

易簡太極講義

熱在三伏，冷在三九

三伏天 與 三九天

三伏是初伏、中伏、末伏的統稱，是中國農曆中一段特殊的時期。約在西曆的6月到9月之間，常出現在夏至後，小暑與大暑之間，是中國在農曆年中天氣最熱的時期，立秋後還有一段「秋老虎」。一年中初伏、末伏各10天，中伏在不同的年份為10或20天。「夏九九」是由夏至起算八十一天，一般提到的較少。

三伏天時段長短不完全一樣，有30天，也有40天。初伏、中伏和末伏的日期是怎樣確定的？為什麼有些年份伏天長？有些年份伏天短？

三伏的具體日期是由節氣的日期和干支紀日的日期相配合來決定的。我國傳統的推算方法規定，夏至以後的第三個庚日、第四個庚日分別為初伏（頭伏）和中伏（二伏）的開始日期，立秋以後的第一個庚日為末伏（三伏）的第一天。

一個庚日是十天，庚日是干支紀日中帶有「庚」字的日子，如庚子、庚丑...每年的《農村年書》中登載著這樣的日期。古時藉「十天干」來記載日子，天干為「甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸」等十個順序的排列符號，這十個符號意涵天地之間的順序。因為有十個，所以又稱為「十天干」。

「三伏天」一詞應來自《元曲-竇娥冤》。當竇娥在法場上，含冤而死前的話。

「大人，如今是三伏天道，若竇娥委實冤枉，身死之後，天降三尺瑞雪，遮掩了竇娥屍首。」

名稱	另稱	介紹
初伏	頭伏	夏至後第三個庚日起到第四個庚日前一天的一段日子。第三個庚日為入伏，作為初伏的第一天。
中伏	二伏	夏至後第四個庚日起到立秋後第一個庚日前的時間。第四個庚日定為中伏開始的第一天，農曆七月前立秋者，則中伏為10天；農曆七月後立秋者，則中伏為20天。
末伏	終伏	立秋後第一個庚日起到第二個庚日前一天的一段時間。第二個庚日定為出伏，即伏天結束。

易簡太極講義

三九是指依照節氣，從冬至開始，共有九個九天，其中第三個九天即為「三九」，即冬至後一個月，是地球溫度散失變冷最多的時候。

數九是一種中國傳統記錄時間的方式，從冬至開始每過九天記為一九，共記九九，通常數九的前三九即冬至之後的頭一個月是一年中最冷的日子，因此也有「冷在三九」、「三九寒冬」或者「數九寒冬」的說法。

「九九歌」是中國民間的順口溜，詩句中記述自冬至起每九天的物候變化，直至驚蟄為止。詩曰：

一九二九難出手；三九四九冰上走；五九和六九，河邊看楊柳；
七九河凍開，八九燕子來；九九加一九，耕牛遍地走。

補充：五燈會元（宋·普濟 著），卷第十九，南獄下十二世，保寧仁勇禪師，
「…一九與二九，相逢不出手。…天左旋，地右轉…」

「九九消寒圖」與數九的民俗密切相關，是中國北方的一項民俗，共有兩種。不僅僅是一項冬季民俗，同時也是一份簡單的氣象記錄。

1. 寫法

《清稗類鈔》說清宣宗御製一個句子「亭前垂柳，珍重詩春風」。句有九字，每個字都是九筆構成，共九九八十一劃。用毛筆以雙勾方法寫成，即筆畫中間留白，只沿字的邊緣勾劃。從冬至開始每天按照筆畫順序填充一個筆畫，每過一九填充好一個字，直到九九之後春回大地，一幅九九消寒圖才算大功告成。一般而言在九九消寒圖的一側還應寫有《數九歌》。



易簡太極講義

除了文字版本的九九消寒圖，還有用圖形表示的九九消寒圖，這種圖形版本的九九消寒圖簡單易行，但沒有文字版本的漂亮。

將宣紙等分為九格，每格用筆帽蘸墨印上九個圓圈，每天填充一個圓圈，填充的方法根據當天的天氣決定，填充規則通常為：上塗陰下塗晴，左風右雨雪當中。或者根據當天的天氣決定顏色，晴則為紅；陰則為藍；雨則為綠；風則為黃；落雪填白。由於數九期間歷時整整八十一天並且經歷從仲冬到孟春的季節變化，每天的天氣各不相同，因而九九消寒圖色彩斑斕，頗為悅目。

2. 畫法

「冬至日，畫素梅一枝，為瓣八十有一，日染一瓣，瓣盡而九九出則春深矣。曰，九九消寒圖」。在白紙上繪製九枝寒梅，每枝九朵。一枝對應一九，一朵對應一天，每天根據天氣實況用特定的顏色填充一朵梅花，在寒梅圖的一側常常寫有「試看圖中梅黑黑，自然窗外草青青」。這種圖畫版的九九消寒圖又被稱作「雅圖」。

「數九」，這是文人雅士的風雅；但「數九寒天」可是寒門窮人的苦難！至於「消寒會」則是富戶人家集合九人，每九天輪流作東宴客，多為涮鍋子，什麼「羊肉鍋、山雞鍋、野味鍋」...等，九九末一天再涮一次，輪完後也已春暖花開。這在《紅樓夢》提到，陳建功的《涮廬閒話》中亦有說明。

自古以來就有「三九補一冬，來年無病痛」的說法，人們經過了春、夏、秋、冬一年的消耗，臟腑的陰陽會偏衰，所以合理的進補既可補氣血津液，抵禦嚴寒侵襲，又能使來年少生疾病，而能達到養生的目地，在冬令進補時應以食補、藥補相結合，以溫補為宜。