

1990年 1月大		己巳年 庚午年 十二月大 正月小			交 节 时 刻 小寒 1月5日22时34分 大寒 1月20日16时02分
公历	星期	农历	干支	朔望伏九	记 事
1	一	初五	丙寅	元旦	
2	二	初六	丁卯		
3	三	初七	戊辰		
4	四	初八	己巳	●上弦	
5	五	初九	庚午	小寒	
6	六	初十	辛未		
7	日	十一	壬申		
8	一	十二	癸酉		
9	二	十三	甲戌	三九	
10	三	十四	乙亥		
11	四	十五	丙子	○望	
12	五	十六	丁丑		
13	六	十七	戊寅		
14	日	十八	己卯		
15	一	十九	庚辰		
16	二	二十	辛巳		
17	三	廿一	壬午		
18	四	廿二	癸未	四九	
19	五	廿三	甲申	●下弦	
20	六	廿四	乙酉	大寒	
21	日	廿五	丙戌		
22	一	廿六	丁亥		
23	二	廿七	戊子		
24	三	廿八	己丑		
25	四	廿九	庚寅		
26	五	三十	辛卯	除夕 日环食	
27	六	正月	壬辰	●朔 春节 五九	
28	日	初二	癸巳		
29	一	初三	甲午		
30	二	初四	乙未		
31	三	初五	丙申		

1990年 3月大		庚午年 二月大 三月小			交 节 时 刻 惊蛰 3月6日4时20分 春分 3月21日5时19分	
公历	星期	农历	干支	朔望伏九	记 事	
1	四	初五	乙丑			
2	五	初六	丙寅			
3	六	初七	丁卯			
4	日	初八	戊辰	●上弦 九九		
5	一	初九	己巳			
6	二	初十	庚午		惊蛰	
7	三	十一	辛未			
8	四	十二	壬申			
9	五	十三	癸酉			
10	六	十四	甲戌			
11	日	十五	乙亥	○望		
12	一	十六	丙子			
13	二	十七	丁丑			
14	三	十八	戊寅			
15	四	十九	己卯			
16	五	二十	庚辰			
17	六	廿一	辛巳			
18	日	廿二	壬午			
19	一	廿三	癸未	●下弦		
20	二	廿四	甲申			
21	三	廿五	乙酉		春分	
22	四	廿六	丙戌			
23	五	廿七	丁亥			
24	六	廿八	戊子		春社	
25	日	廿九	己丑			
26	一	三十	庚寅			
27	二	三月	辛卯	●朔		
28	三	初二	壬辰			
29	四	初三	癸巳			
30	五	初四	甲午			
31	六	初五	乙未			

1990年 4月小		庚午年 三月小 四月小			交节时刻 清明 4月5日9时13分 谷雨 4月20日16时27分
公历	星期	农历	干支	朔望伏九	记事
1	日	初六	丙申		
2	一	初七	丁酉	☉上弦	
3	二	初八	戊戌		
4	三	初九	己亥		
5	四	初十	庚子	清明	
6	五	十一	辛丑		
7	六	十二	壬寅		
8	日	十三	癸卯		
9	一	十四	甲辰		
10	二	十五	乙巳	☉望	
11	三	十六	丙午		
12	四	十七	丁未		
13	五	十八	戊申		
14	六	十九	己酉		
15	日	二十	庚戌	夏时制开始	
16	一	廿一	辛亥		
17	二	廿二	壬子		
18	三	廿三	癸丑	☉下弦	
19	四	廿四	甲寅		
20	五	廿五	乙卯	谷雨	
21	六	廿六	丙辰		
22	日	廿七	丁巳		
23	一	廿八	戊午		
24	二	廿九	己未		
25	三	四月	庚申	●朔	
26	四	初二	辛酉		
27	五	初三	壬戌		
28	六	初四	癸亥		
29	日	初五	甲子		
30	一	初六	乙丑		

1990年 5月大		庚午年 四月小 五月大			交 节 时 刻 立夏 5月6日2时35分 小满 5月21日15时37分	
公历	星期	农历	干支	朔望伏九	记 事	
1	二	初七	丙寅			
2	三	初八	丁卯	☉上弦		
3	四	初九	戊辰			
4	五	初十	己巳			
5	六	十一	庚午			
6	日	十二	辛未		立夏	
7	一	十三	壬申			
8	二	十四	癸酉			
9	三	十五	甲戌			
10	四	十六	乙亥	☾望		
11	五	十七	丙子			
12	六	十八	丁丑			
13	日	十九	戊寅			
14	一	二十	己卯			
15	二	廿一	庚辰			
16	三	廿二	辛巳			
17	四	廿三	壬午			
18	五	廿四	癸未	☉下弦		
19	六	廿五	甲申			
20	日	廿六	乙酉			
21	一	廿七	丙戌		小满	
22	二	廿八	丁亥			
23	三	廿九	戊子			
24	四	五月	己丑	●朔		
25	五	初二	庚寅			
26	六	初三	辛卯			
27	日	初四	壬辰			
28	一	初五	癸巳		端午	
29	二	初六	甲午			
30	三	初七	乙未			
31	四	初八	丙申	☉上弦		

1990年 6月小		庚午年 五月大 闰五月小			交节时刻 芒种 6月6日6时46分 夏至 6月21日23时33分	
公历	星期	农历	干支	朔望伏九	记 事	
1	五	初九	丁酉			
2	六	初十	戊戌			
3	日	十一	己亥			
4	一	十二	庚子			
5	二	十三	辛丑			
6	三	十四	壬寅	芒种		
7	四	十五	癸卯			
8	五	十六	甲辰	○望		
9	六	十七	乙巳			
10	日	十八	丙午	入梅		
11	一	十九	丁未			
12	二	二十	戊申			
13	三	廿一	己酉			
14	四	廿二	庚戌			
15	五	廿三	辛亥			
16	六	廿四	壬子	●下弦		
17	日	廿五	癸丑			
18	一	廿六	甲寅			
19	二	廿七	乙卯			
20	三	廿八	丙辰			
21	四	廿九	丁巳	夏至		
22	五	三十	戊午			
23	六	闰五月	己未	●朔		
24	日	初二	庚申			
25	一	初三	辛酉			
26	二	初四	壬戌			
27	三	初五	癸亥			
28	四	初六	甲子			
29	五	初七	乙丑			
30	六	初八	丙寅	●上弦		

1990年		庚午年			交 节 时 刻	
7月大		闰五月小	六月小		小暑 7月7日17时01分	大暑 7月23日10时22分
公历	星期	农历	干支	朔望伏九	记 事	
1	日	初九	丁卯			
2	一	初十	戊辰			
3	二	十一	己巳			
4	三	十二	庚午			
5	四	十三	辛未			
6	五	十四	壬申			
7	六	十五	癸酉		小暑	
8	日	十六	甲戌	○望		
9	一	十七	乙亥			
10	二	十八	丙子			
11	三	十九	丁丑			
12	四	二十	戊寅			
13	五	廿一	己卯			
14	六	廿二	庚辰		初伏	
15	日	廿三	辛巳	●下弦		
16	一	廿四	壬午			
17	二	廿五	癸未		出梅	
18	三	廿六	甲申			
19	四	廿七	乙酉			
20	五	廿八	丙戌			
21	六	廿九	丁亥			
22	日	六月	戊子	●朔		日全食，我国可以看到
23	一	初二	己丑		大暑	
24	二	初三	庚寅		中伏	
25	三	初四	辛卯			
26	四	初五	壬辰			
27	五	初六	癸巳			
28	六	初七	甲午			
29	日	初八	乙未	●上弦		
30	一	初九	丙申			
31	二	初十	丁酉			

1990年		庚午年			交 节 时 刻	
8月大		六月小	七月大		立秋 8月8日2时46分	处暑 8月23日17时21分
公历	星期	农历	干支	朔望伏九	记 事	
1	三	十一	戊戌		月偏食，我国可以看到	
2	四	十二	己亥			
3	五	十三	庚子			
4	六	十四	辛丑			
5	日	十五	壬寅			
6	一	十六	癸卯	○望		
7	二	十七	甲辰			
8	三	十八	乙巳	立秋		
9	四	十九	丙午			
10	五	二十	丁未			
11	六	廿一	戊申			
12	日	廿二	乙酉			
13	一	廿三	庚戌	●下弦 未伏		
14	二	廿四	辛亥			
15	三	廿五	壬子			
16	四	廿六	癸丑			
17	五	廿七	甲寅			
18	六	廿八	乙卯			
19	日	廿九	丙辰			
20	一	七月	丁巳	●朔		
21	二	初二	戊午			
22	三	初三	己未			
23	四	初四	庚申	处暑		
24	五	初五	辛酉			
25	六	初六	壬戌			
26	日	初七	癸亥	七夕		
27	一	初八	甲子			
28	二	初九	乙丑	●上弦		
29	三	初十	丙寅			
30	四	十一	丁卯			
31	五	十二	戊辰			

1990年		庚午年			交节时刻	
9月小		七月大	八月小		白露 9月8日5时38分	秋分 9月23日14时56分
公历	星期	农历	干支	朔望伏九	记事	
1	六	十三	己巳			
2	日	十四	庚午			
3	一	十五	辛未	中元		
4	二	十六	壬申			
5	三	十七	癸酉	○望		
6	四	十八	甲戌			
7	五	十九	乙亥			
8	六	二十	丙子	白露		
9	日	廿一	丁丑			
10	一	廿二	戊寅			
11	二	廿三	己卯			
12	三	廿四	庚辰	●下弦		
13	四	廿五	辛巳			
14	五	廿六	壬午			
15	六	廿七	癸未			
16	日	廿八	甲申	夏时制结束		
17	一	廿九	乙酉			
18	二	三十	丙戌			
19	三	八月	丁亥	●朔		
20	四	初二	戊子	秋社		
21	五	初三	己丑			
22	六	初四	庚寅			
23	日	初五	辛卯	秋分		
24	一	初六	壬辰			
25	二	初七	癸巳			
26	三	初八	甲午			
27	四	初九	乙未	●上弦		
28	五	初十	丙申			
29	六	十一	丁酉			
30	日	十二	戊戌			

1990年 10月大		庚午年 八月小 九月大			交节时刻 寒露 10月8日21时14分 霜降 10月24日0时14分
公历	星期	农历	干支	朔望伏九	记事
1	一	十三	己亥		
2	二	十四	庚子		
3	三	十五	辛丑	中秋	
4	四	十六	壬寅	○望	
5	五	十七	癸卯		
6	六	十八	甲辰		
7	日	十九	乙巳		
8	一	二十	丙午	寒露	
9	二	廿一	丁未		
10	三	廿二	戊申		
11	四	廿三	己酉	●下弦	
12	五	廿四	庚戌		
13	六	廿五	辛亥		
14	日	廿六	壬子		
15	一	廿七	癸丑		
16	二	廿八	甲寅		
17	三	廿九	乙卯		
18	四	九月	丙辰	●朔	
19	五	初二	丁巳		
20	六	初三	戊午		
21	日	初四	己未		
22	一	初五	庚申		
23	二	初六	辛酉		
24	三	初七	壬戌	霜降	
25	四	初八	癸亥		
26	五	初九	甲子	重阳	
27	六	初十	乙丑	●上弦	
28	日	十一	丙寅		
29	一	十二	丁卯		
30	二	十三	戊辰		
31	三	十四	己巳		

1990年 11月小		庚午年 九月大 十月大			交节时刻 立冬 11月8日0时24分 小雪 11月22日21时47分	
公历	星期	农历	干支	朔望伏九	记事	
1	四	十五	庚午			
2	五	十六	辛未			
3	六	十七	壬申	○望		
4	日	十八	癸酉			
5	一	十九	甲戌			
6	二	二十	乙亥			
7	三	廿一	丙子			
8	四	廿二	丁丑		立冬	
9	五	廿三	戊寅	●下弦		
10	六	廿四	己卯			
11	日	廿五	庚辰			
12	一	廿六	辛巳			
13	二	廿七	壬午			
14	三	廿八	癸未			
15	四	廿九	甲申			
16	五	三十	乙酉			
17	六	十月	丙戌	●朔		
18	日	初二	丁亥			
19	一	初三	戊子			
20	二	初四	己丑			
21	三	初五	庚寅			
22	四	初六	辛卯		小雪	
23	五	初七	壬辰			
24	六	初八	癸巳			
25	日	初九	甲午	●上弦		
26	一	初十	乙未			
27	二	十一	丙申			
28	三	十二	丁酉			
29	四	十三	戊戌			
30	五	十四	己亥			

1990年 12月大		庚午年 十月大 十一月大			交节时刻 大雪 12月7日17时15分 冬至 12月22日11时07分
公历	星期	农历	干支	朔望伏九	记事
1	六	十五	庚子		
2	日	十六	辛丑	○望	
3	一	十七	壬寅		
4	二	十八	癸卯		
5	三	十九	甲辰		
6	四	二十	乙巳		
7	五	廿一	丙午	大雪	
8	六	廿二	丁未		
9	日	廿三	戊申	●下弦	
10	一	廿四	己酉		
11	二	廿五	庚戌		
12	三	廿六	辛亥		
13	四	廿七	壬子		
14	五	廿八	癸丑		
15	六	廿九	甲寅		
16	日	三十	乙卯		
17	一	十一月	丙辰	●朔	
18	二	初二	丁巳		
19	三	初三	戊午		
20	四	初四	己未		
21	五	初五	庚申		
22	六	初六	辛酉	冬至一九	
23	日	初七	壬戌		
24	一	初八	癸亥		
25	二	初九	甲子	●上弦	
26	三	初十	乙丑		
27	四	十一	丙寅		
28	五	十二	丁卯		
29	六	十三	戊辰		
30	日	十四	己巳		
31	一	十五	庚午	二九	

1991年 1月大		庚午年 十一月大 十二月大			交 节 时 刻 小寒 1月6日4时28分 大寒 1月20日21时47分
公历	星期	农历	干 支	朔望伏九	记 事
1	二	十六	辛未	○望元旦	
2	三	十七	壬申		
3	四	十八	癸酉		
4	五	十九	甲戌		
5	六	二十	乙亥		
6	日	廿一	丙子	小寒	
7	一	廿二	丁丑		
8	二	廿三	戊寅	●下弦	
9	三	廿四	己卯	三九	
10	四	廿五	庚辰		
11	五	廿六	辛巳		
12	六	廿七	壬午		
13	日	廿八	癸未		
14	一	廿九	甲申		
15	二	三十	乙酉		
16	三	十二月	丙戌	●朔	
17	四	初二	丁亥		
18	五	初三	戊子	四九	
19	六	初四	己丑		
20	日	初五	庚寅	大寒	
21	一	初六	辛卯		
22	二	初七	壬辰		
23	三	初八	癸巳	●上弦	
24	四	初九	甲午		
25	五	初十	乙未		
26	六	十一	丙申		
27	日	十二	丁酉	五九	
28	一	十三	戊戌		
29	二	十四	己亥		
30	三	十五	庚子	○望	
31	四	十六	辛丑		

1991年 2月平		庚 年 年 辛 未 年 十二月大 正月小			交 节 时 刻 立春 2月4日16时09分 雨水 2月19日11时59分	
公历	星期	农历	干 支	朔望伏九	记 事	
1	五	十七	壬寅			
2	六	十八	癸卯			
3	日	十九	甲辰			
4	一	二十	乙巳		立春	
5	二	廿一	丙午		六九	
6	三	廿二	丁未	●下弦		
7	四	廿三	戊申			
8	五	廿四	己酉			
9	六	廿五	庚戌			
10	日	廿六	辛亥			
11	一	廿七	壬子			
12	二	廿八	癸丑			
13	三	廿九	甲寅			
14	四	三十	乙卯		七九	
15	五	正月	丙辰	●朔	春节	
16	六	初二	丁巳			
17	日	初三	戊午			
18	一	初四	己未			
19	二	初五	庚申		雨水	
20	三	初六	辛酉			
21	四	初七	壬戌			
22	五	初八	癸亥	●上弦		
23	六	初九	甲子		八九	
24	日	初十	乙丑			
25	一	十一	丙寅			
26	二	十二	丁卯			
27	三	十三	戊辰			
28	四	十四	己巳			
29						
30						

公 历 的 由 来

公历，即世界上通行的阳历，又叫格里高利历，简称格里历。公历是根据地球绕太阳公转一周的时间制定出来的。

公历的基础是古罗马的儒略历。公元前46年罗马统帅儒略·凯撒改革历法，规定一年分为12个月，单月31天，双月30天，唯2月是29天（闰年仍为30天，4年一闰）。当时科学家认为，一个太阳年是365.25天。这就需要规定平年每年365天，闰年每年366天，4年一闰。同时，在罗马，2月是行刑之期，人们认为是不祥之月，不能过长，所以从2月中减去1天。这就是儒略历。

儒略·凯撒死后，其侄儿奥古斯都当了罗马帝国的第一个皇帝。他又主持修改了历法。由于他征服埃及和结束国内战争都在8月，为了炫耀自己，就用他自己的名字奥古斯德（August）作为8月的月名。他嫌8月是小月，就决定从2月中抽出一天加进8月，改8月为31天的大月，并将8月以后的大小月的顺序颠倒过来，双月为31天大月，单月为30天小月。

1576年，意大利的天文学家精确地计算出地球公转一周的时

间是365天零5小时48分46秒。由于当时的儒略历已使用一千多年，当时历法的日期已比实际季节相差10天。1582年，罗马教皇格里高利十三世决定改革儒略历，规定把这一年的10月5日改为10月15日，使一千年来所积累的误差得到改正。为了将来不再造成误差，决定从那时起，每400年中取消3个闰月。这样，平均每年为365.2425日，比太阳年的实际长度365.24219日仅差26秒。这就是现在通行于世的阳历——格里高利历。

逆步行走治腰疼

腰背疼痛是中、老年的常见病。有一种“逆步术”，也叫“反走健身法”，对治疗腰背疼痛颇有奇效。

“逆步术”就是向后反走，步子大小依各人习惯，膝盖不要弯曲，手握拳头轻轻向背后挥动，亦可将两手反握叩击腰部。一般情况，“逆行”上100至200步，疼痛即可减轻并有舒适感，每天3—5次，1—2个月可治愈。

重阳节的由来

唐代诗人王维在其《九月九日忆山东兄弟》一诗中表达的诗人重阳登高时思念亲人的情感，常为后人吟诵。

为什么九月九日这天是重阳节呢？因为中国九是阳数，九月九日这天刚好月份和日期都是阳数，故称作“重阳”。这一天之所以有登高游玩的习俗，则来源于1800多年以前的东汉时代恒景上山避难的故事。《续齐谐记》上说：术士费长房能预卜未来发

生的事情，恒景曾对费长房执弟子礼。一日，二人同出游玩，费长房对恒景说，二九相重这天你家要遭大难，必须让家人缝个口袋，内装一种叫茱萸的草，缚在臂上，然后到山上去饮菊花酒方能免灾。恒景听了老师的话，便在这一天率领全家登山，傍晚回来时，见家里养的鸡、犬、羊、牛等都死掉了。费长房对恒景说，你家的大难已被这些家畜代替了。从此流传下来，重阳登高插茱萸就成了民间的习俗。

这则故事只是一种传说，但是，九月九日重阳节之际正是秋高气爽的好时节，此时登高，赏菊插萸，自是十分有趣的，对身体也是有益的。

掌握好受孕的时间条件和其他条件，与孩子的健康与否，有密切关系。（1）如在夫妻双方身体健康、情绪良好、精力充沛、心情愉快的时候受孕，很可能生一个健康聪明的孩子。

切忌在下列情况下受孕：1. 男女双方患有慢性病，特别是心脏病、高血压、肝炎、结核病等；2. 酒后3. 精神上受到重大刺激，情绪不好。

（2）一般说来，怀孕季节在5~7月较好，因为多数妇女

在怀孕后的两三个月内反应较大，比较喜欢吃酸味和清淡的食品。此时，正值7~9月，水果、蔬菜品种繁多，孕妇可选择适口

的食物、增强食欲，顺利地度过妊娠初期。怀孕后期，胎儿生长迅

速，此时正值春华秋实、硕果累累的收获季节，孕妇可选择称心的食品，充分供应胎儿所需的营养。待到冬去春来，气温转暖，又是孕妇分娩的良好季节。

受孕条件与孩子的健康聪明

“伏”的由来

伏天，俗称大伏天，又称三伏天。“伏”分初伏、中伏、末伏。“伏”是怎样来的呢？原来在我国旧日历法上，使用天干、地支组合（如辛酉、壬戌……）来记载年、月、日的顺序。天干就是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，地支就是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。规定每年夏至

后第三个庚日为初伏。如夏至逢“甲”，从“甲”始第七天为第一个庚日，每个庚日相隔十天。第四个庚日为中伏，立秋后的第一个庚日为末伏。“伏”就是这样推算出来的。

由于每年夏至的具体日期不定，进入初伏日期也各不相同。中伏还要看交伏的早晚，十天二十天不定。

谈谈农村卫生

农村卫生是指县以及县以下往区在农业生产中的劳动卫生。根据农业的劳动过程和外界环境因素等劳动条件对劳动者健康影响的规律，采取改善劳动条件，保护劳动者健康、预防和消除职业病等各种卫生措施，包括防暑、防寒、防伤、预防农药中毒及职业性传染病，开展群众性卫生工作。

农村卫生工作的任务是：无病防病、有病早治、危重病得到及时合理的治疗，以保护

人民健康、促进生产建设。

农村卫生工作的重要内容有：预防工作，医疗工作，计划生育和妇幼保健，医学教育等。

农村卫生工作的方针是：加强领导，动员群众，措施得力，持之以恒。

农村卫生工作的主要措施有：加强领导，开展卫生宣传工作，加强农村卫生基本建设，包括机构建设、队伍建设、技术建设及基本建设等。