

冬日说九

编者按

数九，这一传统习俗自冬至之日起算，标志着一年中最寒冷的时节到来。它不仅预示着大自然的严寒，更承载着深厚的文化底蕴和民俗风情。民间人们用消九图、数九歌等方式迎接数九的到来。历代文人墨客也以诗词歌赋为载体，留下了许多脍炙人口的佳作。在此时节，我们也需要更加注重养生保健，顺应季节变化，调整饮食起居，进行适当的锻炼和休息，确保身心健康。

「数九」养生

衣食住行四部曲

毛丽娜

冬至开始，每天用红笔或颜料染一瓣梅花，染完一朵花就过了一个“九”，九朵染遍则春回日暖。“我们在教学中常会鼓励家长在家中陪孩子一起染消寒图，这种记录时间的方式，也蕴含着人们对春天的期盼和对生活的热爱。”“数九”民俗不仅仅是对冬季的一种计时手段，更是中华民族传统文化的重要载体，凝聚着古人的智慧与生活情趣。它提醒人们遵循自然规律，在寒冷的冬季养精蓄锐，同时也传承着那份深藏在民族记忆中的文化基因与情感，让后人能在这些古老习俗中感受到先辈们对生活的热爱与对未来的憧憬，使传统文化在岁月长河中熠熠生辉、绵延不绝。

「数九」雅事

文人墨客留佳作

本报记者 张琼

从冬至日到春暖花开，人们用“数九”来计算这段时间，民间有画九九消寒图、唱数九歌等习俗，文人墨客也通过诗词歌赋来歌颂“数九”习俗。

“冬至那天，我和读小学的孩子约好，每天涂一瓣《九九消寒图》上的梅花，并读一首和冬天有关的古诗，发现不少古诗和‘数九’习俗有关。”上月24日，家住市区新建路的阅读爱好者唐娟说道，其中宋代苏轼、苏辙两兄弟的“数九”诗词最受孩子喜欢，读起来朗朗上口，好读好记。

初仕凤翔的苏轼在30多岁时，于杭州写过一首《会双竹席上奉答开祖长官》。诗中有云：“……算来九九无多日，唱着三三忆旧游。皓月徘徊应许共，清诗妙绝不容酬……”大意是九九将尽，寒冷的日子快到尽头了，九九之后就是三月三，大家可以一起春游。现在我们共同欣赏春江皓月，写下美好诗句。诗中，苏轼以诗句安慰同僚，读来暖意浓浓。

苏轼的弟弟苏辙也曾写过与“数九”有关的诗——《冬至日作》，表明这是在冬至日写的诗。诗中写道：“……心安自谓无老少，不知须发已如素。似闻钱重薪炭轻，今年九九不难数。”诗句大意是，心安时也就不在意自己的年龄老少了，有时也忘记了自己已满头白发。我好像听说今年的钱更值钱了，木炭降价了，看来今年九九天不难数，寒冬很快就过去了。诗中并没有借屈聱牙的字词，意思也很容易理解，让人好像看到一位安然的老者，正在从容地度过冬天。

除过苏轼、苏辙，还有不少诗人描写过“数九”习俗。元代杨允孚《滦京杂咏一百首·其六十九》写道：“试数窗间九九图，余寒消尽暖回初。梅花点遍无余白，看到今朝是杏株。”直接描述了人们涂染九九消寒图的情景：冬至日后，人们在窗间贴上梅花图谱，每日点染一瓣，至九九八十一日，梅花点染成红色，也就迎来了杏花盛开、春回大地的美景。

“品读‘数九’诗词，可以让人感受到古人度过寒冬的那份文雅、阳光和乐观。”唐娟说。如今，我们依然在过冬至、画消寒图、品读诗词，这份浪漫和乐观，是优秀传统文化赠予我们的精神礼物。

除了吃得好，睡得香也是养生的关键。仵晓娟提醒大家，中医讲究顺应天时，适当调整作息时间。早睡以养阳气，晚起以固阴精。她建议，较平日早睡、晚起半小时就足够了。特别是老年人和有心血管疾病的人群，醒后别着急起来，先在床上揉揉胳膊和腿脚。中午时分，可以睡个午觉，养护阳气，保护心脏。需要注意的是，午觉时间要控制在30分钟左右为宜。此外，睡前泡脚不但可以缓解肌肉酸痛和疲劳，还有助于扩张局部毛细血管，加强全身血液循环，起到舒缓心情、改善睡眠等作用。

走出医院，阳光正好。专家提醒市民，出行时做好防护，多活动、勤晒太阳。冬至时节，人体的阳气较弱，抵抗力也较差。勤晒太阳是散寒温阳最简单的手段。建议每次晒15—20分钟，多晒晒头和背，让身体感到温暖舒适、微微出汗。此外，在这个流感肆虐的季节里，还要避免到人群聚集处，以免感染疾病。

在这个寒冷的季节里，让我们按照“数九”养生四部曲，做好保暖、饮食、睡眠和运动的全方位养生工作，共同迎接一个健康、温暖的春天。

随着冬至的到来，我国大部分地区已进入了一年中最寒冷的时段，这也意味着人们常说的“数九寒天”拉开了序幕。近日，我市古诗词研究者强健老师就“数九”的来历及其文化内涵进行了深入浅出的讲解，为我们揭开这一传统习俗的神秘面纱。

数九，又称“冬九九”，是中国民间广泛流传的计算寒冬日子的一种传统习俗。据强健介绍，数九的方法起源于古代，至今没有明确的历史记载，但至少南北朝时期已广泛流传。梁代宗懔在其著作《荆楚岁时记》中便有提及：“俗用冬至日数及九九八十一日，为寒尽。”这不仅说明了数九习俗在当时已经存在，还揭示了其背后所蕴含的“寒尽春来”的美好寓意。

数九从冬至这一天开始算起，每九天算一个“九”，一直数到“九九”八十一日，天气就暖和了。这是因为在中国传统文化中，九被称为“极数”，表示最大、最多的意思。九九八十一，更是“最大不过”的数字。采用这一蕴含文化内涵的数字，显示了人们盼望寒尽春来，对美好春天的向往，也包含着物极必反、苦尽甘来的朴素辩证思想。

在数九的过程中，人们创作出了形式多样的歌谣、谚语来增添乐趣。强健还提到，数九不仅仅是一种记录时间和预测天气变化的方式，更是一种文化的传承。它蕴含着丰富的文化内涵和民俗智慧，体现了古人对自然界的敬畏与崇拜，以及对美好生活的向往与追求。在古代社会，科技水平相对落后，人们对自然界的认知主要依赖于直观观察与经验积累。而冬季的严寒，对于古人来说无疑是一种严峻的挑战。为了抵御寒冷，期盼春天的到来，他们开始观察自然界的变化，寻找规律，最终创出了数九这一独特的计算日子的方法。

如今，在快节奏的现代生活中，数九习俗依然具有深远的文化意义和使用价值。它不仅让我们更加深入地了解自然、感受自然，还教会我们如何观察自然界的变化，如何从中寻找规律，如何以积极的心态面对生活中的困难和挑战。

“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳……”上月23日，在渭滨区一所幼儿园里，中班的老师正在给孩子们教“数九”儿歌。简洁明快的语言，描述了不同“九”时期的物候变化与气候特征，既是人们生产生活的经验总结，也是一种独特的文化传承。

从冬至开始，便进入数九寒天。这是民间特有的一种计算寒天与春暖花开日期的方法，从冬至起，每九天算一“九”，依此类推，一直数到“九九”八十一日，“九尽桃花开”，天气就暖和了。我市幼儿教师毕雅婷说，数九民俗历史悠久，其起源可追溯至南北朝时期，在传统文化中有着深厚的根基。古人通过这种方式，将漫长的冬季进行细致划分，它是我国传统农耕社会的产物，代表了从隆冬到阳春各种物候现象的变化规律，是古人在生产生活实践基础上的经验总结，具有一定的科学性。

毕雅婷还说，除了学唱数九歌，民间还有填九九消寒图的雅趣。常见的消寒图有文字、梅花、圆圈三种形式。以梅花消寒图为例，画一枝素梅，枝上画梅花九朵，每朵梅花九个花瓣，共八十一瓣，代表“数九天”的八十一日。从

「数九」来历

冬至阳生春又来

毛丽娜

「数九」民俗

歌谣谚语添乐趣

本报记者 罗琴