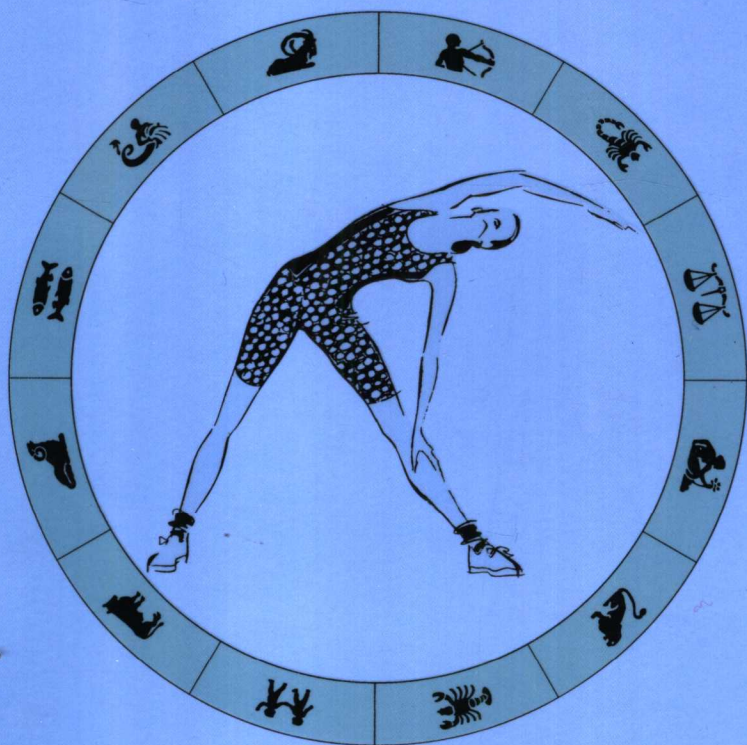


风靡欧洲的“月亮法则”首次和中国读者见面

和月亮一起生活

Leben mit dem Mond

[德] 克劳蒂娅·格拉夫 Claudia Graf 著
杨德利 译



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

和月亮一起生活/[德] 克劳蒂娅·格拉夫著; 杨德利译. —北京: 社会科学文献出版社, 2005. 1

ISBN 7-80190-437-0

I. 和… II. ①克… ②杨… III. 月球-关系-社会生活 IV. C913

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 125640 号

和月亮一起生活

著 者/[德] 克劳蒂娅·格拉夫
译 者/杨德利

出 版 人/谢寿光
出 版 者/社会科学文献出版社
地 址/北京市东城区先晓胡同 10 号
邮政编码/100005
网 址/http://www.ssap.com.cn
责任部门/社会科学图书事业部
(010) 65595789

项目经理/王 绯
特约编辑/尹传红
责任校对/刘 深
责任印制/同 非

总 经 销/社会科学文献出版社发行部
(010) 65139961 65139963

经 销/各地书店
读者服务/客户服务中心
(010) 65285539

法律顾问/北京建元律师事务所
排 版/北京中文天地文化艺术有限公司
印 刷/北京美通印刷有限公司

开 本/787×1092 毫米 1/16 开
印 张/8.75
字 数/6 千字
版 次/2005 年 1 月第 1 版
印 次/2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80190-437-0/G·027
定 价/25.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,
请与本社客户服务中心联系更换



版权所有 翻印必究

LEBEN MIT DEM MOND

因为 月亮 我们感到温馨惬意

因为 月亮 我们也会郁闷忧伤





和

一起

生活



〔德〕克劳蒂娅·格拉夫 著
Claudia Graf

杨德利 译



社会科学文献出版社
Social Sciences Academic Press(China)

目 录

1	月亮与我们有什么关系	1
	月亮是如何对我们产生影响的	2
	月亮与黄道	3
	月相	5
	借助月亮的力量	5
2	宇宙发出的气象预报	7
	十二个星座中的月亮	8
3	你属于哪个月宫星座	17
	关于你个人的月宫星座	18
	月宫星座的确定方法	18
	月宫星座的十二种性格类型	21
4	月亮与健康	27
	我们为什么会生病	28
	身体与心灵的契合	29
	泄露真情的言语	30
	让自己有所发泄	30
	月亮帮你康复	31
	体内排毒	33
	星座与人体的关系	36
5	你的作息时间正确吗	38
	月亮为我们制定了绝妙的作息计划 ...	39
	工作和锻炼的最佳时机	45
	药物的疗效何时最佳	46
6	生男还是生女	47
	“阴”“阳”星座	48
	十二个星座的小月亮	49
7	家务的帮手——月亮	62
	不计工钱的家务帮手	63
	轻松搞卫生	63
	月亮是厨房中的帮手	65
	月亮与药用植物	66
	花草熏香	67
	怎样制作混合干花	67
	为不同的星座制作不同的干花	69
	十二星座与家务	70



CONTENTS



8	月亮与爱情	73
	星座与禀性	74
	星座与伙伴	75
	月亮是爱情的晴雨表	77
	探索爱情的秘密	81
	十二星座与社交	82

9	月亮与美容	84
	与月亮一起享受沐浴	85
	皮肤——心灵的镜子	87
	按摩有益身心	89
	头发——棘手的问题	90
	手和脚的护理	91
	十二星座与保健	92

10	日常生活中的月亮	94
	月亮与金融	95
	采购、签约和广告	95
	爱好与业余时间	96
	十二星座与工作生活	100

11	月亮是花园中的帮手	102
	大三角中的植物	104
	种植、护理、收获	105
	适宜其他工作的月亮时段	106
	十二星座与植物	108

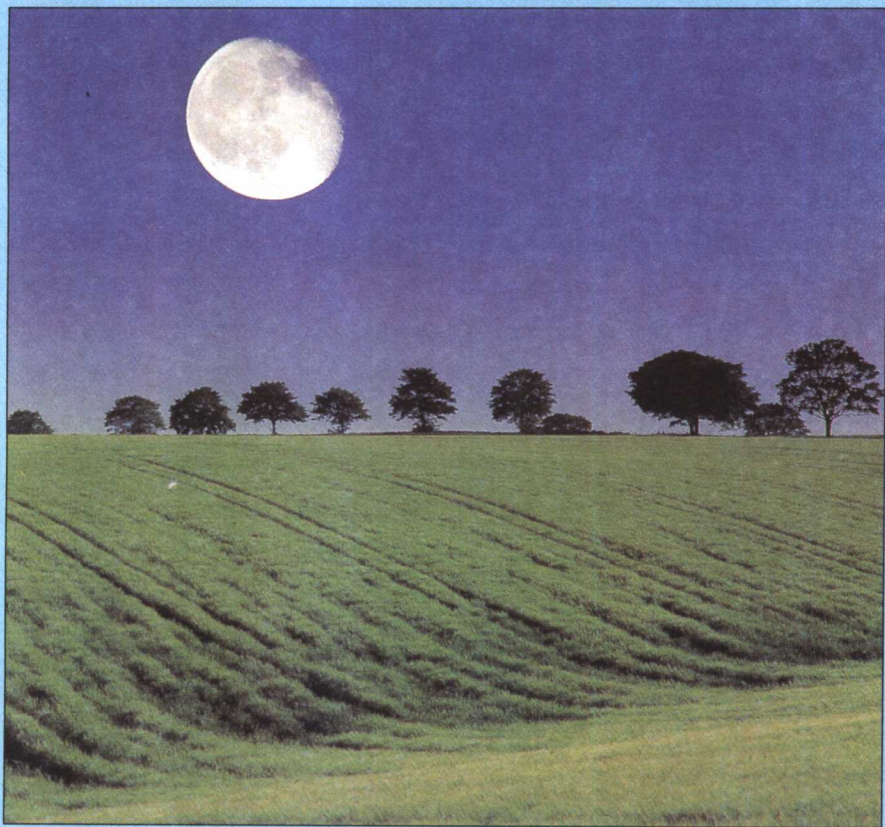
12	月亮厨师长	110
	何时吃，吃什么？	111
	充分利用各种营养素	112
	月亮还能帮你减肥	113
	个人的月亮食谱	114

13	如何让月亮为我们预卜未来	116
	成为自己的先知先觉	119



2005 年月宫日历	122
------------------	-----

月亮与我们有什么关系



月亮与我们的生活有什么关系呢？我不仅常常听到而且也常常提出这个问题。我对月亮以及它对我们这个星球的影响的研究越是深入，发现与月亮运转以及与月亮的阴晴圆缺有关的事情也就越多。



研究月亮对人类的影响，就仿佛是在充满未解之谜的大千世界中做一次令人兴奋的探险旅行。我很高兴你能与我同往。你会对这次旅行惊叹不已、欣喜若狂；当你感到有些东西仿佛过于牵强时，也许会暗自发笑。然而，当人们一旦忽略了地球与月球的距离时，本书也就没有了任何牵强附会。书中的一切主要基于古老的传说，基于人们的感悟、经验和知识。这一切不仅来自敏感的人，而且还来自绝对务实的人和勤于思考的人。我把人们所能观察到的一切东西汇集起来，归纳总结，得出了“月亮法则”。每个人都可将这些法则运用于日常生活，并可细细去“体验和玩味”，从而使人获得更多的平衡、更大的成功和更满意的生活。

月亮在德语中是阳性名词，但与其说月亮是个男助手，倒不如说月亮是个女助手，因为在世界的许多语言中都把月亮形容为“女神”，称做帮助人类生息繁衍的伟大母亲。这位母亲的体重达73500 000 000 000 000 000 吨，她可使海水跃上海岸远达15米，甚至还可使大地周期性地向上隆起0.25米。她对我们宛如一种永恒的慰藉。除了地球上动植物对月亮做出的自然反应外，我们人类也会对月亮做出反应。一个简单的原因是：我们自身就是由“海水”和“陆地”组成的，这样说是因为我们体重的大约80%是液体，20%是固体。根据人类进化学的理论，我们每个人都来自于大海。自人类起源以来，我们人类就从未间断地受到周期性潮汐运动的影响。从胎儿在母腹中长达9个月的发育过程，我们可以透彻地了解人类的进化过程。而此后，或者说在我们出生后，这一过程难道就会戛然而止吗？我们与月亮引起的潮汐等自然现象就再也没有关系了吗？当然不是！

月亮是如何对我们产生影响的

科学家至今仍认为，人类大脑的构成分为“阴”“阳”两半。



这里的“阴”指月亮，而“阳”指太阳。左脑主管信息处理，右脑则负责处理感性知识和形象思维。正如我们的生存需要太阳那样，我们也同样离不开月亮。对我们来说，太阳是生命力和活力的象征，而月亮则有助于人类感性认识的发展。二者相辅相成，缺一不可。

月亮与我们有什么关系呢？可以说关系甚多。你在阅读本书的过程中会惊讶地发现，正是月亮在主导着你的行为，是月亮在止此而助彼。因为月亮，你会感到惬意；因为月亮，你也会郁闷忧伤。任何人都无法摆脱月亮的影响，至多是可以避开月光。然而本书的目的恰恰相反，是要你去接受月亮，要你更有意识地去发现缘自于月亮的种种奇特现象。

月亮与黄道

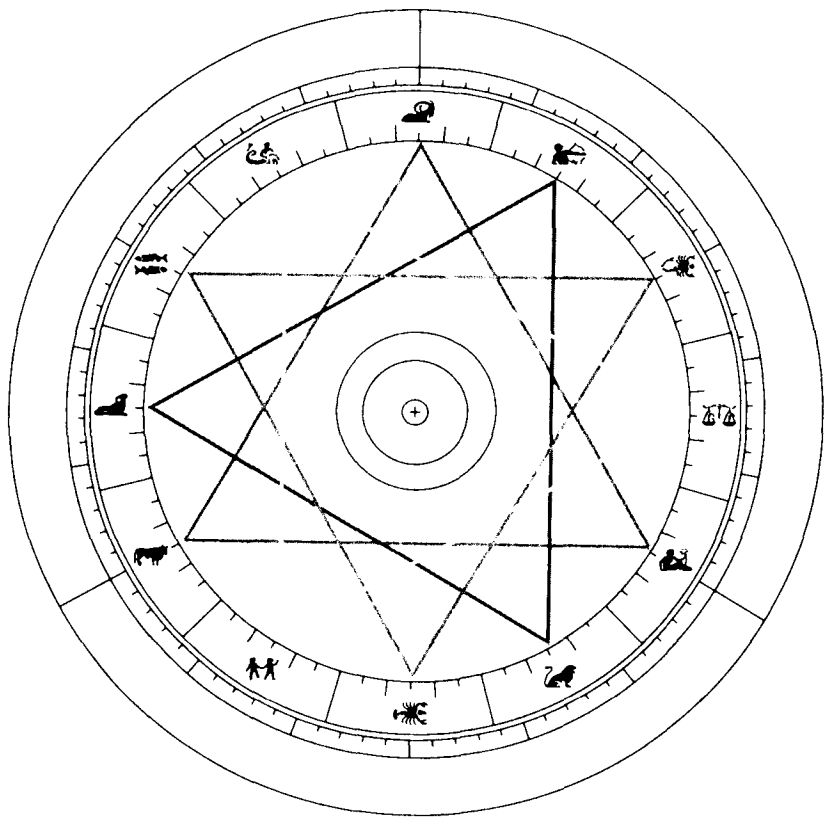
月亮在不停地运转，其轨道被我们称做黄道。黄道又被分成十二宫，即十二个星座。黄道像是环绕地球的一条宏大纽带。月亮环绕它旋转一周而经过所有十二个星座的精确时间是 27 天 7 小时 43 分 12 秒。月亮周期性地分别以二至三天的时间依次经过十二个星座，它们分别是白羊座、金牛座、双子座、巨蟹座、狮子座、处女座、天秤座、天蝎座、射手座、摩羯座、水瓶座和双鱼座。

古希腊罗马占星学家又把上述十二个星座划为四大要素，即火、土、风、水。

- 要素火中包括的星座有：白羊座、狮子座、射手座
- 要素土中包括的星座有：金牛座、处女座、摩羯座
- 要素风中包括的星座有：双子座、天秤座、水瓶座
- 要素水中包括的星座有：巨蟹座、天蝎座、双鱼座

这四大要素在生命的各个方面都可找到与其相对应的事物。以植物而论：

- 要素火相对于果实类植物
- 要素土相对于块根类植物



人们将黄道想像成一个大圆盘，再将它分为 12 个相等的段，每个段 30 度并以一个星座命名。每三个星座被划归四大要素中的一个要素。同一要素的三个星座分别以 120 度的角相对并由此构成一个等腰三角形。月亮以大约 9 天的周期经过叠交在一起的所有四个等腰三角形的一个角。图中的红色等腰三角形代表要素“火”，绿色等腰三角形代表要素“土”，蓝色和黄色等腰三角形分别代表要素“水”和“风”。



- ✦ 要素风相对于花卉类植物
- ✦ 要素水相对于观叶类植物

从心理学的角度看，这四大要素分别对应于不同的禀性，即：

- ✦ 火：暴躁、性急、易怒
- ✦ 土：忧郁、伤感、保守、乡土气
- ✦ 风：活泼、轻浮、无忧无虑
- ✦ 水：冷漠、包容

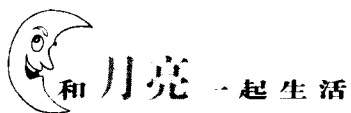
当月亮运行到相关的星座时，就会激活那些首先沉淀于我们在社会行为中的要素。此外，每个星座还相对应于人的一定“品质”，如好奇、理解力强、善于交际、知无不言、富于逻辑性等等这些都属于双子座的“品质”。因此在月亮位于双子座的日子，反映到我们的生活中就会出现容易结交朋友、学习效率高等现象。

月 相

月相是指月亮阴晴圆缺的时间。尽管人们对它的关注程度不很高，但它与黄道十二宫同样重要。月相具有令人惊诧的作用，当我们的所作所为选择了不当的时间时，月相就会对我们产生出乎意料的影响。

借助月亮的力量

本书的目的就是希望你能学会借助月亮的力量。不仅如此，你还能从书中了解到更多的东西，比如认识能帮你料理家务和处理工



作的月亮，作为健美和爱情帮手的月亮，在花园和厨房中的月亮等等。可以说，在我们日常生活的方方面面，人们都可以去积极地借助月亮的力量。

宇宙发出的气象预报



在一个阴历月中，当月亮运转经过黄道的所有十二个星座时，都会对我们的心理产生相应影响，使我们时而感到愉悦欢畅，时而又有些忧心忡忡，而且无缘无故。这里将详细介绍与星座有关的十二种“基本情绪”。

十二个星座中的月亮



白羊座的月亮

大约每隔 28 天月亮便会光顾一次白羊座。从占星学的角度来说，白羊座是黄道十二宫中的第一个星座。白羊精力充沛、不惧挑战，其另一面则是追求异性。

当月亮穿越白羊座时，总的来说我们会拥有一段这样的时光，即成就显著、精力充沛、勇气十足、不畏惧承担新的任务、希望获得人们的承认，且又有些咄咄逼人和易于冲动，这时，当人际关系出现危机时，当办公室中出现令人不快的气氛或是遇到好挑剔的客户时，我们就很容易大发脾气。在白羊座的月亮下，对抗气息会异常浓厚。这虽然会对我们产生一种激励的作用，但同时也可能引发不快和事端。

几乎每个人都会在白羊座的日子感到精力旺盛。我们可以很好地利用这种感觉去完成新的重大任务，去制定新的目标或是从事体育运动（这是最佳的竞技日）。在白羊座的日子也适于从事建筑设计之类的工作。

有趣的是，月亮进入白羊座的那几天也是人们谈情说爱的好日子。这时的人情欲旺盛、热情不泯。



金牛座的月亮

金牛座属于要素“土”，是随遇而安和保守的象征。月亮在绕经金牛座时，人会出现与金牛座特性类似的情绪，如心肠柔软、性情温和、富有性感。在这两三天中，人们最为重视相互接近和温存的情感。

在金牛座的日子，我们也宜于从事事务性的工作，如理财、投资、完成常规性任务等。月亮处在金牛座时，人们很少标新立异，人的组织能力此时最强。

在金牛座的月亮下，人们会不由自主地走向大自然。远足和骑自行车远游会给你带来意想不到的收获。如果能够与朋友或熟人一同出游则收获会更大，因为月亮进入金牛座的日子是社交的好时机。

对理财和投资来说，这几天是一个月中最难得的好日子。人的大脑这时最擅长思考事务性的工作。如果在金牛座的日子进行职业和商业会谈，那么对各方都会带来益处。

在金牛座的月亮下，我们会非常性感、多情并沉溺于声色之中。因而，自古以来这几天也被视为举行婚礼的吉日，因为上苍此时充满柔情蜜意。



双子座的月亮

进入双子座的月亮被称做是“到处插手的万事通”。轻浮、好出风头而又生气勃勃是双子座的特征。

当月亮运行到双子座时，你会感到周围的一切都沉浸在与此相近的氛围中：敞开胸怀、求知若渴、热爱生活、乐观向上。在双子座的日子，我们的感觉是：思维敏捷、精力充沛、能言善辩、应对如流、乐于接受新生事物。当然，我们不要像月亮在白羊座时那样，花大力气去着手完成新的任务，因为在双子座的日子，我们的大脑在高速运转，在积累感性知识，产生新的



在巨蟹座的日子，烛光晚宴更显浪漫



和月亮一起生活

思想。总之，一切都还是理论上的。

因此，在双子座的日子里我们最适宜进行研究工作，从事诸如考试、学习、阅读、写作、打电话和交谈之类的事情。

这时要毫不迟疑地建立新的关系，利用这个好时辰走出去，寻找我们所需要的伙伴。

常在公共场合抛头露面的人，在双子座的日子里可以发表言辞优美的讲演，做到调侃煽情、妙语连珠。



巨蟹座月亮

巨蟹座受月亮支配，并相应于月亮的运转不断变化巨蟹座时辰的气氛，从极乐狂喜到悲痛欲绝。

在巨蟹座的日子，我们的情感常会发生错位，不知如何把握自己，常在去留取舍之间摇摆不定。可以想见，在这些日子，我们会突然感到一种对家庭和家庭生活的渴求，会有一种与人亲近的需求。

许多人在这几天会出现洁癖。他们把一切都擦得锃光瓦亮，使自己的家变得更温馨、更整洁。但也有些人会突然产生一种积攒欲。他们跑到旧货市场去搜寻那些可能是毫无用处的物品。他们希望装饰自己的房间，并尽力把家布置得更加舒适。

在巨蟹座的日子一般适宜邀请亲朋好友、摆设盛宴或走亲访友。人们常喜欢在这些日子里打电话，特别是以伤感的心情给老朋友打电话，以求共同沉溺于对过去的回忆。



狮子座月亮

狮子是万兽之王，有慷慨大度的风范。狮子是那喀索斯（希腊神话中因爱恋自己在水中的影子而憔悴致死的美少年——译者注），需要众人向他献上殷勤。但他也有一副温柔善良的热心肠。此外，狮子座还受太阳的支配并能显现出相应的能量。

当月亮运行到狮子座时，世界将以开放、温暖和外向的氛围为主。这时最适宜开展集体活动、举办聚会或庆祝会。在狮子座的月亮下，也可能出现激烈的(妒忌)情况，出现实实在在的、惊心动魄的场面，使观众或参与者都难以忘怀。在狮子座的日子，我们几乎所有的人都会表现出表演的天赋。

在狮子座的日子最适宜文化欣赏、奢侈品消费或是与家人相聚。这时人们在生意场上最易获得成功，因为这时的人出手强硬但又不乏热情。当然，你要注意不伤及他人，但此时此刻你自己也最易受到伤害或感到委屈。



处女座的月亮

她是黄道“居民”中一个勤奋的姑娘。她不推卸任何责任和工作，并为其倾尽心力。当月亮运行到这个星座时，我们也会产生一种类似的“工作欲”。

我们的责任感会陡然增强，工作再多也毫无怨言。处女座的日子对人的影响是：一丝不苟、办事有方、勤奋坚毅。

在处女座的日子，我们可以承担出色的组织工作，可以采取行动并完成规划中的任务。我们能专注于事务性的工作，但也常有一种恐惧感。因此，这时不适宜进行有关情感的谈话或做出涉及情感的决定。

在处女座的月亮下，我们会时常牵挂自己的福利和健康状况，关注健康的生活和饮食，开展体育活动。因此这是一段我们在这方面能有所作为的好日子。



天秤座的月亮

天秤在实现平衡之前总需要经历一段摇摆不定的时间，但秤盘的左右摆动并不表示踌躇不决。这更多的则是与人的热切期盼有关。也就是说，人们总希望把事情办得周全圆满。因此，天秤座是一个善于待人接