



民间实用万年历



延边人民出版社

民间实用万年历

夏澜涛 主编
蔡海丰

延边人民出版社

责任编辑：曲月胜

技术设计：李学默

P195.2

2

民间实用万年历

夏澜涛 编著

延边人民出版社出版

敦化市印刷厂印刷

延边新华书店发行

787×1092毫米32开本10.625印张 220千字

1993年8月第1版

1993年8月第1次印刷

ISBN7-80599-219-7

/Z·83

印数：1-16,120册

定价：6.20元

目 录

一 三字经注释备要..... (1)

二 古代名诗精选..... (37)

李绅锄禾 (37) 白居易草 (37) 王安石梅花 (38) 泊船瓜洲 (47) 元日 (53) 孟浩然春晓 (39) 李白静夜思 (39) 夜宿山寺 (40) 早发白帝城 (42) 望庐山瀑布 (43) 送孟浩然之广陵 (46) 赠汪伦 (49) 张俞蚕妇 (41) 范仲淹江上渔者 (41) 杜甫绝句 (42) 春望 (52) 杜牧山行 (44) 清明 (52) 贺知章咏柳 (44) 杨万里宿新市徐公店 (45) 苏轼题西林壁 (45) 冬景 (50) 柳宗元江雪 (46) 陆游示儿 (47) 张继枫桥夜泊 (48) 王维九月九日忆山东兄弟 (49) 高鼎村居 (50) 龚自珍杂诗 (51) 李商隐乐游原 (53)

三 民间传统节日..... (55)

春节 (55) 元宵节 (56) 清明节 (57) 端午节 (58) 中秋节 (60) 重阳节 (61) 腊八 (61) 腊月二十三 (62)

四 节日食谱..... (64)

五 秘方偏方治百病..... (83)

治高血压 (83) 治咯血 (83) 治咳嗽 (83) 治胃痛
(84) 治便血 (85) 治痢疾 (85) 治久泻 (86) 治咳嗽气喘
(86) 治慢性肠炎 (86) 治呃逆 (87) 治慢性支气管炎
(87) 治失眠 (88) 治感冒 (88) 治传染性肝炎 (89) 治肾
炎 (89) 治尿道结石 (89) 治痰疾 (90) 治糖尿病 (90) 治
盗汗 (91) 治腹泻 (91) 治冠心病 (91) 治中风 (92) 治淋
证 (92) 治缺乳 (93) 治风湿 (93) 治便秘 (94) 治腰腿痛
(94) 治腮腺炎 (95) 治咽炎 (95) 治牙痛 (95) 治急性中
耳炎 (96) 治鱼鲠在喉 (96) 治太阳穴处痛 (97) 治烂眼边
(97) 治沙眼 (97) 治四肢麻木 (97) 治荨麻疹 (98) 治秃
疮 (98) 治煤气中毒 (98) 治腋臭 (98) 治各种疔疮 (99)
治甲状腺囊肿 (99) 治鹅掌风 (99) 治黄水疮 (99) 治疣
(100) 治痔疮 (100) 治脱肛 (101) 治疥疮 (101) 治牛皮
癣 (101) 治尿路感染、尿频 (102) 治肛门瘙痒 (102) 治
肛裂 (102) 治脚气 (103) 治鸡眼 (103) 治遗尿 (103) 治
脚汗 (104) 治冻疮 (104)

六 延年益寿秘诀…………… (105)

七 神奇的醋蛋…………… (121)

醋蛋能治愈多种疾病 (121) 醋蛋的制作与服用 (121)
醋蛋疗法防治疾病、增进健康的原因是什么 (122) 服用醋
蛋液要注意哪些问题 (127)

八 食品健身指南…………… (128)

九 漫话烟·酒·茶…………… (165)

- 十 幼儿健康知识…………… (173)
- 十一 妇女健康常识…………… (184)
- 十二 家用电器的保养…………… (195)
- 十三 对联精萃…………… (204)
- 十四 百家姓…………… (209)
- 十五 全国各城市长途自动电话区号表
…………… (215)
- 十六 历法知识…………… (221)
- 十七 百年历…………… (232)

一 三字经注释备要

人之初，性本善。

注 “人”，泛指众人也。“初”，是有生之初。“性”是性理之性，与下性情“性”字不同。此两句，乃立教之初，发端之始。……性之本善，人所固有。性道虽同，而气禀或异。气有清浊，禀其气之清者则为贤，禀其气之浊者则为愚。故有过不及之差，而人之贤否善恶，从此分也。

性相近，习相远。

注 前“性”字性理之性，此“性”字性情之性。“近”，相去不远。“习”，幼习也。“远”，相去太远。……自有生之初，天赋以仁义礼智之性，人人皆有，个个同得；虽有贤否善恶之气质不同，而在幼年时则相去不远。及其长也，知识渐开，世情已晓。……习于善者，思其所善，行其所善，自然日进于高明，则为贤、为智、为君子；习于恶者，思其所恶，行其所恶，自然日流于污下，则为愚、为不肖、为小人。故君子为善，惟曰不足；小人为不善，亦惟曰不足。所以孔子有云：“性相近也，习相远也。”

苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。

注 “苟”，是苟且。“性”，是性情。“迁”，是迁流往下。“教”，是训诲。“专”，是专心致志。凡为人家父母，养子贵有善养，而尤贵有善教也。若是苟且由他而不教训，则所行所为都由他性情，胡为乱作，自然日流污下，而迁流为愚、为庸、为下贼矣。所以妊子则有胎教之法。胎教之道，总在一个正字。

昔孟母，择邻处，子不学，断机杼。

注 “孟母”，孟子之母。孟子姓孟，名轲，字子舆，战国邹人也。父激公宣，母仉氏，乃三家孟孙之后。“择”，选择也。“邻”，邻舍也。“处”，居处也。“子”，即孟子。“不学”，是不学该书。“杼”，是机之梭也。此引古之贤母教子以成其大名也。昔孟子少时父早丧，母仉氏守节，居住之所近于墓，孟子便学那些丧葬痛哭之事。母曰：“此非所以居子也。”乃去，舍市。近于屠。孟子学为买卖宰杀之事。母又曰：“亦非所以居子也。”继而迁于学宫之旁。每月朔望，官员入文庙行礼拜跪，揖让进退，孟子见了，一一习记。孟母曰：“此真可以居子也。”遂居于此……。及其既长，从学于子思之门。一日厌倦回来，其母正在机旁，一见即怒，割断其机。孟子惶恐，跪问其故。母责之曰：

“子之所学，犹如我之织机一般，累丝成寸，累寸成尺，成丈成匹，才为有用之物。今子所学，必要加累年累月之功，不

分昼夜，方有进益。尔今懒学厌倦，乃自弃其功也。我断机，亦如汝自弃其功也。”孟子复去子思之门，发愤笃志，朝夕勤学，遂成大儒。若非孟母三迁教道之功，何克有成至此哉！

窦燕山，有义方，教五子，名俱扬。

注 窦禹钧，北京幽州人也，因其地名属燕，故名燕山。

“义方”，是有义方之训。“五子”，是所生有五子：长曰仪，次曰俨，三曰侃，四曰僾，五曰僖。“名”，姓名。

“扬”是显亲扬名。此引古之贤父教子以成其大名也。故此五子联科之时，有侍郎冯道赠诗一首云：“燕山窦十郎，教子以义方。灵椿一株老，丹桂五枝芳。”

养不教，父之过。教不严，师之情。

注 上“教”字是为父之教，下“教”字是为师之教。

“过”，罪过也。“严”，善教之方也。“师”，是先生。

“情”是怠惰。人之父母养子成童，有七八岁时，必要送他读书，学习礼仪。欲高门第须为善，要好儿孙在读书。富不读书，纵有黄金身不富；贫能守己，虽无荣耀也增光。父母爱子，若不送读书，乃父母之过也。倘送书馆，教道不严，是师怠惰之过也。内有贤父母，外有贤师友，子弟犹有不得成材者，未之有也。

子不学，非所宜。幼不学，老何为！

注 “子”，是为人之子。“不学”，是不肯读书。“非所宜”，是不宜应如此。“幼”，是黑发年少时。“老”，是白发衰迈之时。“何为”，言不能行也。上是责父师之过，此是勉人子之学。为人子者，若终日不学，自然痴蠢愚庸。他日面墙，悔之已晚。日月逝矣，岁不我与。呜呼老矣，是谁之愆？诗云：“三更灯火五更鸡，正是男儿立志时。黑发不知勤学早，白发方悔读书迟。”

玉不琢，不成器；人不学，不知义。

注 “玉”是美玉。“琢”是琢磨。“器”，是器皿。“义”，是理义。世有美玉如此，必要玉工琢磨，方才成得一件美器。若不去磨，是一块死玉，何足为贵？譬如人生少年之时，又有资质天性之美，必要读书向学，通达古今，明知义理，方成得有用之材，乃为可贵耳。倘终日闲游，自暴自弃，不肯勤学，则古今之事变，万物之消息，一毫不通，焉能知其义？故人少年为学之事，固不可缓，尤不可忽也。

为人子，方少时，亲师友，习礼仪。

注 “子”，是人之子弟。“少时”，是年少之时也。“亲”，近也。“师”，先生也。“友”，朋友也。“习”，学习也。“礼”者，天理之节文也。“仪”者，人事之法则

也。此言为子弟之道，当少年之时，宜亲近明师，交结贤友，讲习礼节仪文之事，爱亲敬长之道，进退应对之节，进德修业之途，以为身之本也。

香九龄，能温席，孝于亲，所当执。

注 “龄”者，岁也。“温”者，暖也。“席”者，睡的席子也。“亲”，指父母。“执”者，持也。百行之首，以孝为先。昔汉时黄香，江夏人也，年方九岁，晓得事亲之理。每当夏日炎热之时，则扇父母帷帐，使枕席清凉，蚊蚋远避，以待亲之安寝；至于冬日严寒，则以身温暖其亲之被子枕席，以待亲之暖卧。于是名播京师，号曰“天下无双，江夏黄童”。

融四岁，能让梨，弟于长，宜先知。

注 敦伦笃谊，友恭为重，兄弟之义，幼学所宜知也。汉时孔融，鲁国人也，孔子第三十二代嗣孙。年刚四岁，便晓得逊让之礼。一日有邻人送一筐梨，诸兄将大的选去。融在旁，从容取一小梨。众人曰：“你如何不取大的？”融对曰：“诸兄年长，正宜用大的。我乃弟辈，年纪尚且幼小，焉能犯上而取，僭越之罪也。”凡为人弟者处手足之情，切莫因小利而失大义，勿争长短以伤和睦。执其天性之美，笃其孝顺之情，当以孔融为法，要先知此逊让之礼也。

首孝弟，次见闻，知某数，识某文。

注 “首”，是头也。“孝”者，孝于亲也。“弟”者，弟子长也。“次”，是次一等。“见”，是眼见。“闻”，是耳闻。“数”，是数目。“文”，是文理。人生急当首务者，莫大于孝弟，故人事亲事长，必要尽其孝弟。孝弟乃一件大事。其次一等，多见天下之事，以广其所知；多闻古今之理，以广其所学。

一而十，十而百，百而千，千而万。

注 “一”者，数之始。“十者”，数之终。……而十字者。一横以按东西，一直以按南北，是此十字者，乃东西南北之义实按其中矣。十十曰百，十百曰千，十千曰万，十万曰亿，十亿曰兆。

三才者，天、地、人。三光者，日、月、星。

注 “三才”，乃天才、地才、人才也。“三光”，乃日光、月光、星光也。两个“者”字，前“者”字指三才也，后“者”字指三光也。……天有三宝：日、月、星。地有三宝：水、火、风。人有三宝：精、气、神。天有三光：日、月、星。地有三形：高、下、平。人有三尊：君、亲、师。

三纲者，君臣义。父子亲，夫妇顺。

注 “纲”者，纲领也。“义”者，君臣之也。“亲”者，父子天性也。“顺”，是夫妇好合之谓。人生天地之间，居于三光之下，必要正三纲、全五常。三纲者：君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲。君臣有忠爱之义，父子有天性之亲，夫妇有和顺之义，此三纲之道也。

曰春夏，曰秋冬，此四时，运不穷。

注 春曰青阳，夏曰朱明，秋曰白藏，冬曰玄英。“时”言阴阳以及时也。“不穷”，言春去夏来，秋去冬来，无有穷尽之意。此言岁时之序也。

曰南北，曰西东，此四时，应乎中。

注 此言四时之定位。○东方甲乙寅卯木，应乎正、二月，其帝太皞，其神勾芒，居于正宫，于为常仁，于时为青阳。○南方丙丁巳午火，应乎四、五月，其帝炎帝，其神祝融，居于离宫，于常为礼，于时为朱明。○西方庚辛申酉金，应乎七、八月，其帝少皞，其神蓐收，居于兑宫，于常为义，于时为白藏。○北方壬癸亥子水，应乎十月、十一月，其帝颛顼，其神玄冥，居于坎宫，于常为智，于时为玄英。○中央戊己辰戌丑未土，应乎三、六、九、十二月，其帝黄帝，其神后土，于常为信，于时为寄旺于四季。

曰水、火、木、金、土，此五行，本乎数。

注 此言五行之用也。人非水火不生活，故水火居五行之首。天下三山六水一分田，故水多难以尽言。○木旺于春，火旺于夏，金旺于秋，水旺于冬，土旺于四季：此五行之利也。○金生水，水生木，木生火，火生土，土生金：此五行之相生也。○金克木，木克土，土克水，水克火，火克金，此五行之相克也。○金见金，木见木，水见水，火见火，土见土：此五行之相合者也。

曰仁、义、礼、智、信，此五常，不容紊。

注 “仁”者，爱之理，心之德也。“义”者，事之宜也。“礼”者，天理之节文，人事之仪则也。“智”者，知也，“信”者，诚实也，此五常之德也。

稻、粱、菽、麦、黍、稷，此六谷，人所食。

注 “稻”者，谷之总名，有早迟粘糯之分。……“粱”，似粟而大，有青黄白三种，俱可作酒。其性凉，故称粱。“菽”，豆之总名，有黄、黑、青、白、赤、豇、扁、宛等类。“麦”有大、小，又名宿麦，秋种夏实，继绝续乏之谷也。“黍”，苗似芦，高丈余，色黑实圆，因大暑而种之，故名黍。粘者可作酒。“稷”，似黍而小，秋种夏熟，历四时，备阴阳之贵也，又名粢。此六谷者，皆天生以养民之食也。

马、牛、羊、鸡、犬、豕，此六畜，人所饲。

注 “马、牛、羊”，上珍三品也。“鸡、犬、豕”，下珍三品也。马有騊、骝之分，能负重致远；牛有水、黄之别，能运货耕田；羊为哺乳之物，能供备祭器；鸡有雌雄之分，能司晨报晓；犬有忠、义之异，能守夜防患；豕为家养之物，能燕飧速宾。“畜”者，养也。此六者，非人不食，在人饲养而得其宜，则生息蕃滋，为利溥矣。……马乃负重致远，牛乃运货耕田，羊有跪乳之恩，鸡有报晓之功，犬有守夜之义，猪有庖厨之用，此六畜所由来也。

曰喜、怒，曰哀、惧、爱、恶、欲，七情具。

注 “喜”者，心之欢乐也。“怒”者，心之烦恼也。“哀”者，心之痛切也。“惧”者，心之惶恐也。“爱”者，心之贪恋也。“恶”者，心之厌嫌也。“欲”者，心之思慕也。或事有如其意者则喜，拂其意者则怒，动乎悲者则哀，畏乎法者则惧，色之美者则爱，物之丑者则恶，思其事者则欲。有此七情，出之以正，则为圣贤；出之以私，则为凡民；出之以邪，则为奸人。理欲之间，不可不慎也。

匏、土、革、木、石、金，与丝、竹，乃八音。

注 “匏”，匏瓜，乃吹的笙也；以紫竹为之，十有七管，而列于匏中。“土”，瓦器，乃埙簋也；土曰埙，大如鹅子，锐上平底似称锤，六孔，竹曰簋，长尺四寸，围三寸，七

孔，一孔上出，凡八孔，横吹之。“革”，牛皮，乃鼓应也；身高三尺，面阔二尽一寸，每奏乐一句，以槌击三声。

“木”，木器也，乃方匣之类。“石”，玉石之类，用以为磬。“金”，乃铜锣、铜鼓、锁呐、喇叭、铎子、铃子、铛子之类。“丝”，乃琵琶、琴、瑟之类。“竹”，乃笛子、管、箫之类。

**高、曾、祖、父而身，身而子，子而孙，
自子、孙，至玄、曾，乃九族，人之伦。**

注 自己身以上曰父，父之父曰祖，祖之父曰曾，曾之父曰高；自己以下曰子，子之子曰孙，孙之子曰曾孙，曾孙之子曰玄孙。自高祖至曾玄，九世矣。九世之所出，谓之九族，族之众也。其间生育繁庶，各有亲疏远近之分。

**父子恩，夫妇从，兄则友，弟则恭，长幼序，
友与朋，君则敬，臣则忠。此十义，人所同。**

注 父子、夫妇、兄弟、朋友、君臣，是谓五伦。自人伦观之，九族之次，又有十义：父慈、子孝、夫唱、妇随、兄友、弟恭、长惠、幼序、朋谊、友信、君敬、臣忠。此十义，人所同也。

凡训蒙，须讲究，详训诂，明句读。

注 “蒙”者，如草之初生，蒙昧不明也。但凡训诲蒙

童，须要讲解义理。考究实事，详稽古典，以开其愚昧。又要明其句读，一句为句，半句为读。或有书句太长，中间略略点断，以便童蒙口诵也。

为学者，必有初，《小学》终，至《四书》。

注 古人为学读书，必有次等。初读《小学》，习其洒扫应对进退之节，学其礼、乐、射、御、书、数之文，知其事亲敬长之理。将朱子所著《小学》读记在心，然后读孔曾思孟《四书》，以学修身、齐家、治国、平天下之事。

《论语》者，二十篇，群弟记善言。

注 “论”者，议论。“语”，是答语。此书是孔子传道之书，在鲁国与弟子论学、论治、论礼、论乐之书也。分为：十篇，连重出二百五十三章，共计一万五千九百一十七字，皆是孔子弟子所记之善言也。

《孟子》者，七篇止，讲道德，说仁义。

注 孟子，姓孟，名轲，字子舆。遵母之教，从学子思，遂成大儒。游于齐、梁，列国之君，不能大行其道，退居邹国。与门徒讲说道德仁义，作《孟子》七篇，共计三万五千三百七十七字。