

【一册在手，万事方便】

万年历

知果 编著

民间诸神、传统节日、婚丧嫁聚、旺宅风水、生肖运程、手相人生、生活窍门、民间禁忌等等这些迷人的主题，你想了解吗？吉者福善之事，祥者嘉庆之证，求福避灾永远是人生的一种追求。本书将向你详解清帝颁布的民俗宝典《万年历》择日、求吉、避凶、祭祀、旺宅、预测、开运、增财，一书在手万事不求人，你追求幸福生活的参考书。



北京燕山出版社

【一册在手，万事方便】

万年历

知果 / 编著

民间诸神、传统节日、婚丧嫁聚、旺宅风水、生肖运程、手相人生、生活窍门、民间禁忌等等这些迷人的主题，你想了解吗？古者福善之事，祥者嘉庆之证，求福避灾永远是人生的一种追求。本书将向你详解清帝颁布的民俗宝典《万年历》、春日求吉、避凶、祭祀、旺宅、预测、开运、增财，一册在手万事不求人，你追求幸福生活的参考书。



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

万年历/知果编著. —北京:北京燕山出版社,
2008.5

ISBN 978 - 7 - 5402 - 0668 - 0

I. 万… II. 知… III. 历书 - 中国 - 1850 - 2050 IV. P195.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 053697 号

责任编辑:里 功

封面设计:宋双成

北京燕山出版社出版发行

北京市宣武区陶然亭路 53 号 100054

新华书店经销

北京施园印刷厂

920 × 1280 毫米 32 开本 13 印张 400 千字

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 2 次印刷

定价:24.80 元

序 言

一、历的起源

“历”的用途,是用以判别节候、记载时日、规定计算时间的标准。远古时人们“日出而作,日落而息”,自然无历需求。唯人类逐渐进化,关系日益复杂,故应创立一个计量时间单位为准绳。于是以一昼夜为一日,即一般历法之基本单位;以月球盈昃为一月,即太阴历之基础;以一寒暑为一年。即太阳历之基础。

二、历的历史

相传天皇氏制干支,伏羲氏作甲历,黄帝氏命大挠作甲子,太昊氏设历正,颛顼氏作新历,帝尧氏命羲和敬授人时,期三百有六旬有六日,以闰月定四是成岁。与近世推算回归年略相等。夏后氏颁夏时,为中国正朔的唯一标准。

三代历制不同:夏以建寅之月为岁首,商以建丑之月为岁首,周以建子之月为岁首。秦以建亥之为岁首,汉初因秦制未改,武帝时始改正朔用夏正。王莽改用殷正、建丑,其后魏明帝唐武后及肃宗、光后改朔,但未久仍用夏正,以迄于清末。

清咸丰四年太平天国亦改历,以三百六十六日为一年,一年十二个月,单月为三十日,双月为三十一日,以干支纪日与中历同,其礼拜顺序亦与西俗一致,唯节置于月首,乞置于月中,历十四年而废。

汉太初以迄清末,二千余年间,大抵以建寅为岁首,其间虽改正朔,多者十余年,少者一二年,皆不久仍用夏正。

西方古代历法,非常紊乱。古代希腊历,与我国旧历相近,亦采用太阳历。罗马人建国时所定历法,一年为十个月,共 304 日。公元前 46 年罗马大帝由利士凯撒命执政官改正历法,为观今所用太阳历之鼻祖,至公元 1852 年经罗马法王格列高里加以改正,即今世界各国通行历法。

三、阴历与阳历

“阳历”又名太阳历,以地球绕行太阳一周为一年,为西方各国所通用,故又名“西历”。我国自 1911 年(民国元年)采用阳历,又名“公历”。为与我国旧有之历相对称,故又名曰:“新历”。

“阴历”又名“太阴历”,以月球绕行地球一周为一月,再配合地球绕日一周之时数为一年,实际上等于阴阳合历,我国在使用公历以前采用此历,为与现行之历相对称,故之曰“旧历”。一般人以为阴历适合于农家,又名“农历”(实际上并不如此)。

· 2 · 万 年 历

此种太阴历,因岁首不同,有四种:秦建亥——即以现行的阴历十月初一为正月初一;周建子——即以现行的阴历十一月初一为正月初一。四书孟子内有“七八月之间早则苗槁矣”之句,所谓七八月,即现行阴历的五六月;商建丑——即以现行的阴历十二月初一为正月初一。夏建寅——以周历的三月为正月,为寅月(十一月为子月,十二月为丑月),新年春联写“斗柄回寅”,意即在此。因现行的阴历,是夏朝采用正月建寅的太阴历,故又名“夏历”。

1. 阳历

年有三种:地球绕日一周,历三百六十五日六小时九分九秒,谓之“恒星年”;太阳过近地点循黄道东行一周,复过近地点,历三百六十五日六小时十三分四十八秒,谓之“近点年”,太阳过春分点,循黄道东行一周,复过春分点,历三百六十五日五小时四十八分四十六秒,谓之“回归年”,亦称“岁实”。因二分点(春分点和秋分点)每年沿黄道向西逆行约五十秒,故回归年较恒星年的时间短,相差二十分二十三秒,谓之“岁差”。

此三种年的时间不同,欲使每年节气寒暑不变,故取回归年为制历之年。为便于记忆起见,编一歌诀如下:

地球绕日一周年,要知时间有多少?

三六五日加五小,四十八分四六秒。

自一月一日至次年一月一日谓之一年,年长本应与岁实要等,一年的日数,必须是整数,不便将时分秒数计入,故以三百六十五日为一年的,每年余五小时四十八分四十六秒,积至四年约满一日,故每四年增加一日,为闰日,谓之“闰年”,其无闰日之年,谓之“平年”,平年三百六十五日,闰年三百六十六日。

但四年之闰余,仅二十三时十五分四秒,今闰一日,未免太多,超过四十四分五十六秒,积至二十五闰,为十七时五十八分二十四秒,约合一日之四分之三,故每满百年废一闰,至第四百年又不废。如是每四年置一闰,每四百年废三闰,计超过二小时五十三分二十秒,须八个四百年后,即三千二百年后,始补足此一日之差。

置闰之法,为便利起见,按公元计算:凡公元年数能以四除尽者(例如1988年、1992年)皆为闰年;唯世纪年(1800年、1900年)则不闰,世纪年之世纪数,可以四除尽者,(例如1600年、2000年)则仍为闰年;即西历年数,若以百除之得整数,再以四除之而除不尽者,皆不置闰,其能除尽者则仍为闰年。

地球轨道为椭圆形,故距日有远近,一月一日,其距离最近,谓之“近日点”,七月二日距离最远,谓之“远日点”。一年的开始,谓之“岁首”,亦称“年始”,阳历以近日点为岁首,为元月一日。

阳历月大月小

阳历每年分十二个月,每月的日数不规则,月大三十一,月小三十,平年二月二十八,闰年二月二十九。阳历的一个月,与月球的运行无关,不过是一年分为十二段,失去月亮的意义。除二月份有平年闰年之分外,每年各月的天数均有一定:七月以前,单月是三十一,双月三十;八月以后,双月是三十一,单月三十。为了记忆方便,编一歌诀如下:

“一三五七八十腊,三十一天全不差;

四六九冬三十天,只有二月二十八。”

每逢四年闰一日，一定准在二月加。”

(注：冬：即十一月，腊：即十二月)

2. 阳历

月球运行的轨道，名曰白道，白道与黄道同为天体上的两大圆。以五度九分而斜交，月球绕地球一周，出没于黄道两次，历二十七日七小时四十三分十一秒半，为月球公转一周所需时间。谓之“恒星月”。唯当月球绕地球时，地球因公转而位置亦有变动，计前进二十七度余，而月球每日行十三度十五分，故月球自合朔，全绕地球一周，复至台朔，实需二十九日十二时四十四分二秒八，谓之“朔望月”，习俗所谓一月，即手续指朔望月而言。

因每月天数是整数，故阴历一个月为二十九日或三十日。每月以合朔之日为首，即以朔日为初一日。每年以接近立春之朔日为岁首。

地球绕日一周，即月绕地球十二次又三分之一，而一年十二个月，仅三百五十四日，与岁实相较，约余十一日，积至三年，余三十三日，故每三年须置一闰月，尚余三日或四日，再积二年，共余二十五日或二十六日，可置一闰月，平均计算，每十九年须置七闰。以有节无气之月为闰月(参阅二十四节气)，有闰月之年为闰年，闰年有十三个月，平年则十二个月。

四、晦朔弦望

月绕地行，地至保处月亦随之而行，每日行十三度十分有奇，故每月有盈亏之别，阴历每月一朔一望，月初则全晦，历二三日成弯形，再四五日见其半，再七八日见其盈，至是又渐渐亏缺以至于晦。

因月球本身无发光，恒借日光反射而有不同。当全晦时，即月在日与地之间，日月同一经度，月之受光面不能反射于地球之上。是为“朔”。及离朔七日余而距九十度时，日在月后，渐见其半面，是谓“上弦”。至于月与日正对面为一百八十度，日月以同一经度、地在日与月之间，月球之受光面完全向地球，故光圆而为“望”。离望七日许，距日亦九十度，日行于月前，又仅见其半面，是谓“下弦”。至距日愈近，仍介于日与地之间时，光又全晦而为朔，以此循环。

五、一年四季

地球绕日一周，谓之一岁，而一岁之气候不齐，一由于地带不同，一由于地球距日远近不同。以北半球而言，当地球行至南纬二十三度二十七分四十五秒南回归线时，得斜射日光，故气候寒冷，谓之“冬至”。行至北纬二十三度二十七分四十五秒北回归线时，得正射日光，故气候炎热，谓之“夏至”。南半球则相反。由冬而夏，地球行至冬至与夏至轨道中间时，热适中，谓之“春分”，由夏而冬，地球行至夏至与冬至之间时，气候与春分等，谓之“秋分”。春分、秋分、夏至、冬至，是谓四时。

自春分起算，将周天分为三百六十度，则春分适当零度，夏至九十度，秋分一百八十度，冬至二百七十度，再将相距之九十度以六分之，得每分十五度，一周有二十四个十五度，分为二十四节气。

六、二十四节气推算

一年有二十四个节气,二个节十二个气,即一个月之内有一节一气。每两节气相距,平均三十天又十分之四,而阴历每月之日数,则为二十九天半,故约每三十四个月,必遇有两月仅有节而无气及有气而无节者,有节无气之月,即阴历之闰月,有气无节之不为闰月。兹将节气与阴历月份关系,表列如下:

立春 正月节	立夏 四月节	立秋 七月节	立冬 十月节
雨水 正月气	小满 四月气	处暑 七月气	小雪 十月气
惊蛰 二月节	芒种 五月节	白露 八月节	大雪 十一月节
春分二月气	夏至 五月气	秋分 八月气	冬至 十一月气
清明三月节	小暑 六月节	寒露 九月节	小寒 十二月节
谷雨 三月气	大暑 六月气	霜降 九月气	大寒 十二月气

七、节气和阳历

农人耕耘收获,每视节气为标准,自改用阳历以来,一般农民,对于二十四节气,如失依据,均以为不便。实则不然,阴历之二十四节气必须翻检历书,始能查出,而阳历之二十四节气,分布于十二个月,反有一定的日期,相差不过一天,更容易记忆。

节气	月份	日期	节气	月份	日期
小寒	1	五日或六日	小暑	7	七日或八日
大寒		二十日或二十一日	大暑		二十三日或二十四日
立春	2	四日或五日	立秋	8	八日或九日
雨水		十九日或二十日	处暑		二十三日或二十四日
惊蛰	3	六日或七日	白露	9	八日或九日
春分		二十一日或二十二日	秋分		二十三日或二十四日
清明	4	五日或六日	寒露	10	八日或九日
谷雨		二十日或二十一日	霜降		二十四日
立夏	5	六日或七日	立冬	11	七日或八日
小满		二十一日或二十二日	小雪		二十二日或二十三日
芒种	6	六日或七日	大雪	12	七日或八日
夏至		二十二日	冬至		二十二日或二十三日

八、潮汐

潮汐为海水上涨的现象,受月球之引力所致,日间来者曰“潮”,夜间来者曰“汐”。一昼夜海水涨落二次,以六时十三分为涨,谓之“满潮”,以六时十三分为退,谓之“干潮”。月球自此次经过子午线,至下次再经过子午线,需时二十四小时五十一分,适为潮汐涨落一次时间的二倍,在二千年前即有人疑月球为致潮之因。故潮汐随朔望月为转移,每逢朔望,潮汐的时间在子正或午正,即正十二时,俗称“子午潮”,每后一日,即后移五十一分钟。例如初一日午潮在正午十二时,初二日即在午后十二时五十一分。一月之中,潮汐有大有小,月之朔望时最大,曰“大潮”,上弦下弦时最小,曰“小潮”。

九、昼夜

地球自转一周为一昼夜,谓之“太阳日”。当地球自转时。向太阳的地面为“昼”,背太阳的地面则为“夜”。黄道由地球观察,太阳一年间在天际所画大圆,其平面即地球轨道之平面,与天之赤道,约以二十三度半角度相交叉,此交叉点有春分点与秋分点之别,春分点为太阳在三月二十一日通过之点,秋分点为太阳在九月二十三日通过之点。当春分以后,即三月二十一日以后,日照北半球渐多,故此半球画长夜短,南半球则相反,当秋分以后,即九月二十三日以后,日照南半球渐多,故北半球画短夜长,南半球仍相反。

十、时辰

我国以一昼夜分为十二个时辰,以子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二地支表示十二时辰,每时辰为八刻,又区分为上四刻下四刻。欧美以一画夜分为二十四小时,恰等于一个时辰的一半,每小时分为四刻,又可分为六十分,每分为六十秒,再精细分析,可计十分之一秒。在钟表上仅有十小时,只合一昼夜的一半,于是以上午下午辨别,在交通机关多采二十四小时制,以夜十二时正零时,夜一时为一时,以正午十二时为十二时,下午一时为十三时,下午六时为十八时,下午十一时为二十三时。

一昼之夜之起讫时间,有两个不同算法,欧美之二十四小时自零时起处算,即自夜十二时起算,在十二时以前为一日,夜十二时以后为次日。我国十二时辰,以子时为首,由夜晚十一时起至夜一时为子时,在夜十一时以前为前一日,夜十一时以后为次日。

兹将时辰与小时列表对照如下:

子	23 时至 1 时	丑	1 时至 3 时	寅	3 时至 5 时
卯	5 时至 7 时	辰	7 时至 9 时	巳	9 时至 11 时
午	11 时至 13 时	未	13 时至 15 时	申	15 时至 17 时
酉	17 时至 19 时	戌	19 时至 21 时	亥	21 时至 23 时

十一、天干地支及十二生肖

甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，为十“天干”，亦称“天干”；甲、丙、戊、庚、壬，为阳干，乙、丁、己、辛、癸为阴干。子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥为十二“地支”，亦称“地枝”；子、寅、辰、午、申、戌为阳支，丑、卯、巳、未、酉、亥为阴支。

子属鼠、丑属牛、寅属虎、卯属兔、辰属龙、巳属蛇、午属马、未属羊、申属猴、酉属鸡、戌属狗、亥属猪。是“十二属相”，又称十二生肖”。

十二、六十甲子

以一个天干和一个地支相配合，排列起来，天干在上，地支在下，天干由甲起，地支由子起，共有六十个组合，叫做“六十花甲”。我国以六十花甲循环纪年月日时，由来已久，尤以纪年为普遍，例如前赤壁赋“壬戌之秋、七月既望”之句，壬戌即指壬戌年而言。以六十花甲纪数，较之以数目字来纪数，不易错误。例如无师孔子诞辰之干支为庚子，或以阴历八月二十一日，或以八月二十七日，或以八月二十八日，颇有争论，后因在书籍上载有年月日干支可查，始得由考证。兹将六十花甲排列如下：

甲子	乙丑	丙寅	丁卯	戊辰	己巳	庚午	辛未	壬申	癸酉
甲戌	乙亥	丙子	丁丑	戊寅	己卯	庚辰	辛巳	壬午	癸未
甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子	己丑	庚寅	辛卯	壬辰	癸巳
甲午	乙未	丙申	丁酉	戊戌	己亥	庚子	辛丑	壬寅	癸卯
甲辰	乙巳	丙午	丁未	戊申	己酉	庚戌	辛亥	壬子	癸丑
甲寅	乙卯	丙辰	丁巳	戊午	己未	庚申	辛酉	壬戌	癸亥

以六十花甲纪年，六十年循环一次，三个六十年共一百八十年，循环三个甲子，名之曰“上元甲子”，“中元甲子”、“下元甲子”。

十三、九九与三伏

数九，是从冬至日数起，一九、二九、三九、四九、五九、六九、七九、八九、九九，共八十一天，最为寒冷。“春打六九头”，因为五九四十五天，六九的头一天是从冬至数起第四十六天，两个节气相隔平均为十天，从冬至到六九头相隔四十五天，所以冬至后的第三个节气，第一个是小寒，第二个是大寒，第三个是立春，故立春日一定在六九的头一天。

数伏，并不是从夏至数起，“夏至三庚便数伏”，在夏至以后的第三个庚日是“初伏”，第四个庚日是“中伏”，第六个庚日是“末伏”，是谓“三伏”，在三伏天，天气最为炎热。两个庚日之间是十天，初伏与夏至之间天数不一定，最少是二十一天，最多是三十天，末伏的末一天距夏至最少五十一天，夏至到立秋是四十五天，故“秋后有一伏”。

时柱排法

时柱的地支推算方法很简单,在这里无需赘言,兹列简表如下:

子时	23 时至 1 时	午时	11 时至 13 时
丑时	1 时至 3 时	未时	13 时至 15 时
寅时	3 时至 5 时	申时	15 时至 17 时
卯时	5 时至 7 时	酉时	17 时至 19 时
辰时	7 时至 9 时	戌时	19 时至 21 时
巳时	9 时至 11 时	亥时	21 时至 23 时

由上表可看出,十二个时支各属哪个时间范围是很容易记熟的。然而,地柱的十个天干的排法是需要以日的天干和时的地支相配合来排定的。见下表:

日 干	时 支											
	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
甲己	甲	己	丙	酉	戊	己	庚	辛	壬	癸	甲	乙
乙庚	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸	甲	乙	丙	丁
丙辛	戊	己	庚	辛	壬	癸	甲	乙	丙	丁	戊	己
丁壬	庚	辛	壬	癸	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛
戊癸	壬	癸	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸

上表的用法是这样的:“日干”栏是你日柱的天干;“时支”栏是你时柱的地支。找到这两栏的交汇点,那就是你时柱的天干栏。将这个时干与时支相配,就可以得到完整时柱了。

例如:某人是 1927 年 3 月 17 日上午 5 时 16 分出生。那么他的年柱为丁卯,月柱为癸卯,日柱为庚戌(以上从前面的年历表中即可查到)、时柱的地支为卯。由此,行查上表日干栏的“乙庚”一栏(因为该人日柱的天干是“庚”),再找到时支栏的“卯”栏(因为该人是上午 5 时 16 分出生,所以时柱的地支是“卯”),第三步找到“乙庚栏”和“卯”的交汇点“己”栏,由此就查到了该人时柱的天干是“己”,最后将“己”和时柱地支“卯”组合在一起(组合顺序是天干在前,地支地后)就得到了该人的时柱“己卯”。这样,就可得到该人的年、月、日、时四

· 8 · 万 年 历

柱:

丁卯(年柱)、癸卯(月柱)、庚戌(日柱)、己卯(时柱)

再如:某人是1959年8月2日下午4点20分出生,那么他的年柱是己亥、月柱是辛未、日柱是丙辰、时柱地支是申。那么根据他日柱天干“丙”和时柱地支“申”所查到的是“丙”,所以他的时柱是“丙申”,他的年、月、日、时四柱就是:

年柱:己亥;月柱:辛未;日柱:丙辰;时柱:丙申。

日柱的排法:

日柱干支的排法,最简单的办法是查现成的万年历,一个月中,每日的干支一查便得。

例:1943年4月5日出生。 丙戌(日柱)查万年历

 癸未(年柱)

 丁巳(月柱)

 丙寅(时柱)查万年历

目 录

万年历

1931 - 2020 年 (1)

家庭生活常识与生活小窍门

一、天干地支与十二生肖 (364)

二、婚丧礼仪与实用对联 (366)

三、民间实用对联 (367)

四、家庭急救处理 (373)

五、家庭急救窍门 (375)

治烫伤八法/375

吃错药的应急处理三法/375

解食物中毒四法/376

耳朵异物处理/376

眼中异物处理/376

游泳抽筋的应急措施/377

便于他人救护自己的窍门/377

判断出血量大小的窍门/377

在急救中保护大脑的妙方/378

翻上眼皮的窍门/378

排除吞入消化道内异物/379

蜂蝎蜇伤应急处理三法/375

咬断体温表的处理/376

食物中毒的家庭急救/376

鼻塞异物的处理/376

鼻出血后的急救/377

从着火楼房中逃生窍门/377

通用的止血窍门/377

处置被利器割伤的窍门/378

心脏病患者自救妙方/378

拔刺窍门/378

应急处理小外伤的窍门/379

六、食品加工 (379)

1、洗大米的窍门/379

3、洗芝麻的窍门/379

5、洗瓜果的窍门/380

7、洗鲜肉的窍门/380

9、洗猪心的窍门/380

11、洗冷冻食物的窍门/380

2、洗蔬菜的窍门/379

4、洗茄子的窍门/379

6、洗豆腐不碎的窍门/380

8、洗猪油的窍门/380

10、洗鱼类的窍门/380

12、洗芋头止手痒的窍门/380

· 2 · 万 年 历

- 13、菠菜去涩的窍门/380
- 15、划鳝丝的窍门/381
- 17、速冻蔬菜的解冻窍门/381
- 19、水果防腐烂的窍门/381
- 21、用生姜的窍门/381
- 23、剥橙皮的窍门/381
- 25、快速清除猪蹄毛垢的窍门/382
- 27、剥肉不粘刀的窍门/382
- 29、带鱼去鳞的窍门/382
- 31、简易杀鳖的窍门/382
- 33、切豆腐干的窍门/383
- 35、西红柿去皮的窍门/383
- 37、削苹果的窍门/383
- 39、切蛋完整的窍门/383
- 41、拌饺子馅的窍门/383
- 43、腌夏季鱼的窍门/384
- 45、绿豆保存的窍门/384
- 47、储存白菜的窍门/384
- 49、红枣保存的窍门/385
- 51、柑橘保鲜的窍门/385
- 53、储存西瓜的窍门/385
- 55、饭菜防馊的窍门/385
- 57、掌握火候的窍门/386
- 59、夏天炼油使油凝固的窍门/387
- 61、猪肚增厚的窍门/387
- 63、炸猪排不缩的窍门/387
- 65、做肉圆的窍门/387
- 67、吃肉皮的窍门/387
- 69、啤酒烧牛肉的窍门/388
- 71、鉴别鸡肉生熟的窍门/388
- 73、做鱼汤的窍门/388
- 75、除焦锅巴的窍门/388
- 77、熬汤的窍门/388
- 14、去河鱼土腥味的窍门/381
- 16、切好菜不变色的窍门/381
- 18、速冻蔬菜的食用窍门/381
- 20、水果催熟的窍门/381
- 22、剥大蒜的窍门/381
- 24、拔鸭毛的窍门/382
- 26、快速除猪毛的窍门/382
- 28、收拾活鸡活鸭的窍门/382
- 30、鱼胆被弄破了的处理窍门/382
- 32、杀黄鳝的窍门/382
- 34、快速剥莲子皮的窍门/383
- 36、去山药皮的窍门/383
- 38、腌菜小窍门/383
- 40、咸蛋加工的窍门/383
- 42、做腊肉的窍门/384
- 44、腌泡红辣椒的窍门/384
- 46、米面除虫的窍门/384
- 48、韭菜、韭黄保鲜的窍门/385
- 50、新鲜水果保鲜的窍门/385
- 52、存放鲜葱、鲜姜、大蒜的窍门/385
- 54、在热水瓶中储存开水的窍门/385
- 56、做菜时保持菜的本色的窍门/386
- 58、味精在烹调中的使用窍门/386
- 60、啤酒炒肉的窍门/387
- 62、油锅防溅的窍门/387
- 64、排骨汤放醋的窍门/387
- 66、煮咸肉的窍门/387
- 68、炒牛肉丝的窍门/388
- 70、老母鸡吊汤好的窍门/388
- 72、啤酒炖鱼省时味鲜的窍门/388
- 74、炒蛋的窍门/388
- 76、巧煮土豆的窍门/388

七、居家布置..... (389)

健康住宅十五项标准/389

购房十招/389

八、医疗与民间偏方····· (390)

- 热耳法治感冒鼻塞/390
- 毛巾热敷治鼻塞流涕/390
- 眼药膏治打喷嚏/390
- 口含大蒜治感冒/390
- 大蒜敷脚心可治咳嗽鼻衄、便秘/390
- 关东糖白萝卜汁治咳嗽/391
- 治慢性气管炎一法/391
- 蜂蜜、鸡蛋治气管炎/391
- 常吃海带降血糖/391
- 南瓜绿豆汤降血糖/391
- 西瓜皮防治高血压/391
- 海蜇头、荸荠防治高血压/392
- 治胃寒妙方/392
- 葡萄酒泡香菜可治胃病/392
- 点穴止嗝一法/392
- 盆池热水浴治疗腹泻/392
- 杨花可治痢疾/393
- 茶叶炒焦可治疗腹痛泻肚/393
- 治肾虚一法/393
- 治糖尿病一方/393
- 治便秘的简便方法/393
- 按摩通便法/393
- 黄连在白酒中研磨的酒精液治痔疮/394
- 马齿苋治痔疮/394
- 羊苦胆可治红眼病/394
- 淡盐水治麦粒肿/394
- 香油可治慢性中耳炎/394
- 香油炸黄连可治中耳炎/394
- 高举手臂止鼻血有效/395
- 饮藕根水可治流鼻血/395
- 先锋4号治牙龈炎/395
- 大蒜可治牙痛/395
- 核桃仁可治“倒牙”/395
- 苹果片治口疮/395
- 喝凉白开水可治咽炎/396
- 蜂蜜茶可治咽炎/396
- 食醋可治伤风流鼻涕/390
- 凉水洗鼻腔防感冒/390
- 香菜根鲜姜治风寒感冒/390
- 鲜藕治流感/390
- 香油治咳嗽/391
- 蒸雪花梨花椒可治咳/391
- 数伏治慢性支气管炎/391
- 空腹饮凉白开水,血脂降下来/391
- 绿豆可降血糖/391
- 茭白降血压/391
- 香蕉、小枣防治高血压/392
- 柿子叶、山楂泡茶治高血压/392
- 猪心加白胡椒治胃炎/392
- 捏中指止嗝/392
- 半分钟止呃逆/392
- 茶叶大蒜可治腹泻/393
- 老枣树皮可治慢性肠炎/393
- 西瓜治肾炎/393
- 老公鸭治肾炎水肿/393
- 葱头泡葡萄酒治糖尿病/393
- 胖大海治婴儿大便不通/393
- 桔子皮泡茶水治便秘/394
- 大萝卜治痔疮/394
- 无花果叶子治痔疮/394
- 中药决明子是明目佳品/394
- 中药熏洗治红眼病/394
- 生姜治咽鼓管炎/394
- 鲜地黄根捣汁治中耳炎/394
- 冷热水交替按摩治疗过敏性鼻炎/395
- 绞股蓝可治牙龈发炎/395
- 吃老冬瓜止牙痛/395
- 白酒辣椒芯治“火牙”/395
- 治口舌生疮一方/395
- 生食青椒治口腔溃疡/395
- 香油白糖冲鸡蛋治嘶哑/396
- 按摩治疗咽炎/396

韭菜根治头痛/396

治神经性头痛一方/396

九、养生之道..... (396)

健生十六宜/396

家庭健身小技六法/397

两种水平运动延年益寿/398

高抬脚利健康三法/398

活动手指能健脑/399

双手并用可防脑溢血/399

晨晚长啸吐故纳新/400

音乐健身二条/400

揪耳养生法/400

保持年轻秘诀六条/401

老人晨起健身八法/401

健脑五要素/402

怎么多活二十年/397

平躺有益健康/398

降低体温可长寿/398

练腿八法/398

推迟大脑衰老七法/399

哼唱益健康、防哮喘/399

松弛筋骨两法/400

漱口护齿四法/400

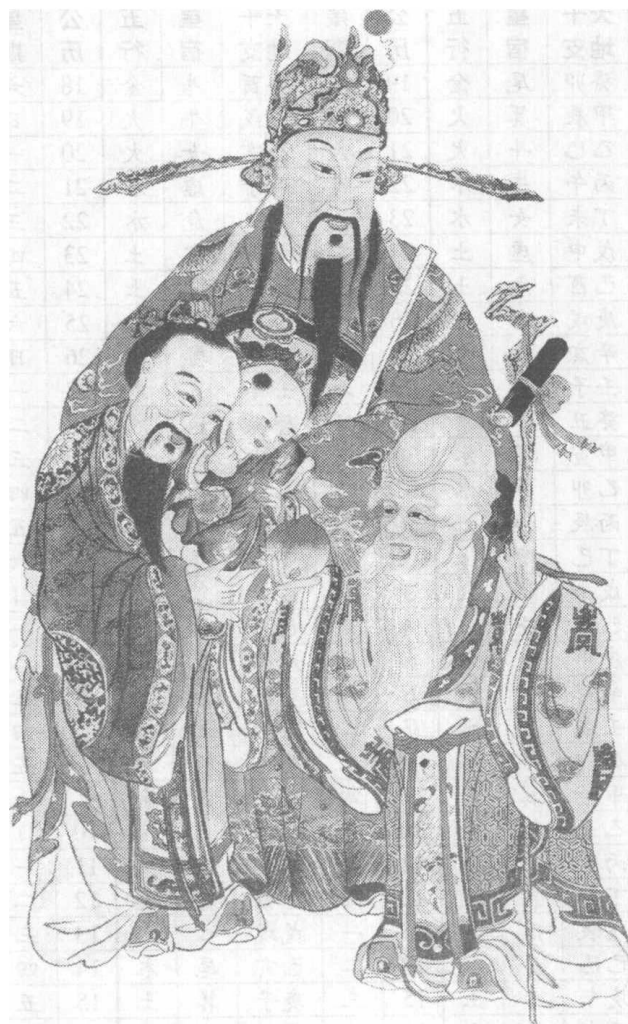
排便要讲卫生/401

哭有益健康/401

老人嘴勤益寿四法/402

万年历

1931—2020



· 2 · 万 年 历

公元一九三一年(民国二十年) 岁次: 辛未 太岁: 李素 生肖: 羊															
月别		正月大					二月大					三月小			
干支		庚寅					辛卯					壬辰			
九星		五黄					四绿					三碧			
廿四节气	节名	雨水		惊蛰			春分		清明			谷雨		立夏	
	农历	初三		十八			初三		十九			初四		十九	
	时辰	亥时		亥时			亥时		丑时			巳时		戌时	
	公历	2月19日		3月6日			3月21日		4月6日			4月21日		5月6日	
	时辰	22时41分		21时3分			22时7分		2时21分			9时40分		20时10分	
农历	公历	星期	天干地支	星宿	五行	公历	星期	天干地支	星宿	五行	公历	星期	天干地支	星宿	五行
初一	17	二	癸卯	尾	金	19	四	癸酉	斗	金	18	六	癸卯	女	金
初二	18	三	甲辰	箕	火	20	五	甲戌	牛	火	19	日	甲辰	虚	火
初三	19	四	乙巳	斗	火	21	六	乙亥	女	火	20	一	乙巳	危	火
初四	20	五	丙午	牛	水	22	日	丙子	虚	水	21	二	丙午	室	水
初五	21	六	丁未	女	水	23	一	丁丑	危	水	22	三	丁未	壁	水
初六	22	日	戊申	虚	土	24	二	戊寅	室	土	23	四	戊申	奎	土
初七	23	一	己酉	危	土	25	三	己卯	壁	土	24	五	己酉	娄	土
初八	24	二	庚戌	室	金	26	四	庚辰	奎	金	25	六	庚戌	胃	金
初九	25	三	辛亥	壁	金	27	五	辛巳	娄	金	26	日	辛亥	昴	金
初十	26	四	壬子	奎	木	28	六	壬午	胃	木	27	一	壬子	毕	木
十一	27	五	癸丑	娄	木	29	日	癸未	昴	木	28	二	癸丑	觜	木
十二	28	六	甲寅	胃	水	30	一	甲申	毕	水	29	三	甲寅	参	水
十三	3月1	日	乙卯	昴	水	31	二	乙酉	觜	水	30	四	乙卯	井	水
十四	2	一	丙辰	毕	土	1	三	丙戌	参	土	2	五	丙辰	鬼	土
十五	3	二	丁巳	觜	土	2	四	丁亥	井	土	2	六	丁巳	柳	土
十六	4	三	戊午	参	火	3	五	戊子	鬼	火	3	日	戊午	星	火
十七	5	四	己未	井	火	4	六	己丑	柳	火	4	一	己未	张	火
十八	6	五	庚申	鬼	木	5	日	庚寅	星	木	5	二	庚申	翼	木
十九	7	六	辛酉	柳	木	6	一	辛卯	张	木	6	三	辛酉	轸	木
二十	8	日	壬戌	星	水	7	二	壬辰	翼	水	7	四	壬戌	角	水
廿一	9	一	癸亥	张	水	8	三	癸巳	轸	水	8	五	癸亥	亢	水
廿二	10	二	甲子	翼	金	9	四	甲午	角	金	9	六	甲子	氏	金
廿三	11	三	乙丑	轸	金	10	五	乙未	亢	金	10	日	乙丑	房	金
廿四	12	四	丙寅	角	火	11	六	丙申	氏	火	11	一	丙寅	心	火
廿五	13	五	丁卯	亢	火	12	日	丁酉	房	火	12	二	丁卯	尾	火
廿六	14	六	戊辰	氏	木	13	一	戊戌	心	木	13	三	戊辰	箕	木
廿七	15	日	己巳	房	木	14	二	己亥	尾	木	14	四	己巳	斗	木
廿八	16	一	庚午	心	土	15	三	庚子	箕	土	15	五	庚午	牛	土
廿九	17	二	辛未	尾	土	16	四	辛丑	斗	土	16	六	辛未	女	土
三十	18	三	壬申	箕	金	17	五	壬寅	牛	金					