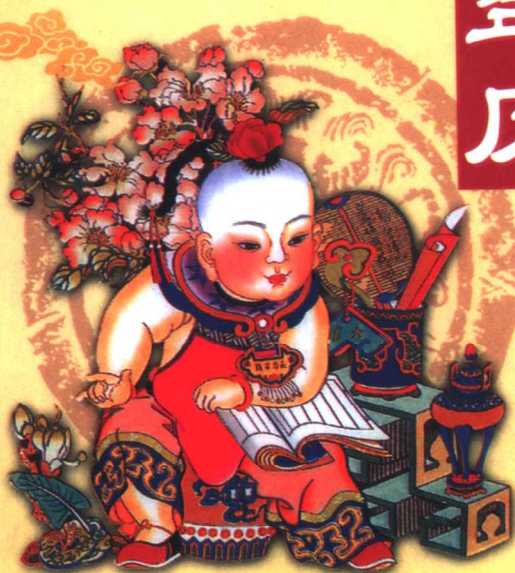


养生保健

万年历

冯南 李生 编

中国农业出版社



春
 雨
 惊
 春
 清
 谷
 天
 夏
 满
 芒
 夏
 暑
 相
 连
 秋
 处
 露
 寒
 霜
 降
 冬
 小
 大
 寒
 雪

养生保健 万年历

冯南 李生 编



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健万年历/冯南, 李生编. —北京: 中国农业出版社, 2006. 1

ISBN 7-109-10544-X

I. 养... II. ①冯...②李... III. ①历书-中国-1901~2100②养生(中医)-普及读物
IV. P195.2②R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 152562 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 白洪信

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×960mm 1/32 印张: 10

字数: 233 千字 印数: 1~10 000 册

定价: 16.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



【目 录】

历法知识	1	为什么要多吃蔬菜、	20
公历和农历	1	水果和薯类?	20
公历闰年的来历	2	为什么要每天吃奶类、	
农历闰月的来历	2	豆类或其制品?	21
日食和月食	3	为什么要经常吃适量的	
干支纪年	5	鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃	
十二属相	6	肥肉和荤油?	22
数九和“九九歌”	6	为什么食量与体力活动	
三伏	7	要平衡,保持适宜体	
二十四节气	7	重?	22
二十四节气的含义	8	为什么要吃清淡少盐的	
节日、纪念日 and 活动日	9	膳食?	23
养生保健	17	为什么饮酒应限量?	
身体健康的 10 条标准	17	要吃清洁卫生、不变	
心理健康的 10 条标准	17	质的食物	24
身体健康的标志——		什么是饮食的“一、二、	
“五快”	18	三、四、五,红、	
健康的基石	18	黄、绿、白、黑”?	24
什么是合理膳食?	19	介绍几种营养保健食品	
为什么要吃多样食物?	19	体育运动对身体有哪些	
为什么要以谷类为主?	19	好处?	27

参加体育运动需要注意	老年人要注意的 3 个
什么? 27	“半分钟” 33
怎样做到适量运动?	老年人要注意的 3 个
..... 28	“半小时” 34
什么是有氧运动? 28	健康自测的 10 项指标
介绍几种简单易行的	 34
有氧运动 28	跑步健身的运动量测验
戒烟限酒 30	 35
预防癌症的 4 个原则	传统文化 37
..... 30	三字经 37
怎样预防糖尿病? 30	百家姓 40
怎样预防心血管病?	千字文 41
..... 31	朱子家训 43
人的正常寿命 31	常礼举要 45
人的标准体重和体质	长途电话区号和邮政编码
指数 31	 53
体力劳动者的保健 32	1901—2100 年历表
百岁老人的长寿经验	 113
..... 33	



公历和农历

地球绕太阳公转了一周的时间为 365.2422 天，也就是 365 日 5 小时 48 分 46 秒，这叫“回归年”。历法上的年为了应用方便，不采用回归年，而是采用了完整的天数。这样产生的差异采用置闰的方法解决。公历的平年是 365 天，闰年是 366 天。公历一年 12 个月，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 28 天，闰年 29 天。

有人常把公历叫做阳历，其实这并不准确。阳历（又称太阳历），是以太阳变化为依据制定的历法。现行的公历只是阳历的一种。

农历是根据月亮的朔望月变化设立“月”，朔望月的时间是 29 日 12 小时 44 分 3 秒。农历定大月 30 天，小月 29 天。每月的初一都是朔（即月亮以黑暗的半面对着地球的时候），这样有时可能连续出现两个大月或两个小月。在农历的 100 个月里，约有 53 个大月，47 个小月。农历平年 12 个月共 354 天左右，与回归年有较大差异。于是也采用置闰的方法解决，闰年增加 1 个月。闰年是 383 天或 384 天。

人们常把农历叫做阴历，这也是不准确的。因为虽然农历的月和日是依据月相变化制定。但农历中的节气却是根据太阳的变化确定的。农历实际上是一种阴阳合历。

公历闰年的来历

公历规定有平年和闰年，平年一年有 365 日，比回归年短 0.2422 日，4 年共短 0.9688 日，故每 4 年增加一日，这一年有 366 日，就是闰年。闰年设在能被 4 整除的年份，如 2004 年、2008 年。但 4 年增加一日比 4 个回归年又多 0.0312 日，400 年后将多 3.12 日，故在 400 年中少设 3 个闰年，也就是在 400 年中只设 97 个闰年，这样公历年的平均长度与回归年就相近似了。由此规定：年份是整百数的必须是 400 的倍数才是闰年，例如 2000 年是闰年，而 1900 年、2100 年就不是闰年。

农历闰月的来历

农历是一种阴阳合历，它的月份是以月亮圆缺一次的时间来定的，每个朔望月 29.5306 日，为了便于计算，大月定做 30 天，小月 29 天，它的一年却又要和地球绕太阳转一圈的时间合得上。但是一个月 30 天或者 29 天，12 个月只有 354 天左右，比地球绕太阳转一圈的时间 365 天少了 10.88 天。为了补一年相差的近 11 天，于是规定夏历每隔一定时间要加一个闰月。具体地说，就是在 19 个农历年里加 7 个闰月，那么夏历每年的平均天数就几乎是 365 天多了。这就是夏历闰月的来历。

至于夏历闰哪一个月是怎么定的，这就牵涉到节气了。一年的 24 个节气，分为 12 个节气和 12 个中气。这 12 个中气是：雨水、春分、谷雨、小满、夏至、大暑、处暑、秋分、霜降、小雪、冬至、大寒。由于二十四节气在农历中的日期是逐月推迟的，于是有的月份中气落到月末，于是下一个月就没有中气。遇到农历中没

有中气的月份，就把这个月作为闰月。如 2006 年农历七月三十是中气处暑，再隔一个月的初二才是下一个中气秋分，当中这一个月没有中气，就定为闰月，它跟在七月后面，所以叫闰七月。

日食和月食

地球围绕太阳旋转，月球围绕地球旋转。当月球运动至太阳和地球之间，而且太阳、月球与地球三者正好处于（或者接近）同一条直线的时候，月亮将太阳挡住，被月影扫过的地带就形成日食的现象。日食分为日全食、日偏食和日环食三种。日全食是月亮将太阳完全遮住，日偏食是部分遮住，日环食是月亮正好遮住太阳中心形成一个“光环”。不同类型的日食主要和日、地、月三者的距离以及近似成一线的程度有很大关系。

月球在农历的每月初一运行到太阳和地球之间，因此日食肯定会发生在朔日。不过并非每逢朔日都会有日食现象的发生。由于月球与地球两者的轨道之间有 5 度左右的夹角，导致在大多数的朔日里，月球尽管处在太阳和地球之间，可是这三个天体并没有处在一条直线上。

月食是月亮运动到了地球背对着太阳的阴影区内的时候，月亮被地球的阴影遮掩时产生的天文现象。月食分为月全食以及月偏食两种。出现月食的时候地球位于太阳与月亮之间，所以，月食肯定会发生在望月的位置上，就是农历十五日或十六日。不过因为地球公转轨道面与月亮公转轨道面并不在同一个平面上，月亮并非每个望月都会进入地球的阴影区域，所以不会每个望月都出现月食。

月食出现的时间比日食长，月食的全食阶段比日全食的要长许多。日全食的全食阶段仅为 7.5 分钟（全过程多达 2 小时），可是月全食的全食阶段时间为 1 小时以上（全过程多达 3 个小时）。

我国可见的日食月食表 (2006—2020 年)

日 食 表			
日 期	类 型	见食情况	
2006. 3. 29	全	我国可见偏食	
2007. 3. 19	偏	我国可见	
2008. 8. 1	全	全食带从新疆最北部到河南	
2009. 1. 26	环	我国可见偏食	
2009. 7. 22	全	全食带从西藏南部到长江口	
2010. 1. 15	环	环食带从云南到山东	
2011. 1. 4	偏	我国可见	
2011. 6. 2	偏	我国可见	
2012. 5. 21	环	环食带从广西到台湾、福建	
2015. 3. 20	全	我国可见偏食	
2016. 3. 9	全	我国可见偏食	
2018. 8. 11	偏	我国可见	
2019. 1. 6	偏	我国可见	
2019. 12. 26	环	我国可见偏食	
2020. 6. 21	环	环食带从西藏西部到台湾	
月 食 表			
日 期	类 型	初亏时分	复圆时分
2007. 3. 4	全	5: 29	9: 11
2007. 8. 28	全	16: 50	20: 23
2008. 8. 17	偏	3: 35	6: 44
2010. 1. 1	偏	2: 51	3: 54
2010. 6. 26	偏	18: 16	21: 00
2011. 6. 16	全	2: 21	6: 01
2011. 12. 10~11	全	20: 45	0: 18
2012. 6. 4	偏	17. 59	20. 06
2013. 4. 26	偏	3: 51	4: 25
2014. 10. 8	全	17: 13	20: 33
2015. 4. 4	全	18: 55	21. 45
2017. 8. 8	偏	1: 21	3: 18
2018. 1. 31	全	19: 47	23: 10
2018. 7. 28	全	2: 23	6: 18
2019. 7. 17	偏	4: 08	6: 59

干支纪年

干支纪年是我国传统的纪年方法。我国近代许多事件都是以干支命名的，如“甲午战争”、“戊戌变法”、“庚子赔款”、“辛亥革命”等。

干支是天干、地支的合称。

天干共有 10 个符号：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸

地支共有 12 个符号：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥

将 10 天干和 12 地支按顺序搭配组合成 60 干支，用于纪年。周而复始，即民间所说“六十年转甲子”。

六十年甲子（干支表）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
甲子	乙丑	丙寅	丁卯	戊辰	己巳	庚午	辛未	壬申	癸酉
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
甲戌	乙亥	丙子	丁丑	戊寅	己卯	庚辰	辛巳	壬午	癸未
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子	己丑	庚寅	辛卯	壬辰	癸巳
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
甲午	乙未	丙申	丁酉	戊戌	己亥	庚子	辛丑	壬寅	癸丑
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
甲辰	乙巳	丙午	丁未	戊申	己酉	庚戌	辛亥	壬子	癸丑
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
甲寅	乙卯	丙辰	丁巳	戊午	己未	庚申	辛酉	壬戌	癸亥

如果想知道公元年某一年是什么年，应用公元年的年数，除以 60（指六十年甲子），再用余数减去 3，所得数对应的干支年便是。

如 2006 年： $2006 \div 60$ ，余数为 26，再 $26 - 3$ ，得数是 23，查六十年甲子（干支表）23 号干支，得知是丙戌年（狗年）。

十二属相

我国古代人们为了方便计算年龄，用鼠、牛、虎、兔、龙、蛇、马、羊、猴、鸡、狗、猪十二种动物来配十二地支，组成了十二生肖，也叫十二属相。这就是：子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪。每 12 年为一轮，5 轮一个花甲。这样，子年就是鼠年，丑年就是牛年，寅年就是虎年……。于是，人一出生，就有一个动物作他的属相。子年出生的属鼠，丑年出生的属牛，寅年出生的属虎……。

数九和“九九歌”

“数九”，就是从冬至日起，向后数九个九天，天气就由冬至的寒之至转为“春深日暖”了。因为“数九”的过程正是寒极转暖、寒消暖长的过程，所以人们常把这九九八十一天称作“数九寒天”。“数九”的第一个九天叫“一九”，第二个九天叫“二九”……最后一个九天称“九九”。每个九天中天气的冷暖变化不同，人们凭着长期的经验进行了形象的记录和概括，编成谣谚，流传于民间口头，称作“九九歌”。

因为我国地跨北温带和亚热带，各地气候冷暖变化不一样，所以各地的“九九歌”的内容也不一样。如华北地区的“九九歌”说：“一九二九不出手；三九四九

凌上走；五九六九，沿河看柳；七九河开，八九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。”

三 伏

“三伏”指农历初伏、中伏和末伏。农历历法规定：每年夏至（公历 6 月 22 日左右）后第三个“庚”日，为“头伏”开始日，即“夏至三庚便数伏”；“夏至”后第四个“庚”日“中伏”开始，“立秋”后第一个“庚”日为“末伏”开始日，因此又有“两伏夹一秋”之说。这样，头伏、末伏各 10 天，而“中伏”有的年份是 10 天，有的年份是 20 天。50 多年来，中伏为 20 天的年份要比 10 天的年份多得多。历年的“三伏”天均出现在 7 月上中旬至 8 月中下旬，这是一年中最热的时期。人们常说的“冷在三九，热在三伏”，符合我国北方的气候实际。

二十四节气

二十四节气起源于黄河流域。远在春秋时代，就定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气。以后不断地改进与完善，到秦汉年间，二十四节气已完全确立。公元前 104 年，由邓平等制定的《太初历》，正式把二十四节气订于历法，明确了二十四节气的天文位置。

太阳从黄经零度起，沿黄经每运行 15 度所经历的时日称为“一个节气”。每年运行 360 度，共经历 24 个节气，公历每月 2 个节气。

二十四节气反映了太阳的周年运动，所以节气在现行的公历中日期基本固定，上半年在 6 日、21 日，下半年在 8 日、23 日，前后不差 1~2 天。

为了便于记忆，人们编出了二十四节气歌诀：

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，

秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

二十四节气的含义

立春：立是开始的意思。立春就是春季的开始。

雨水：降雨开始，雨量渐增。

惊蛰：蛰是藏的意思。惊蛰是指春雷乍动，惊醒了蛰伏在土中冬眠的动物。

春分：分是平分的意思。春分表示春季昼夜平分。

清明：天气晴朗，草木繁茂。

谷雨：雨生百谷。雨量充足而及时，谷类作物能茁壮成长。

立夏：夏季的开始。

小满：麦类等夏熟作物籽粒开始饱满。

芒种：麦类等夏有芒作物成熟。

夏至：炎热的夏天来临。这一天白昼最长。

小暑：暑是炎热的意思。小暑就是气候开始炎热。

大暑：一年中最热的时候。

立秋：秋季的开始。

处暑：处是终止、躲藏的意思。处暑是表示炎热的暑天结束。

白露：天气转凉，露凝而白。

秋分：秋季昼夜平分。

寒露：露水以寒，将要结冰。

霜降：天气渐冷，开始有霜。

立冬：冬季的开始。

小雪：开始下雪。

大雪：降雪量增多，地面可能积雪。

冬至：寒冷的冬天来临。这一天黑夜最长。

小寒：气候开始寒冷。

大寒：一年中最冷的时候。

节日、纪念日 和活動日



日 期	节 日 名 称
1 月 1 日	元旦
1 月 6 日	中国 13 亿人口日
1 月 8 日	周恩来逝世纪念日(1976年)
1 月第一个星期日	黑人团结日
1 月最后一个星期日	世界防治麻风病日
2 月 2 日	世界湿地日
2 月 4 日	世界抗癌日
2 月 10 日	国际气象节
2 月 14 日	西方情人节
2 月 21 日	国际母语日
2 月 24 日	第三世界青年日
2 月 28 日	世界居住条件调查日
3 月 1 日	国际海豹日
3 月 3 日	全国爱耳日
3 月 5 日	周恩来诞辰 (1898 年) 学习雷锋纪念日 中国青年志愿者日
3 月 8 日	国际劳动妇女节
3 月 12 日	中国植树节 孙中山逝世纪念日(1925年)

(续)

日 期	节 日 名 称
3 月 14 日	国际警察日
3 月 15 日	国际消费者权益日
3 月 16 日	手拉手情系贫困小伙伴全国统一行动日
3 月 17 日	国际航海日 中国国医节
3 月 18 日	全国科技人才活动日
3 月 21 日	世界森林日 消除种族歧视国际日 世界儿歌日
3 月 21 日	世界睡眠日
3 月 22 日	世界水日
3 月 23 日	世界气象日
3 月 24 日	世界防治结核病日
3 月最后一个星期一	全国中小学生安全教育日
4 月 1 日	西方愚人节 全国爱国卫生运动月 (4 月) 税收宣传月 (4 月)
4 月 2 日	国际儿童图书日
4 月 5 日前后	清明节
4 月 7 日	世界卫生日
4 月 11 日	世界帕金森病日
4 月 15~21 日	全国肿瘤防治宣传周
4 月 21 日	全国企业家活动日
4 月 22 日	世界地球日 世界法律日
4 月 23 日	世界图书和版权日
4 月 24 日	世界青年团结日 亚非新闻工作者日

(续)

日 期	节 日 名 称
4 月 25 日	全国预防接种宣传日
4 月 26 日	世界知识产权日
4 月 27 日	联谊城日
4 月 28 日	国际因公伤亡职工纪念日
4 月 30 日	全国交通安全反思日
4 月最后一个星期三	国际秘书节
5 月 1 日	国际劳动节
5 月第二周的星期二	世界哮喘日
5 月 4 日	中国青年节 五四运动纪念日 (1919 年) 科技传播日
5 月 5 日	碘缺乏病防治日
5 月 8 日	世界红十字日 世界微笑日
5 月 12 日	国际护士节
5 月 15 日	国际家庭日 全国防治碘缺乏病日
5 月 17 日	世界电信日
5 月 18 日	国际博物馆日
5 月 20 日	全国母乳喂养宣传日 中国学生营养日
5 月 22 日	国际生物多样性日
5 月 26 日	世界向人体条件挑战日
5 月 30 日	“五卅”反对帝国主义运动纪念日 (1925 年)
5 月 31 日	世界无烟日
5 月第二个星期日	母亲节 救助贫困母亲日

(续)

日 期	节 日 名 称
5月第二至第三个星期日	无偿献血宣传周
5月第三个星期日	全国助残日
6月1日	国际儿童节
6月5日	世界环境日
6月6日	全国爱眼日
6月11日	中国人口日
6月17日	世界防止荒漠化和干旱日
6月20日	世界难民日
6月22日	中国儿童慈善活动日
6月23日	国际奥林匹克日 世界手球日
6月25日	全国土地日
6月26日	国际禁毒日 联合国宪章日
6月30日	世界青年联欢节
6月第三个星期日	父亲节
7月1日	中国共产党成立纪念日(1921年) 香港回归纪念日(1997年) 国际建筑日
7月2日	国际体育记者日
7月7日	中国人民抗日战争纪念日(1937年)
7月11日	世界人口日 中国航海节
7月18日	国际海洋日
7月28日	抗震救灾纪念日(1976年)
7月30日	非洲妇女日
7月第一个星期六	国际合作节
8月1日	中国人民解放军建军节