇名理埃塵掃抹門窗及一應器物(浙江湖州俗) 拭塵掃宇名曰換新(浙江平陽縣俗) 十二月望後各以鹿豕羊鷄雉兔酒果諸物相賀大儲薪炭(甘肅平涼府俗) 臘月中旬人家以禮物相饋送者幾半月謂之送年節禮(江蘇高郵縣俗) 親友互為歲餽盤植相望(山東霑化縣俗) 庖人情夥來幫忙曰幫年戚族寒素者送以炭資曰年款往來饋遺者曰年禮(江蘇儀徵縣俗) 歲晚親友互以麻蹄青魚果品之屬相饋謂之送年盤(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 以果物佐牲醴相遺(浙江諸暨縣俗) 親友互相饋遺曰送年(江西上高縣俗) 歲將除餽歲曰歲儀(山西永寧州俗) 家修果餅相饋曰饋歲(四川邛州俗) 具酒醴送尊長謂之送節令(廣東澄海縣俗) 富有者僱糕工至家裝各種年糕貧者則買之於市(浙江南潯鎮俗) 黍粉和糖為糕曰年糕有黃白之別大徑尺而形方俗稱方頭糕為元寶式者曰糕元寶黃白黍粉俱以備年夜祀神歲朝供先及饋遺親朋之需其賞資僕隸者則形狹而長俗稱條頭糕稍闊者曰條半糕(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 糕糰粉和糖揉之細膩如脂製定形凡祀神祀先皆須此謂之節糕蓋曰節節高也(江蘇武進縣俗) 搗粉入餡捶之使堅為年糕其形方長不一有紅白二種(江蘇上海俗見滬城歲時衢歌) 人家蒸米粉棒作年糕形如鉅羅貧家不應以供饋遺及拜賀新年之用(浙江蕭山縣俗)

各圖地保以新曆逐月分送人家必圖以錢文如市價而倍之號為送曆本(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 公司行號以自印日曆日記冊月份牌等送往來家(江蘇上海俗)

歡樂店開門張大小畫皆刻版人物塗以丹青小孩必買多張貼壁上(江蘇儀徵縣俗)

門廳之楣或貼歡樂園圖皆買自杭郡以五紙為一堂剪紙堆積為人物故事皆取戲於歡樂以迎祥祉(江蘇蘇州俗) 每至臘月繁盛之區支搭棚棚售賣畫片婦女兒童爭購之(北平俗見燕京歲時記)

殘年水夕有擊柝沿街高唱警防火燭小心者名曰叫火燭(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 自臘月一日起司更者晚上即沿街擊柝高唱「寒冬臘月柴房灰堆前隨後火燭小心」等詞使居戶注意防火至除夕止各戶例釀資酬之(浙江長興縣俗)

摘松柏之枝副以石楠冬青鄉人殘年扎成小把沿門叫賣供居人插年飯中用或籍地送神馬之需呼為冬青柏枝(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 鄉人以朱漆竹燈檠箕帚淘籬等沿門叫賣(浙江湖州俗) 歲暮市上售竹燈盞曰善宮(浙江杭州俗)

冬至祀祖先於宗祠長幼咸集以次羅拜拜畢受胙(浙江西安縣俗) 烹魚肉資蔬菜先祭祖先然後宴親友名過冬至節無貧富皆須備酒菜諺曰「有者冬至夜無者過一夜」(江蘇崑山縣俗) 冬至日各祭宗祠人家亦食糲糲如元旦相致賀又各追遠祀先(江蘇丹徒縣俗)

冬至人皆祀先賀節(河南南陽府俗) 冬至賀陽生始祀祖行慶拜禮(甘肅臨洮府俗) 冬至士大夫行拜禮於官長弟子行拜於師長取迎陽報本意(直隸藁城縣俗) 用糯米粉麥麵裹肉餡相遺殺牲以祭祭畢而宴

(浙江蕭山縣俗) 冬至粉米為圓祀先取其圓以達陽氣(福建禮州俗) 以糯米粉作湯團以芝麻香油等餡其中祀祖先並餽客(浙江定海縣俗) 比戶磨粉為團以糖肉菜果紅豆沙蘆麻絲等為餡為祀先祭禮之品並以饋饋名曰冬至糰(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 冬至以餛飩為節食(陝西蒲城縣俗) 冬至居民多食餛飩諺曰冬至餛飩夏至麵(北平俗見民社北平指南) 冬至互相拜往賀一陽生也(山東范縣俗) 卑幼詣尊長慶拜(江蘇東台縣俗) 冬至一名亞歲人家互相慶賀一如新年(浙江臨安俗) 詩禮之家拜候尊長 陝西蒲城縣俗) 冬至賀節諺云「冬朝大於年朝」(江蘇江陰縣俗) 女眷獻履於尊長(直隸永平府俗) 女紅試線進履履於舅姑(江蘇宿松縣俗) 婦女獻履履於舅姑(湖北荊州府俗) 婦女獻履履於尊長蓋古人履長之義(浙江臨安俗)

是日歸寧之女必回夫家否則母家道必因之衰落(江蘇崑山縣俗) 女嫁而歸寧者夕必返夫家否則亦必在親友處借宿一宵以過冬至(浙江南潯鎮俗) 歲暮女嫁者來歸禁不入席諺曰「嫁了女賣了田不能過年」(江西南昌縣俗)

冬至日取井華水造諸丹丸釀藥酒與雪水同功(見本草綱目) 大雪冬至小寒大寒及臘日水宜浸滋補五臟及痰火積聚毒諸丹丸並煮藥酒與雪水同功(見本草從新) 醫家多合藥劑備以虎頭丹八神屠蘇貯以絳囊饋遺大家謂之臘藥(浙江杭州俗見武林舊事)

消寒圖(直隸宛平縣俗) 製九九圖有繪九格九圈者有繪九畫之字九個者每日繪一圖或添一畫俟繪添完畢消寒圖盡矣(察哈爾張北縣俗) 冬至畫梅花八十一

朵於壁間按日塗之謂之九九消寒圖(湖北黃安縣俗) 冬至日製九九消寒圖以誌風雪陰晴(遼寧安東縣俗) 隆冬邀數人圍爐作團席輪日飲之為消寒會(江蘇上海俗見滬城歲時衡歌) 冬至節後九人相約盡飲自頭九以至九九各主東道一次名曰消寒會文人墨客飲酒之餘兼及韻事(江蘇南京俗見金陵歲時記)

作臘酒(直隸任丘縣俗) 醃臘酒(江蘇句容縣俗) 作臘脚(陝西富平縣俗) 多釀酒醃臘(甘肅平涼府俗) 治臘味(廣西橫州俗) 收雪入瓷置陰處俟暑月煮肉食謂可以驅蠅汲臘水造酒糟經年不壞(河南陳州俗) 蒸臘臘米貯臘雪榨臘油收臘脂油(直隸天津俗) 著水作酒藏糟為醋各臘脚經久不生蟲蛆(河南新蔡縣俗) 貯臘雪及其功用(見本草綱目) 臘月雪謂之臘雪亦曰瑞雪殺蝗蟲子(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 吳中民家計一歲食米若干石至冬月香白以畜之名冬春米春氣動則米芽浮起米粒亦不堅春者多碎而糲折耗頗多冬月米堅折耗少故於冬時春之(江蘇蘇州俗見菽園雜記) 臘日春米為一歲計多聚杵臼盡臘中畢事藏之土瓦倉中經年不壞(江蘇蘇州俗見范成大冬春行序) 入臘案鄉村男婦併力春米藏之廩舍經歲不蛀壤謂之冬春米(江蘇崑山縣俗) 冬至後家春一歲糧藏之藁謂之冬春(江蘇常熟縣俗) 冬春米夏食頗宜而病家飲湯尤為適口(浙江湖州俗)

臘月貯井水以俟明年下醬宰牲醢之謂之臘肉多香味(貴州施秉縣俗) 收藏臘米臘水臘酒臘肉臘蔥臘糟合臘藥臘水作麵糊背不蛀(見農政全書冬季事宜) 十二月藏冰(山東曲阜縣俗) 臘月鑿冰入窖(察哈爾俗) 先期鑿冰方數尺納窖中封如阜(直隸宛平

縣俗) 沿海居民於冬至後置膏糜冰以為明歲漁期之用(浙江鎮海縣俗) 二十四日謂之交年(山西垣曲縣俗) 是日為小除夕掃屋換爐灰(湖北監利縣俗) 整理廚房清院烟窗(浙江湖州俗) 貧士代膏春聯者謂筆紙堪易酒(江蘇儀徵縣俗) 先除夕二十日塾師與學書兒書寫以實榜於門曰春聯或寫「千金百順」「宜春迪吉」「一財二喜」及「家聲世澤」等語為門聯或集舊唐宋人詩句為楹帖(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 歲暮貧寒士子設攤替人代書春聯賀兩略博皮歲之資(北平俗) 貧而失業者繫紙一束於禱密處橫門帖偶語為實春聯(江蘇上海俗見瀟城歲時雜詠)

酒坊藥肆以酒糟煮龍送往來家(江蘇蘇州俗) 以辟瘟丹屠蘇殺饑谷主願(直隸永平府俗) 母家以果餅之類遺女家謂之週年(江四上高縣俗) 新嫁女家加茶果燭燄之類名饒儀(江四新城縣俗) 母家遺扇橋年糕等於新嫁女(浙江南潯鎮俗) 姻家以盛衣物相饋謂之迎節(湖北漢陽府俗) 晚具酒果祀灶神(湖北監利縣俗) 備糖果餅實祭額額一歲生養之恩(直隸秦州縣俗) 夜祀額謂送額神上天(浙江台州俗) 祀額曰送額作米團如益曰人口健計家人長幼數倍為之或雜糖粉為團曰瑪瑙團(江蘇宜興縣俗) 俗呼臘月二十四夜為念四夜是夜送額謂之送額外比戶以膠牙餠祀之俗稱糖元寶又以米粉蒸豆沙餠為餅名曰謝臘(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 是夜散酒果糖餅祭額謂之饒額(直隸香河縣俗) 暮祀額謂之送額用粉團糖餅謂之額神朝天有人過失用糖取膠牙之意(江蘇寧寧縣俗) 以餠之如雪者製為元寶玉

餅方勝之式用以祀額名廿四饒以紙為轎軒供神馬頗工巧謂送額(江蘇上海俗見瀟城歲時雜詠) 糶糖式如元寶以芝麻和糖烙為之為金以麥糖揉之為銀供祀額神祝家富也(江蘇南京俗見金陵歲時記) 祀額畢以紙糊之送額轎子載額馬焚送門外考究者有勝其轎鑽入鏡子鏡以流蘇等備從鑿窟固不具備(浙江湖州俗) 以舊算盤糊紅紙載額馬穿竹筋作槓為額神之駕昇神上天焚送門外(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 祀額畢各家用竹燈一盞作神輿送神登天亦古歲終報祀之意(浙江富陽縣俗) 二十五日晨起食豆腐渣(浙江湖州俗) 家戶多持清齋云為玉皇下降日(江蘇常熟縣俗) 用赤豆雜米為粥以辟瘟大小備餐有出外者亦預貯待之名曰日數粥(江蘇震澤縣俗) 食赤豆粥避穢祿小孩貓犬之屬亦預名曰日數粥以辟瘟氣或雜豆渣食之(江蘇蘇州俗見清嘉錄)

燃着此以辟疫也祀床(江蘇無錫縣俗) 煎茶酒糖果於寢室以祀床公床焚祈慈壽安(江蘇蘇州俗) 蒸着此於室(直隸宛平縣俗) 以芸香薰室所有寢具更換一新(浙江南潯鎮俗) 以酒果祀床神所兒女安寢(浙江海鹽縣俗) 農家於門首架松柴成非字形齊屋舉火焚之烟燭燭天爛如霞布謂之燒松盆(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 人家門口燃薪滿盆謂之相暖熱(湖南新陽縣俗) 焚木炭松枝曰烘炭(直隸冀州俗) 架松木於大門之外四隅而中空之六六為數實豆箕松柏枝以相暖雜一時紅光上蔽星斗(江蘇武進縣俗) 取松柴斲方曬乾懸架於庭以麻搭豆箕實而燻之(江蘇松江府俗)

自祀額後男女婚嫁不擇日至除夕止謂之亂娶成親無忌矣(直隸永平府俗) 凡嫁娶之失時者輒於是夕行之俗語謂神不在為偷娶云(山東曹縣俗) 自二十三日至除日民間乘時嫁娶(察哈爾俗) 自臘月二十四至除日紛紛嫁娶云謂神初天百無禁忌謂之亂宿日(山西臨晉縣俗) 除夕多嫁娶(甘肅臨洮府俗) 除夕夜多娶婦謂無忌諱(江蘇沛縣俗) 嗣後多嫁娶月終謂之亂絲日(山西登州俗) 二十九日岳飛殉國之日(見宋岳鄂王全集年譜) 岳飛事略(見宋史) 卷三百六十五列傳第一百二十四) 飛油炸槍以示勸好之意(浙江杭州俗) 除夕長幼依次沐浴名洗年殘取除舊生新之義(江蘇武進縣俗) 洒掃沐浴用祿不祥(浙江永康縣俗) 遲至是日必理髮修面以備新正往各家賀年(浙江湖州俗) 至晚掃除潔淨(四川嘉陵州俗) 掃除庭戶(廣西平福府俗)

凡一年一切稱貸俱於此日索償謂之饒門限(湖南醴縣俗) 是日為一年最終期結束全年帳務計債者加緊索償不能再緩(察哈爾張北縣俗) 土俗賀易揚中以端午中秋除夕為三節按節索欠謂之三節帳除夕一節自拚連且難東方既白猶結釋道途不嫌籠燈入索也(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 祀額後開費年事曰年帳(江蘇儀徵縣俗) 除夕讀書百工技藝咸溫習木業(直隸吳橋縣俗) 除夕燒兜羅香以辟邪(雲南南安州俗) 燒丹臘燻爆竹聲不絕(江蘇泰州俗) 焚其水及辟瘟丹(江蘇嘉定縣俗) 焚辟瘟丹若此謂之太平丹(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 除夕焚辟瘟丹(直隸冀州俗) 除

麻搭豆箕實而燻之(江蘇松江府俗)

日井履俱封爆竹燒藥以辟鬼疫(陝西岐山縣俗) 買
如意丹放火盆中(江蘇儀徵縣俗) 燕着尤辟瘟謂之
辟邪(浙江象山縣俗) 燒着尤香烟以避瘟氣(四川
嘉陵州俗) 掛盤香焚之芳氣繚繚不散可匝晝夜三
旬(江蘇武進縣俗)
家戶儲水於廚下埋炭壟於爐不使烟息置寢室中謂之種
火(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 貯水度足二三日用(四
川嘉陵州俗) 預潔盥盆貯水并覆竹木器物戒勿啓
至春正始開越三日乃撤藏宿火爐中途且醮醮不息藏朝
弗得乞火蓋示水火不求人也(江蘇武進縣俗) 除日
汲水足三日之用以新年不敢犯井禁也(江蘇蕭山縣俗)
封井過三日不汲水(江蘇東台縣俗)
除日留飯至元日食名隔年飯(山西平遙縣俗) 家具
舖饌以迎新年相聚歡留宿炊謂之隔年飯(廣西潯州
俗) 飯兼數日之炊曰宿歲飯亦曰隔年陳(福建惠
安縣俗) 除日作炊必備數日之餐謂之壓飯亦曰
隔年陳即宿歲飯(湖北俗) 用金銀米置黑磁盆中上
插松枝挂錢下着年果粟粟龍眼荔枝柿餅之類供於堂上
名年飯破五始撤(北平俗見春明采風志) 除夕煮飯
盛新竹簾中置紅橋烏菱荸薺諸果及糕元寶並插松柏枝
於上陳列中堂至新年蒸食之取有餘糧之意名曰年飯(江
蘇蘇州俗見清嘉錄) 各隨家之貧富預備酒餚果
物以給新歲之需(北平俗) 冬至前後所醮鹹貨至歲
除煮之曰煮年肴雖柴米亦曰年柴年米莫不冠一年字以
寓傍節之意(江蘇儀徵縣俗見真州風土記) 製人
口糰子計家人長幼人數各爲一糰取團圓之意大者如鈔
小者如豆又或如桃如鈴用彩粉作花勝於其上至元宵始
分而啖之(江蘇武進縣俗) 作米團如盜曰人口健計

家人長幼數倍爲之(江蘇宜興縣俗) 婦女辦菓餅之
類以待元旦(湖北崇陽縣俗) 檢查廚房用具缺者添置家長結算一歲家用帳目(浙江
湖州俗) 各家掃淨舍宇送糶於荒郊曰送窮(廣東
石城縣俗)
以松柏枝插戶楣(湖北監利縣俗) 插冬青於南榮大
都取長青之意(江蘇上海俗見滬城歲時衢歌) 歲除
歲旦秣陵人家門上插松柏枝芝蔴青樹葉(江蘇南
京俗見客座贅語) 插冬青柏枝芝蔴於簷端名曰
節節高(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 簷間遍插柏葉冬青
(江蘇松江府俗) 採柏葉蠟梅遍插之(湖北崇陽縣
俗) 除夕內堂懸影像中堂掛天官左瓶右牌瓶插天
竺蠟梅蠟以蠟松左右花架分列碧桃牡丹案前天香几几
上爐瓶燭台俗謂五件頭堂內桌圍椅披椅墊皆紅緞或紅
呢合窗下紅氈簾爲一色門頭歡樂雕刻紅翠張之大門外
者紙色尤鮮(江蘇儀徵縣俗見真州風土記) 灑掃堂
室挂五色歡樂紙於兩旁設火具星火盆(江蘇高郵縣俗)
布置廳堂居室懸掛書畫陳設一新以備新年接待賓
客(浙江南潯鎮俗) 張燈結彩屋內佈置一新(西康
瀘定縣俗)
除夕祀先名辭歲百物更新(河南光州俗) 除夜做羹
飯祀先祭祠堂學復陳先像於堂而祭之高曾祖考分獻酒
食或像有失傳則缺而統祭於祠(江蘇武進縣俗) 各
家盛舉辭年奉祀祖先(廣東普寧縣俗) 祀祖先祭品
較常豐盛(山東惠民縣俗) 是夕懸祖先畫像於堂中
設香爐柑果茶酒(安徽徽州府俗) 灑掃堂室懸祖先
像(浙江金華縣俗) 懸祖先遺像於中堂少長歡集共
相守歲(陝西鳳翔縣俗) 祖宗遺像有五世同軸者爲

五代圖列果品爲齋真(江蘇上海俗見滬城歲時衢歌)
恭懸歷、掛譜先世遺容茶果酒菜供獻舉室行禮(江
蘇瓜州俗) 懸先亡像以祀長幼畢拜(直隸宛平
縣俗)
晚餐特別豐富婦女兒童均着新衣向長輩叩頭謂之辭歲
(察哈爾張北縣俗) 家庭舉宴長幼咸集祝頌而散謂
之分歲酒(江蘇嘉定縣俗) 設酒食聚飲曰團年子弟
向家長拜慶曰辭年(湖北監利縣俗) 家家食年飯飯後須視
謂之團年(湖北大冶縣俗) 家家食年飯飯後須視
其家主一年來之境遇爲轉移除必備者外其餘不勝枚舉
而有趨者如食鷄蛋曰元寶茹茹曰時來等(浙江湖州俗)
設酒菜聚食曰別歲又曰團歲達旦不寐曰守歲子弟向家
長拜慶曰辭年(福建惠安縣俗) 少者依次拜尊長曰
辭歲(四川重慶府俗) 家人聚飲曰團年酒圍坐達旦
曰守歲(廣東俗) 老幼同坐飲膳曰吃年飯(江蘇
川沙縣俗) 飲守歲酒吃年飯飲畢必飯(江蘇武
進縣俗) 具酒餚圍爐聚飲深夜謂之守歲(陝西岐山
縣俗) 圍爐守歲夜半始就寢(浙江諸暨縣俗)
通夜不眠曰守歲(四川成都俗) 除夕守歲放爆竹以
待鷄鳴曰迎歲(江西新建縣俗) 長幼聚飲祝頌謂之
分歲圍爐圍坐謂之守歲(山東惠民縣俗) 晚餐後小
兒向長輩行禮名曰辭年是夜多不睡家人父子相聚笑語
名曰守歲(湖南寧遠縣俗) 子姪輩來辭歲各兆以吉
語家人請供影像主人盛服相率拜畢排家宴飲分歲酒(江
蘇儀徵縣俗見真州風土記)
夜祀龍神謂之接龍相傳龍神於二十三夜升天稟白一家
善惡至除夕復回也(浙江定海縣俗) 安瀾神馬於廳
陞之齋祭以酒果饌餌謂之接龍謂自念四夜上天至是始

下降也(江蘇蘇州俗見清嘉錄) 安慶馬於廟曰接

龍(江蘇上海俗見滬城歲時節歌) 鷄鳴起祀龍神曰

接龍(四川成都俗) 迎新龍君下界(北平俗見帝京

景物略) 圖龍神於木以紙印之曰龍馬士民競觀

(北平俗見月令廣義) 除夕通宵達旦高燒明燭婦女

多坐以待明寫春帖謂之從新燒燭竹謂可辟邪(浙江定

海縣俗) 燃雙燭燭於寢室中宵水燭長生花報喜紅

英四照直接長光謂之守歲燭(江蘇蘇州俗見清嘉錄)

居戶有至夜半就寢者惟臥室內必燃紅燭一對謂之守

歲燭天明以後則頓易新年氣象矣(江蘇武進縣俗)

婦女以精美之糕餅糖果綴成一盤裝獻長者名壓歲盤(

浙江南潯鎮俗) 壓歲錢或之詞除也富家翁置金

銀於床第兒童則繫綵囊貯錢為樂又或覓古錢如太平等

錢者以取吉祥(江蘇武進縣俗) 父母以紅頭繩穿錢

于小孩曰壓歲錢家人予以錢包曰恭喜封(江蘇儀徵縣

俗) 以錢散給幼卑使置枕畔曰壓歲錢(四川成都

俗)

除夕為諸神下降之夕禁惡聲謔語及棄污水塵灰於地(

安徽壽春縣俗) 除夕忌哭泣謔罵(浙江湖州俗)

凡盥洗之水掃地之灰概不許傾於戶外犯之則主一年

破財如有人出入叩門只宜推敲不宜高叫否則屋中必無

人客話(河南汝瀋縣俗)

除夕易春聯(河南汝瀋縣俗) 貼春聯(陝西西安府俗)

歲除必貼紅紙春聯聯貴四六歲易新句或與舊稍同則

不樂(吉林俗) 除夕沿戶貼對聯(廣西潯州俗)

除日午時即已黏貼新對聯取紅紙封上升斗秤筆墨用具

名曰封印大吉(西康蓮定縣俗) 夜分更春帖(福建

惠安縣俗) 貼門對(四川成都俗)

閉門舉爆竹三聲明日開門亦如之(江蘇松江府俗)

閉門舉爆竹聲至深宵始絕往往有達旦者閉門時特發三響

比戶同聲若連珠(江蘇武進縣俗) 燃爆竹以封門還

市轟然(黑龍江俗) 爆竹達旦(廣西梧州俗) 家

家守歲燃爆竹(陝西南鄭縣俗) 爆竹之聲自二更後

直達於旦(四川成都俗)

平日取市肆中物歲暮積而償之為歸帳向所取者索之為

討帳有竟夜往返而卒不償者(江蘇上海俗見滬城歲時

節歌)

除夜至五更人蹤稀疎而燈燭有益明者則肆之售冠履者

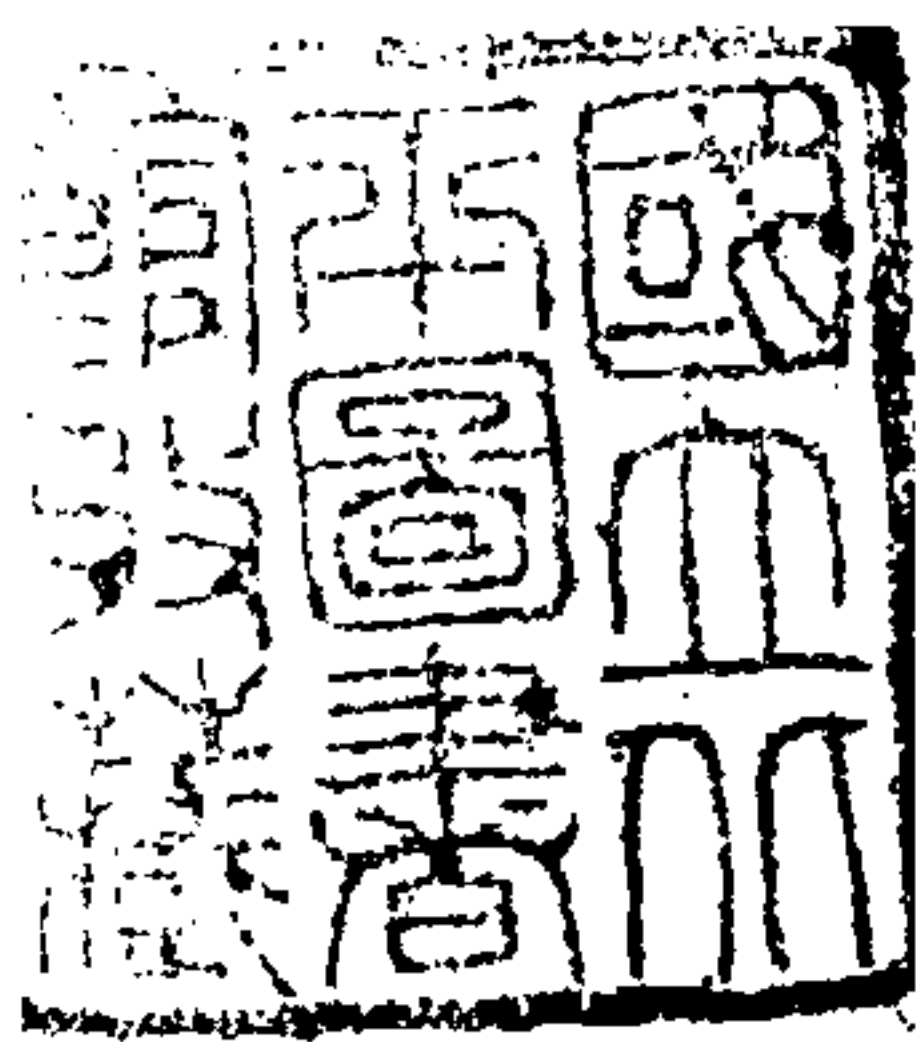
耳業買者至此方暇故徹夜不息(江蘇上海俗見滬城歲

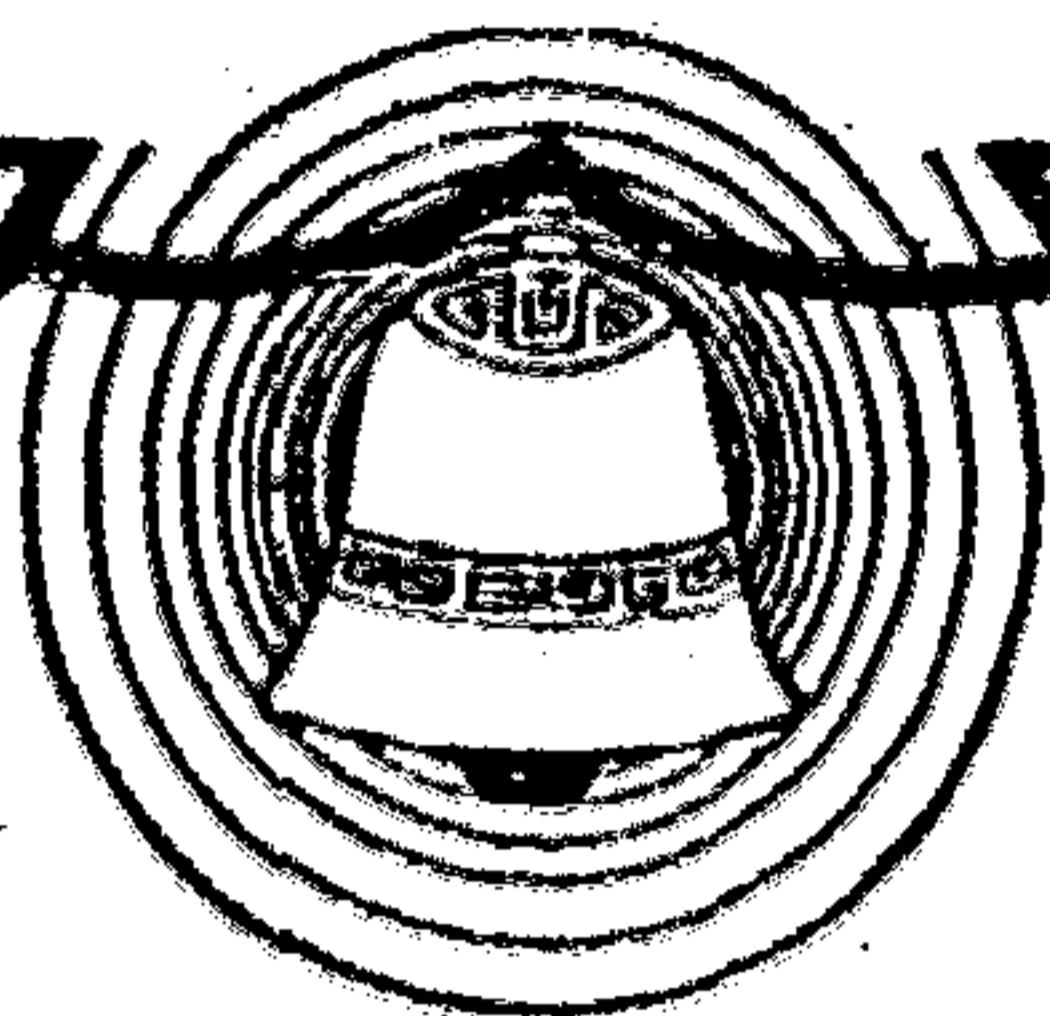
時節歌)

各舖燈火通明行人往來不斷店舖尤雜沓(江蘇儀徵縣

俗) 市肆典當通宵營業收解帳款天明始已至新正五

日則紛紛閉市(浙江湖州俗)





版權所有
翻印必究

中華民國三十六年三月初版

中華國民生活曆

全一册 定價國幣貳拾元

(外埠酌加運費函費)

編著者

陳果

邱培

夫豪

發行人

吳秉

常

印刷所

正中

書局

發行所

正中

書局

(2151)

校整
南閱

潤·本

1/1-0.15

