

今起开启消寒图
“九九”雅趣“翻花头”

今天迎冬至，申城气温终于有了一丝冬天的模样，走在路上不禁要裹紧外套。这是一年中黑夜最长的一天，可老底子的上海人并不怕这漫漫冬日，他们有一项充满智慧与雅趣的“熬冬”游戏，绘制“九九消寒图”：从冬至这天起，每天涂一笔、染一瓣，当八十一笔画完或八十一瓣梅染红，春天也就翩然而至。

这到底是一张怎样的图？古人为何要画它？在上海，它又有着怎样独特的面貌？

一问

古人为何费心“画九”？

“夏至三庚入伏，冬至逢壬数九。”从今天起，人们将九天为一段，数过九九八十一，寒冬便在计数中一步步退场。在没有温度计和天气预报的古代，除了流传的《九九歌》，智慧的古人还发明了一种更浪漫的记录方式——绘制“九九消寒图”。

上海工艺美术职业学院非遗理论与应用创新基地负责人方云说，关于数九习俗最早的文字记载，可追溯到南北朝《荆楚岁时记》。“这不仅是在打发漫长寒冬的雅趣，更是人们仔细观察天气、认真过日子的一个老法子。想象一下，在没有暖气的古代，长达八十多天的寒冬，不仅是体感的寒冷，更是心理上的漫长等待。消寒图的出现，首先是为了消磨这段时光，给人们一些盼头。它像一个缓慢而充满仪式感的进度条，将抽象的‘寒冷’变得可视、可触、可期。”

二问

一枝梅、九个字就能“画”？

消寒图怎么“玩”？它的形式多种多样，主要有“画九”和“写九”两种经典形式，各有趣味。

“画九”，以梅花图最为经典，以前尤其受到闺阁女子的喜爱。“冬至后，贴梅花一枝于窗间，佳人晓妆，日以胭脂涂一圈，八十一圈既足，变作杏花，即回暖矣。”方云提到，元代杨允孚《深京杂咏》写过“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”的诗句，将每天晨起梳妆的佳人与“由梅而杏、由冬而春”的季节转换相联，“佳人每天画上一笔，寒冬就在这日复一日的点染中悄然过渡为暖春”。

“写九”，则是文人雅士钟情的文字游戏，包括了填字法、消寒谚等。最负盛名的就是清代道光皇帝御制的双钩描红句“庭(亭)前垂柳，珍重待春风”。这九个繁体字，每字九画，共八十一画。从冬至起，每日按顺序依笔画填实一画。方云说：“古人细致地将八十一日的天气情况以不同颜色记述，‘晴为红，阴为蓝，雨为绿，风为黄，雪则为白’。所以，等到九字填满，得到的不仅是一幅书法，更是一卷五彩斑斓的冬日气象长卷。”

对于儿童来说，童嬉消寒图则是一种寓教于乐的启蒙方式，对幼童进行识字、辨物、知时等启蒙教育。它就像一份给孩子的冬日限定“每日惊喜”日历，比如，消寒图画上九个童子，每

人拿着一一种玩具，玩具图上折有白纸方块，儿童翻开就能找到里面隐藏的花卉、人物等，就这样玩着玩着春天就到了。

三问

上海有哪些“画九”新花样？

《上海风俗古迹考》提到，上海历来也有制作消寒图、举办消寒会的民俗传统。这项古老传统如今走过漫长的历史，以一种新的风貌融入了现代的校园、社区与数字空间。

虹口区的上海市海南中学已连续数年举办“九九消寒，绘心迎春”活动，画九九消寒图已成为了一门融合了美育与心育的跨学科课程。学校党支部副书记方燕华告诉记者，学校会提供故宫版的九字空心图，并引入“情绪轮盘”概念，最终完成的、色彩各异的作品，将成为校园艺术廊里最特别的展览。“我们鼓励学生每日根据心情选择颜色填涂一笔，并简单记录缘由。坚持八十一日，既是对传统文化的体验，也是一次持续的自我情绪观察与表达。”

社区与公共艺术领域的创新更让人眼前一亮。朱祀瞻艺术馆曾举办过一场名为“消寒”的多媒体灯光秀，让红梅“绽放”在建筑外墙。观众还可以通过线上小程序领养一枚“梅花种子”，每日浇水陪伴其生长，八十一日后收获一幅属于自己的数字消寒图。策展人希望，这种科技与艺术的结合，能在冬日里给市民带来“润物细无声”的心理疗愈。

本报记者 马丹

本报讯（记者 马丹）今天，申城迎来二十四节气中的冬至。北半球此日白昼最短、黑夜最长，民间“数九寒天”自此启幕。然而，节气上的寒冬已至，气象意义上的冬天却仍未叩开申城大门。

通常，冬至节气时，上海逐渐进入隆冬。冷空气活动频繁，常带来大风和降温天气。在此期间，大雾和霾预警最常见，其次是寒潮、大风、霜冻、低温和道路结冰等预警。寒潮预警的数量仅次于大雪和小雪节气。和昨天白天暖意十足相比，冷空气的抵达给今天的上海加了点冬日“配方”。上午天空阴沉，伴有短时小雨，偏北风阵阵，体感阴冷，全天气温被压制在7℃-10℃之间。午后雨渐止，傍晚风力减弱。尽管寒气袭人，但截至今天，上海尚未满足“连续五天日平均气温低于10℃”的气象入冬标准。历史数据显示，上海平均入冬日为12月5日，但是，“晚冬”已成近年来的常态。1991年至今，最迟入冬日为12月25日。

为何冬至已到，冬天却“迟到”？上海中心气象台分析指出，主要原因是近期南下的冷空气强度偏弱、耐力不足，虽频繁造成降温，却难以形成持续低温。其更深层的气候背景，则是全球变暖的大趋势。据统计，上海的年平均气温在30年间已上升超过1℃，气温基础值的抬升，使得达到入冬硬性标准的难度悄然增加。

据预报，未来几天，气温仍将大幅波动。明天早晨气温比今天更低，郊区仅为1℃-3℃。周二在暖湿气流助推下，最高气温将快速“反弹”至19℃左右。然而，这轮回暖只是“昙花一现”，周三前后冷空气将再度发力，带来大风降温。真正的冬季或许就在这番频繁的冷暖拉锯中酝酿，市民请密切关注天气，适时增减衣物。



扫二维码看
“节气版·十万个为什么”

养生

中医专家介绍，冬至时节寒冷加重，阴寒之气最盛，但阳气开始萌动，因而冬至也是调养身心、蓄养正气的重要契机，养生防病重在“护阳、防寒”。

上海岳阳医院肾病内科顾向晨副主任医师表示，在穿着方面，冬至时节要护好背部和双脚。外出时不仅要整体保暖，更要给腰背“加一层保护”，比如在外套上多披一条围巾或披肩，或在腰背部贴上保暖贴，避免冷风直袭。冬天尽量避免光脚踩地，选择保暖性较好的棉袜和合脚的鞋子。膝关节不好的朋友，可适当加护膝，减少寒冷、潮湿对关节的刺激。有心血管病史的人，冬季清晨温度最低、血管收缩最明显，最好不要太早出门锻炼，可改在阳光较好、气温稍高的上午10时以后，以减轻心脑血管负担。

冬至前后适合进补，但更讲究“温补”“缓补”和“扶正养藏”，而不是油腻厚味、大鱼大肉。可选择羊肉、牛肉、鸡肉、核桃等温补食材以补益气血、温养脾胃；尽量避免食用生冷寒凉、过度油腻的食物，防止损伤脾胃运化功能。结合临床实践，顾向晨向市民推荐一款适合冬令进补的“板栗山药乌鸡汤”：这道汤以乌鸡为主，配山药、板栗和少量枸杞，兼顾补气养血、健脾补肾。

顾向晨表示，此时节，要营造“暖而不燥、藏而不闷”的居家环境。冬至后取暖设备使用增多，如果温度调得过高，或暖风、空调长期直吹头部和关节，容易出现口干舌燥、皮肤瘙痒、鼻咽干痒等问题，建议室温控制在20至22摄氏度。同时可用加湿器或在暖气附近放一盆清水，保持相对湿度在40%—60%，减轻呼吸道黏膜干燥。这一时期宜适当“早睡晚起”，保证充足睡眠，以利阳气潜藏。

冬至之后，户外气温较低，运动方式宜温和缓慢，不追求大汗淋漓。中低等强度的散步、太极拳、八段锦、舒缓体操和适度拉伸，都比较适合。有冠心病、高血压或脑血管病史者，不宜在寒风中长时间快走或爬坡、冲刺；儿童可适当增加户外活动以增强体质，但要避免出汗后衣服湿透、长时间在风口玩耍，以免汗出当风而感冒。

本报记者 郗阳

民俗

冬至

“夏至三庚入伏，冬至逢壬数九。”从今天起，人们将九天为一段，数过九九八十一，寒冬便在计数中一步步退场。除了《九九歌》，古人还绘制“九九消寒图”，它像一个缓慢而充满仪式感的进度条，将抽象的“寒冷”变得可视、可触、可期。

新民
手绘

王嘉玮 绘



护顺
住时
一年而藏
之阳