

家庭实用藏书

民间推算万年历

上官居士 主编

延边大学出版社



目 录

民间推算万年历

天文天象

- 一、地月系和太阳系 (1)
- 二、银河系和总星系 (1)
- 三、星座 (1)
- 四、三垣二十八宿 (2)
- 五、朔望两弦 (2)
- 六、太阳出没歌 (3)
- 七、太阴出没歌 (3)
- 八、日食和月食 (3)
- 九、观天气星诀 (4)
- 十、大城市逐月日出日没时刻表 (8)
- 十一、世界各时区的标准时间与北京时间对照表 (10)



1

阴历阳历

- 一、历的起源 (11)
- 二、阳历与阴历 (11)
- 三、阳历的计算 (12)
- 四、阳历的月大月小 (13)
- 五、阴历的计算 (13)
- 六、阴阳历的异同 (13)
- 七、一年四季 (14)
- 八、“正月” (15)
- 九、“腊月” (15)



十、“九九”与“三伏”	(15)
十一、“伏天”	(16)
十二、春节与阳历	(16)
十三、计算闰年	(16)
十四、农历闰月	(17)
十五、时辰	(17)
十六、昼夜时辰计算	(18)
天干地支	
一、干支的起源	(19)
二、十天干	(20)
三、十天干生旺死绝表	(20)
四、十干配四时方位	(21)
五、十干配人体	(22)
六、十二地支	(22)
七、十二支与四时方位	(22)
八、十二支配月建	(22)
九、十二支配十二时辰	(23)
十、十二支配人体	(23)
十一、十二支配六合	(23)
十二、十二支三合局	(23)
十三、十二支三会局	(23)
十四、十二支相冲	(24)
十五、十二支相害	(24)
十六、十二支相刑	(24)
十七、天干地支诀	(24)
十八、天干解释表	(25)
十九、地支解释表	(26)
二十、干支纪年	(26)



二一、万年星期、干支、二十八宿速推速算法.....	(26)
二二、万年干支、星期、二十八宿电脑速算程序	(28)
二三、十二生肖	(30)
二四、干支纪日用于农事举例	(30)
二五、六十甲子	(31)
二六、六十甲子纳音五行表.....	(31)
二七、古更与今时对照表	(32)
二八、年上起月法	(32)
二九、日上起时法	(33)
三十、干支纪月及月干支推算表	(34)
三一、干支纪日及日干支推算法	(35)
三二、干支纪时及时干支推算表	(35)
五行八卦	
一、阴阳五行	(37)
二、五行归类简表	(37)
三、《周易》与八卦	(37)
四、阴阳八卦在医学上的应用	(38)
五、阴阳八卦在天文地理上的应用	(39)
六、阴阳八卦在数理化上的应用	(39)
七、易经八卦与当今科技	(39)
节气农时	
一、二十四节气释义	(41)
二、“节气”探源	(42)
三、二十四节气歌	(42)
四、二十四节气推算	(44)
五、节气的阳历推算	(44)
六、二十四节气划分	(45)
七、节气与气象农谚	(46)





八、二十四节气物候	(46)
九、七十二候应	(49)
十、二十四番花信风	(49)
十一、月份别名、花名、花信名对照表	(50)
十二、入梅出梅	(51)
十三、节气七言诗	(51)
十四、看雾测天歌诀	(51)
十五、气象预测七律	(52)
十六、“数九”与消寒	(52)
十七、花草报天气	(53)
十八、1998 年天象与农历历法	(53)
十九、农历节事	(54)

起名吉凶

一、古今起名字习惯及起名方法	(56)
二、起名十忌	(58)
三、阴阳与起名吉凶	(59)
四、五行与起名吉凶	(61)
五、生肖与起名吉凶	(67)

民间图谱

一、历代开国帝王图谱	(71)
二、历代名人贤士图谱	(74)

民间绝技

一、民间失传绝技	(77)
二、民间捕猎绝技	(84)
三、民间识宝秘法	(93)

安防自卫

一、农村住宅的防火措施	(111)
二、液化石油气炉的防火	(111)





三、灭火的基本方法.....	(113)
四、家电使用安全.....	(114)
五、农村安全用电.....	(116)
六、防范扒窃.....	(117)
七、预防农药中毒.....	(118)
八、防范强奸.....	(119)
九、外出打工的准备工作.....	(120)
十、要签劳动合同.....	(121)
十一、当保姆须知.....	(122)
十二、当服务小姐须知.....	(123)
十三、当建筑工须知.....	(124)
家庭医疗	
一、某些病的发作时间.....	(126)
二、察颜观病.....	(126)
三、患了痤疮应合理治疗.....	(127)
四、牙痛不一定是牙病.....	(128)
五、春季人体的三“症”.....	(128)
六、夏季常见病的防治.....	(129)
七、秋季常见病的防治.....	(129)
八、防癌守则.....	(130)
九、怎样配备家庭小药箱.....	(131)
十、新生儿的护理.....	(131)
十一、春季的养生之道.....	(132)
十二、夏季的养生之道.....	(133)
十三、秋季的养生之道.....	(135)
十四、冬季的养生之道.....	(135)
十五、走出刷牙的误区.....	(136)
十六、食物相克中毒图解.....	(137)





纪年历书

民间推算万年历

一、二十四节气常驻阴阳历月份表.....	(140)
二、农历十二个月的别名	(140)
三、中国历史朝代公元对照表	(141)
四、近两百年中西纪年对照表	(143)
五、1800 ~ 2111 年农历闰月表	(146)
六、1900 ~ 2050 年万年历	(146)





天文天象

一、地月系和太阳系

我们居住的地球是太阳系的大行星。行星是沿着椭圆轨道环绕太阳运行的天体,是太阳系的主要成员。按照距离太阳从近到远的次序排列,太阳系的九大行星依次是:水星、金星、地球、火星、木星、土星、天王星、海王星和冥王星。每个行星有着数目不等的卫星,在其周围沿着轨道旋转,例如地球只有一颗卫星,就是月亮;火星有2颗卫星,木星有16颗卫星,等等。地球和月亮构成地月系,各个行星系统再加上小行星、彗星和流星等构成了一个星球系统太阳系。

二、银河系和总星系

晴朗的夜晚我们可以看到许多闪烁发光的星星,叫做恒星。恒星是由炽热气体组成,它是有很大的质量并能自己发光的天体,太阳是距离我们最近的一颗普通恒星。大约有2000多亿颗恒星组成了比太阳系更高一级的天体系统,叫做银河系。在银河系之外,天文学家观测到约有十亿个同银河系类似的天体系统的天体,叫做河外星系。银河系和河外星系合起来构成了总星系。

三、星 座

为了便于辨认天空中数目繁多的恒星,天文学家把星空人为地划分成若干区域,每一个区域称为一个星座。现代国际上通用的星座有88个,星座名称很多是动物的名字,或是希腊神话中的人物,例如北斗七星属于大熊星座。





四、三垣二十八宿

我国古代天文学家将星空分成三垣二十八宿。三垣为上垣(太微垣)、中垣(紫微垣)和下垣(天市垣);二十八宿分为四象,即

东宫苍龙七宿:角、亢、氐、房、心、尾、箕;

南宫朱雀七宿:井、鬼、柳、星、张、翼、轸;

西宫白虎七宿:奎、娄、胃、昂、毕、嘴、参;

北方玄武七宿:斗、牛、女、虚、危、室、壁;

二十八宿是黄道和赤道天区,中垣在拱极星区,上垣在星、张、翼、轸宿之北,下垣是房、心、尾、箕、斗宿之北的区域。

五、朔望两弦

月亮是地球的卫星,它环绕地球旋转,地球连同月亮环绕太阳运行,月亮相对于太阳来说,绕地球一周约需29天12时44分,这是月亮盈亏圆缺变化的周期,叫做“朔望月”,也就是农历一个月的平均长度。

月亮本身不发光,我们看到的月光是太阳光线照射到月亮,再从月亮表面反射到地球表面的反射光。因此,月亮对着太阳的半个球面是光亮的,而背着太阳的半球面是黑暗的。太阳、地球和月亮在空间的相对位置时刻在改变,从地球上,月亮就有盈亏的变化。每当月亮在太阳和地球中间,也就是日、月“黄经”相同的时候,月亮以背光的一面向着地球,地球上就看不到月光,这叫做“朔”,这一天是农历的“初一”。

朔日过后一两天,可以看到月亮亮面的一小部分,形似蛾眉,叫蛾眉月。以后随着月亮相对于太阳的位置的东移,镰刀形月逐渐变大,大概在朔以后七八天,当月亮距离太阳 90° 时,能见到半轮明月凸向西边,日落时高悬在中天,这叫做“上弦”。再过七八天,月亮距离太阳 180° 时,也就是地球在太阳和月亮的中间,被照亮的半球完全对着地球,人们可以见到一轮满月,这就是“望”。满月以后,月亮又逐渐接近太阳,月轮也逐渐亏蚀,成为残月。当月亮与太阳的黄经相差 270° 时,又可见半轮明月,只是凸向东方,此时叫做“下弦”。以后残月逐渐变窄,月亮又回到太阳和地球中间,与太阳的黄经相合,又见不到月光而成为“朔”了。





六、太阳出没歌

正九出乙入庚方 二八出卯入酉场。
三七发甲入辛地 四六出寅戌宫藏。
五月艮出乾宫入 仲冬出巽入坤方。
惟有十与十二月 出辰入申仔细详。

七、太阴出没歌

三辰五巳八午真 初十出未十三申。
十五酉上十八戌 二十亥上记斜神。
二十三日子时出 二十六日丑时行。
二十八日寅时正 三十加来卯上轮。

八、日食和月食

朔的时候,月亮走到太阳和地球的中间,如果这三个天体恰好或几乎排列成一条直线,那么月亮全部或部分遮住了太阳,就发生日食现象。望的时候,月亮转到地球背着太阳的一边,也就是地球处在太阳和月亮的中间,此时三个天体几乎排列成一条直线,那么地球挡住了太阳射向月亮的光线,月亮进入了地球的阴影区,就发生了月食。

日食可分日全食、日环食和偏食;月食也有全食和偏食之分,但没有环食。

全球每年最多可发生五次日食,最少两次。而月食每年最多可发生三次,一般是一次或两次,也可能一次也没有。月食在半个地球上都能见到,而日食只能在较小区域内看到,所以对某一地方来说,见到月食的机会要比见到日食的机会多,而见到日全食的机会就更少了。

全食的过程可分五个阶段,初亏(偏食开始),食既(全食开始),食甚(地球上看到的亏蚀最大),生光(全食结束),复圆(偏食终了,日食的过程结束)。而偏食只有三个阶段,没有食既和生光。日食的“食分”是指太阳亏蚀的程度,以太阳直径为单位计算;月食的“食分”是月亮边缘深入到地影的距离,以月亮直径为单位。





九、观天气星诀

1. 云

风静郁蒸热 风雷必振烈。
 云起南山暗 风雨辰时见。
 云随风雨疾 风雨霎时息。
 日落黑云接 风雨不可说。
 云从龙门起 飓风连急雨。
 红云日出生 劝君莫远行。
 天上鱼鳞云 地上雨淋淋。
 天上花花云 地上晒死人。
 不孤黑云长 就孤云磨响。
 天上灰布悬 雨丝定连连。
 早晨东云长 下雨不过晌。
 红云变黑云 必定下雨淋。
 早起天无云 日出光渐明。
 丝天外飞云 久晴便可期。
 乌云拦东行 不雨就刮风。
 黑紫云如牛 狂风急如流。
 满天馒头云 明天雨淋淋。
 月出被云淹 明天是好天。
 云势若鱼鳞 来朝风不轻。
 夏云钓内出 秋风钩持来。
 乱云天顶绞 风雨来不少。
 早晨云如山 必定下满湾。

东风云过西 雨下不待时。
 日出即遇云 无雨必天阴。
 迎云对风行 风雨转时辰。
 云布满山低 连夜雨乱飞。
 西北黑云生 雷雨必震声。
 红云日没起 晴明不可许。
 天上扫帚云 三日雨淋淋。
 云彩吃了虹 下个没有停。
 云从东南长 下雨不过晌。
 天上勾勾云 地上雨淋淋。
 早晨游云走 中午晒死狗。
 红白黑云绞 雹子小不了。
 暮看西边明 来日定晴明。
 清晨起海云 风雨待时辰。
 乌云接落日 天变在明日。
 黑云镶金边 下雨不过三。
 火烧云盖头 大雨来的快。
 早晨火烧云 晚上雨倾盆。
 云钓午后排 风色属人猜。
 晓云东不至 夜云秋过西。
 风送雨倾盆 云过天暗昏。
 早上朵朵云 下午晒死人。



2. 风

初三若有颶 初四更可怕。
初八及十三 十九二十一。
汛头风不长 汛后风雨毒。
秋冬西北风 天光必晴明。
深秋风势动 风势浪未静。
西北黑云生 暴雨必形成。
秋冬东南风 雨下不相逢。
大风不过午 过午连夜吼。

二月风雨多 劝君要牢记。
三月十八雨 四月十八至。
春夏东南风 不必回天公。
长夏风势轻 舟船最可行。
夏风连夜倾 不尽便晴明。
早怕南云涨 晚怕水云推。
春夏西北风 夏来雨不从。
风向四面转 天气快要变。

3. 雨

久雨见星亮 明日雨更明。
久雨泛星光 午后雨必狂。
早雨一天晴 晚雨到天明。
有雨山戴巾 无雨山拦腰。
雨点起大泡 连阴定予光。
雨点铜钱大 有雨也不下。

久雨鸟雀叫 隔日好天到。
下雨天边亮 还要下一丈。
有雨天边亮 无雨顶上光。
早淋白露干 大旱十个月。
雨中知了叫 报告晴来到。
泥鳅上下游 大雨在后头。

4. 雷电

电光西北 雨下连连。
电光乱明 无雨风晴。
直闪多雨 横闪多雹。
东闪太阳红 西闪雨重重。
九月雷声发 大旱一百天。
先响雷不下 后响雷不停。
电光乱不晴 明雷不下雨。

辰间电飞 大颶可期。
闪烁星光 雨下风狂。
立秋响雷 百日无霜。
六月初一雷 一雷庄九台。
雷打惊蛰前 高山好种田。
闷雷带横闪 冰雹大如碗。
秋雷走的早 春雨多不了。

5. 虹

雨下垂虹 霎时晴明。

断虹晚见 不明天变。





断虹电挂,有风不怕。
虹高日头低,早晚披蓑衣。

东虹为云,西虹为雨。
虹吃云彩,永远不来。

6. 日

乌云接日,雨即倾滴。
早间日珥,狂风即起。
午前日晕,风起北方。
晕开门如,风色不狂。
日没暗红,无雨必风。
日光早出,精明不久。
日落胭脂红,不雨就有风。
日落云里走,雨在半月后。
日落风不刹,明天还得到。
日落天黄黄,大雨淹倒墙。
日落快冲冲,明天刮大风。
日落云上长,半夜听雨响。
日出紫云生,午后雷雨鸣。
中午露一露,下午下个够。
太阳落穿山,明朝定晴天。
早晨太阳黄,午后风必狂。

云下日光,精明无妨。
早后日珥,明日有雨。
午后日晕,风势须防。
早白暮赤,飞砂走石。
日光晴彩,久晴可待。
返照黄光,明日风狂。
日落乌云涨,夜半听雨响。
日落乌云起,来日必有雨。
日落云连云,不雨也阴天。
日落乌云座,明天推好磨。
日落不返光,明日大风狂。
日落乌云涨,深夜听雨响。
日出东南风,无雨定有风。
太阳落到云,大雨下倾盆。
午前耳生风,午后耳生雨。
当午日一现,几天不见面。

7. 霜雾

大雾不过三,小雾不过五。
早晨地罩雾,尽管晒稻谷。
晨雾不过三,不下也阴天。
秋湿冷气生,霜冻必早行。

六月出大雾,大旱到白露。
早晨落大雾,尽管洗衣服。
半夜拉起雾,正午晒死兔。
秋后北风紧,夜静有白霜。

8. 雪

一九有雪,九九有雪。
小雪满天雪,来岁必丰年。

三月有雪,收成如铁。
雪打正月节,二月雨不歇。



9. 节令

一年打两春 黄土变成金。一场秋雨一场寒 十场秋雨就穿棉。
二月干一干 三月雨不宽。二月初一雨雪大 芒种前后有一怕。
七月立大秋 早晚都丰收。七月十五看红花 八月十五定收成。
三伏热似火 一雨便成秋。五月旱来不算旱 六月连阴吃饱饭。
小雪不种地 大雪不行船。不怕六月六的雨 就怕七月七的风。
七九河便开 八九雁准来。六月十三道不开 不是下雨就阴天。
立秋天渐凉 处暑谷渐黄。一九二九下了雪 头伏二伏水必缺。





十、大城市逐月日出日没时刻表

日期 时分	1月1日	2月1日	3月1日	4月1日	5月1日	6月1日	7月1日	8月1日	9月1日	10月1日	11月1日	12月1日
	时分	时分	时分	时分	时分	时分	时分	时分	时分	时分	时分	时分
北京	7:37 17:00	7:24 17:34	6:49 18:06	6:00 18:39	5:16 19:09	4:48 19:37	4:49 19:47	5:13 19:29	5:42 18:47	6:10 17:58	6:43 17:13	7:17 16:50
天津	7:37 16:59	7:19 17:32	6:45 18:03	5:57 18:35	5:14 19:04	4:47 19:31	4:49 19:41	5:11 19:23	5:39 18:43	6:07 17:55	6:38 17:11	7:11 16:49
石家庄	7:39 17:13	7:27 17:45	6:55 18:15	6:08 18:45	5:27 19:13	5:01 19:39	5:03 19:49	5:24 19:32	5:51 18:53	6:17 18:06	6:48 17:24	7:19 17:03
太原	7:46 17:21	7:35 17:53	7:02 18:23	6:16 18:52	5:34 19:20	5:09 19:46	5:11 19:56	5:32 19:39	5:59 19:00	6:25 18:14	6:55 17:31	7:26 17:11
呼和浩特	7:58 17:16	7:44 17:50	7:08 18:24	6:18 18:58	5:32 19:29	5:04 19:58	5:05 20:09	5:29 19:50	6:00 19:06	6:29 18:16	7:03 17:30	7:38 17:06
沈阳	7:14 16:26	6:59 17:01	6:22 17:36	5:30 18:11	4:43 18:44	4:14 19:14	4:15 19:25	4:40 19:05	5:11 18:20	5:42 17:29	6:18 16:41	6:54 16:17
长春	7:13 16:12	6:56 16:49	6:17 17:27	5:21 18:05	4:31 18:41	4:00 19:14	4:00 19:25	4:26 19:03	5:01 18:15	5:36 17:21	6:14 16:30	6:52 16:03
哈尔滨	7:15 16:00	6:56 16:39	6:13 17:20	5:15 18:01	4:22 18:40	3:47 19:15	3:47 19:27	4:16 19:03	4:54 18:12	5:31 17:15	6:13 16:21	6:53 15:51
西安	7:51 17:45	7:42 18:14	7:14 18:40	6:32 19:05	5:55 19:28	5:34 19:51	5:36 20:00	5:55 19:46	6:17 19:11	6:38 18:29	7:04 17:52	7:32 17:25
兰州	8:15 18:01	8:05 18:31	7:35 18:59	6:51 19:26	6:12 19:51	5:49 20:15	5:51 20:25	6:11 20:09	6:35 19:32	6:59 18:48	7:26 18:09	7:56 17:50
银川	8:12 17:45	8:01 18:17	7:28 18:48	6:41 19:18	5:59 19:46	5:33 20:13	5:34 20:23	5:56 20:06	6:24 19:26	6:50 18:39	7:21 17:56	7:53 17:35
西宁	8:25 18:07	8:15 18:38	7:44 19:07	6:59 19:34	6:19 20:00	5:56 20:25	5:57 20:35	6:18 20:19	6:43 19:41	7:07 18:57	7:35 18:16	8:06 17:57
乌鲁木齐	9:44 18:43	9:27 19:20	8:47 19:58	7:52 20:36	7:02 21:12	6:31 21:44	6:31 21:55	6:58 21:33	7:32 20:46	8:06 19:51	8:45 19:01	9:23 18:34





上海	6:53 17:03	6:47 17:29	6:22 17:52	5:44 18:13	5:10 18:33	4:51 18:53	4:53 19:02	5:11 18:50	5:30 18:18	5:48 17:40	6:09 17:06	6:35 16:51
南京	7:06 17:11	6:59 17:38	6:33 18:02	5:54 18:45	5:19 18:45	5:00 19:06	5:02 19:15	5:20 19:02	5:40 18:30	5:58 17:50	6:21 17:15	6:47 17:00
济南	7:25 17:07	7:15 17:37	6:44 18:06	5:59 18:34	5:19 19:00	4:55 19:25	4:57 19:35	5:17 19:19	5:43 18:41	6:07 17:56	6:35 17:16	7:05 16:36
合肥	7:11 17:18	17:05 17:45	6:39 18:09	6:00 18:30	5:26 18:51	5:06 19:12	5:09 19:21	5:26 19:08	5:46 8:36	6:04 17:57	6:27 17:22	6:53 17:07
杭州	6:56 17:10	6:51 17:36	6:26 17:58	5:49 18:18	5:16 18:37	4:58 18:56	5:01 19:05	5:17 18:53	5:36 18:23	5:52 17:45	6:13 17:12	6:38 16:58
南昌	7:09 17:30	7:05 17:55	6:42 18:16	6:07 18:34	5:36 18:51	5:19 19:09	5:21 19:18	5:37 19:07	5:54 18:38	6:09 18:02	6:28 17:31	6:51 17:19
福州	6:50 17:23	6:47 17:46	6:27 18:04	5:55 18:19	5:26 18:34	5:11 18:50	5:14 18:59	5:28 18:50	5:43 18:23	5:55 17:50	6:11 17:21	6:33 17:11
台北	6:39 17:16	6:37 17:39	6:17 17:56	5:46 18:10	5:19 18:24	5:04 18:39	5:07 18:48	5:21 18:00	5:34 18:13	5:46 17:41	6:01 17:14	6:22 17:04
郑州	7:33 17:25	7:24 17:54	6:55 18:21	6:13 18:46	5:36 19:10	5:14 19:33	5:16 19:43	5:35 19:28	5:58 18:53	6:20 18:10	6:46 17:32	7:14 17:15
武汉	7:20 17:33	7:15 17:59	6:50 18:21	6:13 18:42	5:40 19:01	5:21 19:21	5:24 19:30	5:40 19:18	5:59 18:46	6:16 18:09	6:37 17:35	7:02 17:21
长沙	7:21 17:44	7:17 18:08	6:54 18:29	6:20 18:46	5:49 19:03	5:32 19:21	5:35 19:30	5:50 19:19	6:07 18:50	6:21 18:15	6:40 17:44	7:03 17:32
广州	7:08 17:53	7:07 18:15	6:49 18:30	6:20 18:43	5:54 18:54	5:41 19:08	5:45 19:17	5:58 19:09	6:09 18:45	6:19 18:15	6:32 17:49	6:51 17:41
南宁	7:27 18:13	7:26 18:35	7:09 18:50	6:40 19:02	6:14 19:14	6:01 19:28	6:05 19:36	6:18 19:28	6:29 19:04	6:38 18:35	6:51 18:09	7:10 18:01
成都	8:01 18:13	7:56 18:40	7:31 19:02	6:54 19:23	6:20 19:42	6:02 20:02	6:04 20:11	6:21 19:59	6:40 19:27	6:57 8:50	7:18 18:16	7:43 18:02
贵阳	7:42 18:12	7:39 18:36	7:18 18:54	6:45 19:10	6:16 19:25	6:00 19:42	6:03 19:50	6:18 19:41	6:33 19:14	6:45 18:40	7:02 18:11	7:24 18:00
昆明	7:54 18:31	7:52 18:54	7:32 19:11	7:01 19:25	6:34 19:39	6:19 19:55	6:23 20:03	6:36 19:54	6:50 19:28	7:01 18:56	7:16 18:29	7:37 18:19
拉萨	8:51 19:08	8:46 19:33	8:22 19:55	7:46 20:14	7:14 20:33	6:56 20:51	6:59 21:00	7:15 20:49	7:33 20:19	7:49 19:42	8:09 19:10	8:33 18:56





十一、世界各时区的标准时间与北京时间对照表



时区	西十二区	西十区	西九区	西八区	西七区	西六区	西五区	西四区	西三区	西二区	西一区	中时区	东一区	东二区	东三区	东四区	东五区	东六区	东七区	东八区	东九区	东十区	东十一区	东十二区
重要城市	阿皮亚	帕皮提	道森	温哥华	盐湖城	墨西哥城	纽约、哈瓦那	拉巴斯	巴西利亚	普拉亚	雷克雅未克	伦敦、巴马科	地拉那、突尼斯	安卡拉、开罗	莫斯科、内罗毕	第比利斯	卡拉奇	达卡	金边、曼谷	北京时间	东京	堪培拉、墨尔本	努美阿	惠灵顿
时间对照(时)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3