



—冬至 王少杰 刻铜—



—作者 刘瀚升(五年级)—

卯時悠然

孙奇亮

—作者 孙奇亮(五年级)—

以上两幅书法由
罗浮山泰学学校提供

冬至又称“冬节”“贺冬”。冬至分为三候：一候蚯蚓结；二候麋角解；三候水泉动。意思是说土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体；麋感阴气渐退而解角；由于冬至后太阳直射点往北回返，太阳高度自此回升、白昼逐日增长，所以此时山中的泉水可以流动并且温热。俗话说：“冬至到，吃水饺。”在我国北方有冬至吃饺子的风俗，而南方则是吃汤圆。
新报记者 张治

冬至一阳生 九九趣消寒

【四时国学】

冬至这一天和二十四节气有一个鲜有人知的“一阳来复”，更能展示出中国人天人合一的思维。一年十二个月份，各有不同气象，古人认为其实是阴阳升降的循环，因此取了易经中十二个卦命名为十二消息卦，以乾(阳)为息，以坤(阴)为消，而冬至正是一阳来复的复卦。

复卦，底下一个阳爻，上头顶着五个阴爻。这与冬至这一天的气象十分吻合，主要有三个方面：首先，冬至这一天是全年白天最短，黑夜最长的，象征阴气发展到极盛。由于阴极生阳，于是微阳初起。

其次，在冬至时阳气初生，“一阳来复”也就是阳的力量会持续上升(息)，阴的力量会逐渐下降(消)，白昼自冬至这一天渐长，而黑夜渐短，完美吻合一阳来复。

对于一阳来复的冬至卦象，拉长一下时间轴，来看看冬至。冬至前是大雪、小雪、立冬、霜降、寒露节气。而九月为剥，十月为坤，十一月为复。在《易经序卦传》“剥者，剥也；物不可以终尽，剥穷上反下，故受之以复”。这是孔子给易经装上的十只翅膀之一，这段话讲了：剥，剥落的意思。事物不可能一直剥落，剥极必复，所以剥卦后面接着就是复卦了。这与我们人生中的处境也是非常吻合的，孔子必定在自己人生感悟中，实践出这样的道理，才会对易经的

六十四卦做如此巧妙的安排。秋天的凋零不可能一直持续剥落，生活遇到的艰难险阻也不可能永远下去，剥极必复，一阳来复就是给我们信心，当我们从一阳坚定面对艰难险阻，不断持续阳气上升的途径走下去，那么逐渐会进入三阳开泰的局面，也必将可以走向乾的景象。

《易经·系辞上传》说“易与天地准，故能弥纶天地之道”。用曾仕强教授的话来讲，《易经》的道理和天地的自然律相符，所以能够普遍地概括天地间一切的道理。中华民族在气候的测定方面，自周公开始，便配合易理，以象数为依据，精准地推测出节气变化的道理。

【九九消寒】

冬至一到，便进入数九寒天。中国民间将冬至叫做交九或数九，即从冬至开始，每9天分为一个“九”，共分9个“九”，数到81天时便“九尽桃花开”。

中国传统文化中，九为极数，乃最大、最多、最长久的概念。九个九即八十一更是“最大不过”之数。古代中国人民认为过了冬至日的九九八十一日，春天肯定已经到来。

九九消寒期间中国民间风俗有制九九消寒图，写九九歌，写九九对联等消寒活动，择“九”日，相约九人饮酒(“酒”与“九”谐音)，席上用九碟九碗，成桌者用“花九



天津美术学院教授 天津市中国画学会会长 霍春雨
《每日新报》四时悠然二十四节气文化专刊

件”席，以取九九消寒之意。约三五好友听雪围炉烹羊煮酒，饮中华老字号京万红药业出品的达仁御、达仁樽白酒驱逐寒冷，岂不美哉!

所谓“画九”，就是用图画来记录“九九”的进程。方法是画素白梅花一枝，枝上共有白梅81朵。从冬至起，每天用红笔将一朵白梅涂红，待到白梅红遍时，“九九寒天”便结束了。

“写九”消寒，始于清代道光初年。道光皇帝亲书“亭前垂柳珍重待春风”九个双钩空心字，每个字都是九画(繁体)，让大臣们逐日描红填写一画。填写完九个字，便“九”尽春来。这种方法逐步传到民间，并广泛流传。

(感谢罗浮山泰学学校国学处提供四时国学内容)

嗓子干痒痛 清咽滴丸管用

✓ 嗓子干 ✓ 嗓子痒 ✓ 嗓子痛

功能主治 ▶ 疏风清热，解毒利咽。用于风热喉痹，咽痛，咽干，口渴，或微恶风，发热，咽喉红肿，急性咽炎见上述症候者

达仁堂 清咽滴丸
咽痛·咽干·咽部红肿
其他详见说明书
天津 清咽滴丸 津药达仁堂集团股份有限公司第六中药厂

国药准字Z10930004 津药广审(文)第250316-01448号
【忠告语】：请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。【不良反应】：监测数据显示，本品罕见恶心、呕吐、腹痛、腹泻、口腔不适等不良反应。【禁忌】：对本品及所含成份过敏者禁用。【生产企业】：津药达仁堂集团股份有限公司第六中药厂。

