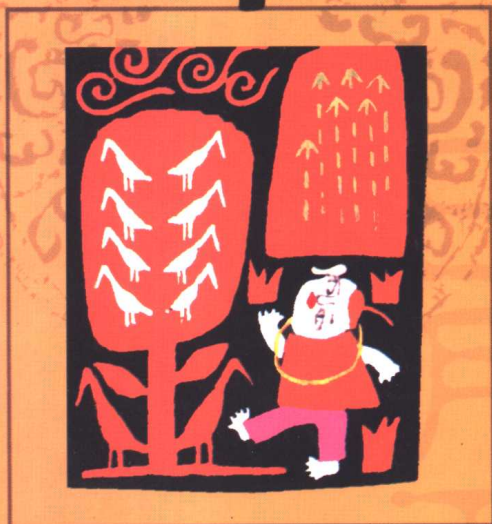




中华



李小平 张明晖 编著

实用历书

黑龙江人民出版社



中华实用历书

李小平 张明晖 编著

黑龙江人民出版社

责任编辑:张元荣

封面设计:李 梅

中华实用历书

Zhonghua Shiyong Lishu

李小平 张明晖 编著

黑 龙 江 人 民 出 版 社 出 版

(哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼)

黑龙江人民出版社激光照排中心制版

黑龙江新华印刷二厂印刷

各地新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32·印张 23 %

字数:560 000

2001年2月第1版 2001年2月第1次印刷

印数:1-3 000

ISBN 7-207-04959-5/G·1026

定价:29.90 元

前 言

这是目前最新、最全的历书。

历书是按照历法排列的年、月、日、节气等公历、农历对照的工具书。它向人们解释了自然界的时间变化、气候变化的客观规律,这些规律对提高人民生活质量及指导工农业生产具有重要的指导意义。因此,历书一直是深受海内外各阶层群众欢迎的,常盛不衰的读物。

为了更好地满足读者对历书的需要,我们编写了这本 1930~2100 年公历、农历,逐年、逐月、逐日对照的多用历书。公历编入了年、月、日、星期;农历编入年、月、日和干支纪月、干支纪日。以及生肖属相、二十四节气。它不必像以往的历书那样,只列出个别日期,其它大多数日期均需读者自己推算,麻烦费时,而是翻开即知,一目了然。若想知道农历年、月、日;想知道公历的年、月、日,一查即晓。反之亦然。

同时,本书还介绍了有关历法的知识。如干支纪年、纪月、纪日、纪时,十二生肖、子午流注等知识。以及阳历、农历的优缺点,怎样推算三伏、九九。并且排列了中国传统节日,公历节日、纪念日等。

编写本书,我们参考了许多书籍,并借鉴了一些资料,在此特向原编者表示感谢。

书中有不妥之处,恳请读者批评指正。

参加本书编写的有任丹婷、张巍、林秋梅、王志、刘刚、张义。

2000 年 9 月 28 日

目 录

阳历、农历	1
阳历和农历的优缺点	2
干支	3
天干与旬	4
十二生肖	5
干支与子午流注	5
鼠为何居十二属相之首	6
干支表	7
六十甲子、生肖、五行对照表	7
地支、月份、时辰、属相、十二经脉对照表	8
农历每月份的别称	8
怎样推算三伏、九九	9
公历节日、纪念日	10
中国传统节日(农历)	11
日食与月食	13
日食	13
月食	14
日食月食早知道	14
二十四节气	16

什么是二十四节气	16
二十四节气反映了大自然的变化规律	17
节气与天气、农时	18
四季的划分	23
如何掌握农时	24
气象知识	26
天气预报是怎样做出来的	26
天气预报名词解释	27
气象预报种类	32
空气污染指数预报	34
人体舒适度预报	35
森林火险等级预报	36
医疗气象预报	36
气象灾害与农业	36
干旱	37
干热风	38
低温冷害	39
霜冻	40
病虫害	43
气象与健康	46
天气、气候与健康	46
四季与疾病	47
冬春季与传染病	48
夏秋季与传染病	49
天气变化与人体健康	50

天气与花粉过敏症	51
天气变化与人过敏	51
天气—感冒的罪魁祸首	52
锋面活动导致气象病	53
小儿与天气	54
老人与天气	54
全球气候变暖影响人体健康	55
老年人怎样笑迎春天	56
节气与疾病	57
喝酒不是御寒良方	57
1930 ~ 2100 年历书	59

阳历、农历

阳历即公历,是以地球绕太阳运动作为根据的历法。它以地球绕太阳一周(一回归年)为一年。一回归年的长度为 365 天 5 小时 48 分 46 秒。因此数不是日的整数,所以规定 365 天为一年,叫平年。每年余下的 5 小时 48 分 46 秒,积 4 年大约等于一天,所以每四年加一天,为 366 天,就是闰年。这一天加在 2 月的末尾。

阳历规定每年都是 12 个月,月份的大小固定。即 1、3、5、7、8、10、12 为大月,每月 31 天;4、6、9、11 为小月,每月 30 天;2 月平年 28 天,闰年 29 天。

阴历,我国一般称它为农历。因为我国使用的阳历运用设置闰月的办法,使它接近回归年,比纯粹的阴历有优点,所以叫它农历更好,以区别于纯粹的阴历。

农历的历月是以朔望为依据的。朔望月的时间是 29 日 12 小时 44 分 3 秒,因此农历大月 30 天,小月 29 天,与阴历相同。但它同纯粹的阴历并不完全相同。因为纯粹的阴历是大小月交替编排的,而农历的大小月是经过推算决定的。因此有时可能出现两个大月,也可能连续出现两个小月。由于朔望月稍大于 29 天半,所以在农历的每 100 个历月里,约有 53 个大月和 47 个小月。

农历是基本上以 12 个月作为一年的。但 12 个朔望月为 354.3667 日,和回归年相差 11 天左右。这样每 3 年就多出 33 天。为把多余的日数消除,每隔 3 年就要加一个月,这就是农历的闰月。有闰月的年份叫闰年,为 13 个月。至于闰哪个月,是由节气

决定的。

农历平年为 354 天或 355 天。闰年为 383 天或 384 天。

阳历和农历的优缺点

阳历的优点主要是：

1. 阳历一年的时间大致与回归年的时间相等。一年恰好经历一个寒来暑往的周期变化。二十四节气在阳历中基本上有固定日期,容易记忆。1 月最冷、7 月最热,年年如此。所以阳历的精确度较高。

2. 阳历每月的日数固定,每年的月数也固定,为 12 个月,容易记忆,掌握。

3. 闰年容易推算,而且固定在 2 月份增加 1 日。

4. 阳历是世界上绝大多数国家使用的,便于交流和有利于往来。

因为阳历有这样多的优点,所以辛亥革命后,我国即采用阳历纪年。1949 年 9 月 17 日,政协一届全会也通过中华人民共和国使用公元纪年法,明确宣布采用阳历纪年。

阳历的主要缺点是:无法根据日期、星期确定月相的朔望变化。而且每月的日数分配不均,2 月只有 28 天,与大月相差 3 天。

农历的主要优点是：

1. 农历的一个月与朔望月基本相等,日期和月相有固定的对应关系。知道日期,就知道了月相。根据月相,亦可大致估计出日期。

2. 潮水涨落在农历有固定的日期。这对安排渔业生产和防汛有好处。

农历的缺点主要有：

1. 一年的长短与回归年相差 11 天左右；平年和闰年相差一个月。因此，精确度低，农历节气的日期没有一定，忽早忽晚，不易掌握，用起来不方便。

2. 一年中月的大小不固定，不易掌握，且与上一年不对应。

3. 农历是用干支纪年，60 年一个周期，与公历用数字纪年比较，记忆困难。

由于农历与人们的生活和农业生产不协调，精确度较低，所以世界上绝大多数国家都不使用它。我国自辛亥革命后，实际上已经废弃不用了。只是在一些传统节日中，仍然沿用农历。

干 支

我国的农历是用干支纪的。干支是天干地支的总称。甲乙丙丁戊己庚辛壬癸叫天干；子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥为地支。把天干地支相配正好 60 为一周期，这就是 60 甲子，用它来纪年、纪月、纪日、纪时。

干支纪年，甲子为第一年，乙丑为第二年……60 年一个周期。我们现在日历上的农历丙辰年，丁巳年，就是按干支纪年的方法排列的。

干支纪月，因为一年 12 个月，恰好与十二地支相合，所以每一地支就可纪一个月。如甲寅月，就是正月。又因寅在十二生肖中

为虎,所以正月又称虎月。甲子为十一月,子为鼠,则十一月亦称鼠月。以此类推,以地支为准每一地支代表一个月序。但闰月没有干支纪月。因为地支是12个。

干支纪日,据说已有两千多年了。每天都有一个日序。甲子为第一日,乙丑为第二日……60日为一周期,循环往复,周而复始。如1991年的农历辛未年三月初一为乙卯日。

干支纪时,我国古代将一昼夜分十二个时辰,分别用十二地支来命名。每一干支代表一个时辰,每一个时辰相当于现在的两个小时。如子时,就是半夜23时至第二天1时的两个小时。

天干与旬

旬,是指日期说的。那么,旬这个名称是怎么来的呢?原来,这是很古的时候遗留下来的。那时用的历法是纯粹的阴历,一般把一个月分成上、中、下旬,每旬10日,以10天干甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸为10日的名称。但是因为小月只月29天,所以下旬是9日,壬是小月的最后一天,下月的第一天仍由甲开始。

后来,人们把10天干连续起来计算,这时,10天干和旬就没有关系了。

现在,我们还习惯用旬这个名称,把一个月的前10天叫上旬,中间的10天叫中旬,把21日到月底叫下旬。

十二生肖

生肖是指人所生的那一年的属相。

因为我国古代的农历历法,用干支纪年。但用干支记住所生的年份,既麻烦又比较困难。尤其是对文化低,不识字的人,更是如此。为了便于记忆和推算,就用鼠、牛、虎等 12 种动物来与十二地支相对应的方法来记,每年用其中的一种动物来作为这一年的属相。12 年一个循环,既容易记,推算年龄又方便。

当然,因为现在用公元纪年,只要记住是 1988 年出生,还是 1990 年出生就可以了。所以,属相在今天已经没有多大意义了。

由于有了十二生肖与十二地支相对应,并以此纪年,人们又推而广之,将月、日、时都与十二生肖相联,这就有某月为虎月、牛月、鸡月……某日为羊日、狗日……某时为鼠时、马时……等说法。

干支与子午流注

子午流注是中医针灸的一种方法。在中医看来,人有十二经脉,十二经别,十二经筋,十二皮部,这恰好与十二地支的子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥相吻合,与一年 12 个月,一日 12 个时辰相吻合。因此,中医理论认为,人的整个经络系统都是随着时间的先后,年、月、日、时辰,周期性地气血流注,盛衰开阖。

子午流注针灸法,就是由天干、地支、阴阳、五行、脏腑、经络以及五输穴、井、荣、输、经、合,联合组成的一种逐日、按时开穴的针

法。它要求推算天干、地支、阴阳,观察日月星辰,四时八节之顺序,要观察气候、气象,要观察地理环境。

鼠为何居十二属相之首

在十二属相中,第一是“子鼠”。为什么把鼠放在第一位呢?原来,在动物的足趾上,有单和双之分。不管四足或二足的动物,其足趾数目前后或左右都相同,惟老鼠是前足四趾,后足五趾。人们在排列十二属相顺序时,便按足趾的奇、偶参差排列。由于鼠的足趾单双同体,无法安排便索性把它排列第一。紧接着是牛四趾偶,虎五趾奇,蛇无趾同偶,马一趾奇,鸡四趾偶,狗五趾奇,猪四趾偶。

干 支 表

1. 甲 子	11. 甲 戌	21. 甲 申	31. 甲 午	41. 甲 辰	51. 甲 寅
2. 乙 丑	12. 乙 亥	22. 乙 酉	32. 乙 未	42. 乙 巳	52. 乙 卯
3. 丙 寅	13. 丙 子	23. 丙 戌	33. 丙 申	43. 丙 午	53. 丙 辰
4. 丁 卯	14. 丁 丑	24. 丁 亥	34. 丁 酉	44. 丁 未	54. 丁 巳
5. 戊 辰	15. 戊 寅	25. 戊 子	35. 戊 戌	45. 戊 申	55. 戊 午
6. 己 巳	16. 己 卯	26. 己 丑	36. 己 亥	46. 己 酉	56. 己 未
7. 庚 午	17. 庚 辰	27. 庚 寅	37. 庚 子	47. 庚 戌	57. 庚 申
8. 辛 未	18. 辛 巳	28. 辛 卯	38. 辛 丑	48. 辛 亥	58. 辛 酉
9. 壬 申	19. 壬 午	29. 壬 辰	39. 壬 寅	49. 壬 子	59. 壬 戌
10. 癸 酉	20. 癸 未	30. 癸 巳	40. 癸 卯	50. 癸 丑	60. 癸 亥

六十甲子、生肖、五行对照表

甲 子 鼠	乙 丑 牛	甲 戌 狗	乙 亥 猪	甲 申 猴	乙 酉 鸡	甲 午 马	乙 未 羊	甲 辰 龙	乙 巳 蛇	甲 寅 虎	乙 卯 兔
丙 寅 虎	丁 卯 兔	丙 子 鼠	丁 丑 牛	丙 戌 狗	丁 亥 猪	丙 申 猴	丁 酉 鸡	丙 午 马	丁 未 羊	丙 辰 龙	丁 巳 蛇
戊 辰 龙	己 巳 蛇	戊 寅 虎	己 卯 兔	戊 子 鼠	己 丑 牛	戊 戌 狗	己 亥 猪	戊 申 猴	己 酉 鸡	戊 午 马	己 未 羊
庚 午 马	辛 未 羊	庚 辰 龙	辛 巳 蛇	庚 寅 虎	辛 卯 兔	庚 子 鼠	辛 丑 牛	庚 戌 狗	辛 亥 猪	庚 申 猴	辛 酉 鸡
壬 申 猴	癸 酉 鸡	壬 午 马	癸 未 羊	壬 辰 龙	癸 巳 蛇	壬 寅 虎	癸 卯 兔	壬 子 鼠	癸 丑 牛	壬 戌 狗	癸 亥 猪

地支、月份、时辰、属相、十二经脉对照表

地 支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
农 历 月 份	十一	十二	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
一日内时间(时)	23 1	1 3	3 5	5 7	7 9	9 11	11 13	13 15	15 17	17 19	19 21	21 23
属 相	鼠	牛	虎	兔	龙	蛇	马	羊	猴	鸡	狗	猪
十二经脉(经)	胆	肝	肺	大肠	胃	脾	心	小肠	膀胱	肾	心包	三焦

农历每月份的别称

我国的传统农历的月份,都有它的别份。而这些别称都与国政、民情、时序、自然景物有关。如一月称政月或端月。政月是由古代皇帝都要在年初决定一年的大政而得名。端月则是秦代为避秦始皇小名嬴政之讳而把政月改称端月。因端午节这天人们在门窗上悬挂用蒲草制作的蒲剑,故五月又称蒲月。传说六月二日为荷花仙子的生日,所以六月称荷月。七月初七为乞巧节,因此称七月为巧月。九月菊花盛开,九月也就叫菊月。

现将每月份的别称录下:

一月:政月、端月、正月、元月、初月、孟阳、陬月、早春、孟春。

二月:龙月、如月、令月、丽月、杏月、花月、竹秋、仲春、仲阳月。

三月:桃月、蚕月、莺时月、桃浪、末春、晚春、季春、暮春。

四月：余月、槐月、阴月、麦月、仲月、正阳月、纯阳月、清和月、初夏、槐夏、孟夏。

五月：榴月、蒲月、皋月、天中月、小刑、仲夏、端阳。

六月：荷月、焦月、季月、伏月、旦月、暑月、精阳月、雨月、花丛月、季夏。

七月：巧月、兰月、霸月、瓜月、凉月、甜月、果月、相月、瓜时、上秋、兰秋、孟秋。

八月：桂月、谷月、壮月、仲商、桂秋、正秋、仲秋。

九月：菊月、朽月、玄月、金月、清女月、凉秋、季商、霸序、三秋、季秋。

十月：良月、阳月、小阳春、小春月、上冬、开冬、孟冬。

十一月：冬月、葭月、畅月、龙潜月、仲冬。

十二月：腊月、蜡月、除月、涂月、冰月、严月、嘉平月、残月、暮冬、季冬。

怎样推算三伏、九九

热在三伏。什么是伏呢？伏就是指盛暑季节，为一年中最热的时候。三伏的日期每年都有所不同，它是根据“干支”纪日编排的。夏至后的第三个庚日为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日起的10天为末伏。

冷在三九。数九是从冬至算起的。冬至这天为头九第一天。九天后头九结束，开始第二个九天，为二九，以此类推。有三九、四九、五九，一直到九九，共八十一天。以三九、四九最冷。大约从五

九开始,地面气温开始缓慢回升。

公历节日、纪念日

- | | |
|-------|---------------------------|
| 1月1日 | 新年(元旦) |
| 1月8日 | 周恩来逝世纪念(1976) |
| 1月21日 | 列宁逝世纪念(1924) |
| 2月7日 | 京汉铁路工人大罢工(1923) |
| 3月5日 | 周恩来诞辰(1898) 斯大林逝世纪念(1953) |
| 3月8日 | 国际妇女节(1910) |
| 3月12日 | 中国植树节(1979) 孙中山逝世纪念(1925) |
| 3月14日 | 马克思逝世纪念(1883) |
| 3月18日 | 巴黎公社纪念(1871) |
| 4月5日 | 四五运动(1976) |
| 4月22日 | 列宁诞辰(1970) |
| 5月1日 | 国际劳动节(1889) |
| 5月4日 | 五四运动(1919) 中国青年节 |
| 5月5日 | 马克思诞辰(1818) |
| 5月12日 | 国际护士节(1910) |
| 5月30日 | 五卅反帝运动纪念(1925) |
| 6月1日 | 国际儿童节(1949) |
| 7月1日 | 中国共产党诞生纪念(1921) |
| 7月7日 | 中国人民抗日战争纪念日(1937) |
| 8月1日 | 中国人民解放军建军节(1927) |