

60年一遇!“赤马年”奔腾而来

今年这个马年有何独特魅力?



主笔:于梅君

1 双火叠加! 解码“赤马年”

一匹鬃毛如火焰般的骏马,从古老的干支轮回中驰骋而来,奔向2026年的春天。这不仅是一个生肖的轮转,更是一次跨越六十年的文化重逢。

“赤马年”的名称,源于中国传统干支纪年法。这套系统如同精密的“文化时钟”,以十天干(甲、乙、丙、丁等)与十二地支(子、丑、寅、卯等)循环相配,组成六十个组合,形成“六十甲子”纪年体系,周而复始记录岁月的流变。

2026年丙午年的独特性,核心在于“丙”与“午”的五行耦合。天干“丙”属阳火,象征正午烈日般纯粹炽热的能量,是火性最旺盛的天干之一;地支“午”对应生肖马,五行亦属火。二者相遇,便形成“双火叠加”“同气相求”的罕见格局,火性纯粹而旺盛。

在五行与色彩的传统对应中,火属性匹配赤色(红色),象征吉祥、活力与生命力,因此“丙午马年”被民间称为“赤马年”,亦有“火马年”“红马年”的别称。

2 与普通马年 有哪些区别

与普通马年相比,赤马年的核心差异是“火性的纯粹度”。

普通马年每12年一次,只要地支为“午”即属马年(如2014甲午年、2038戊午年),但这些年份的天干,会与“午火”形成调和关系:甲午年“甲木生火”,火性受滋养而不纯粹;戊午年“火生戊土”,火性被消耗而温和。

而2026年丙午年,天干地支同属阳火,无其他五行干扰,是六十甲子中,火性最纯粹的年份之一。

不过,“双火”格局并非“吉凶定论”,而是古人对自然能量的朴素描述——火象征活力、进取与创新,也暗示着“燥热”“变动”与“急躁”,提醒人们顺应特质做好调适。农谚“丙午年头火当值”便反映了民间认知:当年可能气温偏高、降水偏少,极端天气概率增加,需提前应对。

3 “红马单春年”的历法奇遇

2026年农历丙午年,除“双火叠加”的五行特质,还兼具“单春年”的历法特征。

2026年立春在2月4日(农历乙巳年腊月二十八),下一个立春则在2027年2月4日(农历丙午年腊月二十九),意味着整个丙午年仅含一个立春节气,因此被赋予“红马单春年”的别称。

“单春”与“双火”的叠加,让2026年成为六十甲子中极具辨识度的年份。立春象征万物

复苏与生机,这一历法特征,为赤马年的文化内涵增添了丰富维度——既有火性的旺盛活力,又有单春的独特生机,更显珍贵。

这种独特性也通过国家文化名片彰显。中国邮政于2026年1月5日发行《丙午年》特种邮票一套两枚,第一枚“驰跃宏图”以红马踏云为意象,传递“路虽远,行则将至”的信念;第二枚则展现“万马奔腾”的昂扬风貌。

中国人民银行则于2025年11月发行2026丙午(马)年贵金属纪念币,共11枚,涵盖金、银、铂三种材质,图案融合群马奔腾、剪纸马等艺术形式,这些邮品与货币,既是收藏品,更是“赤马年”文化融入当代生活的重要传播载体。

2026年既是中国“赤马年”,也是联合国“国际牧场和牧民年”。马作为牧民的重要伙伴,其文化意义获得跨国界共鸣。纵观全球,马在各文明中均占据独特地位。

在中国,古人视马为“行走在地上的龙”,将“龙马”列为祥瑞,儒家赋予其忠诚、仁勇的“德性”。在欧洲,马是骑士精神的化身,象征荣誉、勇气与忠诚,赛马、马术运动延续至今。

这种跨文化共鸣,源于马在人类生产、交通、军事史上的不可替代作用,更在于其承载的共同价值——活力、坚韧、进取。



中国邮政发行的《丙午年》特种邮票。

4 “赤马红羊劫”的千年误读

2026年赤马年到来之际,民间流传的“赤马红羊劫”说法再度引发关注。不少人将其解读为“灾劫预兆”,心生焦虑。事实上,这一说法是对传统民俗的严重误读,专家早已多次澄清其本质——它并非“宿命预言”,而是古人“居安思危”的警示智慧。

“赤马红羊劫”的说法源于南宋。1246年,学者柴望编纂《丙丁龟鉴》,统计了从公元前255年至公元947年1200余年间的21次重大社会动荡,发现其中部分发生在丙午(赤马)、丁未(红羊)年,遂将这两个年份与“灾变”关联,上呈朝廷以警示统治者“居安思危”。北宋末年“靖康之耻”恰好发生在丙午、丁未年间,这一巧合让该说法迅速流传。

不过,需注意的是,柴望的统计存在明显偏差:他选择性记录了动乱年份,却忽略了诸多太平的丙午、丁未年——如公元646年(贞

观之治鼎盛期)、清康熙丙午年,均是社会安定、经济繁荣的时期。此外,部分记载还存在牵强附会之处,如将非丙午年的西晋永嘉之乱归入其中,进一步削弱了说法的可信度。

针对“赤马红羊劫”的迷信解读,权威机构与媒体多次发声澄清。清华大学人文学院的研究显示,过去千年重大历史事件在干支年份中分布均匀,不存在特定年份的“劫数规律”。

紫金山天文台数据也表明,干支年份与极端天气的相关系数不到5%,与随机事件概率相近。

中国民俗学会指出,“赤马红羊劫”是古人对自然规律与社会风险的朴素认知,核心是提醒人们“居安思危”,而非“宿命论预言”。古人眼中的“劫”,并非“劫难”,而是“变革、变动”的意思,记录这些年份是为了警示后人谨慎行事。因此,将年份与“灾劫”绑定毫无科学依据,应理性看待传统民俗。

知多一点

围绕“赤马年”双火旺盛的特质,古人衍生出一系列实用的民俗习俗,这些习俗并非迷信,而是对自然规律的体察与和谐生活的追求,至今仍具有现实意义。

农谚“丙午年头火当值”的警示,让古人形成“未雨绸缪”的农事策略:提前修缮水渠、备足抗旱种子与农具;春季播种待墒情适宜再动手,避免干旱影响出苗率;同时做好夏季防涝,防范庄稼淹根。

古人这种经验与现代农业风险防控理念不谋而合,如今虽有卫星云图、精准预报等科技助力,但“居安思危”的核心智慧,仍是农业生产的重要准则。

此外,古人认为“火对应心”,双火过旺易致心气浮躁、“火盛耗气”,因此流传着实用的调和之道。

民俗专家指出,本命年“穿红”是民间传统,但赤马年需避免全身穿红,可选红腰带、红袜子等贴身小物保留仪式感,搭配黑、蓝、米白等色平衡火气。

养生方面,注重养心安神,减少熬夜与劳累,夏至到立秋期间的午后,可小憩15分钟补元气;饮食少辛辣,多吃清淡滋润食材(如银耳、百合);每日10分钟练八段锦、静坐,平复烦躁情绪。

居家方面,多开窗通风,摆放绿萝、吊兰等水生植物,选用浅蓝色、白色等冷色调装饰,缓解环境“燥热感”,营造平和氛围。

节庆习俗则让赤马年文化在烟火气中传承。除夕之夜,多地有熬煮“赤马暖心粥”的传统:以红豆、红枣(呼应赤马火性)搭配桂圆、小米(中和火气),香甜软糯,既满足味蕾,又寄托安康吉祥的祝愿。

当代民俗正以创新形式焕发活力。贵州三都水族自治县依托传统赛马习俗,打造“贵州村马”文化IP,2026年春节推出“赤马迎春·祥瑞耀九州”活动,涵盖赛马公开赛、非遗汇演等,还推出“马年宠客计划”,属马、姓马游客及参赛选手可免A级景区门票。

“赤马年”的文化寓意中,最振奋人心的,是与“龙马精神”的高度契合。赤马年汇聚纯粹旺盛的“火”能量,恰与中华民族推崇的昂扬奋进、自强不息的生命状态相得益彰。

读懂「赤马年」里的生活哲学

“哭哭马”爆火背后,藏着哪些心理密码?

AI
谈
心



知心姐姐
豆包

近日,一只因缝制失误、自带委屈神态的玩偶“哭哭马”意外走红,从无人问津的瑕疵品,一跃成为全民喜爱的现象级IP。这场看似偶然的网络热潮,实则精准契合了当代人的心理需求。

在高压的现代生活中,人们常常压抑疲惫、委屈等负面情绪,难以找到合适的宣泄出口。而哭哭马的委屈神态,恰好成为大众情绪的理想

投射载体。人们将自身无法直白表达的负面感受寄托于玩偶身上,以温和、安全的方式完成心理宣泄,实现低成本的自我疗愈。

镜像神经元的作用,则让这份喜爱形成了广泛共鸣。当人们看到哭哭马耷拉的耳朵、低落的神情时,大脑会自动模拟出相似的情绪体验,快速产生“这就是我”的身份认同。这种共情让人们

意识到,自己的脆弱与委屈并非独有,有效消解了孤独感与心理疏离感。

同时,哭哭马完美契合了婴儿图式(可爱效应),其圆润的外形、幼态的质感,可本能触发人类的保护欲与放松感。而它天然的瑕疵特质,也贴合了当下人们对真实感的追求,打破了完美文创产品的距离感,更易拉近与大众的心理距离。

作为心理学中的过渡性客体,哭哭马如同一个无评判的情感伙伴,无条件承接所有负面情绪,帮助人们接纳自身的不完美,完成与自我脆弱的和解。

哭哭马的爆火,从来不是单纯的网络猎奇,而是当代人情绪释放、情感共鸣、自我接纳需求的集中体现,也是社会心理状态最真实的投射。