



最新实用生活

一册手中握 · 万事不求人

万年历

知晓天文地理 · 诠释历法阴阳 · 预测生肖命运 · 详解人情世俗

1931-2100

一部记录老祖宗五千年智慧的历书
一本不可多得的民间实用通俗读物

子予◎主编

中国华侨出版社





最新实用生活

万年历

知晓天文地理 · 诠释历法阴阳 · 预测生肖命运 · 详解人情世俗

1931-2100

一部记录老祖宗五千年智慧的历书
一本不可多得的民间实用通俗读物

子子◎主编

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新实用生活万年历 / 子予主编. —北京: 中国华侨出版社,

2010.11

ISBN 978-7-5113-0784-2

I. ①最… II. ①子… III. ①历书-中国 ②生活-知识
IV. ①P195.2 ②TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201789 号

●最新实用生活万年历

主 编 / 子 予

责任编辑 / 文 心

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 750×860 毫米 1/16 开 印张/27 字数/420 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0784-2

定 价 / 36.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

现在人们的生活节奏越来越快，繁琐的事情自然也就越来越多，就难免会出现这样那样的问题。而万年历则是多年来人们生活、学习、工作中常用的工具书。本历书以中国历史的时间顺序为主线索，在给出公历农历对照表的同时，还介绍了与历法相关的知识，并提供了与人们生活息息相关的各种窍门和基本知识。

《最新实用生活万年历》吸收了各版本万年历的优点和长处，内容丰富。全书由天体知识、节日民俗、食物选购、烹饪加工、健康养生、家庭急救、家居生活等内容组成，全面而系统地介绍了我国民间文化和日常生活的基本知识，让热爱生活的你一卷在手，便可以迅速掌握生活中的点点滴滴，方便实用。可以说，这是一本实用的小百科全书。

同时，书中以表格的形式向人们明晰地展示了中外历法的不同，两相对照，简单明了；并在每页表格下面都附上了各种不同的生活小常识，生动实用，趣味盎然，让人忍俊不禁。总之，本书融知识性、实用性和趣味性于一体，堪称一本不可多得的民间实用通俗读物！

由于编写时间仓促，生活中的各种必备常识又牵涉甚广，书中不足乃至不妥之处在所难免，敬请各位读者朋友们批评指正，以便我们再版时更正，谢谢！

编者



目 录

一、天体知识

- 1.太阳系 001
- 2.曾经离太阳最遥远的行星 002
- 3.流星雨 002
- 4.日冕 003
- 5.光年 003
- 6.月球 004
- 7.星座 005
- 8.恒星时 005
- 9.真太阳时 005
- 10.平太阳时 006

二、节日民俗

- 1.日、气、朔 007
- 2.古人怎么计时 007
- 3.二十八宿和三垣 008
- 4.什么是四象 008
- 5.二十四节气 009
- 6.历史悠久的农历 009

- 7.天干地支 009
- 8.黄道吉日 010
- 9.什么是黄历 010
- 10.十二生肖 011
- 11.元旦的变迁 011
- 12.什么是人日 012
- 13.元宵节的由来 013
- 14.花朝节的由来 013
- 15.上巳节的由来 014
- 16.社日的由来 014
- 17.寒食节的由来 015
- 18.清明节的由来 015
- 19.浴佛节的由来 016
- 20.端午节的由来 017
- 21.七夕节的由来 017
- 22.什么是中元节 018
- 23.中秋节的习俗 019
- 24.重阳节的习俗 019
- 25.腊日的习俗 020
- 26.除夕的习俗 021



三、食物选购

- 1.如何鉴别肉类品质 022
- 2.如何鉴别动物内脏 022
- 3.如何选购虾 023
- 4.如何鉴别有毒水发产品 023
- 5.肉类的鉴别 024
- 6.怎样识别催熟番茄 024
- 7.黄花菜选购常识 024
- 8.如何挑选优质松花蛋 024
- 9.如何选购西洋参 025
- 10.如何选购蔬菜 025
- 11.如何选购优质蜂蜜 026
- 12.怎样选购葡萄干 026
- 13.如何选购羊肉 026
- 14.如何选购水产品 026
- 15.如何选购核桃 027
- 16.辨别酱油有妙招 027
- 17.如何辨别虾皮质量 028
- 18.如何识别新陈大米 028
- 19.如何选购面粉 028
- 20.如何选购禽蛋 029
- 21.如何选购鲜鱼 029
- 22.如何选购海鲜 029
- 23.如何选购蔬菜 030
- 24.如何鉴别香蕉、芭蕉 031
- 25.如何选购苹果 031
- 26.如何鉴别香肠 031

- 27.如何鉴别劣质猪肉 032
- 28.如何鉴别注水鸡鸭 032
- 29.如何挑选腊鸭肫肝 033
- 30.如何选购花生仁 033
- 31.如何选购杏仁 033
- 32.如何选购咖啡 033
- 33.购梨的技巧 034
- 34.如何选购配料 034
- 35.如何选购笋、腐竹 035
- 36.如何选购菇类 035
- 37.如何选购辣椒 035
- 38.如何选购红枣 036

四、茶酒饮料

- 1.如何选购葡萄酒 037
- 2.如何选购白酒 037
- 3.如何选购饮料 038
- 4.如何选购鲜牛奶 038
- 5.如何鉴别茶类 039
- 6.什么是健康饮品 039
- 7.不宜常喝冰饮料 040
- 8.如何识别天然矿泉水 040
- 9.夏季健康饮品 041
- 10.存放牛奶的窍门 041
- 11.如何选购茶叶 042
- 12.如何贮存茶叶 042
- 13.如何贮存酒类 042
- 14.如何辨别纯牛奶与含乳饮料 043



- 15.碳酸类饮料不宜多饮 043
16.哪些酒类可排毒 043
17.茶叶的排毒功效 044

五、食物贮存

- 1.保鲜水果的妙法 045
2.贮存苹果的妙方 045
3.贮藏西红柿的妙法 046
4.保存黄瓜的窍门 046
5.保鲜蛋糕面包的妙法 046
6.如何使肉类保鲜 046
7.如何食用与保存火腿 047
8.如何保鲜活鱼 047
9.鲜虾保鲜有妙招 048
10.大蒜头保鲜的妙方 048
11.金属器皿不宜存放蜂蜜 048
12.如何贮藏海鲜 049
13.保存海蜇的妙法 049
14.如何贮存鸡蛋 049
15.久存白糖易生螨虫 050
16.储存大米不宜暴晒 050
17.存养活蟹的妙招 050
18.巧存香菜 050
19.如何贮存青椒 051

六、烹饪加工

- 1.如何制作饺子 052
2.煮海带的窍门 052

- 3.除鱼腥味有妙法 053
4.夹生米饭补救方法 053
5.煮饺子的窍门 053
6.泡发笋干有妙招 053
7.除猪腰子腥臊的妙法 054
8.煮饭的技巧 054
9.用鸡做菜的妙招 055
10.蒸馒头的技巧 055
11.猪腰子的烹制技巧 055
12.如何剁做丸子用的肉馅 056
13.巧妙处理冷冻羊肉 056
14.如何切鱼片 056
15.清洗猪肠有妙法 057
16.如何去皮 057
17.带鱼去鳞妙法 057
18.如何识别和掌握油温 058
19.如何炒土豆丝 058
20.巧除腥味 058
21.如何制作土豆丸子 059
22.如何使米饭增香 059
23.芦笋的烹饪方法 059
24.加工假鱼肚儿的窍门 060
25.胡萝卜的食用宜忌 060
26.如何制作美味干丝 060
27.烹制活鱼有妙招 061
28.巧烧美味鱼片 061
29.怎样烧肉更鲜美 061
30.料酒的营养价值 062



31.烧菜中放料酒的时间	062
32.烹调鳝鱼的方法	062
33.如何炖牛肉	062
34.如何炖鸡	063
35.菜花的食用方法	063
36.烹制肥鸭的妙法	064
37.如何煎荷包蛋	064
38.如何制鱼汤	064
39.杀甲鱼的妙招	064
40.大蒜的妙用	065
41.如何清洗螃蟹	065
42.如何煎鱼不粘锅	066
43.如何正确食用肥肉	066
44.炒菜忌放盐过多	066
45.吃魔芋豆腐的方法	067
46.烹炒鸡蛋不用放味精	067
47.用高压锅烧饭营养价值高	067
48.大白菜食用窍门	067

七、健康养生

1.痤疮患者的饮食禁忌	068
2.果蔬榨汁助消化	068
3.夏天宜多吃的果蔬	069
4.夏季儿童发热的饮食禁忌	069
5.夏季多吃瓜有益健康	070
6.夏天饮食宜忌	070
7.猪肝的食用宜忌	071
8.杏的食用宜忌	071

9.哪些果品可延年益寿	072
10.食用味精的禁忌	072
11.健脑的食物	072
12.芒果食用宜忌	073
13.西红柿的食用宜忌	073
14.鸡肉食用宜忌	074
15.如何食用甲鱼更科学	074
16.鸡汤食用宜忌	074
17.豆腐不能吃太多	075
18.花生食用宜忌	075
19.天冷护发要慎重	075
20.筷子要半年换一次	076
21.正确看电视的方式	076
22.妙用药枕益保健	077
23.慎防食物保鲜剂	077
24.晚餐禁忌	077
25.不宜常用同一种牙膏	078
26.保护视力小窍门	078
27.腌制类食品不宜多吃	079
28.冬季保健小常识	079
29.男性冬季保健小知识	079
30.冬季吃什么不怕冷	080
31.哪些人群不宜长时间打牌	080
32.利于健康长寿的兴趣爱好	081
33.杂粮有利于消除宿便	081
34.藻类有益于消除宿便	081
35.酸奶有利于消除宿便	082
36.饮料有助于消除酒精中毒	082



37.治疗消化不良有妙招	082
38.自然排毒法	082
39.如何排除食物之毒	083
40.长时间暴晒不利健康	084
41.两天轻松排毒法	084
42.听力保健小窍门	085
43.别用卫生纸擦餐具	085
44.巧除眼内异物的妙方	085
45.饭后别立即洗澡	085
46.冷水沐浴有益健康	086
47.孕妇睡眠的正确姿势	086
48.不要抑制打哈欠	086
49.被褥要经常晾晒	086
50.长时间热水淋浴有害健康	087
51.漱口护齿的方法	087

八、家庭急救

1.乘车必备药品	088
2.治打嗝的妙方	088
3.治疗胃病的妙招	089
4.有效治疗便秘的简单活动	089
5.治烧烫伤有妙方	089
6.如何治疗腿抽筋	090
7.简单适用的止血妙方	090
8.治疗流感的妙招	090
9.家庭治疗感冒的妙招	090
10.岔气的自我推拿小窍门	091
11.治鼻出血的妙方	091

12.如何治疗痛经	092
13.如何治疗疝气	092
14.如何配置家庭急救箱	092
15.鱼骨刺入咽喉的急救	093
16.蜂类蜇伤的急救	093
17.低血糖患者的急救	093
18.皮肤烫伤的急救	093
19.扭伤急救常识	094
20.蘑菇中毒的急救	094
21.农药中毒后的应急处理	095
22.酒精中毒的急救	095
23.噎食的急救	095
24.狗咬伤的急救	095
25.中风的急救	096
26.误食洗涤剂的急救	096
27.腹泻的急救	096
28.中暑的急救处理	097
29.食用毒蜂蜜的急救	097
30.烧伤的急救	097
31.心脏病发作的急救	098
32.心绞痛和心肌梗死的急救	098
33.癫痫发作的急救方法	098
34.脑溢血患者的应急护理	099
35.如何缓解牙痛	099

九、休闲饲养

1.如何用花瓶装饰居室	100
2.如何延长插花的寿命	100



- 3.如何摆放居室花木 101
- 4.如何防治花卉病虫害 101
- 5.让花朵五颜六色的绝招 102
- 6.如何给盆花换土 102
- 7.选购鲜花的窍门 102
- 8.养鱼要懂“叫水” 103
- 9.中药养兰有绝招 103
- 10.巧手做花瓶 103
- 11.哪些盆花忌雨淋 103
- 12.病犬、幼犬忌洗澡 104
- 13.如何消除室内花卉害虫 104
- 14.猫、狗、鸟的护理 104
- 15.瓶插鲜花如何保鲜 105
- 16.选择幼犬有技巧 105
- 17.如何避免花木生长缓慢 106
- 18.雨天养鱼的禁忌 106
- 19.家庭养花巧用红糖 106
- 20.盛夏巧护盆栽花 107

十、家居知识

- 1.卧室装饰小窍门 108
- 2.如何摆放电视机更科学 108
- 3.厨房装饰小窍门 108
- 4.去除咖啡污迹的妙招 109
- 5.客厅装饰小窍门 109
- 6.居室如何配色 109
- 7.卫生间装饰小窍门 110
- 8.如何选购墙纸 110

- 9.选购墙面挂饰的小窍门 110
- 10.床单的选购技巧 111
- 11.选购床垫的窍门 111
- 12.如何选购筷子 112
- 13.如何选好电磁炉 112
- 14.如何鉴别皮制品 112
- 15.如何清洁木地板 113
- 16.擦拭家具的妙招 113
- 17.家居摆放禁忌 113
- 18.如何选择窗帘 114
- 19.巧放婴儿床 114
- 20.如何扩大居室空间 114
- 21.小居室巧配书架 115
- 22.如何保养家具 115
- 23.如何用油画装饰房间 115
- 24.家具的摆放技巧 116
- 25.装修慎用哪些材料 116
- 26.如何验收新房 116
- 27.如何鉴别伪劣木地板 117
- 28.厨房装修五忌 117

十一、清洁保养

- 1.如何辨别毛衫优劣 119
- 2.如何去除冰箱异味 119
- 3.如何去除电熨斗锈污 119
- 4.巧除烟味 120
- 5.巧除厕所臭味 120
- 6.去除锈渍有妙招 120



7.巧除衣物墨渍	121
8.铁锅除味三法	121
9.巧除胶水污迹	121
10.菜板除菌的妙招	122
11.清除壶垢有妙招	122
12.菜刀去锈的窍门	122
13.盛油器皿如何去油污	123
14.收藏裘皮服前的清理窍门	123
15.藤制家具的保养技巧	123
16.金属器具如何除锈	124
17.如何保养地毯	124
18.皮鞋收藏的方法	124
19.如何保养皮箱	125
20.毛皮衣物的保养禁忌	125
21.如何收藏皮衣	125
22.如何收藏羊绒衫	126

23.呢大衣的收藏窍门	126
24.如何保养皮制家具	126
25.牙膏不宜久放	127
26.如何保养搪瓷制品	127
27.如何保养竹制家具	127
28.如何正确使用红木家具	127
29.家具巧防蛀	128
30.如何保养吉他	128
31.如何正确观看书画	128

十二、1931-2020 年

万年历法全功能速查详表	129
-------------------	-----

十三、2021-2100

万年历法简表	401
--------------	-----



一、天体知识

1. 太阳系

太阳系是由太阳、行星及其卫星、小行星、彗星、流星和行星际物质构成的天体系统，太阳是太阳系的中心。在庞大的太阳系家族中，太阳的质量占太阳系总质量的99.8%，八大行星以及数以万计的小行星所占比例微乎其微。行星及小行星们沿着自己的轨道万古不息地绕太阳运转着，同时，太阳又慷慨无私地奉献出自己的光和热，温暖着太阳系中的每一个成员，促使它们不停地发展和演变。

在这个家族中，离太阳最近的行星是水星，向外依次是金星、地球、火星、木星、土星、天王星、海王星。它们当中，肉眼能看到的只有五颗，对这五颗星，各国命名不同，我国古代有五行学说，因此便用金、木、水、火、土这五行来分别把它们命名为金星、木星、水星、火星和土星，这并不是因为水星上有水，木星上有树木才这样称呼的。而欧洲则是用罗马神话人物的名字来称呼它们。近代发现的三颗远日行星，西方按照以神话人物名字命名的传统，以天空之神、海洋之神的名称来称呼它们，在中文里便相应译为天王星、海王星。

八大行星与太阳按体积由大到小排序为太阳、木星、土星、天王星、海王星、地球、金星、火星、水星。它们按质量、大小、化学组成以及和太阳之间的距离等标准，大致可以分为三类：类地行星（水星、金星、地球、火星）；巨行星（木星、土星）；远日行星（天王星、海王星）。它们在公转时有共面性、同向性、近圆性的特征。

在火星与木星之间存在着数十万颗大小不等，形状各异的小行星，天文学把这个区



域称为小行星带。除此以外，太阳系还包括许许多多的彗星和无以计数的天外来客——流星。

2. 曾经离太阳最遥远的行星

在八大行星之外，离太阳的平均距离最远，质量最小的行星，要算冥王星了。它在远离太阳 59 亿公里的太空中蹒跚前行。在西方，人们用罗马神话中住在阴森森地狱里的冥王普鲁托来称呼它，中文则译为冥王星。

冥王星的质量值为 0.0024 倍地球质量，体积为地球体积的 0.009 倍，赤道直径约为 2400 公里，平均密度为 1.5 克/立方厘米，是太阳系中最小的一颗行星，还没有月球大。

冥王星距离太阳太远，接受太阳辐射极少，所以表面温度很低，估计表面平均温度低于零下 200 摄氏度。如此的低温使大部分物质已凝结为固态或液态，只有氢、氦、氖还可能是气态。因此，冥王星如果有大气的话，也是极稀薄的，透明的。

冥王星的公转周期为 248 年。它绕太阳公转的轨道非常奇特，是一个扁长的椭圆形，偏心率达到 0.25。冥王星离太阳最近时只有 43 亿公里，比海王星离太阳还近；离太阳最远时可达 72 亿公里。

另外，八大行星绕太阳旋转的轨道基本都在黄道面内，而冥王星的轨道则与黄道面有 17 度左右的交角，因而冥王星有时在八大行星的上面运行，有时又跑到了它们的下面。冥王星的自转周期比较长，约为 6 天零 9 个小时。根据冥王星卫星的资料，估算出冥王星的自转轴与公转轴交角大于 60 度，因而是侧向自转，与天王星相似。

目前发现冥王星只有一颗卫星，被命名为“查龙”。查龙的公转周期与冥王星的自转周期一样，都是 6.39 天，这样的卫星也叫做同步卫星，这是太阳系内唯一的一颗天然的同步卫星，因此在冥王星上看到它的卫星是一个静止不动的大“月亮”。查龙的直径为 850 公里，是冥王星的三分之一。对于个头不算大的冥王星来说，这颗卫星确实有点大得出奇了。

3. 流星雨

流星雨是一种成群的流星，看起来像是从夜空中的一点迸发并坠落下来的特殊天象。这一点或一小块天区叫做流星雨的辐射点。为区别于来自不同方向的流星雨，通常以流星



雨辐射点所在天区的星座给流星雨命名。例如每年 11 月 17 日前后出现的流星雨辐射点在狮子座中，就被命名为狮子座流星雨。其他流星雨还有宝瓶座流星雨、猎户座流星雨、英仙座流星雨。

有的流星是单个出现的，在方向和时间上都很随机，也无任何辐射点可言，这种流星称为偶发流星。流星雨与偶发流星有着本质的不同，流星雨的重要特征之一是所有流星的反向延长线都相交于辐射点。

流星雨的规模大不相同。有时在一小时中只出现几颗流星，但它们看起来都是从同一个辐射点“流出”的，因此也属于流星雨的范畴；有时在短短的时间里，在同一辐射点中能迸发出成千上万颗流星，就像节日里人们燃放的礼花那样壮观。当每小时出现的流星数超过 1000 颗时，称为“流星暴”。

4. 日冕

日全食时，黑暗的太阳外围有银白色的光芒，像帽子似的扣在太阳上，因此称为日冕。日冕是太阳最外围大气。平时要观测日冕，需要用特制的日冕仪。日冕的范围很大，用日冕仪只可以观测到接近太阳表面的那部分日冕，一般叫做内冕。它的边界离太阳表面约有 3 个太阳半径那么远，或者说约为 200 万千米。在此以外的日冕叫做外冕，它向外延伸到地球轨道之外。

日冕的物质非常稀薄。内冕密度稍微大一些，但它的密度也低于地球大气的十亿分之一，几乎接近真空。日冕的形状很不规则，有时候呈圆形，有时候呈扁圆形，结构也很精细，在太阳赤道四周有很多向外流动的“冕流”伸向远处，太阳极区则有一些纤细的羽毛状的“极羽”。

日冕的温度非常高，可达 200 万度。令人不可思议的是，离太阳中心最近的光球，温度是几千度。稍远些的色球，温度从上万度到几万度。而距离太阳中心最远的日冕，温度竟然高达百万度。这一反常的现象意味着什么，科学家们目前还未找到合理的解释。

5. 光年

光年，长度单位，指光在一年时间中行走的距离，约 94600 亿公里（或 58800 亿英里）。更正式的定义为：在一儒略年的时间中（即 365.25 日，而每日相等于 86400 秒），



在自由空间以及距离任何引力场或磁场无限远的地方，一光子所行走的距离。因为真空中的光速是每秒 299792458 米（准确），所以一光年就等于 9460730472580800 米（准确），或大约相等于是 $9.46 \times 10^{15} \text{m} = 9.46$ 帕米。

光年一般用来量度很大的距离，如太阳系跟另一恒星的距离。光年不是时间的单位。在天文学上，秒差距是一个很常用的单位，一秒差距相等于是 3.26 光年。一光年也等于 63, 240 天文单位。

光由太阳到达地球需时约 8 分钟（即地球跟太阳的距离为 8 “光分”）。

已知距离太阳系最近的恒星为人马座比邻星，它相距 4.22 光年。我们所处的星系——银河系的直径约有 10 万光年。假设有一近光速的宇宙船从银河系的一端到另一端，将需要多于 10 万年的时间。但这只是对于（相对于银河系）静止的观测者而言，船上的人员感受到的旅程实际只有数分钟。这是由于特殊相对论中的移动时钟的时间膨胀现象。宇宙的直径约有 150 亿光年。

6. 月球

月球也称太阴，俗称月亮。是地球唯一的天然卫星。月球是最明显的天然卫星的例子。在太阳系里，除水星和金星外，其他行星都有天然卫星。月球的年龄大约有 46 亿年。月球有壳、幔、核等分层结构。最外层的月亮平均厚度约为 60~65 公里。

月亮下面到 1000 公里深度是月幔，它占了月球的大部分体积。月幔下面是月核，月核的温度约为 1000 度，很可能是熔融状态的。月球直径约 3476 公里，是地球的 $\frac{3}{11}$ ，太阳的 $\frac{1}{400}$ 。

月球是距离地球最近的天体，它与地球的平均距离约为 384401 千米。月球的表面积有 3800 万平方千米，还不如亚洲的面积大。

月球在绕地球公转的同时进行自转，周期 27.32166 日，正好是一个恒星月，所以我们看不见月球背面。这种现象我们称“同步自转”，几乎是卫星世界的普遍规律。一般认为是行星对卫星长期潮汐作用的结果。天平动是一个很奇妙的现象，它使得我们得以看到 59% 的月面。



7. 星座

星座是指天上一群群的恒星组合。在三维的宇宙中，这些恒星其实相互间没有实际的关系，只不过它们在天球这一个球壳面上的位置相近而已。自古以来，人类对于恒星的排列和形状很感兴趣，并且很自然地和一些位置相近的恒星联系起来，组成星座。

基本上，将恒星组成星座是一个随意的过程，在不同的文明中有由不同恒星所组成的不同星座——虽然部分由较显眼的星所组成的星座，在不同文明中大致相同，如猎户座及天蝎座。

国际天文学联合会用精确的边界把天空分为 88 个正式的星座，使天空每一颗恒星都属于某一特定星座。这些正式的星座大多都根据中世纪传下来的古希腊传统星座为基础。

为认星方便，人们按空中恒星的自然分布划成若干区域，大小不一，每个区域叫做一个星座。用线条连接同一星座内的亮星，形成各种图形，根据其形状，分别以近似的动物、器物或神话人物命名，如天鹅座、仙女座等。每个星座中的恒星，按亮度大小，依次以小写希腊字母编排，如大熊座 α 星、大熊座 β 星等。

8. 恒星时

恒星时是天文学和大地测量学标示的天球子午圈值，是一种时间系统，以地球自转为基础：即从某一恒星升起开始到这一恒星再次升起 (23 时 56 分 4 秒)。考虑地球自转不均匀的影响的为真恒星时，否则为平恒星时。

它是以地球相对于恒星的自转周期为基准的时间计量系统。

春分点相继两次上中天所经历的时间称为恒星日，等于 23 时 56 分 4 秒平太阳时，并以春分点在该地上中天的瞬间作为这个计量系统的起点，即恒星时为零时，用春分点时角来计量。为了计量方便，把恒星日分成 24 个恒星小时，一恒星小时分为 60 恒星分，一恒星分分为 60 恒星秒。所有这些单位统称为计量时间的恒星时单位，简称恒星时单位。按上述系统计量时间，在天文学中称恒星时。

9. 真太阳时

太阳视圆面中心连续两次上中天的时间间隔叫做真太阳日。1 真太阳日又分为 24 真



太阳时，这个时间系统称为真太阳时。真太阳时是以真太阳视圆面中心的时角来计量的，它的起算点是真太阳上中天，而我们日常生活中，习惯的起算点是半夜（下中天），正好相差 12 小时。

因此，为了和人们的日常生活习惯一致，把真太阳时定义为：真太阳视圆面中心的时角加 12 小时。因为真太阳时是观测太阳视圆面中心得到的，所以真太阳时也称为视太阳时，简称视时。即：真太阳时=平太阳时+真平太阳时差。

10. 平太阳时

平太阳时简称“平时”，也就是我们日常生活中所使用的时间。太阳连续两次经过上中天的时间间隔，称为真太阳日。我们知道，地球是沿着椭圆形轨道运动的，太阳位于该椭圆的一个交点上，因此，在一年中，日地距离不断改变。

根据开普勒第二定律，行星在轨道上运动的方式是它和太阳所连接的直线在相同时间内所划过的面积相等，可见，地球在轨道上做的是不等速运动，这样一来，一年之内真太阳日的长度便不断改变，不宜选作计时单位，于是引进平太阳的概念。

天文学上假定由一个太阳（平太阳）在天赤道上（而不是在黄赤道上）做等速运行，其速度等于运行在黄赤道上真太阳的平均速度，这个假想的太阳连续两次上中天的时间间隔，叫做一个平太阳日，这也相当于把一年中真太阳日的平均称为平太阳日，并且把 $1/24$ 平太阳日取为 1 平太阳时。通常所谓的“日”和“时”，就是平太阳日和平太阳时的简称。