十二时辰顺口溜的拼音表

在中国古代的时间系统中，一天被划分为十二个时辰，每个时辰相当于现代的两个小时。这种计时方法与十二地支相配对，不仅反映了古人对时间的精妙理解，也深深影响了中国人的日常生活和文化习俗。为了让更多的朋友了解这一传统文化瑰宝，我们特别整理了一份“十二时辰顺口溜”的拼音表，以帮助大家更好地记忆和传承。

子时 - Zǐ shí (23:00-1:00)

“子时睡得香，夜深人静长。” 子时是传统计时法中的第一个时辰，对应夜晚11点到凌晨1点。此时正是人们进入深度睡眠的时候，万物休养生息，准备迎接新的一天。在中医理论里，子时也是胆经当令之时，良好的睡眠有助于身体排毒和修复。

丑时 - Chǒu shí (1:00-3:00)

“丑时牛耕地，辛勤早起忙。” 丑时指的是凌晨1点至3点，这时辰的名字来源于牛的工作习惯，象征着默默耕耘的精神。对于农民来说，这是开始一天劳作之前的关键时刻；而对于城市居民而言，则可能是深夜工作者最忙碌的时段之一。

寅时 - Yín shí (3:00-5:00)

“寅时虎出没，黎明前黑暗。” 寅时代表着清晨3点到5点，这段时间黎明将至未至，周围环境还笼罩在一片朦胧之中。老虎在这段时间最为活跃，因此寅时也被称作虎时。这也是人体肺部功能最强的时候，适合做深呼吸练习。

卯时 - Mǎo shí (5:00-7:00)

“卯时兔跳跃，晨光初现亮。” 卯时即早上5点至7点，太阳逐渐升起，自然界充满了生机。兔子喜欢在这个时候活动，所以卯时又被称为兔时。对于许多人来说，卯时是一天中最清新、最有活力的时刻，适合进行晨练或规划当天的任务。

辰时 - Chén shí (7:00-9:00)

“辰时龙腾空，早餐营养棒。” 辰时是从早晨7点到9点，正值早餐时间。龙是中国传统文化中的祥瑞之兽，在这个时辰它仿佛从大地升腾而起，寓意着新的开始。享用一顿丰盛且营养均衡的早餐，可以为接下来的一天提供充足的能量。

巳时 - Sì shí (9:00-11:00)

“巳时蛇蜿蜒，工作高效能。” 巳时指的是上午9点到11点，这段时间人们通常处于一天工作的高峰期，就像蛇一样灵活而专注地处理各项任务。巳时也是胃经当令之时，适量进食有助于保持体力充沛。

午时 - Wǔ shí (11:00-13:00)

“午时马飞奔，午餐享美味。” 午时为中午11点到下午1点，是享用午餐的好时机。马在这个时辰显得格外精神抖擞，象征着快速前进的力量。享受一顿美味可口的午餐，不仅能补充能量，还能让人放松心情，准备迎接下午的挑战。

未时 - Wèi shí (13:00-15:00)

“未时羊食草，午后小憩好。” 未时即下午1点至3点，这个时候很多人会感到些许疲倦，如同羊儿觅食后需要休息一样。适当的午休可以帮助恢复精力，提高下午的工作效率。未时也是脾经当令之时，注意饮食健康尤为重要。

申时 - Shēn shí (15:00-17:00)

“申时猴嬉戏，学习思考忙。” 申时是指下午3点到5点，这段时间大脑思维敏捷，非常适合学习新知识或者解决问题。猴子在这个时辰表现出活泼好动的特点，鼓励我们在学习和工作中也要保持积极乐观的态度。

酉时 - Yǒu shí (17:00-19:00)

“酉时鸡归巢，晚餐要吃少。” 酉时即傍晚5点至7点，是准备晚餐的时间。鸡在这个时辰回到自己的窝里，象征着一天即将结束。晚餐不宜吃得过饱，以免影响晚上的休息质量。酉时还是肾经当令之时，应注意肾脏保健。

戌时 - Xū shí (19:00-21:00)

“戌时狗守门，家人聚一团。” 戌时指晚上7点到9点，一家人围坐在一起聊天、看电视或是分享一天的经历，其乐融融。狗在这个时辰尽职尽责地守护家园，提醒我们要珍惜家庭时光，共同营造温馨和谐的家庭氛围。

亥时 - Hài shí (21:00-23:00)

“亥时猪酣睡，准备入梦乡。” 亥时是晚上9点到11点，随着夜幕降临，世界渐渐安静下来，人们也开始准备入睡。猪在这个时辰展现出慵懒的一面，暗示我们可以放下一天的疲惫，好好休息，迎接下一个美好的日子。

最后的总结

通过上述顺口溜的形式，我们可以更轻松地记住中国古代十二时辰及其对应的动物形象，同时也能够了解到这些时辰背后蕴含的文化意义和健康生活的小贴士。希望这份“十二时辰顺口溜的拼音表”能够成为您了解中国传统文化的一个窗口，并带给您一些有趣的启发。

本文是由懂得生活网（dongdeshenghuo.com）为大家创作