如何按月相播种

按月相播种的六个步骤、根日与叶日的真实含义，以及关于这套做法的科学证据。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：October 1, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-plant-by-the-moon-phases



按月相播种，就是在月亮渐盈时播叶菜，在月亮渐亏时播根菜，并按照玛丽亚·图恩确立的四类日期给每一天分类。Moon Phase Calendar 在手机本地完成这套计算，覆盖 1900 年到 2100 年的任意日期，iPhone 和 Android 上都免费，完全不需要信号。

声明：*AppStoryo* 由开发 *Moon Phase Calendar* 的工作室运营。下文比较采用任何人都能核实的标准，并指名列出真实存在的替代软件。

先讲流程，再讲证据，最后讲那个比月亮重要得多的因素。每一步都能在 iPhone 的 Moon Phase Calendar Offline 或 Android 的 Moon Phase Calendar 里完成。

按月相播种具体分几步？

一个朔望月从这次新月到下次新月是 29.5 天，分成受照面积由 0 增至 100 百分点的渐盈半段，以及渐亏半段。传统把地上部分收获的作物放在前半段，把地下部分收获的作物放在后半段。

1. 读今天的月相。查看照明百分比和月龄。新月到满月之间就是渐盈期。
2. 渐盈期播叶菜和果菜：生菜、牛皮菜、菜豆、番茄、南瓜。
3. 渐亏期播根菜并移栽：胡萝卜、甜菜根、萝卜、洋葱、欧防风，多数修剪也在这一段。
4. 查看日期类型。月亮每两三天进入一个新的黄道星座，正是这一点把某个日期变成根日、叶日、花日或果日。
5. 让地温压过月亮。畦床太冷时，再完美的叶日也只会让种子烂掉。
6. 做记录。日期、月相、日期类型、作物，以及幼苗实际出土的那天。坚持两季，你就有了自己的数据。

只有第一步和第四步需要天文计算，而两者都能在 iPhone 的 Moon Phase Calendar Offline 和 Android 的 Moon Phase Calendar 里离线运行。

根日、叶日、花日和果日究竟指什么？

它们出自一个人和一长串萝卜试验。玛丽亚·图恩 1922 年 4 月生于德国，2012 年 2 月去世，她在不同日期播下同样的种子并记录差异。她的出版方 Floris Books 在介绍其工作的页面上这样写道：

> 根据观察，她把月亮穿过黄道的过程分成四类：根日、叶日、果日和花日，每一类都指出在那个特定日子最适合播种哪一类植物。

这本历书已连续出版约 50 年，如今有 27 种语言版本，所以一款软件向你显示叶日时，几乎总是在显示图恩的体系。Moon Phase Calendar 用同样的方式标注日期，在从不联网的情况下与纸质图恩历书保持一致。

按月亮播种真的有效吗？

这套传统历史悠久、流传极广，但测量结果并不支持它。学术期刊 Agronomy 2020 年的一篇综述翻查了 120 多篇有科学依据的文献，寻找可能的机制。Illinois Extension 发布的该综述摘要给出了关键数字：月亮在地球表面的引力影响大约比地球自身引力弱 30 万倍，与把汁液推上茎干的力相比根本察觉不到。

光照同样如此。满月的照度约为最弱日光的十二万八千分之一，远低于任何能改变光合作用的阈值。综述在教科书和同行评议文献中都没有找到月相与植物生理之间的稳定关系。只有一个旁证留了下来：某种灌木在满月时产生更多花粉，因为为它传粉的昆虫依靠月光导航。

所以请把月历当成安排节奏的习惯，而不是提高产量的杠杆。它不花钱，能给菜园一个节律。但它救不了播进冷泥里的那一把种子。

真正决定种子何时出苗的是什么？

是土壤温度，而且差距极大。OSU Extension 依据 J. F. 哈林顿的试验发布的表格给出了在实测土温下出苗所需的天数。

- 番茄：10 °C（50 °F）下出苗需 43 天，25 °C（77 °F）下只需 6 天。
- 生菜：0 °C（32 °F）下 49 天，25 °C（77 °F）下 2 天。
- 欧防风：0 °C（32 °F）下 171 天，20 °C（68 °F）下 14 天。
- 洋葱：0 °C（32 °F）下 135 天，25 °C（77 °F）下 4 天。
- 菜豆：低于约 15 °C（59 °F）几乎或完全不发芽。

Alabama Extension 的出版物 ANR-1061 列出了每种作物所需的最低土温：生菜、洋葱、欧防风和菠菜为 2 °C，甜菜根、胡萝卜和豌豆为 4 °C，芦笋、玉米和番茄为 10 °C，菜豆和南瓜为 16 °C。一支土壤温度计比一包种子还便宜。用月亮在两个同样可行的星期之间做选择，绝不要用它把播种提前半个月。

没有信号时怎么用月相播种历？

市民农园和果园恰好位于信号断掉的地方，而多数月相软件都要联网取数据。Moon Phase Calendar 把所有计算放在设备上完成，因此在飞行模式下数字照样显示。

- 1900 年至 2100 年、合计 201 年内任意日期的月相、照明度、月龄和距离。
- 按你自己坐标计算的月出月落，以及民用、航海和天文曙暮光。
- 根、叶、花、果标注，并同时给出回归黄道和恒星黄道的星座。
- 无账号、无分析追踪、无广告、无应用内购买。

iOS 版本 35.4 MB，需要 iOS 13.0 或更高版本，商店页面支持 44 种语言。请在出门前，而不是站到地头之后，在 iPhone 上装 Moon Phase Calendar Offline，或在 Android 上装 Moon Phase Calendar。

到底该用哪一款月相播种软件？

三款替代软件均于 2026 年 9 月 19 日在其 App Store 在线页面核对过。四款都可免费下载。

想要图恩历书本身，就选 Biodynamic Gardening Calendar

- 由印制玛丽亚·图恩纸质历书的 Floris Books 出品，日期类型直接来自原始出处。
- 版本 1.6.15，2026 年 8 月 31 日更新，iOS 15.0，45.6 MB。
- 12 条评分，平均 2.9 星，是四款中最低的。

想在历书之外再有一本园艺日志，就选 Lunar Planting Guide

- Tim Mahony 把它做成播种日志：记下播了什么，下一季再回头查看。
- 版本 8.2，2026 年 9 月 17 日更新，iOS 17.6，120.3 MB，老款 iPhone 无法使用。
- 目前只有 3 条评分，正反两面的依据都很薄。

如果你宁愿完全不理会月亮，就选 Seed to Spoon

- JP Garden 的规划器按霜期日期和作物需求排期，这正是证据所支持的做法。
- 9,270 条评分，平均 4.78 星，2026 年 5 月 7 日更新，83.1 MB。
- 它不会区分叶日和根日。

想要离线且不做商业变现的月相数据，就选 Moon Phase Calendar

- 每一个数字都在设备上算出，因此既不需要信号也不需要账号。
- 日期类型与月出、曙暮光、日月食和潮汐活动时段并列，把菜园和夜空观测一并覆盖。
- 它还很新，暂时没有评分，也不提供播种日志。

什么时候按月亮播种是不适合的做法？

只要决定已经被条件锁死，就跳过月历：终霜未过、土温低于上面那张表的下限、未来六天有雨，或者你唯一空出的下午正好是根日而手里拿的是叶菜苗。照样种下去。月历是在两个同样可行的日期之间做取舍，不是一道关卡。

商业种植计划和认证材料里请把它完全排除：日期类型是园艺惯例，不是受审核的标准。如果你想要一款告诉你本周该播什么的软件，作物规划器胜过任何月历，本文讨论的这一款也不例外。

如果你仍想在没有信号的地块保留这种节奏，请安装 iPhone 版 Moon Phase Calendar Offline 或 Android 版 Moon Phase Calendar，并配一支土壤温度计。

关于按月亮播种，人们还会问什么？

哪个月相最适合播种？

传统把生菜、菜豆、番茄这类地上收获的作物放在 29.5 天周期的渐盈半段，把胡萝卜、甜菜根、洋葱这类根菜放在渐亏半段。没有任何对照研究支持这种划分，因此它是惯例而不是规则。

叶日或根日是什么意思？

这是玛丽亚·图恩根据月亮所经过的星座推导出的四类日期，而星座每两三天变换一次。叶日适合生菜和甘蓝，根日适合胡萝卜和甜菜根，花日适合西兰花，果日适合番茄和菜豆。

按月亮播种有科学依据吗？

没有。2020 年 Agronomy 那篇涵盖 120 多篇文献的综述，没有找到把月相与植物生理联系起来的可靠证据。月亮在地表的引力约为地球引力的三十万分之一，满月的光约为日光的十二万八千分之一。

播种时查月相需要联网吗？

用离线计算的软件就不需要。Moon Phase Calendar 在设备上算出 1900 年到 2100 年任意日期的月相、照明度、月龄、月出月落和日期类型，因此在飞行模式下照常可用。而需要联网取数的软件，偏偏在菜园所在的地方一片空白。

月亮会影响发芽速度吗？

没有可测量的影响。土壤温度的影响则非常大。哈林顿的表格显示番茄在 10 ° C 下需 43 天出苗，25 ° C 下只需 6 天；生菜在 0 ° C 下 49 天，25 ° C 下 2 天。从未有人记录到这种量级的月亮效应。

按月亮该什么时候修剪？

传统规则把修剪和采收贮藏放在渐亏半段，理由是汁液位置较低。被审阅的文献里没有任何内容支持这一点。请在植株休眠、木质干燥且近期没有霜冻预报时修剪。

南半球能用月历吗？

能。在同一时刻，地球各处的月相完全相同，只是受照的一侧看起来左右相反。变化的是月出和月落时刻，所以请用能按你自己坐标计算的软件，而不是为某一个国家印制的历书。

在装月历软件之前应该先买什么？

一支土壤温度计。Alabama Extension 的 ANR-1061 表格给出的下限是：生菜和洋葱 2 ° C，胡萝卜和豌豆 4 ° C，番茄和玉米 10 ° C，菜豆和南瓜 16 ° C。知道自家畦床落在这些数字的哪一侧，比任何月相安排都更有价值。

引用格式：Lubor Šimůnek (2026). 如何按月相播种. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-to-plant-by-the-moon-phases
© 2026 lapnito.cz s.r.o.