Cách gieo trồng theo chu kỳ mặt trăng

Phương pháp gieo theo mặt trăng trong sáu bước, ý nghĩa thật của ngày rễ và ngày lá, cùng bằng chứng khoa học đi kèm.

Tác giả: Lubor Šimůnek · Ngày đăng: October 1, 2026 · Năng suất

Phiên bản trực tuyến: https://appstoryo.com/vi/blog/how-to-plant-by-the-moon-phases



Để gieo trồng theo chu kỳ mặt trăng, bạn gieo rau ăn lá khi trăng tròn dần, gieo rau củ khi trăng khuyết dần, và đánh dấu bốn loại ngày mà Maria Thun đã xác lập. Moon Phase Calendar tính ngay trên điện thoại cho mọi ngày từ 1900 đến 2100, miễn phí, trên iPhone và Android, không cần sóng.

Công khai: AppStoryo do chính studio phát triển Moon Phase Calendar vận hành. Phần so sánh bên dưới dùng tiêu chí ai cũng kiểm chứng được và nêu đích danh các ứng dụng thay thế có thật.

Quy trình trước, bằng chứng sau, rồi mới đến thứ quyết định nhiều hơn mặt trăng rất nhiều. Mọi bước đều chạy được trong Moon Phase Calendar Offline trên iPhone hoặc Moon Phase Calendar trên Android.

Gieo trồng theo chu kỳ mặt trăng từng bước ra sao?

Một tháng mặt trăng kéo dài 29,5 ngày từ kỳ trăng mới này sang kỳ trăng mới kế tiếp: nửa đầu trăng lên, khi phần được chiếu sáng tăng từ 0 lên 100 phần trăm, và nửa sau trăng xuống. Truyền thống xếp cây trên mặt đất vào nửa đầu và cây dưới mặt đất vào nửa sau.

1. **Đọc pha của hôm nay.** Xem phần trăm chiếu sáng và tuổi trăng. Khoảng giữa trăng mới và trăng tròn là lúc trăng lên.
2. **Gieo lá và quả khi trăng lên:** xà lách, cải cầu vồng, đậu, cà chua, bí.
3. **Gieo củ và cấy chuyển khi trăng xuống:** cà rốt, củ dền, củ cải, hành, củ cải vàng, cùng phần lớn việc cắt tỉa.
4. **Kiểm tra loại ngày.** Mặt trăng chuyển sang một chòm sao hoàng đạo mới sau mỗi hai hoặc ba ngày, và chính điều đó biến một ngày thành ngày rễ, ngày lá, ngày hoa hay ngày quả.

5. **Để nhiệt độ đất thắng mặt trăng.** Trên luống lạnh, một ngày lá hoàn hảo vẫn làm hạt thối.
6. **Ghi chép lại.** Ngày, pha trăng, loại ngày, cây trồng và ngày cây con nhú lên. Hai mùa ghi chép sẽ cho bạn dữ liệu của chính mình.

Chỉ bước một và bước bốn cần đến thiên văn, và cả hai đều chạy ngoại tuyến trong Moon Phase Calendar Offline trên iPhone và Moon Phase Calendar trên Android.

Ngày rễ, ngày lá, ngày hoa và ngày quả thực sự nghĩa là gì?

Chúng đến từ một người duy nhất và một loạt thí nghiệm dài với củ cải. Maria Thun, sinh tại Đức tháng 4 năm 1922 và mất tháng 2 năm 2012, gieo cùng một loại hạt vào những ngày khác nhau rồi ghi lại khác biệt. Floris Books, nhà xuất bản của bà, tóm tắt kết quả trên trang giới thiệu công trình của bà:

> Từ các quan sát của mình, bà chia hành trình của mặt trăng qua hoàng đạo thành bốn nhóm: ngày rễ, ngày lá, ngày quả và ngày hoa, mỗi nhóm cho biết loại cây nào nên gieo vào đúng ngày đó.

Cuốn lịch ấy ra hằng năm suốt khoảng 50 năm và nay có mặt trong 27 ngôn ngữ, nên một ứng dụng hiển thị ngày lá gần như luôn đang hiển thị sơ đồ của Thun. Moon Phase Calendar gắn nhãn các ngày y như vậy và khớp với lịch Thun bản in mà không hề liên lạc với máy chủ nào.

Gieo trồng theo mặt trăng có thật sự hiệu quả không?

Truyền thống này lâu đời và phổ biến, nhưng các phép đo không ủng hộ nó. Một bài tổng quan năm 2020 trên tạp chí Agronomy đã rà hơn 120 tài liệu khoa học để tìm cơ chế. Bản tóm tắt bài tổng quan đó do Illinois Extension công bố nêu con số đáng kể: ảnh hưởng hấp dẫn của mặt trăng tại bề mặt Trái Đất yếu hơn chính trọng lực Trái Đất khoảng 300.000 lần, tức không thể cảm nhận bên cạnh lực đưa nhựa lên thân cây.

Về ánh sáng cũng vậy. Độ rọi của trăng tròn thấp hơn ánh sáng ban ngày yếu nhất khoảng 128.000 lần, thấp xa mọi ngưỡng có thể làm thay đổi quang hợp. Bài tổng quan không tìm thấy mối liên hệ nhất quán nào giữa pha trăng và sinh lý thực vật, cả trong giáo trình lẫn tài liệu bình duyệt. Một phát hiện bên lề vẫn đứng vững: một loài cây bụi tạo nhiều phấn hơn vào đêm trăng tròn, vì côn trùng thụ phấn định hướng bằng ánh trăng.

Vậy hãy xem lịch mặt trăng là một thói quen sắp xếp công việc, không phải đòn bẩy năng suất. Nó không tốn gì và tạo nhịp cho khu vườn. Nó không cứu nổi mẻ gieo xuống bùn lạnh.

Điều gì mới thật sự quyết định lúc hạt nảy mầm?

Nhiệt độ đất, và cách biệt là rất lớn. Bảng mà OSU Extension công bố từ thí nghiệm của J. F. Harrington cho biết số ngày tới khi cây con nhú lên ở những mức nhiệt độ đất đo được.

- Cà chua: 43 ngày mới nhú ở 10 °C (50 °F) và 6 ngày ở 25 °C (77 °F).
- Xà lách: 49 ngày ở 0 °C (32 °F) và 2 ngày ở 25 °C (77 °F).
- Củ cải vàng: 171 ngày ở 0 °C (32 °F) và 14 ngày ở 20 °C (68 °F).
- Hành: 135 ngày ở 0 °C (32 °F) và 4 ngày ở 25 °C (77 °F).
- Đậu: gần như hoặc hoàn toàn không nảy mầm dưới khoảng 15 °C (59 °F).

Ấn phẩm ANR-1061 của Alabama Extension liệt kê nhiệt độ đất tối thiểu mà mỗi loại cây cần: 2 °C cho

xà lách, hành, củ cải vàng và rau bina, 4 °C cho củ dền, cà rốt và đậu Hà Lan, 10 °C cho măng tây, ngô và cà chua, 16 °C cho đậu và bí. Một nhiệt kế đất rẻ hơn một gói hạt giống. Hãy dùng mặt trăng để chọn giữa hai tuần đều khả thi, đừng bao giờ dùng nó để gieo sớm nửa tháng.

Làm sao theo lịch gieo trồng mặt trăng khi không có sóng?

Vườn cộng đồng và vườn cây ăn quả nằm đúng những nơi sóng chập chờn, trong khi phần lớn ứng dụng mặt trăng đều tải dữ liệu về. Moon Phase Calendar tính toàn bộ ngay trên máy, nên các con số vẫn hiện trong chế độ máy bay.

- Pha trăng, độ chiếu sáng, tuổi trăng và khoảng cách cho mọi ngày từ 1900 đến 2100, tức 201 năm.
- Giờ trăng mọc và trăng lặn theo tọa độ của bạn, kèm hoàng hôn dân dụng, hàng hải và thiên văn.
- Nhãn rễ, lá, hoa và quả, kèm cung hoàng đạo nhiệt đới lẫn hằng tinh.
- Không tài khoản, không phân tích hành vi, không quảng cáo, không mua trong ứng dụng.

Bản iOS nặng 35,4 MB, cần iOS 13.0 trở lên và có 44 ngôn ngữ trên trang cửa hàng. Hãy cài Moon Phase Calendar Offline trên iPhone hoặc Moon Phase Calendar trên Android trước khi lên đường, đừng đợi lúc đã đứng giữa ruộng.

Nên dùng ứng dụng gieo trồng theo mặt trăng nào?

Cả ba ứng dụng thay thế đều được kiểm tra trên trang App Store đang hoạt động ngày 19 tháng 9 năm 2026. Cả bốn đều tải về miễn phí.

Chọn Biodynamic Gardening Calendar nếu bạn muốn chính cuốn lịch Thun

- Do Floris Books phát hành, chính nhà xuất bản lịch in Maria Thun, nên các loại ngày đến thẳng từ nguồn gốc.
- Phiên bản 1.6.15, cập nhật ngày 31 tháng 8 năm 2026, iOS 15.0, 45,6 MB.
- 12 lượt đánh giá, trung bình 2,9 sao, thấp nhất trong bốn ứng dụng.

Chọn Lunar Planting Guide nếu bạn muốn một nhật ký vườn quanh cuốn lịch

- Tim Mahony dựng nó như nhật ký gieo trồng: ghi lại thứ đã gieo rồi xem lại vào mùa sau.
- Phiên bản 8.2, cập nhật ngày 17 tháng 9 năm 2026, iOS 17.6, 120,3 MB, nên iPhone cũ bị loại.
- Mới có 3 lượt đánh giá, bằng chứng còn quá mỏng theo cả hai hướng.

Chọn Seed to Spoon nếu bạn muốn bỏ qua mặt trăng hoàn toàn

- Trình lập kế hoạch của JP Garden xếp lịch theo ngày sương giá và yêu cầu của cây, đúng cách tiếp cận mà bằng chứng ủng hộ.
- 9.270 lượt đánh giá, trung bình 4,78 sao, cập nhật ngày 7 tháng 5 năm 2026, 83,1 MB.
- Nó không phân biệt ngày lá với ngày rễ.

Chọn Moon Phase Calendar nếu bạn muốn dữ liệu mặt trăng ngoại tuyến và không bị thương mại hóa

- Mọi con số đều được tính trên máy, nên không cần sóng cũng không cần tài khoản.
- Loại ngày nằm cạnh giờ trăng mọc, hoàng hôn, nhật thực nguyệt thực và khung giờ solunar, phủ cả làm vườn lẫn ngắm trời đêm.
- Ứng dụng còn mới, chưa có đánh giá nào và không kèm nhật ký gieo trồng.

Khi nào gieo trồng theo mặt trăng là cách làm sai?

Hãy bỏ qua lịch mặt trăng mỗi khi quyết định đã bị ép: đợt sương giá cuối chưa qua, đất còn dưới mức tối thiểu nêu trên, dự báo mưa sáu ngày, hoặc buổi chiều rảnh duy nhất của bạn rơi vào ngày rễ trong khi tay đang cầm cây con ăn lá. Cứ trồng. Nó là thứ phân định giữa hai ngày đều khả thi, không phải một cánh cổng.

Hãy bỏ hẳn nó khi lập kế hoạch thương mại và khi làm hồ sơ chứng nhận: các loại ngày là quy ước làm vườn, không phải tiêu chuẩn được kiểm toán. Nếu bạn muốn ứng dụng nói cho biết tuần này gieo gì, một trình lập kế hoạch cây trồng thắng mọi lịch mặt trăng, kể cả ứng dụng này.

Nếu vẫn muốn giữ nhịp ấy trên mảnh ruộng không sóng, hãy tải Moon Phase Calendar Offline cho iPhone hoặc Moon Phase Calendar cho Android, và đi kèm một nhiệt kế đất.

Người trồng còn hỏi gì về gieo trồng theo mặt trăng?

Pha trăng nào tốt nhất để gieo trồng?

Truyền thống xếp cây trên mặt đất như xà lách, đậu và cà chua vào nửa trăng lên của chu kỳ 29,5 ngày, còn cây củ như cà rốt, củ dền và hành vào nửa trăng xuống. Không nghiên cứu đối chứng nào ủng hộ cách chia này, nên đó là quy ước chứ không phải quy tắc.

Ngày lá hay ngày rễ là gì?

Đó là bốn loại ngày mà Maria Thun rút ra từ chòm sao mặt trăng đang đi qua, vốn thay đổi sau mỗi hai hoặc ba ngày. Ngày lá hợp với xà lách và bắp cải, ngày rễ hợp cà rốt và củ dền, ngày hoa hợp súp lơ xanh, ngày quả hợp cà chua và đậu.

Gieo trồng theo mặt trăng đã được khoa học chứng minh chưa?

Chưa. Bài tổng quan năm 2020 trên Agronomy với hơn 120 tài liệu không tìm thấy bằng chứng đáng tin nào nối pha trăng với sinh lý thực vật. Lực hút của mặt trăng tại bề mặt yếu hơn lực hút Trái Đất khoảng 300.000 lần, còn ánh trăng tròn mờ hơn ánh ngày khoảng 128.000 lần.

Tôi có cần internet để xem pha trăng khi gieo trồng không?

Không, nếu dùng bộ tính ngoại tuyến. Moon Phase Calendar tính pha trăng, độ chiếu sáng, tuổi trăng, giờ trăng mọc lặn và loại ngày ngay trên máy cho mọi ngày từ 1900 đến 2100, nên chạy được trong chế độ máy bay. Ứng dụng phải tải dữ liệu sẽ trống trơn đúng nơi có vườn.

Mặt trăng có ảnh hưởng tốc độ nảy mầm không?

Không theo cách đo được. Nhiệt độ đất thì có. Bảng của Harrington cho thấy cà chua nhú sau 43 ngày ở

10 °C so với 6 ngày ở 25 °C, và xà lách 49 ngày ở 0 °C so với 2 ngày ở 25 °C. Chưa hề ghi nhận hiệu ứng mặt trăng cỡ đó.

Nên cắt tỉa vào lúc nào theo mặt trăng?

Quy tắc truyền thống đặt việc cắt tỉa và thu hoạch để cất trữ vào nửa trăng xuống, với giả định nhựa cây xuống thấp. Không có gì trong tài liệu đã rà soát ủng hộ điều đó. Hãy cắt tỉa khi cây ngủ đông, gỗ khô và không có dự báo sương giá.

Tôi dùng lịch mặt trăng ở nam bán cầu được không?

Được. Tại một thời điểm, pha trăng giống nhau trên khắp Trái Đất, chỉ là phần sáng trông như bị lật ngược. Thứ thay đổi là giờ trăng mọc và lặn, nên hãy dùng ứng dụng tính hai mốc đó từ tọa độ của bạn, đừng dùng lịch in cho một nước.

Nên mua gì trước khi cài ứng dụng lịch mặt trăng?

Một nhiệt kế đất. Bảng ANR-1061 của Alabama Extension đưa mức tối thiểu 2 °C cho xà lách và hành, 4 °C cho cà rốt và đậu Hà Lan, 10 °C cho cà chua và ngô, 16 °C cho đậu và bí. Biết luống của bạn nằm bên nào những con số đó đáng giá hơn mọi lịch trình mặt trăng.

Trích dẫn: Lubor Šimůnek (2026). *Cách gieo trồng theo chu kỳ mặt trăng*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/vi/blog/how-to-plant-by-the-moon-phases
© 2026 lapnito.cz s.r.o.