

择吉通书

家庭实用百科全书

· 王军云 编著

中国华侨出版社

中国

民历

· 上至天文地理、吉祥图谱、古今名谋、千古贤文，下至生儿育女、家政理财、医疗保健、为人处世、经世致用，居家必备。

· 古人通过观察天体运行规律，总结出包括节气、置闰等内容的年月日时周期节律，用历数干支表示。相传由黄帝首创历法，从而贯通历史，千古传承。



中华传统文化的经典

中华传统文化的经典

中国民历

民间择吉大通书

王军云 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国民历/王军云编著. —北京: 中国华侨出版社, 2005
ISBN 7-80120-924-9

I. 中... II. 王... III. ①历书—中国②风俗习惯—中国 IV. ①P195.2②K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 092576 号

● **中国民历**

编 著 / 王军云
责任编辑 / 蒋泽新
经 销 / 新华书店
开 本 / 850 × 1168 毫米 1/24 开 印张/16 字数 220 千
印 刷 / 北京银祥福利印刷厂
版 次 / 2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷
印 数 / 6000 册
书 号 / ISBN 7-80120-924-9/ G.426
定 价 / 23.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029
编辑部: (010) 64443056 64443979
发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

中国人百读不厌的圣经





中华传统文化的经典

责任编辑：蒋泽新

总体策划：王军云 13051255439

封面设计：红十月工作室

RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901108614

试读结束：需要全本请在线购买：

www.ertongbook.com



青龙



白虎



朱雀



玄武





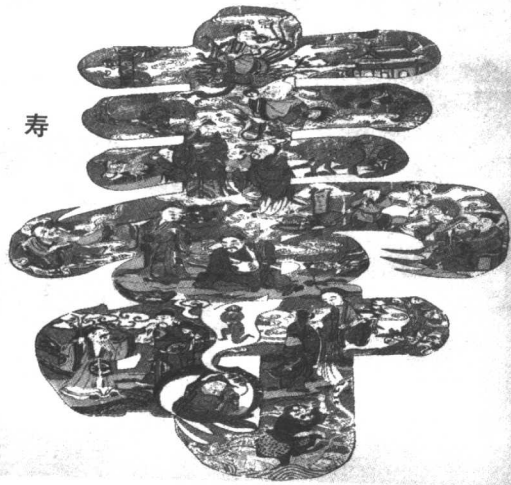
中
国
民
历

福



2

寿





观世音菩萨



观世音



骑鸡娃娃



麒麟送子



插

图





盘龙卧虎 莺歌燕舞



抱瓶童子



插

图

春牛图



老鼠嫁女





食物相克中毒图解



 毒 解：地漿水 鴉卵仁 樹薯	 毒 解：地漿水 鱉石 神	 毒 解：地漿水 干梅	 毒 解：地漿水 羊 在肉	 毒 解：地漿水 雞肝	 毒 解：地漿水 菜菔 乳	 毒 解：地漿水 綠豆	
 毒 解：辣豆 柿紅 燒酒	 毒 解：地漿水 蟹毛蟹 花生仁	 毒 解：地漿水 魚 魚	 毒 解：地漿水 黑豆 甘草 芥菜	 毒 解：綠豆 豬肝 脫唇毛 豬肉	 毒 解：田螺 田螺 蝦 蟹 吐	 毒 解：人乳 雞肝 病血	 毒 解：人乳 雞肝 病血
 毒 解：地漿水 肉鴨 樹薯	 毒 解：人乳 牛肉 鱸魚 鮑魚 鮑魚汁	 毒 解：酸醋 蛇	 毒 解：地漿水 黑豆 甘草	 毒 解：綠豆 豬肝 脫唇毛 豬肉	 毒 解：田螺 田螺 蝦 蟹 吐	 毒 解：人乳 雞肝 病血	 毒 解：人乳 雞肝 病血
 毒 解：地漿水 花生仁 黃瓜	 毒 解：地漿水 蟹毛蟹 香瓜	 毒 解：地漿水 橘 橘皮	 毒 解：地漿水 冬瓜 汁 鱸魚 鱸魚汁	 毒 解：綠豆 豬肝 脫唇毛 豬肉	 毒 解：田螺 田螺 蝦 蟹 吐	 毒 解：人乳 雞肝 病血	 毒 解：人乳 雞肝 病血
 毒 解：地漿水 紅豆 羊肝	 毒 解：地漿水 魚 魚	 毒 解：酸醋 蛇	 毒 解：地漿水 黑豆 甘草	 毒 解：綠豆 豬肝 脫唇毛 豬肉	 毒 解：田螺 田螺 蝦 蟹 吐	 毒 解：人乳 雞肝 病血	 毒 解：人乳 雞肝 病血
 毒 解：綠豆 豆腐花 豆	 毒 解：地漿水 金瓜 南瓜	 毒 解：酸醋 蛇	 毒 解：地漿水 黑豆 甘草	 毒 解：綠豆 豬肝 脫唇毛 豬肉	 毒 解：田螺 田螺 蝦 蟹 吐	 毒 解：人乳 雞肝 病血	 毒 解：人乳 雞肝 病血
 毒 解：地漿水 狗 狗	 毒 解：酸醋 蛇	 毒 解：酸醋 蛇	 毒 解：地漿水 黑豆 甘草	 毒 解：綠豆 豬肝 脫唇毛 豬肉	 毒 解：田螺 田螺 蝦 蟹 吐	 毒 解：人乳 雞肝 病血	 毒 解：人乳 雞肝 病血
 毒 解：地漿水 蛇 蛇	 毒 解：酸醋 蛇	 毒 解：酸醋 蛇	 毒 解：地漿水 黑豆 甘草	 毒 解：綠豆 豬肝 脫唇毛 豬肉	 毒 解：田螺 田螺 蝦 蟹 吐	 毒 解：人乳 雞肝 病血	 毒 解：人乳 雞肝 病血
 毒 解：地漿水 蛇 蛇	 毒 解：酸醋 蛇	 毒 解：酸醋 蛇	 毒 解：地漿水 黑豆 甘草	 毒 解：綠豆 豬肝 脫唇毛 豬肉	 毒 解：田螺 田螺 蝦 蟹 吐	 毒 解：人乳 雞肝 病血	 毒 解：人乳 雞肝 病血
 毒 解：地漿水 蛇 蛇	 毒 解：酸醋 蛇	 毒 解：酸醋 蛇	 毒 解：地漿水 黑豆 甘草	 毒 解：綠豆 豬肝 脫唇毛 豬肉	 毒 解：田螺 田螺 蝦 蟹 吐	 毒 解：人乳 雞肝 病血	 毒 解：人乳 雞肝 病血



目 录

目

录

第一章 民间图谱

- 一、历代帝王图略表 (3)
- 二、中华吉祥神祇图 (8)
- 三、吉祥图谱 (10)

第二章 天文历法与周易八卦

- 一、历法 (19)
- 二、天干地支与十二生肖 (30)
- 三、周易、八卦 (36)
- 四、国内外节日、纪念日表 (41)

第三章 千古贤文

- 一、绘图朱子家训 (44)
- 二、三字经 (56)
- 三、百家姓 (58)





四、千字文	(59)
五、增广贤文	(60)
六、营生集(节选)	(67)



第四章 智谋韬略

一、孙子兵法	(71)
二、三十六计	(85)

第五章 万年历表

一、2000年~2050年万年历表	(96)
二、2051年~2100年万年历简表	(198)
三、1800年~2108年农历闰月推算表	(208)



第六章 十二生肖与民俗

一、十二生肖之六十花甲图表	(211)
二、十二生肖之月份表	(213)
三、十二生肖流年	(214)
四、血型与人生	(225)
五、起名参考	(227)
六、民间婚配习俗	(230)

第七章 夫妻相处的学问

一、男女两性	(237)
1. 男性喜欢的女性类型 / 237	3. 夫妻在法律上的权利和义务 / 238
2. 女性喜欢的男性类型 / 237	4. 夫妻恩爱的秘诀 / 238



- 5. 家庭幸福的处方 / 239
- 6. 平息夫妻争吵的秘诀 / 239
- 7. 怀孕的最佳年龄 / 240
- 8. 男性赢得女性的青睐的方法 / 240
- 9. 女性吸引男性的方法 / 240
- 10. 夫妻恩爱有益于身体健康 / 240



二、夫妻生活的禁忌 (241)

- 1. 忌争斗无休止 / 241
- 2. 忌扯进所有的事情 / 241
- 3. 忌攻击对方的弱点 / 241
- 4. 忌争斗之后离家不归 / 241
- 5. 忌乱打砸家什及家用电器 / 241
- 6. 忌数落床上之事 / 241
- 7. 头脑不清醒时切忌争斗 / 242
- 8. 忌动手 / 242
- 9. 忌因占下风而闷闷不乐 / 242
- 10. 忌提外貌背景 / 242
- 11. 忌拎起他来比旧爱 / 242
- 12. 忌婚姻的惰性 / 242
- 13. 忌婚姻缺少变化和惊喜 / 243
- 14. 忌婚姻的宽容与妥协精神不够 / 243
- 15. 生活中忌经常责怪对方 / 244
- 16. 夫妻间忌随便猜疑 / 244
- 17. 忌翻旧账 / 244
- 18. 夫妻间忌不懂互谅 / 244
- 19. 忌对婚姻的苛求过甚 / 245
- 20. 忌牵连演绎 / 245
- 21. 忌不懂得发现对方的闪光点 / 245
- 22. 夫妻双方忌不懂感情沟通 / 246
- 23. 性生活前忌饮酒 / 246
- 24. 忌情绪不好进行性生活 / 246
- 25. 忌饱食或饥饿时性交 / 247
- 26. 忌准备不充分、匆忙性交 / 247
- 27. 性生活时忌以自我为中心 / 247
- 28. 做爱之后忌吸烟 / 247
- 29. 做爱后忌冷饮或冷浴 / 248
- 30. 夫妻双方忌互不理解 / 248
- 31. 爱情忌不会更新 / 249
- 32. 婚后忌不承担义务 / 249
- 33. 夫妻间忌不会体贴对方 / 249
- 34. 夫妻间忌推脱做家务 / 250
- 35. 夫妻间忌互相贬低对方 / 250
- 36. 忌对配偶期望过高 / 250
- 37. 婚后忌迟归外宿 / 251
- 38. 夫妻间忌相互揭短 / 251
- 39. 忌过于区分婆家娘家 / 252
- 40. 忌内外有别 / 252
- 41. 夫妻间忌不讲礼貌 / 252
- 42. 配偶间忌隐瞒过失 / 252
- 43. 爱情淡化时忌消极悲观 / 253





第八章 运动与养生

健康是生命的第一财富 (257)

中

国

民

力



1. 小儿口腔健，九条不能厌 / 257
2. 刷牙人人会，方法不全对 / 257
3. 刷牙时间定在饭前 / 258
4. 再忙也别忘了洗脚 / 258
5. 要想脑健，忧郁再见 / 258
6. 心理健康是健康的一半 / 258
7. 人老心不老，身体才好 / 259
8. 老年六保健，获益最明显 / 259
9. 老年生活要有伴 / 260
10. 老人洗澡的水温和时间 / 260
11. 要想安然睡，记住有八忌 / 260
12. 五条记得清，睡觉才舒心 / 261
13. 睡觉要选南北向 / 261
14. 要想身体好，午睡少不了 / 262
15. 劝君多做“白日梦” / 262
16. 夜间常用脑，麻烦少不了 / 262
17. 熬夜者要及时给大脑“充电” / 262
18. 哪些人需要补睡眠 / 263
19. 几招就能除春困 / 263
20. 女士最佳睡姿 / 264
21. 这些姿势对你好 / 264
22. 放下你的二郎腿 / 264
23. 轻声哼唱身体健康 / 265
24. 换一种行为休息 / 265
25. 疲劳了，让人帮你捏下腰 / 265
26. 变换眼中物，换得好心情 / 265
27. 心情不好去理发 / 266
28. 情绪不高，穿衣重要 / 266
29. 常喝白开水好处多多 / 266
30. 水开三分钟后饮用最好 / 267
31. 中年人，今天你喝了几杯水 / 267
32. 早上空腹要喝温开水 / 267
33. “排毒”小招数 / 267
34. 常饮红茶三好处 / 267
35. 热茶解暑好 / 268
36. 女性不能避葷的三个时期 / 268
37. 水果应该饭前吃 / 268
38. 洗澡备忘录 / 268
39. 洗手要洗半分钟 / 269
40. 食盐保健一二三 / 269
41. 有病者节日期间忌 / 269
42. 冬养身体要六宜 / 270
43. 冬天穿衣的讲究 / 270
44. 光脚穿凉鞋，凉快不健康 / 270
45. 玉手要好看，护理是关键 / 271
46. 手的健美操 / 271
47. 常饮葡萄酒，好处多又多 / 271
48. 戒酒小窍门 / 272
49. 贪杯了，有法可缓解 / 272
50. 这些食物使你皮肤少皱纹 / 272
51. 妙不可言的阳光浴 / 273
52. 去头屑止痒选西红柿 / 273



- 53. 外出郊游, 扮靓头发有诀窍 / 273
- 54. 清洁是化妆的第一课 / 274
- 55. 让圆鼻尖变得秀美 / 274
- 56. 鼻子太短可弥补 / 274
- 57. 让低鼻梁突起来 / 274
- 58. 鼻翼横宽巧掩饰 / 274
- 59. 注意嘴唇的魅力 / 275
- 60. 天然食物减肥良药 / 275
- 61. 减肥者要做好加减法 / 275
- 62. 盐擦身可减肥 / 276
- 63. 俯身捡豆消“将军肚” / 276
- 64. 暴露身体勒腰减肥 / 276
- 65. 你适合哪项健美 / 276
- 66. 丰乳要得法 / 277
- 67. 冷水擦身减肥省心 / 277
- 68. 为了健康高抬脚 / 277
- 69. 细雨漫步好处多多 / 277
- 70. 常搓脚心身体好 / 278
- 71. 赤脚散步可健身 / 278
- 72. 打乒乓球防治近视 / 278
- 73. 四条妙法除疲劳 / 278
- 74. 要想记忆好, 呵欠懒腰少不了 / 279
- 75. 爬行锻炼好 / 279
- 76. 倒退走效果优 / 279
- 77. 健脑健脑, 跳绳最好 / 279
- 78. 高血压患者应选择的运动 / 279
- 79. 多揪揪自己的耳朵 / 280
- 80. 想哭不要忍 / 280
- 81. 锻炼多久最合适 / 280
- 82. 一分钟保健操适合你 / 280
- 83. 多爬楼梯可美臀 / 281
- 84. 逆式呼吸按摩五脏六腑 / 281
- 85. 腹部收放有利健康 / 281
- 86. 预防背肌僵硬及酸痛方法 / 282



第九章 医疗与保健

一、医疗保健 (285)

- 1. 有利于眼睛保健的食品 / 285
- 2. 眼睛保健二法 / 285
- 3. 巧使黄牙变白 / 285
- 4. 巧治牙病法 / 285
- 5. 刷牙时间宜延长 / 286
- 6. 香油消炎法 / 286
- 7. 感冒的初期治疗 / 286
- 8. 巧通鼻塞二法 / 286
- 9. 感冒退烧二法 / 287
- 10. 漆疮的预防 / 287
- 11. 牙膏治溃烂 / 287
- 12. 治蜂蜇伤五法 / 287
- 13. 点穴止嗝一法 / 288
- 14. 半分钟止呃逆 / 288



中

国

民

历



- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 15. 盆池热水浴治疗腹泻 / 288 | 32. 外伤感染处理 / 292 |
| 16. 茶叶大蒜可治腹泻 / 288 | 33. 冰块防感染 / 292 |
| 17. 杨花可治痢疾 / 288 | 34. 促进身体健康五法 / 292 |
| 18. 老枣树皮可治慢性肠炎 / 289 | 35. 常看电视应补充维生素 A / 293 |
| 19. 茶叶炒焦可治疗腹痛泻肚 / 289 | 36. 婴儿出牙止痒法 / 293 |
| 20. 西瓜治肾炎 / 289 | 37. 夏季小儿长疳的治疗 / 293 |
| 21. 治肾虚一法 / 289 | 38. 治小儿遗尿二方 / 293 |
| 22. 老公鸭治肾炎水肿 / 289 | 39. 小儿头发发黄的治疗 / 294 |
| 23. 消除瘰子二法 / 289 | 40. 治小儿夜间啼哭 / 294 |
| 24. 电吹风治肩周炎 / 290 | 41. 巧给婴幼儿喂水药 / 294 |
| 25. 止喘四法 / 290 | 42. 巧除婴幼儿头顶胎垢 / 295 |
| 26. 治胃痛二法 / 290 | 43. 催乳九方 / 295 |
| 27. 简易水胀法 / 291 | 44. 煎药宜用凉开水 / 295 |
| 28. 喝牛奶可预防支气管炎 / 291 | 45. 中药不宜过夜服 / 296 |
| 29. 酒后忌服的一些药物 / 291 | 46. 服药后不宜吸烟 / 296 |
| 30. 治失眠二法 / 291 | |
| 31. 洗足疗法降血压 / 291 | |

二、秘方偏方 (297)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 治疗感冒验方 / 297 | 13. 古方治头痛 / 301 |
| 2. 黄莲蜂蜜治湿疹 / 298 | 14. 治久咳不愈 / 301 |
| 3. 治荨麻疹一方 / 298 | 15. 治疗咳嗽验方 / 301 |
| 4. 茄子皮治腿部溃疡 / 298 | 16. 缓解哮喘简法 / 302 |
| 5. 治顽固性皮肤瘙痒一方 / 299 | 17. 治便秘方 / 302 |
| 6. 治打嗝和手脚抽筋 / 299 | 18. 治习惯性便秘 / 303 |
| 7. 治疗小儿惊吓 / 299 | 19. 治慢性结肠炎 / 303 |
| 8. 治疗狐臭 / 300 | 20. 猪心加白胡椒治胃炎 / 303 |
| 9. 治狐臭特效方 / 300 | 21. “三白”治慢性胃炎 / 304 |
| 10. 西红柿汁除腋臭 / 300 | 22. 葡萄酒泡香菜可治胃病 / 304 |
| 11. 根治小儿积食病 / 300 | 23. 治咽喉炎验方 / 304 |
| 12. 山楂神曲治小儿饮食不节 / 301 | 24. 治疗糖尿病验方 / 304 |