



今年“数九”时间表来了！

老祖宗的“冬日预言”，藏着什么秘密？

老话说“热在三伏，冷在数九”，这句话概括了一年中两个极端气候，冬天最冷以及夏天最热的时候。小雪节气过后，天气越来越冷。老祖宗传了千年的“数九寒天”，眼看就要来了。今冬最冷的日子在何时？该怎么防寒养生？一起来看看，早知早准备！

什么是“数九”？

“数九”，又称“冬九九”，是中国民间一种计算寒天与春暖日期的方法。“数九”的文化习俗，体现了人们顺应自然，企盼大地早日还暖，万物尽早复苏的心理。

“数九天”和“三伏天”一样，既不属于固定节日，也不属于二十四节气，而是通过二十四节气和干支纪日的日期相互配合来决定的。

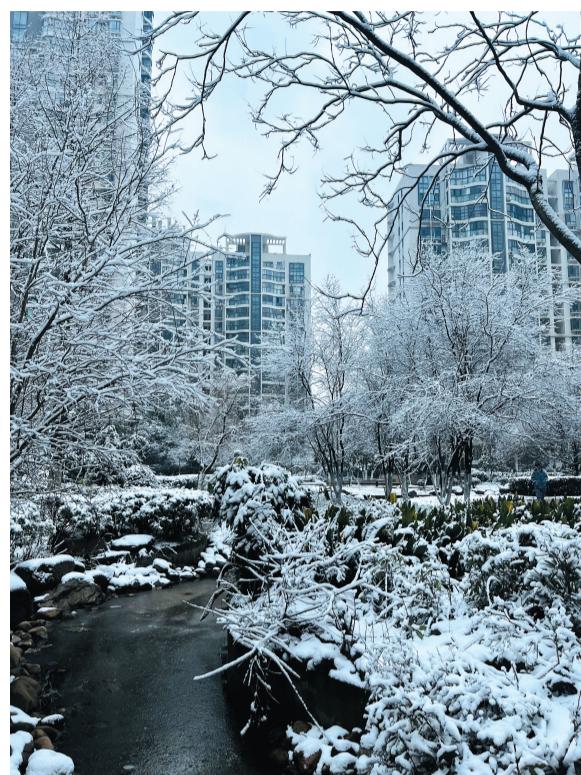
按照古老而传统的算法，“冬至逢壬数九”，即数九从冬至日后的第一个壬日算起，这天叫做“交九”，意思是寒冷天气开始了。数九的到来，也就标志着凛冬寒意正式登场，天地间步入“一九二九不出手”的严寒之中了。每九天算一个“九”，依此类推，数过九个“九”，共计八十一，便是“九尽桃花开”，寒去暖来之时。少数地区还会在九九后再加一九，数至九十天。

还有一种简法算法，从冬至当天开始数九，这也是现在最常用的方式，简单好记，日历上也大多这么标。2025年冬至是12月21日（农历十一月初二），按这个算法，一九就从这天开始。

2025最新“数九”时间表

以现代简法来算，今冬“冬九九”的时间表具体为：

一九：2025年12月21日～2025年12月29日，
二九：2025年12月30日～2026年1月7日，
三九：2026年1月8日～2026年1月16日，
四九：2026年1月17日～2026年1月25日，
五九：2026年1月26日～2026年2月3日，
六九：2026年2月4日～2026年2月12日，
七九：2026年2月13日～2026年2月21日，
八九：2026年2月22日～2026年3月2日，
九九：2026年3月3日～2026年3月11日。
从九九表来看，今年数九“交九”的时间是：2025年



12月21日，“出九”的时间是：2026年3月11日。2026年春节在公历2026年2月17日，而这一时期，已经处在七九阶段，最寒冷的“三九、四九”已过去，意味着2026年的春节期间，并不是最冷的时候。

为什么是“九”？

在古代文化中，九，为“至阳”之数，也称老阳，九又是至大之数，“至阳之数”的积累意味着阴气的日益消减，累至九次已到了头，意味着寒去暖来，“春已深矣”了，到了春耕的时候。数“九”，实际上是在数着阳气的增长，是对春天到来的期盼和倒计时。这背后，是“阳极之至，阳气始生”的哲学思辨。

而那首家喻户晓的《九九歌》，更是将这个过程描绘得生动有趣，寥寥数语，勾勒出一幅从隆冬到暖春的动态画卷。

一九二九不出手，
三九四九冰上走，
五九六九沿河看柳，
七九河开，八九雁来，
九九加一九，耕牛遍地走。

“数九”农谚里的天气预兆

“数九”最迷人的地方，莫过于它和天气、收成紧密相连的“预兆”功能。这些传统农谚说法，其实是古人的长期观察自然总结出的经验，是朴素的“大数据分析”。

预兆一：“头九”的雪，是瑞雪吗？

谚语说：“头九一场雪，九九像六月。”意思是如果头九下了雪，预示着整个冬天雨雪充沛，来年开春气候适宜，利于农耕。这便是“瑞雪兆丰年”的数九版。反之，“头九不见雪，来年长工歇”，则可能预示着来年干旱。

预兆二：“三九四九”的冷，决定来年的热？

“三九四九冻死狗，来年开春暖死人。”三九四九是一年中最冷的时候。如果这段时间特别寒冷，往往意味着来年春天会比较温暖，且病虫害少。这是大自然“物极必反”的规律。

预兆三：“九九”的晴，预示丰年？

当数到“九九”，已是春暖花开。如果“九九”这天阳光明媚，则被认为是好兆头，象征着风调雨顺，五谷丰登。

这些谚语是特定地域气候下的经验总结，带有一定地域性和局限性，可作为趣味参考，但不可等同于现代科学天气预报哦！

“数九”养生，跟着老祖宗“猫冬”

数九寒天，养生是头等大事。老祖宗的“猫冬”智慧，在今天依然适用。

一九二九：防寒保暖，藏好阳气

初入九，寒气方盛。重点是“藏”，保护好头、颈、脚这三个“阳气入口”。出门戴好帽子、围巾，睡前用热水泡脚，可以驱散寒气，安神助眠。饮食上可适当吃些羊肉、牛肉等温补食物。

三九四九：温补进阳，静待春来

民间素有“三九补一冬，来年无病痛”的说法。“三九四九”是最冷的时候，养生重在“补”。除了食补，还应“早卧晚起，必待日光”。减少不必要的消耗，让身体储存足够能量。可以适当食用黑芝麻、核桃、枸杞等补肾食物。

五九六九：疏肝理气，迎接生发

此时阳气渐升，万物萌动。养生重点从“藏”转向“疏”。可以多到户外散步，晒晒太阳，有助于舒畅情志，疏肝理气。饮食上可添加一些绿色蔬菜，如韭菜、菠菜。

七九八九：春捂秋冻，别急着脱衣

“春捂”是老生常谈但至关重要。虽然天气转暖，但早晚温差大，不要过早减少衣物。给身体一个适应过程，谨防“倒春寒”。

千年文物：马球与狩猎

褪色的运动精神。

韦洞墓出土的彩绘打马球俑，生动定格了“击鞠”的精彩瞬间。马球自波斯经吐蕃传入后，因其激烈的竞技性与军事训练价值，迅速风靡于宫廷贵族之间。当时，长安城内打马球的球场遍布宫城、禁苑、贵族宅

而与马球运动相映成趣的，是同样充满动感的狩猎活动。唐章怀太子墓《狩猎出行图》就是当时贵族狩猎活动的真实写照，它全长8.9米，画面篇幅巨大、人物众多，以长卷形式展现了声势浩大的狩猎出行场面：架鹰携犬，旌旗招展，队伍严整而富有活力。壁画中绘制的人物或穿翻领胡服，或穿圆领袍衫，有的还在黑色幞头上系着红色抹额；画面中的人物有的怀抱猎犬，有的臂架鹰、鹞，有的马背上蹲坐着猎豹或猞猁，所骑马匹均经剪鬃扎尾修整，鞍鞯齐全。《狩猎出行图》形象地再现了唐代皇室贵族外出狩猎的组合、阵式、配备，印证了初唐、盛唐贵族喜好狩猎、携鹰抱犬的时尚。

在开放包容、国力昌盛的唐代，唐人的娱乐生活呈现出多元融合、崇尚勇武的鲜明特点。虽然千年前的盛会早已落幕，但那份对生命的热情、对勇武的崇尚却永久定格于陶土，铺陈于壁画，让我们得以遥想那个马背上的大唐所独有的豪情与气象。

据陕西历史博物馆官微



在唐代，人们的娱乐活动丰富而充满活力，尤其在马背上，将力量、策略与艺术完美融合。今天，让我们透过陕西历史博物馆珍藏的两组与马相关的文物——韦洞墓彩绘打马球俑与章怀太子墓壁画《狩猎出行图》，一探唐人如何在这场速度与技艺的角逐中，演绎出千年不

第。唐代宫中女子对马球运动也格外钟爱。“自教宫娥学打球，玉鞍初跨柳腰柔。”“击球由来喜作嬉，不忘鞍马是神机。牵缰绝尾施新巧，背打星球一点飞。”从吟咏马球运动的诗词到章怀太子墓中宏大的《马球图》壁画，无不印证这项运动在唐代的盛行。