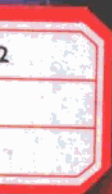
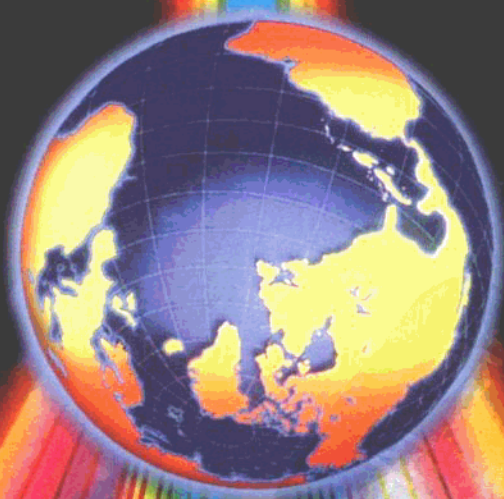


二十一世纪十五年月历

2001—2015

彭建军 编



农村读物出版社

前 言

二十一世纪是知识经济时代，二十一世纪是信息网络时代。由于电脑与网络日益走进我们，使我们的生活节奏加快。如何安排好您快节奏的工作、学习与生活？为此我们编写了这本供您随身携带的小册子——2001年至2015年月历。此书不同于挂历、年历，但它又是挂历、年历的浓缩，它又不同于电脑网络，您随手翻开书就可查找到您所关心的日期。它既有公历纪年纪月的日期，又有农历纪年纪月的日期。不仅如此，我们还编写了生活中十分有用的其他知识及可查阅的内容，如三伏天、三九天、二十四节气、七十二候、干支纪年与公历纪年对照，我国传统的农历节日及几个少数民族节日介绍、读书方法介绍，健康生活常识、小药方、家庭简易菜谱等。虽然篇幅不多，但却是我们生活所离不了的。我们相信它一定会给您提供便利和快捷。如果有什么不足，还请您批评指正。



目 录

一、2001 年至 2015 年月历

1. 2001 年月历	2
2. 2002 年月历	8
3. 2003 年月历	14
4. 2004 年月历	20
5. 2005 年月历	26
6. 2006 年月历	32
7. 2007 年月历	38
8. 2008 年月历	44
9. 2009 年月历	50
10. 2010 年月历	56
11. 2011 年月历	62
12. 2012 年月历	68
13. 2013 年月历	74
14. 2014 年月历	80
15. 2015 年月历	86

二、节假日

1. 我国农历传统节日	92
-------------------	----





- 2. 我国公历重要节日92
- 3. 其他节日、纪念日93

三、我国传统节日

- 1. 除夕和春节96
- 2. 元宵节97
- 3. 清明节98
- 4. 端午节100
- 5. 中秋节101
- 6. 重阳节102
- 7. 腊八节103

四、少数民族节日

- 1. 维吾尔族古尔邦节105
- 2. 傣族泼水节106
- 3. 黎族三月三107
- 4. 景颇族目脑节108
- 5. 彝族火把节111
- 6. 哈萨克族那吾鲁孜节114
- 7. 哈尼族新米节115

五、二十四节气117

六、七十二候121

七、三九与三伏123

八、干支、公历纪年对照表124

九、月令花与应时食品125



十、中国杰出女性	126
十一、读书方法谈	131
1. 翻阅浏览法	131
2. 快速阅读法	131
3. 交替阅读法	132
4. 厚薄读书法	132
5. 出入读书法	133
6. 广览泛读法	133
7. 思维精读法	134
十二、提高读书效率	135
十三、学会科学用脑	136
十四、健康生活小常识	138
1. 饮食补脑	138
2. 情绪与健康	138
3. 慢性疲劳早注意	139
4. 老年人特殊饮食	140
5. 适量脂肪保健康	140
6. 科学饮食, 预防动脉硬化	141
7. 主食调理心脑血管疾病	143
8. 鲜王浆的保健作用	144
9. 科学饮食, 美容美发	144
10. 保持蔬菜营养	145
11. 食补微量元素	146



十五、蔬菜和健康148

1. 萝卜白菜保健康148
2. 物美价廉说菠菜148
3. 驱寒开胃数辣椒150
4. 胡萝卜美称小人参151
5. 提味调料葱、姜、蒜151

十六、小药方153

1. 咳嗽153
2. 小儿百日咳153
3. 慢性咽炎153
4. 风寒感冒154
5. 口腔溃疡154
6. 风疹154
7. 湿疹154
8. 脚气154
9. 打嗝儿155
10. 胃痛155
11. 盗汗155
12. 夜间遗尿155
13. 遗精、滑精155
14. 习惯性便秘156
15. 腰肌劳损156
16. 骨质增生156
17. 胆结石157



十七、家庭简易饭菜

1. 砂锅粉条白菜	158
2. 砂锅猪肉墨鱼	158
3. 清蒸鲤鱼	159
4. 麻辣鸡丁	159
5. 麻辣豆腐	160
6. 油菜香菇	160
7. 虎皮煎椒	160
8. 苦瓜肉丝	161
9. 煎辣椒蛋	161
10. 清炒荷兰豆	162
11. 炒三丁	162
12. 拌茄泥	163
13. 酸辣黄瓜	163
14. 酸辣白菜	163
15. 凉拌莴笋	164
16. 拔丝果	164
17. 氽丸子	164
18. 虾皮冬瓜汤	165
19. 冰糖莲子汤	165
20. 冰糖银耳汤	165
21. 绿豆糯米粥	166
22. 荔枝红枣粥	166
23. 桂圆百合粥	166

一、2001 年至 2015 年 月 历





2001 年 1 月大 庚辰年 十二月小 龙年 己丑月
January 辛巳年 正月大 蛇年 庚寅月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
1 初七	2 初八	3 初九	4 初十	5 小寒	6 十二	7 十三
8 十四	9 十五	10 十六	11 十七	12 十八	13 十九	14 二十
15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四	19 廿五	20 大寒	21 廿七
22 廿八	23 廿九	24 正月	25 初二	26 初三	27 初四	28 初五
29 初六	30 初七	31 初八				

2001 年 2 月平 辛巳年 正月大 蛇年 庚寅月
February 二月大 辛卯月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
			1 初九	2 初十	3 十一	4 立春
5 十三	6 十四	7 十五	8 十六	9 十七	10 十八	11 十九
12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四	17 廿五	18 雨水
19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 三十	23 二月	24 初二	25 初三
26 初四	27 初五	28 初六				



2001 年 3 月大

辛巳年

二月大

蛇年

辛卯月

March

三月小

壬辰月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
			1 初七	2 初八	3 初九	4 初十
5 惊蛰	6 十二	7 十三	8 十四	9 十五	10 十六	11 十七
12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四
19 廿五	20 春分	21 廿七	22 廿八	23 廿九	24 三十	25 三月
26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六	31 初七	

2001 年 4 月小

辛巳年

三月小

蛇年

壬辰月

April

四月大

癸巳月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
						1 初八
2 初九	3 初十	4 十一	5 清明	6 十三	7 十四	8 十五
9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二
16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 谷雨	21 廿八	22 廿九
23 四月	24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七
30 初八						



2001 年 5 月大 辛巳年 四月大 蛇年 癸巳月

March 闰四月 癸巳月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
	1 初九	2 初十	3 十一	4 十二	5 立夏	6 十四
7 十五	8 十六	9 十七	10 十八	11 十九	12 二十	13 廿一
14 廿二	15 廿三	16 廿四	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八
21 小满	22 三十	23 闰四月	24 初二	25 初三	26 初四	27 初五
28 初六	29 初七	30 初八	31 初九			

2001 年 6 月小 辛巳年 闰四月 蛇年 癸巳月

June 五月大 甲午月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
				1 初十	2 十一	3 十二
4 十三	5 芒种	6 十五	7 十六	8 十七	9 十八	10 十九
11 二十	12 廿一	13 廿二	14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六
18 廿七	19 廿八	20 廿九	21 夏至	22 初二	23 初三	24 初四
25 初五	26 初六	27 初七	28 初八	29 初九	30 初十	





2001 年 7 月大

辛巳年 五月大 蛇年 甲午月

July

六月小

乙未月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
						1 十一
2 十二	3 十三	4 十四	5 十五	6 十六	7 小暑	8 十八
9 十九	10 二十	11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五
16 廿六	17 廿七	18 廿八	19 廿九	20 三十	21 六月	22 初二
23 大暑	24 初四	25 初五	26 初六	27 初七	28 初八	29 初九
30 初十	31 十一					

2001 年 8 月大

辛巳年 六月小 蛇年 乙未月

August

七月小

丙申月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
		1 十二	2 十三	3 十四	4 十五	5 十六
6 十七	7 立秋	8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三
13 廿四	14 廿五	15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 七月
20 初二	21 初三	22 初四	23 处暑	24 初六	25 初七	26 初八
27 初九	28 初十	29 十一	30 十二	31 十三		



2001 年 9 月小

辛巳年

七月小

蛇年

丙申月

September

八月大

丁酉月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
					1 十四	2 十五
3 十六	4 十七	5 十八	6 十九	7 白露	8 廿一	9 廿二
10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九
17 八月	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 秋分
24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四

2001 年 10 月大

辛巳年

八月大

蛇年

丁酉月

October

九月小

戊戌月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
1 十五	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一
8 寒露	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八
15 廿九	16 三十	17 九月	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五
22 初六	23 霜降	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二
29 十三	30 十四	31 十五				



2001 年 11 月小 辛巳年 九月小 蛇年 戊戌月
November 十月大 己亥月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
			1 十六	2 十七	3 十八	4 十九
5 二十	6 廿一	7 立冬	8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六
12 廿七	13 廿八	14 廿九	15 十月	16 初二	17 初三	18 初四
19 初五	20 初六	21 初七	22 小雪	23 初九	24 初十	25 十一
26 十二	27 十三	28 十四	29 十五	30 十六		

2001 年 12 月大 辛巳年 十月大 蛇年 己亥月
December 十一月小 庚子月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
					1 十七	2 十八
3 十九	4 二十	5 廿一	6 廿二	7 大雪	8 廿四	9 廿五
10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 三十	15 十一月	16 初二
17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七	22 冬至	23 初九
24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	29 十五	30 十六
31 十七						



2002 年 1 月大 辛巳年 十一月小 蛇年 庚子月
January 十二月大 辛丑月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
	1 十八	2 十九	3 二十	4 廿一	5 小寒	6 廿三
7 廿四	8 廿五	9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 十二月
14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 大寒
21 初九	22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五
28 十六	29 十七	30 十八	31 十九			

2002 年 2 月平 辛巳年 十二月大 蛇年 辛丑月
February 壬午年 正月大 马年 壬寅月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
				1 二十	2 廿一	3 廿二
4 立春	5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九
11 三十	12 正月	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六
18 初七	19 雨水	20 初九	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三
25 十四	26 十五	27 十六	28 十七			



2002 年 3 月大

壬午年 正月大 马年 壬寅月

March

二月大

癸卯月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
				1 十八	2 十九	3 二十
4 廿一	5 廿二	6 惊蛰	7 廿四	8 廿五	9 廿六	10 廿七
11 廿八	12 廿九	13 三十	14 二月	15 初二	16 初三	17 初四
18 初五	19 初六	20 初七	21 春分	22 初九	23 初十	24 十一
25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	31 十八

2002 年 4 月小

壬午年 二月大 马年 癸卯月

April

三月小

甲辰月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
1 十九	2 二十	3 廿一	4 廿二	5 清明	6 廿四	7 廿五
8 廿六	9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 三十	13 三月	14 初二
15 初三	16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 谷雨	21 初九
22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六
29 十七	30 十八					



2002 年 5 月大

壬午年

三月小

马年

甲辰月

May

四月大

乙巳月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
		1 十九	2 二十	3 廿一	4 廿二	5 廿三
6 立夏	7 廿五	8 廿六	9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 四月
13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六	18 初七	19 初八
20 初九	21 小满	22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 十五
27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	31 二十		

2002 年 6 月小

壬午年

四月大

马年

乙巳月

June

五月小

丙午月

星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
					1 廿一	2 廿二
3 廿三	4 廿四	5 廿五	6 芒种	7 廿七	8 廿八	9 廿九
10 三十	11 五月	12 初二	13 初三	14 初四	15 初五	16 初六
17 初七	18 初八	19 初九	20 初十	21 夏至	22 十二	23 十三
24 十四	25 十五	26 十六	27 十七	28 十八	29 十九	30 二十