

和二十八宿
两弦和日食月食
历法
陈尔冬◎编

历书的演变

一年四季

四时八节

最新

实用 养生 万年历



六十甲子
万年历书
时间与计时
十二生肖
干支纪年
十天干
十二地支



历法历书的起源 二十四节气的由来 二十四节气的养生知识
天干地支及干支纪年的应用 上下二百年的万年历书

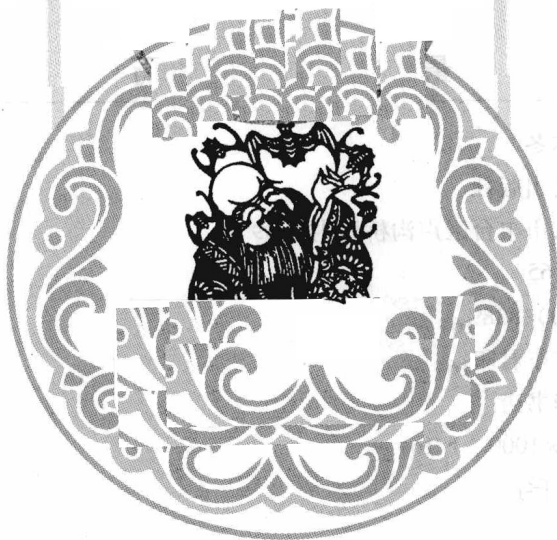
求真出版社



最新

实用 养生 万年历

陈尔冬◎编



求真出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

最新实用养生万年历/陈尔冬编. —北京: 求真出版社,
2011. 1

ISBN 978 - 7 - 80258 - 084 - 8

I. ①最… II. ①陈… III. ①历书—中国—1900 ~ 2100
②养生 (中医) —普及读物 IV. ①P195. 2②R212 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 232215 号

最新实用养生万年历

编 者: 陈尔冬

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100165

电 话: (010) 83895215 83896965

印 刷: 北京东君印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 580 千字

印 张: 30

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 084 - 8/P · 2

定 价: 27.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目 录



第一篇 天文历法

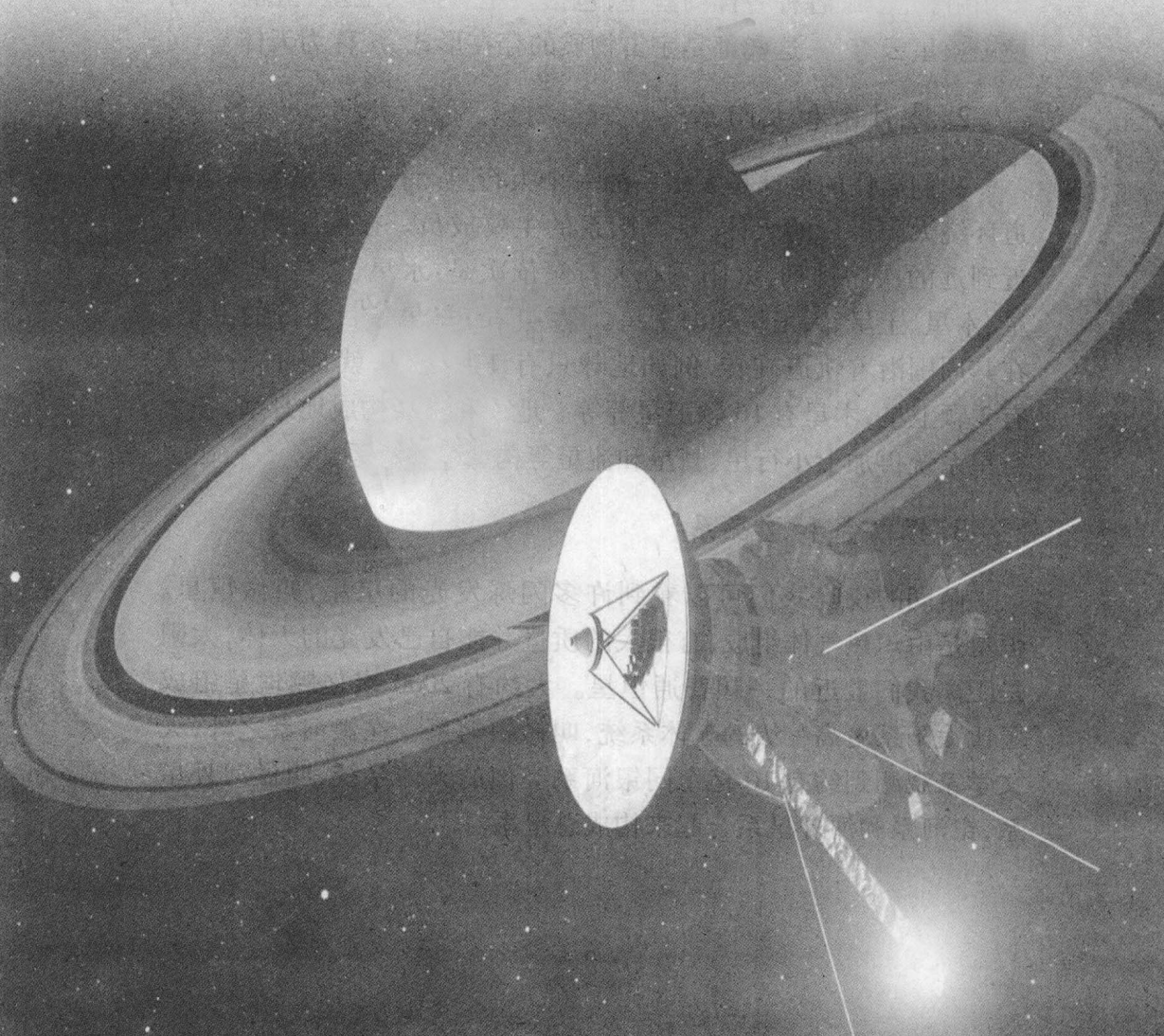
一、天体和星系	2
1. 天 体	2
2. 地月系和太阳系	2
3. 银河系和总星系	2
二、星座和二十八宿	3
1. 星 座	3
2. 三垣二十八宿	3
三、朔望两弦和日食月食	3
1. 朔望两弦	3
2. 日食和月食	4
3. 潮 汐	5
四、历法的起源	6
1. 中国历法的起源	6
2. 中国历法的发展	8
五、历书的演变	11
1. 历 书	11
2. 中国历书的发展	11

第二篇 岁时节令

一、一年四季	14
1. 四季的成因	14
2. 时 令	15
二、四时八节	16
1. 四时八节	16
2. 十二个月气象歌	16
三、二十四节气	17
1. 二十四节气的由来	17
2. 二十四节气的推算	18
3. 二十四节气的阳历推算	18
4. 二十四节气与农谚	19
5. 二十四节气物候	22
6. 梅、伏、九九	25
7. 月份别名、花名、花信风	26
8. 节气七言诗	26
9. 看雾测天歌诀	26

第一篇

天文历法





一、天体和星系

1. 天 体

我们周围的客观世界,在时间和空间上都是无限的,宇宙空间是物质的,充满着各种形式的物质运动。仰观苍穹,我们可以看到太阳、月亮以及各种各样的星星,包括恒星、行星、卫星、彗星、小行星以及星云等等,这些都是宇宙物质的存在形式,统称为天体。

2. 地月系和太阳系

我们居住的地球是太阳系的一个大行星。行星是沿着椭圆轨道环绕太阳运行的天体,是太阳系的主要成员。按照距离太阳从近到远的次序排列,太阳系八大行星依次是:水星、金星、地球、火星、木星、土星、天王星和海王星。每个行星有着数目不等的卫星,在其周围沿着轨道旋转,例如地球只有1颗卫星,就是月亮;火星有2颗卫星,木星有16颗卫星等等。地球和月亮构成地月系,各个行星系统再加上小行星、彗星和流星等构成了太阳系。

3. 银河系和总星系

晴朗的夜晚我们可以看到许多闪烁发光的星星,叫做恒星。恒星是由炽热气体组成,有很大的质量并能自己发光的天体,太阳是距离我们最近的一颗普通恒星。大约有2000多亿颗恒星组成了比太阳系更高一级的天体系统,叫做银河系。在银河系之外,天文学家观测到约有10亿个同银河系类似的天体系统,叫做河外星系,银河系和河外星系合起来构成总星系。



二、星座和二十八宿

1. 星 座

为了便于辨认天空中数目繁多的恒星,天文学家把星空人为地划分成若干区域,每一个区域称为一个星座。现代国际上通用的星座有 88 个,星座名称很多是动物的名字,或是希腊神话中的人物,例如北斗七星属于大熊星座。

2. 三垣二十八宿

我国古代天文学家将星空分成三垣二十八宿。三垣为上垣(太微垣)、中垣(紫微垣)和下垣(天市垣);二十八宿分为四象,即:

东官苍龙七宿:角、亢、氐、房、心、尾、箕;

南官朱雀七宿:井、鬼、柳、星、张、翼、轸;

西官白虎七宿:奎、娄、胃、昂、毕、觜、参;

北官玄武七宿:斗、牛、女、虚、危、室、壁;

二十八宿是黄道和赤道天区,中垣在拱极星区,上垣在星、张、翼、轸宿之北,下垣在房、心、尾、箕、斗宿之北的区域。

三、朔望两弦和日食月食

1. 朔望两弦

月亮是地球的卫星,它环绕地球旋转,绕一周约 27 天 7 时 43 分,叫做“恒星月”。地球连同月亮环绕太阳运行,月亮相



对于太阳来说,绕地球一周约需 29 天 12 时 44 分,这是月亮盈亏圆缺变化的周期,叫做“朔望月”,也就是农历一个月的平均长度。

月亮本身不发光,我们看到的月光是太阳光线照射到月亮,再从月亮表面反射到地球表面的反射光。因此,月亮对着太阳的半个球面是光亮的,而背着太阳的半个球面是黑暗的。太阳、地球和月亮在空间的相对位置时刻在改变,从地球上,月亮就有盈亏的变化。每当月亮在太阳和地球中间,也就是日、月“黄经”相同的时候,月亮以背光的一面向着地球,地球上就看不到月光,这叫做“朔”,这一天是农历的“初一”。

朔日过后一两天,可以看到月亮亮面的一小部分,形似蛾眉,叫蛾眉月。以后随着月亮相对于太阳的位置的东移,镰刀形月逐渐变大,大概在朔以后七八天,当月亮距离太阳 90° 时,能见到半轮明月凸向西边,日落时高悬在中天,这叫做“上弦”。再过七八天,月亮距离太阳 180° 时,也就是地球在太阳和月亮的中间,被照亮的半球完全对着地球,人们可以见到一轮满月,这就是“望”。满月以后,月亮又逐渐接近太阳,月轮也逐渐亏蚀,成为残月。当月亮与太阳的黄经相差 270° 时,又可见半轮明月,只是凸向东方,此时叫做“下弦”。以后残月逐渐变窄,月亮又回到太阳和地球中间,与太阳的黄经相合,又见不到月光而成为“朔”了。

2. 日食和月食

朔的时候,月亮走到太阳和地球的中间,如果这 3 个天体恰好或几乎排列成一条直线,那么月亮全部或部分遮住了太阳,就发生日食现象。望的时候,月亮转到地球背着太阳的一边,也就是地球处在太阳和月亮的中间,此时 3 个天体几乎排列成一条直线,那么地球挡住了太阳射向月亮的光线,月亮进入了地球的阴影区,就发生了月食。



日食可分日全食、日环食和日偏食；月食也有月全食和月偏食之分，但没有月环食。

地球每年最多可发生5次日食，最少2次。而月食每年最多可发生3次，一般是1次或2次，也可能1次也没有。月食在半个地球上都能见到，而日食只能在较小区内看到，所以对某一地方来说，见到月食的机会要比见到日食的机会多，而见到日全食的机会就更少了。

全食的过程可分5个阶段，初亏（偏食开始），食既（全食开始），食甚（地球上看到的亏蚀最大），生光（全食结束），复圆（偏食终了，日食的过程结束）。而偏食只有3个阶段，没有食既和生光。日食的“食分”是指太阳亏蚀的程度，以太阳直径为单位计算；月食的“食分”是月亮边缘深入到地影的距离，以月亮直径为单位。

3. 潮 汐

潮汐为海水定时涨落之现象，系受月亮和太阳之引力所致。日间来者曰“潮”，夜间来者曰“汐”。一昼夜海水涨落两次，以6时13分为涨，谓之“满潮”，以6时13分为退，谓之“干潮”，月球自此次经过子午线，至下次经过子午线，需时24小时51分，适为潮汐涨落一次之时间的2倍。在2000年前即有人疑月球为致潮之因者。故潮汐随朔望月为转移。每逢朔望，潮汐之时间在子正或午正，即正12时，俗称“子午潮”。每后一日，即后移51分钟，例如初一日午潮在正午12时，初二日即在午后12时51分。一个月之中，潮汐有大小不同，月之朔望时最大，称为“大潮”，上弦下弦时最小，称为“小潮”。



四、历法的起源

1. 中国历法的起源

在世界上中国是最早发明历法的国家之一，历法的出现对中国经济和文化的发展有一定的影响。“农历”，中国传统历法之一，也被称为“阴历”、“殷历”、“古历”、“黄历”、“夏历”和“旧历”等。农历属于阴阳历并用，一方面以月球绕地球运行一周为一“月”，平均月长度等于“朔望月”，这一点与阴历原则相同，所以也叫“阴历”；另一方面设置“闰月”，以使每年的平均长度尽可能接近回归年；同时设置二十四节气以反映季节的变化特征，因此农历集阴、阳两历的特点于一身，也被称为“阴阳历”。至今几乎全世界所有华人以及朝鲜半岛和越南等国家，仍旧使用农历推算传统节日，如春节、中秋节、端午节等节日。

智慧的中国人在经年的劳作中发明了历法和节气。相传古代，有个叫万年的青年。有一天，他上山砍柴的时候，因为太阳晒得太热，坐在树荫下休息。突然，地上树影的移动启发了他。回家之后，他用了几天几夜的时间，设计出一个测日影计天时的晷仪。可是，当天阴、下雨或有雾的时候，就会因为没有太阳，而影响了测量。后来，山崖上的滴泉引起了他的兴趣，他又动手做了1个5层的漏壶。天长日久，他发现每隔360多天，天时的长短就会重复一遍。

当时的国君叫祖乙，天气的不测，也使他很苦恼。万年听说后，忍不住就带着晷仪和漏壶去见国君，对祖乙讲了日月运行的道理。祖乙听后龙颜大悦，觉得很有道理。于是把万年留下，在天坛前修建日月阁，筑起日晷台和漏壶亭。祖乙对万年说：“希望你能



测准日月规律,推算出准确的晨夕时间,创建历法,为天下的黎民百姓造福。”

冬去春来,年复一年。后来,万年经过长期观察,精心推算,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。

人类根据太阳,月球及地球运转的周期制定了年、月、日,和顺应大自然与四季的春夏秋冬的法则,从而形成了历法。中国古代的历法有3种,阳历、阴历和阴阳合历。阳历也叫太阳历;阴历也叫太阴历、月亮历;阴阳合历,也就是俗称的农历。其中的阴阳合历一直沿用到今天。为什么农历可以沿用到今天呢?

现在看来,当时历法的产生,是中国古人为了掌握农务的时候(简称农时),长期观察天文运行的结果。中国的农历之所以被称为阴阳合历,是因为它不仅含有阳历的成分,又有阴历的成分。它把太阳和月亮的运行规则合为一体,得出了两者对农业影响的终结,所以中国的农历比纯粹的阴历或西方普遍利用的阳历实用方便。农历是中国传统文化的代表之一,它的准确巧妙,常常被中国人视为骄傲。

中国汉族使用的农历又称夏历,是一种阴阳合历,以月相定月份,以太阳定年周期。以太阳和月亮同时升起,因而在地球上看不到月亮的朔日为每月的开始,每月的长短根据月相不同,可能为29天或30天,12个月为1年。将太阳年划分为24个节气,第1、3……23等奇数为“节”,第2、4……24等偶数为“气”,或“中气”。由于太阳年周期和以月相为周期的12个月不一致,所以每隔4年增加1个月,增加到没有中气的月后面,每年的闰月位置都不太一致。

农历1年一般为12个月,1个月天数依照月亮围绕地球运行



周期而定,为 29 天或 30 天,闰年为 13 个月,中国农历年平年为 353 天或 354 天,闰年为 384 天或 385 天,平均每年约为 365.2422 天(即太阳环绕地球一周的时间)。

农历可按如下方式推断:当月亮运行到地球与太阳之间成一直线的那天,为每个月的开始,称为(朔日)初一。一年中日最长的一天为夏至,日最短的一天为冬至,根据这两点将一年 24 等分,得到二十四节气。通常,离立春最近的那个朔日(春节)所在的月,为正月。春节在公历 1 月 20 日至 2 月 20 日之间。

中国从古代起,每个朝代都要“立正朔”,夏朝时,以冬至月为正月,按干支记年法是第一个月,即“子”月;商朝改正朔,推后一月,周朝又改正朔,又推后一月,汉朝定立太初历,以后每朝虽然仍然立正朔,但民间不再改变,始终以正月为新年,但“子”月仍然维持在 11 月。

以往每位皇帝即位时,要改年号纪年,但有时兴之所至随时改年号,而从明朝开始,皇帝在位时不再改年号,但新皇帝即位时仍然要改。这种纪年法的缺陷是上一位皇帝的末年和下一位皇帝的元年吻合,如“同治十四年”就是“光绪元年”,因为这一年是上一位皇帝去世,下一位皇帝即位的同一年。可是干支纪年始终维持,除了清代的康熙,没有一位皇帝在位超过 60 年,所以只要说某皇帝年号和干支,年代就相当清楚,如“光绪乙亥”就是同治十四年或光绪元年或 1875 年,同治在位期间没有过乙亥年。

中国其他民族有自己的节日,如苗族四月八,壮族三月三,白族三月街等,都是以中国农历为依据。汉族的传统节日如新年(春节)、元宵节、端午节、盂兰盆节、中秋节等都是以农历为依据。

2. 中国历法的发展

中国的历法与纪年采用阴阳干支三合历;上古时期,根据不



同的农业牧业生产情况需要,分别产生过太阳历法和太阴历法。农历作为中国传统历法,最早源自何时无从考究,据出土的甲骨文和古代中国典籍多有记载,现时阴阳合一的历法规则一般认为源自殷商时期。从黄帝历法到清朝末期启用西历(公历)始,中国历史上一共产生过 102 部历法,这些历法中有的曾经对中国文化与文明产生过重大影响,比如夏历、商历、周历、西汉太初历、隋唐大衍历和皇极历等,有的历法虽然没有正式使用过,但对养生、医学、思想学术、天文、数学等起到过重大作用,如西汉末期的三统历和唐朝的皇极历等。汉朝以前的古代中国历法以 366 天为一岁,用“闰月”确定四时和确定岁的终始;已经有日、月、旬和时的时间单位,具备了阴阳历的技术;观察到了五大行星和日月的运动规律,用“闰月”“减差法”来调整时差;历法实施成为重要大事,主要内容之一是“以闰月定四时成岁”和“正闰余”,即确定闰月位置和如何减去多余出来的天数(不是加上缺少的天数),由此来确定年岁的终结和开始。到了春秋战国时期,由于周朝王室衰落,诸侯各行其是,因此出现多轨制历法,亦即各诸侯和各地部落还有自己的地方历法;秦朝为中国历史上最后一个“以闰月定四时成岁”的历法。

汉朝初期开始中国历法出现了大转折,全国统一历法,历法也成为了一门较为独立的科学技术。汉武帝责成司马迁等人编写了《太初历》,之后刘歆作《三统历》,这两部历法的重要特点是年岁合一,一年的整数天数是 365 天,不再是之前历法的 366 天。以“加差法”替代之前的“减差法”以调整时差,年岁周期起始相当固定,用数学计算就能确定闰月,用不着“考定星历,建立五行”,至此,阴阳五行基本上退出了历法。之后中国历朝颁布的历法,均与太初历大同小异;中华民国成立后,纪年采用西历或民国纪年并用。

所谓历法,简单说就是根据天象变化的自然规律,计量较长的



时间间隔,判断气候的变化,预示季节来临的法则。中国古代天文学史,在一定意义上来说,就是一部历法改革史。

时间长河是无限的,只有确定每一日在其中的确切位置,我们才能记录历史、安排生活。我们日常使用的日历,对每一天的“日期”都有极为详细的规定,这实际上就是历法在生活中最直观的表达形式。

年、月、日是历法的三大要素。历法中的年、月、日,在理论上应当近似等于天然的时间单位——回归年、朔望月、真太阳日,称为历年、历月、历日。为什么只能是“近似等于”呢?

原因很简单,回归年和朔望月都不是日的整倍数,一个回归年也不是朔望月的整倍数。但如果把完整的一日分属在相连的两个月或相连的两年里,我们又会觉得别扭,所以历法中的一年、一个月都必须包含整数的“日”。为了生活的便利,学术、理论必须往后站,没办法,只能近似了!

历法,随着人类社会的不断发展,还会继续改革。如何在精确、方便二者之间找到更好的结合点,过去是、将来还会是历法改革的方向与目标。

理想的历法,应该使用方便,容易记忆。历年的平均长度等于回归年,历月的平均长度等于朔望月,而实际上这些要求是根本无法同时达到的,在一定长的时间内,平均历年或平均历月都不可能与回归年或朔望月完全相等,总要有些零数。因此,目前世界上通行的几种历法,实际上没有哪一种称得上是最完美的。

任何一种具体的历法,首先必须明确规定起始点,即开始计算的年代,这叫“纪元”;以及规定一年的开端,这叫“岁首”。此外,还要规定每年所含的日数,如何划分月份,每月有多少天等等。因为年、月、日之间并没有最大的公约数,这些看似简单的问题其实非常复杂,不仅需要长期连续的天文观测作为知识基础,而且需要相



当的智慧。

人们想尽办法来安排年月日的关系。在历史上,在世界各地,存在过千差万别的历法,但就其基本原理来讲,不外乎3种:即太阴历(阴历)、太阳历(阳历)和阴阳历。3种历法各自有各自的优缺点,目前世界上通行的“公历”实际上是一种太阳历。

五、历书的演变

1. 历 书

历书,就是按照一定历法排列年、月、日和节气等供人们查考和使用的工具书。历书是人类创造的文化成果之一,它给人们提供节气、农事以及各种生活知识,所以深受百姓喜爱。

2. 中国历书的发展

中国的历书,根据有关文字记载,在公元863年就已经普及民间,到现在已有千余年的历史。历书过去称“皇历”、“黄历”,因为在封建社会里,历书是皇帝的“垄断”品。据说,唐文宗时曾下令,历书必须由皇帝本人亲自“审定”,并且规定只许官方印,不准私人刻印历书。此后,历书就成为“皇历”了。现存最古老的历书,是唐僖宗刻印的《中和二年历书》。

明钦天监每年都要编造历书,并刻版印刷,以供应全国需要。当时的历书称《大统历》,目前传世最早的明代历书为《大明永乐十五年大统历》。清代沿袭明制,也印造历书。同治元年改名《时宪历》。乾隆时因避讳,又改称《时宪书》,清制每年十月朔颁行次年《时宪书》。清历和明历内容是有区别的,如明历把每日分为100刻,康熙以后改为每日96刻,这跟现在的1个小时为4刻完全相同。



太平天国刻印的历书在中国历法史上具有革命的变革意义。它不但删去了吉凶宜忌和祸福休咎等等封建迷信内容,还特命史官作月令,把每年的各个节气时草木萌芽等情况都记录下来,附在下一年同月份日历之后,以供农民耕种时参考。太平天国历书以366天为一年,单月31天,双月30天,不用闰法;每日只载日序数字,无“日”字,注明节气、礼拜日,删去一切禁忌,这是明、清两代的历书所不能比拟的。

历书发展演变至今,已经有很大的变化,它以完全崭新的面貌呈现在人们面前。就其种类而言,有年历、月历、日历、台历、挂历、万年历等多种;内容方面更是无所不涉、丰富多彩,有农事活动、卫生知识、科技知识、天文地理、艺术鉴赏、春联谚语、养生食疗等等,成为人们不可缺少的知识手册。