

(1801~2100年)

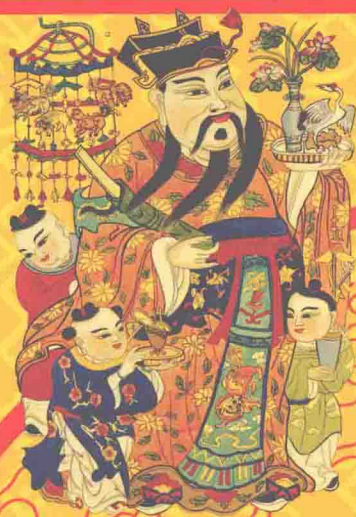
中华传统

# 万年历

汇集中华民俗精髓，提供实用历法年表，百姓居家必备工具书

详尽的历法常识，有趣的民俗文化，奇妙的天文气象，实用的生活窍门。  
一看就懂，一学就会！诠释博大精深的中华文化，解决日常生活中的各类难题。

樊岚岚◎编著



陕西出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

1955—2005年



中国铁路

# 五十年

1955—2005年



( 1801~2100 年 )

中华传统

# 万年历

樊岚岚◎编著



陕西出版传媒集团  
陕西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中华传统万年历/樊岚岚编著. —西安: 陕西  
科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6316 - 0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 259112 号

---

## 中华传统万年历

---

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 三河市南阳印刷有限公司

规格 787mm × 1092mm 16 开本

印张 29.25

字数 600 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6316 - 0

定价 35.00 元

---



## 前言



万年历是一部集古今历书之大成、汇中华文化之精髓，在中国历史上印刷次数最多、民间最流行、对百姓生活影响最为深远的书籍。作为不可缺少的中华优秀传统文化的一部分，它与群众的生活、生产劳动有着密切的联系。人们用万年历来预测天气、记载时日、规定计算时间标准，这已成为中国特有的民间风俗。虽然现在世界通用的历法是公历，但中国的农历依然是普通老百姓最常用的历法。万年历依然是老百姓最喜闻乐见的工具书。

发展到如今，万年历不再是传统意义上的历法了。现代的万年历在弘扬传统文化的基础上，紧跟时代的步伐，除了记录一定时间范围内的具体阳历或阴历的日期，还增加了十分丰富的内容，俨然是一本日常生活小百科全书。为了弘扬祖国传统文化，为读者带来方便，我们编写了这本《中华传统万年历》，希望能为大家提供一本全面而新颖的万年历范本。

《中华传统万年历》涵盖面广，与突出生活实用知识或民俗文化等单一主题的历书不同的是，这是一部集中华民俗、中华文化常识、万年历表和生活实用知识于一体的历书，多个主题有序统一，语言通俗易懂，数据精确科学，版式设计精美。本书根据当代百姓的生活实际需求而编写，可以帮助大家解决日常生活中的各类问题，是居家生活必备的工具书。

《中华传统万年历》共分为四个部分：第一章“天文历法”，保留了传统历书的经典内容，如历法知识、天象气节、天干地支、阴阳五行、十二生肖；第二部分“万年历（1801~2100年）”，收录了1801~2100年共300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；第三部分“民俗文化”，从传统习俗与礼仪、姓氏起名、民间禁忌、古今对联、传统蒙学等方面，系统地介绍了中华优秀传统文化和民俗文化；第四部分“生活常用知识”，针对当代百姓的实际需要，编选了实用生活窍门、人体健康标准、意外事故的自救、传统养生歌诀等，对于人们的日常生活能够起到指导和参考的作用。

《中华传统万年历》突破了以往同类书籍过于“民俗”的特点，摒除了旧有的思想和不符合时代的观点，以科学性和实用性为根本，突出知识性和趣味性。同时，在借鉴其他万年历的基础上进行提炼和总结，并加入独具特色的内容，彰显了浓厚的传统文化底蕴，以现代化又不失中国传统文化精髓的方式，将中国传统文化传达给世人。《中华传统万年历》资料翔实、丰富，覆盖了百姓生活的方方面面，不失为一本人人用得到的生活指南。

编者



# 第一章 天文历法

001

<b>第一节 历法知识</b> .....	002
万年历的起源 .....	002
历书和历法 .....	003
阳历 .....	003
阴历 .....	004
农历 .....	004
藏历 .....	005
日、月、年 .....	006
<b>第二节 天象气节</b> .....	006
太岁 .....	006
黄道 .....	007
十二建星 .....	008
四季划分 .....	008
日食和月食 .....	008
二十八宿 .....	009
朔、望、上弦和下弦 .....	011
二十四节气 .....	012
二十四节气的传统含义 .....	013
二十四番花信风 .....	014
旬、昼夜、时辰和五更 .....	015
气象与农谚 .....	016
<b>第三节 天干地支</b> .....	020
十二地支 .....	020

干支的起源	020
十天干	021
十天干配四时方位	022
十天干配人体	022
六十甲子干支表	022
十二支配十二时辰	023
十二支配生肖及十二支数	023
十二支相冲	023
十二支相刑	024
十二支相害	024
<b>第四节 阴阳五行</b>	024
阴阳学说	024
五行生克	025
<b>第五节 十二生肖</b>	027
十二生肖传说	027
十二生肖与属相	029

## 第二章 1921~2020年万年历法速查表

031

## 第三章 1801~1920年万年历法简表

333

## 第四章 2021~2100年万年历法简表

359

## 第五章 民俗文化

377

<b>第一节 传统习俗与礼仪</b>	378
传统婚俗	378
丧事风俗	380
传统称谓	382



年龄代称 .....	387
生育习俗 .....	387
<b>第二节 姓氏起名 .....</b>	<b>389</b>
起名原则 .....	389
古人起名之道 .....	393
起名禁忌 .....	394
<b>第四节 古今对联 .....</b>	<b>395</b>
春联 .....	395
生肖春联 .....	397
农家对联 .....	398
新婚嫁娶对联 .....	399
赏月佳联 .....	400
行业楹联 .....	400
警世楹联 .....	403
寿联 .....	403
挽联 .....	404
<b>第五节 传统蒙学精选 .....</b>	<b>404</b>
三字经 .....	404
百家姓 .....	406
千字文 .....	407
贤言集 .....	409
弟子规 .....	410
教儿经 .....	412
增广贤文 .....	414

## 第六章 生活常用知识

421

<b>第一节 实用生活窍门 .....</b>	<b>422</b>
衣 .....	422
食 .....	425
住 .....	436
行 .....	438

<b>第二节 人体健康标准</b> .....	439
家庭养生与保健 .....	439
人体健康值 .....	440
调养还需因时而宜 .....	441
防止衰老的要诀 .....	443
人体常用营养素 .....	443
饮食保健及调理原则 .....	445
科学饮食禁忌 .....	446
自我按摩养生法 .....	447
<b>第三节 意外事故自救知识</b> .....	449
家庭急救小知识 .....	449
农药中毒急救法 .....	450
地震逃生小知识 .....	450
火灾逃生法 .....	453
<b>第四节 传统养生歌谣</b> .....	455
养生歌 .....	455
食粥歌 .....	455
不气歌 .....	455
睡眠十谚 .....	456
饮食养生谣 .....	456
长寿食疗歌 .....	456
老人十养歌 .....	456
四季养身歌 .....	457
健身养心歌 .....	457

第一章

天文历法



## 第一节 历法知识

### 万年历的起源

万年历是我国古代传说中最古老的一部太阳历。人们为了纪念历法编撰者万年的功绩，便将这部历法命名为“万年历”。那么，万年究竟为历法做出了怎样的贡献呢？

传说在很久以前，有个青年名叫万年。他看到当时的节令很混乱，于是萌生了把节令定准的想法。一天，他上山砍柴后坐在树荫下休息，看着树影的移动，顿时受到了启发，他设计了一个测日影计天时的晷仪。可是，天并不总是晴空万里，每当天阴有雨雾的时候，就难免会影响到测量。后来，万年无意间被山崖上的滴泉吸引，他观察了很久，回家便动手做了一个五层漏壶。天长日久，他发现每隔三百六十多天，天时的长短就会重复一遍。

当时的国君名叫祖乙，他最苦恼的就是天气风云的不测。他身边有一个叫阿衡的大臣，知道了国君的苦恼，想要讨好他，于是奏称要设天台敬祭天神。祖乙一想，认为这样做很有道理，便带领百官前去祭天，然而无论祭拜多少次都无济于事。万年听说此事后，就带着日晷和漏壶去见皇上，并对他讲了日月运行的道理。祖乙仔细听后，觉得此说更有道理，于是命令在天坛前修建日月阁，筑起日晷台和漏壶亭。祖乙对万年说：“我希望你可以测得日月规律，准确地推算出晨夕时间，创建历法，也算是为天下百姓造福。”

然而，祖乙对万年的重视，让阿衡一直郁郁寡欢。碰巧有一天，祖乙传旨让阿衡前去了解万年测试历法的进展如何。阿衡登上日月坛，只见天坛边的石壁上刻着：“日出日落三百六，周而复始从头来。草木枯荣分四时，一岁月有十二圆。”阿衡知道万年的历法已研究成功，他突然感到忐忑不安，他惧怕万年因此而更加得宠，祖乙则会怪罪自己提出祭祀天神的主意。思谋良久，他决定寻找刺客杀掉万年。当刺客攀上日月阁，正要射死在阁上观察星斗的万年时，被卫士发现，当场缉拿。祖乙很快知道了此事，不仅严惩了阿衡，还亲自登上日月阁看望万年。万年指着天象，对祖乙说：“现在正是十二个月满，旧岁已完，新春复始，祈请国君定个节吧。”祖乙说：“春为岁首，就名春节吧。”后来，万年又经过长期的观察和精心推算，终于制定出了准确的太阳历。当他把太阳历呈奉给继任的国君时，已是满面银须。国君深为感动，为纪念万年的功绩，便将太阳历命名为“万年历”，封万年为日月寿星。以后的人们在过年时挂上寿星图，就是为了纪念德高望重的万年。

## 历书和历法

“历书”是人们用来排列年、月、日、星期以及四时节气，以备查找的工具书。公元863年，历书在我国民间即得以普及，至今已有一千多年的历史。我国现存最早的历书是唐僖宗时所刻的《中和二年历书》。明代历书称《大统历》，清代顺治年改名《时宪历》，至乾隆年间因避讳而改称《时宪书》。在封建社会里，由于历书须由皇帝钦定，并只准官方刻印，故此又有“皇历”之称。自古以来，历书的种类繁多，如年历、月历、日历、农历、怀历、台历、挂历、千年历、万年历等。在内容上，除了用以记载时日为千年一贯，又逐渐向实用型、知识型、趣味型以及新颖型转化，令人目不暇接。

“历法”，概而言之，即用以推算年、月、日以及相互间的关系，从而制定时间长度和顺序的法则。例如：人们根据地球的自转，产生昼夜交替的现象，从而形成了“日”的概念；根据月亮绕地球公转，产生朔望，从而形成了“月”的概念；又根据地球公转产生了四季交替的现象，从而形成了“年”的概念。据测定，地球绕太阳公转1周的时间约为365.2422平太阳日，称为1个“回归年”。从一次新月到发生下一次新月约间隔29.5306平太阳日，这叫1个“朔望月”。以回归年为单位，在1年中安排多少个整数月，在1个月中又安排多少个整数天的方法，以及怎样选取1年的起算点的方法，就称之为“历法”。

## 阳历

阳历又称“太阳历”“新历”“公历”，是世界上多数国家通用的历法。这种历法是在公元前46年由罗马大帝儒略·恺撒始创，所以又称为“儒略历”。到了公元1582年，罗马教皇格里高利十三世下令对“儒略历”进行修订，逐渐演变成了现在的“公历”。到了20世纪初，这种历法在全世界被普遍使用，公历也因此而得名。我国是从1912年孙中山建立中华民国之时（中华民国元年）开始采用的公历。1949年9月27日，中国人民政治协商会议第一届全体会议通过我国使用“公历纪年法”的决议，也就是使用“阳历”。

阳历是以地球绕太阳公转1周的时间（也叫1回归年）为1年。1回归年共有365天5小时48分46秒。由于它不是日的整数，所以除去尾数，以365天为1年，称为“平年”。这样，每年就余下5小时48分46秒，累计4年，共余下23小时15分4秒，约等于1天。因此每4年就必须增加1天（加于2月之末），得366天，该年就被称为“闰年”。

不过，按照这种办法计历，4年中回归年实际又多出了44分56秒，等到积累了约128年后，又多出了1天，400年中约多出3天。因此，阳历闰年规定公元数可用4整除的才算闰年，并规定公元年数后二位为零的（即是100的倍数时），须用400来整除的才算闰年，例如1600年、2000年、2200年、2400年等都是闰年。这样就巧妙地在400年中减去了3天。



阳历规定1年为12个月，每年的1、3、5、7、8、10、12月为大月，每月31天；4、6、9、11月为小月，每月30天；2月平年为28天，闰年是29天。

## 阴历

阴历全称“太阴历”或“纯阴历”。阴历根据月亮圆缺变化的周期即朔望月制定而成，因古人称月亮为“太阴”，所以称为“太阴历”，简称“阴历”。阴历产生的准确日期已难以确定，但根据甲骨文中的一页甲骨历来判断，阴历大约在殷代已相当普及。

阴历的主要特点是历月的长短依据天象即月相来确定，大月30日，小月29日，历月的平均值大致与朔望月平均长度29.5306日相等。年的长短则只是历月的整数倍，而与回归年无关。因此，阴历的月份也与四季寒暑无关。阴历的日期表示着一定的月相，即初一是朔，即新月；十五、十六或十七是满月，即望；初七、初八是上弦月；二十二、二十三是下弦月，等等，这对于古人凭借月相判断日期是很方便的。而月相的变化又是人们最容易看见的天象，因此，各国的历法大都先有阴历后有阳历。但是，由于阴历与回归年无关，因此，就与农业生产和人们的日常生活不协调，后来便逐渐被淘汰。现今除了几个伊斯兰教国家因宗教上的原因仍然使用一种称为“回历”的阴历以外，其他国家已经废弃不用。

此外，1912年我国采用“公历”安排月日后，人们就把公历称为“阳历”，而把同时并存于民间的传统的“夏历”通俗地称之为“阴历”。

## 农历

农历指调和阴历与阳历的关系，兼顾月亮绕地球和地球绕太阳运动周期而制定的历法，是我国先民根据天体运行的规律，结合农作物的生长规律独创的，故又称阴阳合历，它对指导农业生产有重要意义，因此，被称为“农历”，是我国民国纪元以前采用的历法。相传我国远在夏代（公元前17世纪以前）就已经使用了这种历法，所以，也称为“夏历”，这种称法一直沿用到中华人民共和国建立以后，直到1970年才更名为“农历”。

在民间，人们往往把农历称为“阴历”，这是我国民间由来已久的习惯称法。实际上农历（即阴阳合历）与严格科学意义上的“阴历”并不是一回事，不能混为一谈。严格科学意义上的“阴历”，又称“太阴历”，是以月相变化一个周期的时间为单位的历法。农历的年是地球绕太阳运行的周期（即回归年）为准。也就是说，基本上是以12个月为1年的。但是，这种历月是以朔望月为依据，而12个朔望月的时间是354.3667天，和回归年相比，相差11天左右（10天21小时）。这样，每隔3年就要相差33天。如果每隔3年加1个月，这种偏差就可以纠正过来。这就是农历设有闰月的原因所在。每3年置1年闰，5年2闰，11年4闰，19年7闰。闰年13个月，全年383日或384日。1年分为12个月，有大小月之分，大月30日，小月29日。每月以月相为起讫，即每月初一必定是朔；至于望，则可能发生在十五、十六、十七日这三天中的任

何一天，以十五、十六日居多。

闰年中具体闰几月则是由 24 节气决定的。24 节气是根据阳历（太阳黄经）确定的，因此节气在阳历中比较固定，每个月固定有 2 个节气，可是节气在农历中却没有固定的日期。24 个节气从立春数起，严格地说，逢单数的称为“节气”，逢双数的称为“中气”，也就是雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至、大寒又被称为“中气”。12 个“节气”和 12 个“中气”合起来统称为二十四节气。我国从 1645 年（清代）起规定：农历没有“中气”的月份为上个月的闰月。例如 2006 年（狗年）农历七月份后面那个月，就只有“白露”1 个节气，而没有中气“秋分”。因此，农历七月份后面那个月就称为“闰七月”。在没有“中气”的月份安插闰月，这是合情合理的。因为 19 个回归年中共有 228 个“中气”和 235 个朔望月，显然，朔望月比中气多 7 个。因此，7 个没有“中气”的朔望月就自然而然地成为闰月。闰月是推算出来的，在 1 年的月序中不固定，除农历十一月、十二月、正月外，闰几月都有可能。因此农事活动、农业年景与农历闰几月并无关系。

农历是世界上所保留下来的最古老的日历，从 4000 多年前的夏朝就开始了，因此也叫“夏历”。我国家家户户、行政机关、所有单位使用的挂历、台历上面既有阳历，又有阴阳合历，这在世界上是最优越的，比西方单纯使用一种阳历要完善得多。因此，人们把农历称作“阴历”，这种说法是错误的，这一点必须要纠正。

## 藏历

藏历是流行于藏族民间的历法。相传在藏王松赞干布时期，汉地的历法与印度的时轮历法相继传入，后来由藏族天文学家桑杰益西、坚参白桑等人，以内地的夏历和印度的时轮历及藏区古老的“嘎姆白玛”历法为基础，创建出了藏族的传统历法。

藏历与汉族的农历新年大致相同，从藏历一月初一开始，到十五结束。藏历分大月和小月，大月 30 天，小月 29 天，平年 12 个月，闰年 13 个月。在新年前后，人们会举行各种活动辞旧迎新，这就形成藏历新年这个传统节日。因为全民信仰佛教，藏历新年的节日活动洋溢着浓厚的宗教气氛。

藏历新年的确定与藏历的使用密切相关。藏历的正式使用，是从农历丁卯年（公元 1027 年）开始的。这种历算法与中原文化交流有着密切的联系。

据文字记载，公元前 100 多年，西藏历算是以月亮的圆、缺、朔、望来计算月份的。到了唐朝，文成公主进藏后，带来了许多经书典籍，其中有关于天文历算的书籍，这对藏历的完善和发展起到了极其重要的作用。这时，计算新年第一天的方法已从月的亮度进步到以星辰为主要依据的计算方法。

从宋仁宗天圣五年开始，藏历与夏历（即阴历）逐步统一。到了八思巴的萨迦王朝统治全藏时，藏历完全成熟了，过年的仪式也固定下来，一直沿袭到现在。

从元朝开始，藏历确定 1 年为 12 个月，大月 30 天，小月 29 天。每 1000 日左右便有

1个闰月。并且学用汉族农历的天干、地支计算纪年。不过，藏历把天体分为十二宫，即：白羊、双鱼、金牛、摩羯、双子、狮子、巨蟹、宝瓶、人马、室女、天蝎、天秤。用十二地支属相子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪，配以五行木、火、土、金、水来纪年。这与农历纪年法相似。

## 日、月、年

日、月、年，是人们对太阳、地球、月亮自身及相互间的运动所形成的时间概念。

所谓日，是人们根据地球自转产生昼夜交替的现象所形成的概念。也就是说，日是以地球自转运动为基础的时间单位。地球自转反映了各种天体在天球上的周日视运动。根据天球上不同的参考点计量的地球自转运动，可分为恒星日和太阳日。其中太阳日又分为真太阳日和平太阳日。平太阳日实际简称日，即一昼夜，是历法中广泛使用的主要计量单位。1平太阳日等于24小时，即一般所说的1天。人们常说的1小时，就是平太阳日的1/24。

所谓月，是人们根据月亮绕地球公转产生朔望所形成的概念。也就是说，月是以月球绕地球公转运动为基础的时间单位。根据起点不同，而分为朔望月、分至月、恒星月、近点月和交点月。我国传统的农历，即是以朔望月为月的单位。朔望月是月相变化的周期，是根据月球相对于太阳的位置确定的，长度为29.53059平太阳日。

所谓年，是人们根据地球绕太阳公转产生四季交替的现象所形成的概念。也就是说，年是以地球绕太阳公转运动为基础的时间单位，是地球绕太阳从某一定标点回到同一标点所经历的时间。按照所选的不同定标点，分为恒星年和回归年等。回归年，就是太阳中心连续两次经过春分点所需的时间。1回归年等于365天5小时48分46秒。回归年又叫太阳年。回归年（或太阳年）是历法中常用的主要计量单位。

## 第二节 天象气节

### 太岁

旧皇历上都注有“某日，太岁在此，不宜动土”之话。那么，什么是“太岁”呢？

“太岁”又名“岁阴”“太阴”。在古代，人们把木星称为“太岁”，它的恒星周期近12年，每次都停在同样由西向东的二十八宿中的若干星官的“领域”中，由此而产生了“岁星”纪年。现用的干支纪年就是从战国时代的太岁纪年法发展而来的。由于与“月”

及“节气”的确立关系密切，特别是二十四节气与12次相对应，其中12个节气是各次有的首点，12个中气是各次的中点，如星纪的中点相当于冬至点，降娄的中点相当于春分点等。但这12次并不精确，因为岁星的恒星周期并非12年整，而是11.86年，古代天文历法专家们非常聪明，思路也很广阔，他们假想出一个与岁星运行方向相反的“反木星”（12年1周天）进行计算，取代岁星纪年。而这种纪年方式是将地平圈分为12等分，即十二辰，由东向西，以十二地支子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥来表示。但太岁纪年法又不直接用十二辰的十二支名来表年，而是用太岁所在十二辰对应的岁名来作太岁纪年。十二岁名与十二辰对应关系见下表：

十二时辰	丑	子	亥	戌	酉	申	未	午	巳	辰	卯	寅
十二岁名	赤奋若	困敦	大渊献	阉茂	作噩	涪滩	协洽	敦牂	大荒落	执徐	单阏	摄提格

到了西汉年间，历法家们为了纪年的准确、便利又以十干来配十二辰，也有10个名称，称为“岁阳”。岁阳与十干对应关系见下表：

十干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸
岁阳	阏逢	旗蒙	柔兆	强圉	著雍	屠维	上章	重光	玄默	昭阳

于是岁阳和岁阴（岁名）相配，就组成了60个年名，实际就是干支相配的六十甲子。故剥掉“太岁”和“岁阳”的神秘名称的外衣，就是纯粹的干支纪年，为我国古老的纪年法之一。

## 黄道

黄道本为天文学上的一个名词，是指太阳在恒星间运动的轨迹，即指地球每一年绕太阳公转1周，人们在地球上所看到的太阳1年中在天体恒星之间的圆圈路线。黄道全圈360°，人们把它分为12等份，每等份30°，以表示太阳的视位置。以春分为起点，向东计算其度数。应当指出，太阳在黄道上的视位置与地球在公转轨道上的真正位置相距180°。也就是说，当太阳的视位置在冬至点时，地球的真正位置在夏至点，其余类推。

在封建社会里，由于迷信的原因，作为天文名词的黄道则被人们引用到“黄道吉日”上去了。旧皇历中，把建、除、满、平、定、执、破、危、成、收、开、闭12个字分别注在皇历中每个日期的下方，凡与除、危、定、执、成、开6个字相对应的日子为黄道吉日，与建、满、平、破、收、闭6个字相对应的为黑道凶日，并以此为据，来决定哪天该干什么事，哪天不该干什么事。在了解了黄道的真正意义之后，人们理所当然地对那些所谓的“吉日”“凶日”不必再有忌讳了。