

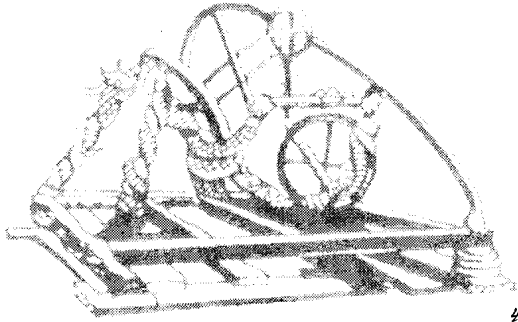
白胡  
鑫福  
真全  
由真  
美由  
美青  
编著



# 中华万年历 与 民俗

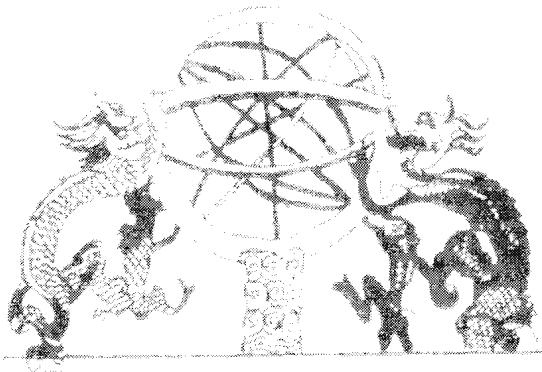
- 历法概述
- 二十四节气
- 节日杂谈
- 十二生肖
- 四季养生保健
- 万年历 (1930-2020)

华文出版社



胡福全 牧青 白鑫 真由美  
编著

# 中华万年历与民俗



华文出版社

全案策划：明清图书工作室

责任编辑：刘明清 (E-mail:mingqingliu@hotmail.com)

姜华

图书在版编目 (CIP) 数据

中华万年历与民俗 胡福全等编著, - 北京: 华文出版社 2002. 8

ISBN 7-5075-1371-8

I. 中… II. …胡 III. ①历书-中国 ②风俗习惯-中国-普及读物

IV. P195.2 ①K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 049585 号

版权所有 翻印必究

华文出版社出版

(邮编 100080 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbbs.com>

电子信箱: [webmaster@hwcbbs.com](mailto:webmaster@hwcbbs.com)

电话 (010) 83086663 (010) 83085707

新华书店经销

保定时代印刷厂印刷

880 × 1230 1/32 开本 11.25 印张 250 千字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

\*

印数: 0001-8000 册

定价: 20.00 元

# 序 言

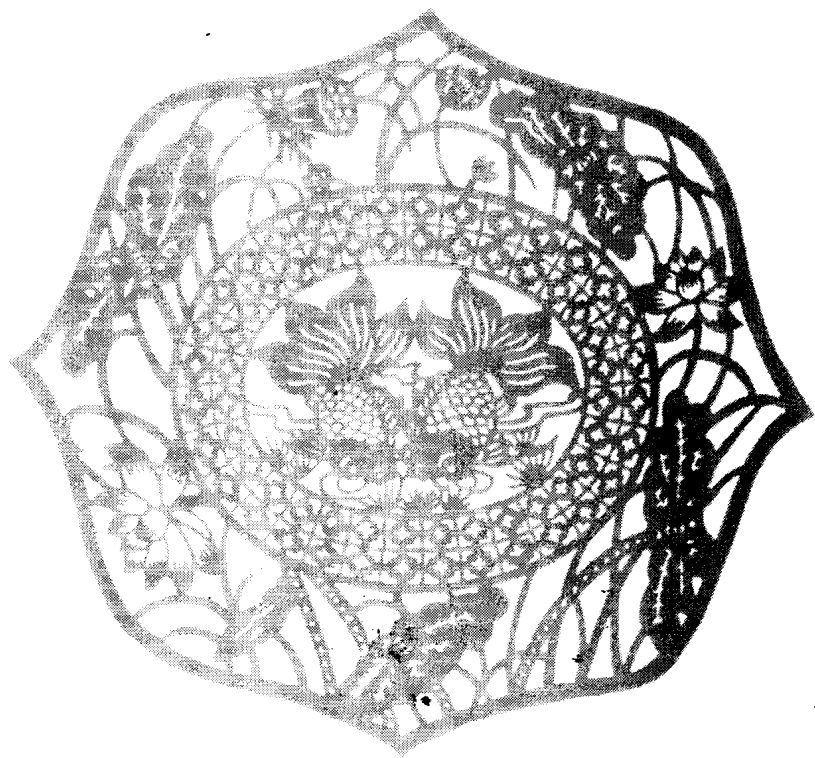
中国的农历(包括二十四节气)是华夏民族认识、把握、运用自然规律于生产和生活的智慧结晶。它不但准确、巧妙,而且谐趣,体现了乐观向上、人天相应的民族精神,是中华文化瑰宝的代表之一。根据中国历史文献记载,我国最早的历法是《古六历》,应用于汉武帝(即公元前140年),距今已有二千多年。《古六历》中已经把纯粹的阴历和阳历很好地调和起来,以适合于农业的生产活动的需要。关于二十四节气的记载最早见于战国晚期,其中记有立春、冬至等八个节气的名称。后来到《淮南子》一书,就有了和现代完全一样的二十四节气名称。二十四节气是农历的有机组成部分,是我们的祖先历经千百年实践,用他们敏锐的洞察力,考察了气候、自然变化与农业生产的相互关系而总结、创造出来的。将中国的历法知识介绍给世界,有助于中华文化和文明走向世界,有助于让世界了解中国,是一件有意义的工作。

中国是多个民族的国家,在数千年的文明发展史中,形成了丰富多彩、各具特色的民族文化与习惯,即各地区、各民族的民俗。民俗具有时代性,反映了不同时代人民群众的生活经验和美好愿望,其中包含着大量自然科学和人文科学知识。随着时代的进步,民俗也不断推陈出新,旧的、不符合时代的生活常识、生活习惯会逐渐被新的习惯、风俗所取代,而那些具有科学性、实用性和趣味性,而且民族特色鲜

明的内容一直被保留了下来。这些内容已渗透到中国人民生活和社会文化的各个方面，显示出强大、持久的生命力。本书所选取的生肖文化、节令故事以及中医学的养生保健知识就属于这一类。本书在阐述中国农历的同时，也介绍了一些中国的民俗，不但增加了可读性，而且有助于国外读者从思想方法、文化背景上更好地理解农历的民族特色，可谓一举两得。

中华民族文化和文明的重要思想基础之一是天人合一，即人与自然的高度融合。这一思想无论在农历还是民俗中都有体现。例如农历就融合了日月、北斗运行等天文学规律，季节、气候变化等气象学规律，花开花落、鸟飞虫蛰等物候学规律，以及农业生产中的农时、人们日常生活的饮食起居规律；而民俗中的二十四番花信风、十二生肖等内容，与农历的节气、月令有着千丝万缕的联系，也将动植物的秉性、生长与人的生活乃至性格相联系，其中也蕴涵着天人合一思想。总之，民族的思想意识融合渗透于其文化，渗透于生活的方方面面，成为民族特色的深层次内容。

愿读者们喜欢这本书！



天连降寒  
谷相霜大  
青暑寒小  
春种秋冬  
惊芒露雪  
雨满外雪  
春夏秋冬

# 目 录

序 言	1.
第一章 历法概述	1.
一、历法	3.
二、农历的干支纪年与推算	6.
1. 六十花甲子	6.
2. 年干支推算法	9.
3. 月干支推算法	10.
4. 日干支推算法	12.
5. 时干支推算法	14.
三、农历的月、旬与季节	17.
1. 农历的月份	17.
2. 农历的月份的别称	18.
3. 旬的由来	19.
4. 四季的划分	19.
四、数九、数伏与朔、望	21.
1. 数九	21.
2. 数伏	23.
3. 朔、上弦、望、下弦	25.
第二章 二十四节气	27.
一、二十四节气的由来	29.
1. 节气与中气	29.
2. 中气与闰月	30.
二、二十四节气与地球的位置	33.


	三、二十四节气解释.....	35.
	四、二十四节气与物候.....	40.
	1. 孟春正月.....	43.
	2. 仲春二月.....	44.
	3. 季春三月.....	45.
	4. 季冬十二月.....	46.
	五、二十四番花信风.....	47.
第三章	节日杂谈.....	49.
	一、春季节日.....	51.
	1. 春节.....	51.
	2. 人日节.....	52.
	3. 立春节.....	54.
	4. 元宵节.....	55.
	5. 中和节.....	56.
	6. 花朝节.....	58.
	7. 上巳节.....	59.
	二、夏季节日.....	62.
	1. 清明节.....	62.
	2. 浴佛节.....	63.
	3. 端午节.....	65.
	4. 天贶节.....	66.
	5. 莲诞节.....	67.
	6. 夏至节.....	68.
	三、秋季节日.....	70.
	1. 七夕节.....	70.
	2. 中元节.....	72.



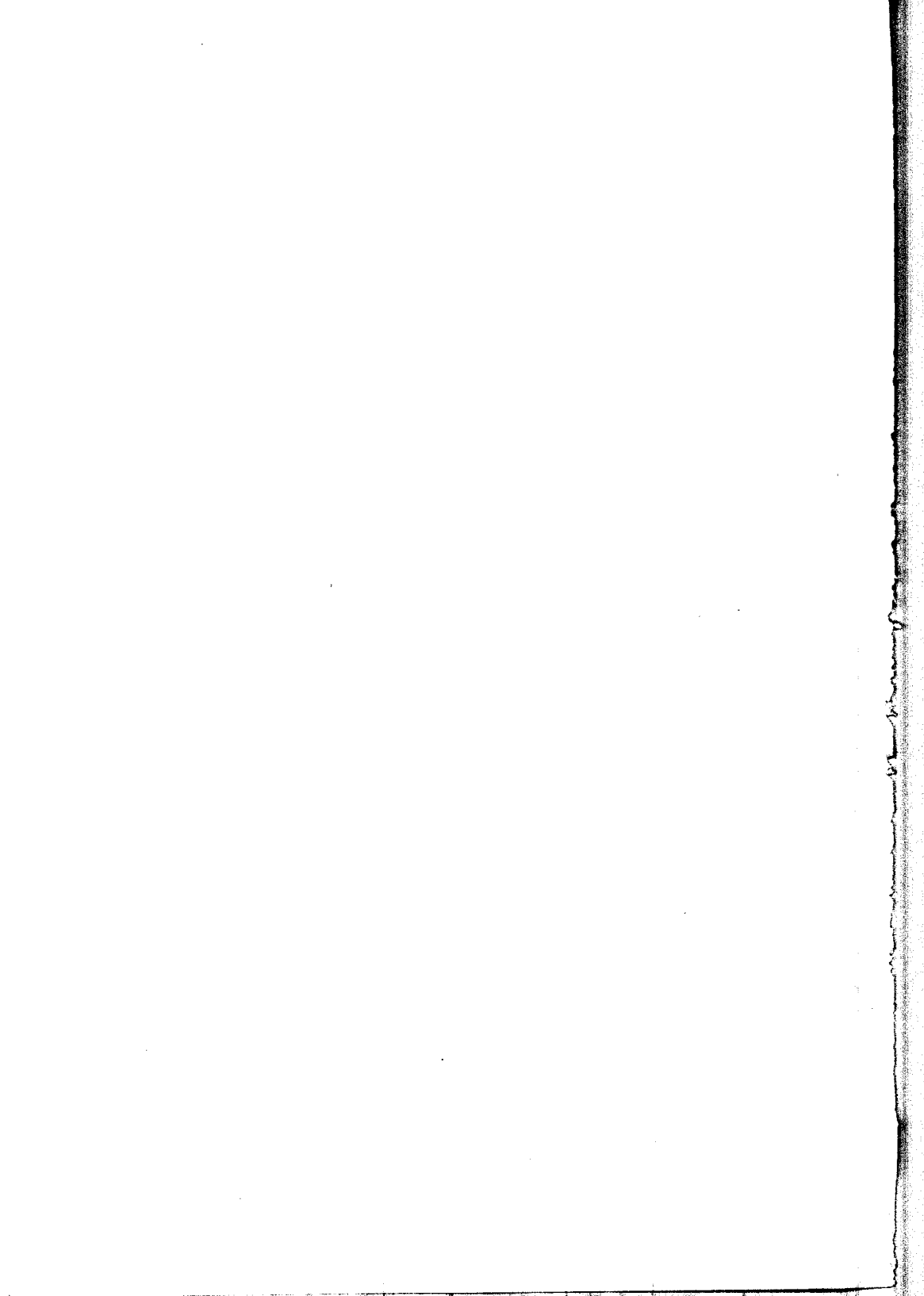
	3. 中秋节.....	.73.
	4. 重阳节.....	.74.
四、	冬季节日.....	.77.
	1. 下元节.....	.77.
	2. 冬至节.....	.78.
	3. 腊八节.....	.79.
	4. 祭灶节.....	.80.
	5. 除夕节.....	.82.
第四章	十二生肖趣谈.....	.85.
	1. 鼠.....	.90.
	2. 牛.....	.94.
	3. 虎.....	.97.
	4. 兔.....	.100.
	5. 龙.....	.104.
	6. 蛇.....	.108.
	7. 马.....	.112.
	8. 羊.....	.116.
	9. 猴.....	.119.
	10. 鸡.....	.123.
	11. 狗.....	.127.
	12. 猪.....	.130.
第五章	四季养生.....	.133.
	一、春季.....	.135.
	1. 养生知识.....	.135.
	2. 保健饮品.....	.136.
	(1) 枸杞子酒.....	.136.

	(2) 栝楼酒·····	.136.
	(3) 茯苓酒·····	.137.
	(4) 绿豆酒·····	.137.
	(5) 薯蕷酒·····	.138.
二、夏季·····		.139.
1. 养生知识·····		.139.
2. 保健饮品·····		.140.
(1) 西瓜汁·····		.140.
(2) 五汁饮·····		.140.
(3) 姜茶饮·····		.141.
(4) 桑菊薄荷饮·····		.141.
(5) 金银花露·····		.142.
三、秋季·····		.143.
1. 养生知识·····		.143.
2. 保健饮品·····		.143.
(1) 玫瑰花汤·····		.143.
(2) 人参胡桃汤·····		.144.
(3) 山楂红糖汤·····		.144.
(4) 花生冰糖汤·····		.145.
(5) 桂圆生姜汤·····		.145.
四、冬季·····		.147.
1. 养生知识·····		.147.
2. 保健饮品·····		.147.
(1) 桑椹蜜膏·····		.147.
(2) 葡萄蜜膏·····		.148.
(3) 秋梨蜜膏·····		.148.

(4) 乌发蜜膏.....	.149.
(5) 黑牛髓膏.....	.149.
附录：	
实用万年历（1930年-2020年）.....	.150.



第一章 历法概述

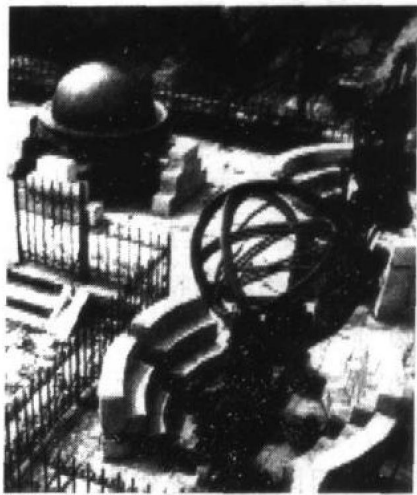


## 一、历法

所谓历法是指推算年、月、日的长度和它们之间关系的法则。制定历法的内容包括定出年、月、日的长度，确定年首、月首、节气以及比年更长的时间单位。

在人类历史上，在不同时期和不同地区，曾采用过不同的历法，其中多数的历法是把朔望月或回归年分为带编号的日数。所谓朔望月是指月亮圆缺一个周期的时间，即月亮连续两次呈现同样的月

相所经历的时间（一个朔望月等于29日12小时44分2.8秒）。其中“朔”是指当月球运行到太阳和地球之间，与太阳同时出没时，地球上的人们看不到月光的月相（在阴历的初一、三十）；“望”是指当地球运行到太阳与月亮之间，这天太阳从西方落下去的时候，月亮正好从东



中国古观象台

方升起，地球上的人们看到的是圆形月亮的月相（在阴历的十四、十五）。所谓回归年是指地球绕太阳公转一周的时间（365日5小时48分46秒）。

历法按其侧重点不同大体可以分三类：第一类为阳历，如公历、儒略历等；第二类为阴历，如伊斯兰教历、

希腊历等；第三类为阴阳历，如我国现在还采用的农历、藏历等。

**阳历：**即太阳历，也称公历、格里历，是以地球绕太阳运动作为根据的历法。年的长度和回归年相齐，但与朔望月无关。现在世界上使用的阳历是在罗马阳历(公元前46年)基础上制定的。

**阴历：**即太阴历，是根据月相圆缺变化的周期(即朔望月)而制定的历法，历年的长短与太阳的运动无关，与四季寒暑也无关。主要的阴历有希腊历和伊斯兰教历，阴历的历年长短不与回归年等长。由于阴历与农业生产以及与人们的日常生活不相协调，所以，除伊斯兰国家之外，其它国家已废弃不用了。

**阴阳历：**这是把阳历和阴历结合的历法。如我国的农历利用设置闰月及二十四节气的办法，使历年的平均长度等于回归年，这样它既具有阳历的成分，又比纯阴历好。

中国历法的特点是天度与气数的结合。所谓天度是指衡量日月星辰运行的尺度，所谓气数是指反映阴阳消长变化的规律，它既有天文学上的意义，也有人文色彩，如古人认为气数与人的命运以及运气息息相关。天度与气数相结合共组成了三种历法，即九宫八



运气历六分历

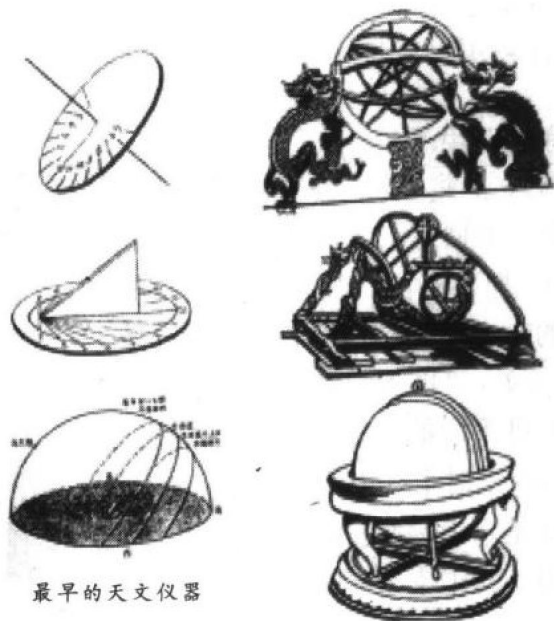
风历、运气历和阴阳历。

**九宫八风历：**是根据北斗的运动建立的历法。即北斗星围绕北极星旋转一周为一年，它与太阳视运动的年历同步，与二十四节气相一致。

**运气历：**是以太阳回归年为主的六分历。即把365日，从二十四节气中的大寒开始分六段，每段再分四个节气的历法。

**阴阳历：**即农历，是我国的农家历，是把阳历和阴历结合的历法，即历月以朔望月为准，历年以太阳回归年为据。阴历大小月共有12个月354日，阳历与回归年为365日，为使年历及阳历一致，则每隔三年设一闰月。闰年有13个月共365天。优点在于既有月象，又有24节气。

由于农历应用得最为普遍，而且与自然现象的变化息息相关，本书主要介绍农历。





## 二、农历的干支纪年与推算

天干地支简称为“干支”。中国农历采用天干地支作为计算年、月、日、时的依据，就是把每一个天干和地支按照一定的顺序而不重复地搭配起来，作为纪年、纪月、纪日、纪时的代号。天干地支相当于树干和树叶，它们是一个互相依存，互相配合的整体。

天干有十个字，顺序是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸；

地支有十二个字，顺序是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。

这二十二个字，都是用来代表一个“字”，而这个字是用来描述万物自然的一种现象的。比如，庚代表“更”字，指万物更新（见表1）。

### 1. 六十花甲子

中国人常谈六十花甲子，实际上就是天干地支的一个循环。那么如何用天干地支的循环来记算年、月、日呢？如表2所示，把“天干”中的一个字摆在前面，后面再配上“地支”中的一个字，这样就构成一对干支。比如，“天干”以“甲”字开始，“地支”以“子”字开始按顺序组合，就可以得到六十种不同的组合，这就是常说的六十花甲子。

在这六十对干支中，天干经过六个循环，地支经过五个循环正好是六十种组合，就叫做“六十干支”。按照这样的顺序，用一对干支表示一年，顺序排列，六十年一个循环，