



新编实用生活、民俗文化万年历

中
华

万年历



游一行 肖玲玲 主编

华文出版社

新编实用生活、民俗文化万年历

中华 万年历

(第一卷)

游一行 肖玲玲 主编



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华万年历/游一行, 肖玲玲主编. —北京: 华文出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5075-3007-0

I. ①中… II. ①游… ②肖… III. ①历书—中国
IV. ①P195.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第217415号

书 名: 中华万年历

标准书号: ISBN 978-7-5075-3007-0

作 者: 游一行 肖玲玲 主编

责任编辑: 杜海泓

装帧设计: 三石工作室

文字编辑: 徐胜华

美术编辑: 吴秀侠

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室010-58336255 发行部010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中创彩色印刷有限公司

710mm × 1040mm 1/16 52印张 1005千字

2010年3月第1版 2010年7月第2次印刷

定 价: 296.00元 (全四册)

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

我国是世界上最早发明历法的国家之一，据考古发现，早在四千多年前就开始有了历法。将历法研究成果编制成百姓日常生活所用的历书，这一工作也是古已有之。早在三千多年前就已经有了用甲骨文记载的历书，现在已知最早的木刻历书出现在唐文宗大和九年（公元 835 年）。当时，为了防止民间滥印历书，唐文宗还下令今后历书须由皇帝审定，官方印刷。因此，历书也就被称作皇历。皇历所记的历法，一般是一年为限，第二年变更，所以每年年末岁尾，都会印行下一年的历书。

古代历书通常又称为“通书”（后因“书”“输”谐音，便有“通胜”之名），“黄历”（因采用的历法为黄帝历），“时宪书”等，是百姓日常生活中不可或缺的一种工具书，具有参谋生活、指导农事、选定良辰吉日的功效。这主要是因为历书不仅清晰地显示出年、月、日及节气等数据，反映了自然界的时间更替和气象变化的客观规律。此外，还通常介绍与农事、生活相关的知识，以及婚丧嫁娶、传统节日、中华民俗、阴阳八卦、生肖运程、相面算命、择吉避凶、预测祸福等内容。其中一部分内容有着浓厚的封建迷信色彩，甚至于荒诞无稽，但这些内容已成为历书的一部分。以至于历书自其在民间广泛流行以来，至今虽已逾千年，而这些内容在现代的历书仍有一定程度的保留。因此，与其说这些内容是封建迷信，倒不如说是我国绵长深厚的民间习俗的一部分，它包含着我国古代哲学、天文、地理、自然生态等诸多方面丰富的内涵，并蕴藏着人们如何顺应自然的论述，相信有科学知识的读者能加以鉴别。

古代历书在其发展演变过程中，出现过很多的种类，从形式上来看，早期有毛笔书写的、装裱成轴的历书，后来有木版刻印的历书。从其记载的时间而言，历书可分为年历、月历、日历、万年历等。随着社会和科学

技术的进步，如今历书的形式更多，还有挂历、台历、电子万年历等。

“万年历”是历书中的一种，最早见于 1741 年，流行于清朝民间，被清朝皇帝定为“御定万年历”。而现在所使用的万年历，实际上就是记录一定时间范围内的具体阳历或阴历的日期和年月。

综上所述，历书是我国传统文化的重要组成部分，是中国民俗文化中的璀璨明珠。时至今日，历书对广大百姓的日常生活仍有着重要而积极的意义。为弘扬祖国传统文化，我们对千百年来人民群众喜闻乐见的《万年历》进行重新编写，打造了这部兼具传统文化和时代特色的新型万年历，以适合广大百姓生活工作需要。

本书共包括三个方面的内容：中华传统文化、万年历、实用生活百科知识。第一部分“中华传统文化”保留了传统历书的经典内容，如天文历法、周公解梦、预测推算、择吉避凶等，同时对中华民俗文化如婚丧嫁娶、民间禁忌、传统节日等，以及中华传统文化如对联文化、谜语文化、传世经典名著等做了概要地介绍，引领读者全面领略博大精深的中华文化。第二部分“万年历（1931~2030 年）”详细列出 1931~2030 年共 100 年的年历。另在年历表格下补充了 200 条中华文化常识，多角度、多层次地介绍中华文化，是全面了解中华文化最快捷的微型读本。第三部分“实用生活百科知识”，紧跟时代步伐，针对当代百姓生活的实际需要，编选了日常生活中的实用知识如保健养生、饮食宜忌、健康检查、常见疾病的自然疗法、家庭急救、孕产妇保健和育儿、美容知识、遇险自救、生活窍门、旅游常识、礼仪常识、理财常识、法律常识等，帮助读者轻松解决生活中各方面的难题，永葆身体健康，生活幸福。

本书在编写体例和内容上，尽量做到扬众家之长，避众家之短，以向读者提供一个可快速查阅的公历农历对照的 100 年年历表，全面系统介绍中华传统文化和中华民俗民风，编选适合新时代百姓生活需要的生活百科知识为主旨。与同类书相比，本书具备以下几个显著特点：

1. 涵盖面广。与突出生活实用知识或民俗文化等某个单一主题的历书所不同的是，这是一部集中华民俗、中华文化常识、万年历年历表和实用生活知识于一体的历书，涵盖面更广，多个主题有机统一，同时得到了彰显。

2. 内容经典。万年历是千百年来深受我国人民群众喜爱的经典历书，本书仿照传统历书的形式进行编排，保留了历书的传统内容，全面系统介绍中华传统文化和民俗文化，突显了浓厚的传统文化色彩。

3. 数据科学。书中列出 1931~2030 年共 100 年的年历，采用了权威天文机构发布的最新科学数据，纠正了旧版万年历中月大、月小及节气时间上的错误。

4. 查阅方便。万年历最广泛的用途便是农历与公历之间的换算，本书采用世界通用公历和农历相对照，并用图表形式详细列出 1931~2030 年的年月日和二十四节气，一目了然，便于查阅。

5. 服务生活。根据当代百姓的生活实际需要，编写了涵盖面非常广的生活实用百科知识，帮助百姓有效地解决日常生活难题，是当今百姓居家必备工具书。

因编者水平有限，文中难免有疏漏之处。望读者朋友不吝赐教，悉心斧正为盼。

目 录

第一篇 中华传统文化

第一章 中国人的历法书

老黄历、现行公历与农历.....	3
什么是老黄历	3
什么是公历	3
什么是农历	4
我国古代天文历法小常识.....	5
黄历择日宜忌事项细说	12
老黄历其他用语解释	14

第二章 中国古代文化

天干地支	17
阴阳五行学说	18
周公解梦	19
全文	19
十二生肖	28
十二生肖的传说	28
中国人的生肖信仰	29
各民族的十二生肖	29
英文的十二生肖	30
六十干支、五行、属相对照表	31
古代政治文化.....	33

古代的禅让	33
古代的养士之风	34
古代的客卿制度	35
古代官员的俸禄	36
周代诸侯的等级	36
汉朝的官制改革	37
北周的官制改革	38
隋代的官制改革	38
历代兵役制度	39
明代三司	40
南洋大臣和北洋大臣	40
明清胥吏	41
三殿三阁大学士	41
中华传统对联文化	41
对联文化简介	41
对联拾趣	42
对联荟萃	43
中华谜语文化	57
谜语的构成部分	57
猜谜方法	58
谜语精选	61
中华姓氏文化	68
中华姓氏由来	68
中国最早的姓	69
百家姓	70
取名忌讳十点	71
古人的改姓现象	73
帝王赐姓	74
古人的名和字	75
古人的行辈	76
古代读书人的雅号	77
中华饮食文化	78
中国人的饮食	78

中国的菜系	80
中国菜的工艺	82
中国菜的烹饪技法	84
闲话餐具	88
菜单源流	90
中华民间诸神	92
玉皇大帝	92
王母娘娘	93
观音菩萨	93
财神	96
喜神	97
福星	97
禄星	98
寿星	99
灶神	100
农神	101
土地神	101
门神	102
八仙	102
钟馗	105
龙王	106
风雨雷电四神	107
四大金刚	108
冥司神灵	109
中国传统经典著作	111
尚书	111
山海经	112
周易	112
道德经	113
孙子兵法	114
论语	114
大学	115
中庸	116

庄子	116
韩非子	117
孟子	118
九章算术	119
史记	120
汉书	121
论衡	122
伤寒杂病论	122
抱朴子	123
金刚经	123
洛阳伽蓝记	124
水经注	125
千字文	126
颜氏家训	127
茶经	128
资治通鉴	128
百家姓	129
三字经	130
本草纲目	131
天工开物	132
徐霞客游记	133
三国演义	134
《水浒传》	135
西游记	136
金瓶梅	137
日知录	139
“三言二拍”	140
聊斋志异	141
儒林外史	141
《红楼梦》	143
海国图志	144
三十六计	144
中华经典名句	145

政治	145
经济	146
军事	147
人情	148
爱情	150
修身	151
治学	153
中华典故	155
典故的基本介绍	155
典故精选	156

第三章 中国民俗民风

民间谚语	171
生活谚语	171
生产谚语	174
婚嫁礼俗	176
纳彩——传统婚聘第一礼	176
问名——批生辰八字定婚嫁	177
纳吉——婚约达成	177
纳征——下聘礼	177
请期——选择良辰吉日	177
亲迎	178
离娘肉	178
婚宴	179
进洞房的礼俗	179
闹洞房	180
回门	180
婚典俗信	180
古代新娘拜见舅姑的习俗	181
古代新妇试厨的礼俗	182
古代的收继婚	182
寿诞礼俗	183
祝寿礼仪	183

寿庆柬帖	183
寿幛	184
花甲寿	187
古稀寿	187
做“九”不做“十”	187
鹤、龟、松	188
五瑞图	188
“寿”字吉祥物	188
长寿保健谚语	189
婴儿的“洗三”	189
满月	189
百日	190
抓周	190
长命锁	190
古代的成年礼	191
丧葬礼俗	191
送终	191
报丧	192
入殓	192
守铺	192
搁棺	192
居丧	192
吊唁	193
接三	193
出殡	193
落葬	194
现代丧葬礼仪	194
民间禁忌	195
人体禁忌	195
婚姻禁忌	196
孕妇生养禁忌	198
语言禁忌	202
传统节日	205

春节	205
元宵节	208
清明节	210
端午节	212
七夕节	214
中秋节	217
重阳节	218
冬至节	220
农历节日与日期对照表	222
民俗礼仪	224
古代政治礼仪	224
古代生活礼仪	225
古代称谓礼仪	226
中国古代皇族称谓	228
如何书写文言书信	229
跪拜礼	240
传统俗信	241
兆头	241
梦境	242
动物和自然现象	242

第二篇 万年历（1931～2030 年）

第三篇 实用生活百科知识

第一章 保健养生

空气清新健康保证	447
电冰箱不是保险柜	447
为你家空调消消毒	448
打造健康的卫生间	449
洗衣服不能大杂烩	450

清除厨房健康隐患	451
新房不宜立即入住	451
根据体质选择运动	452
年龄不同运动不同	453
运动后的 5 大禁忌	453
润肠排毒消除宿便	454
养胃排毒合理膳食	455
清刷皮肤利于排毒	456
肝脏排毒饮食调养	456
多饮水让肾脏排毒	456
清肺排毒常用食谱	457
秋闲要多晒晒太阳	457
常清洁头发利健康	458
擦胸捶背有益健康	458
秋日起居要有规律	459
科学用脑消除疲劳	459
热水洗脚好处多多	460
乳房保健有益健康	461
细嚼慢咽好处多多	461
终日饱食有害健康	462
饮酒过量危害健康	462
空腹饮食的 12 禁忌	463
适度性生活益健康	463
男性健康自我保健	464
选择健康避孕方式	464
夫妻分床有益健康	465
不洁性交损害健康	466
健康心理克服自私	466
走出自我封闭怪圈	467
健康人生摆脱忧郁	467
远离浮躁走近健康	468
摒弃狭隘心存宽容	468
健康远离偏激固执	469
上网成瘾危害健康	469

强迫症的健康隐患	470
改掉睡眠的坏习惯	471
健康枕头有利睡眠	472
变换睡姿有利健康	472
创造良好睡眠环境	473
睡眠不足危害多多	473
养成早起的好习惯	474
科学午睡健康充电	475
主动休息克服疲劳	476
适量吃鲜姜好处多	476
冬季喝汤有益健康	477
严格控制盐分摄入	478
白开水是最好的饮料	478
多吃新鲜蔬菜水果	479
适当喝牛奶保健康	479
尽量少喝碳酸饮料	480
剩饭剩菜不随便吃	481
早餐营养非常重要	482
油炸食品面前止步	483
烧烤食品谨慎食用	483
更年期要预防疾病	484
骨质疏松正确补钙	485
更年期女性要运动	485
更年期的夫妻生活	486
老年人要调节情绪	487
老年人春季保健法	488
老年人夏季保健法	488
老年人秋季保健法	489
老年人冬季保健法	490

第二章 饮食宜忌

头痛饮食宜忌	492
失眠饮食宜忌	493
高血压饮食宜忌	494

冠心病饮食宜忌	497
感冒饮食宜忌	498
腹泻饮食宜忌	500
便秘饮食宜忌	502
病毒性肝炎饮食宜忌	503
痛经饮食宜忌	504
前列腺肥大饮食宜忌	505
贫血饮食宜忌	506
糖尿病饮食宜忌	506
痛风饮食宜忌	510
春季饮食宜忌	512
夏季饮食宜忌	514
秋季饮食宜忌	516
冬季饮食宜忌	518
婴幼儿饮食宜忌	520
女性经期饮食宜忌	522
孕妇饮食宜忌	524
产妇饮食宜忌	527
产褥期与产后病症饮食宜忌	529
老年人饮食宜忌	533

第三章 健康检查

什么是健康检查	539
为什么要做健康检查	539
为什么要定期接受健康检查	540
什么人该做健康检查	541
该多久做一次健康检查	542
体格检查的方法	543
体检前应做好哪些准备	547
怎样选择适合自己的体检项目	549
健康检查须知	553
注意健康警报	554
24 小时健康自测	556
一般检查	558

眼科检查	558
口腔科检查	558
耳鼻喉科检查	558
儿科检查	558
内科检查	559
外科检查	559
妇科检查	559
皮肤科检查	559
神经科检查	560
普通 X 线检查	560
CT 检查	561
核医学检查	561
B 超检查	562
核磁共振检查	562
内窥镜检查	562
心电图检查	563
脑电图检查	563
血液常规检查	564
尿液常规检查	564
粪便常规检查	565
血糖检查	565
血脂检查	566
血沉检查	566
肾功能检查	567
尿酸检查	567
血清胆红素检查	567
血清蛋白检查	567
血液流变学检查	568
乙肝两对半检查	568
肿瘤标志物检查	569

第四章 常见疾病的自然疗法

生嚼大蒜治感冒	570
用大蒜塞鼻治感冒	570