我们的节日

元宵

中天皓月明世界 遍地笙歌乐团圆

古典名著里的元宵花灯

正月十五元宵节是中国传统节日之一，又被称为“上元节”“元夕”或“灯节”，是一个热闹、团圆、喜乐的节日。元宵节主要的习俗有吃汤圆、放烟花等，但要说起最重要的活动，那必须是“闹花灯”了。“千门开锁万灯明，正月中旬动帝京。”自古以来，花灯便是这一节日不可或缺的视觉符号，华灯竞处，正是一年好风光。

元宵观灯，不仅是城中盛事，更是古代男女相会的浪漫契机，“月上柳梢头，人约黄昏后”所言便是元宵时事。元宵节历来是中国古代文学作品的重要主题，古典文学名著《西游记》《水浒传》《红楼梦》中，就有大量关于元宵花灯的生动记载……

“银花绛树开千丈，佛火神灯照百轮” 正月十五为什么要挂花灯

关于元宵节挂花灯的习俗起源，历来有多种说法。一种说法是源自上古时代的火把节，与祭祀农时有关。另一种说法与汉武帝时用灯火通宵达旦祭祀东皇太一有关，宋代朱弁《曲洧旧闻》曰：“上元张灯，自唐时沿袭汉武帝祠太一自昏至明故事。”一说认为这种习俗实际上是来源于佛教的燃灯习俗，东汉明帝倡导佛教，于正月十五在宫廷、寺院“燃灯表佛”，并令士族、庶民也都挂灯，宋代高承《事物纪原》曰：“西域十二月三十乃汉正月望日，彼地谓之大神变，故汉明令烧灯表佛。”

古代中国社会以宗族为根基，历来有祖先崇拜的传统，各种节日往往会带有祭祖的含义，正月十五也不例外。道教发展壮大后，元宵节又融入了道教的文化传统，“上元节”的得名，正是因为在道教思想中，元宵节燃灯是为了祭祀上元天官。总之，各种信仰因素的综合交织，使得花灯成为元宵节的重要标志。

在古代，元宵节这天，人们往往先将做好的灯彩送到祖宗灵位上，祈求其保佑全家平安，然后再送到灶神、社神、天地牌位，祈求各路神仙赐福。《水浒传》第三十二回介绍清风寨的元宵节祈福说：“且说这清风寨镇上居民商量放灯一事，准备庆赏元宵、科敛钱物，去土地大王庙前扎缚起一座小鳌山，上面结彩悬花，张挂五七百碗花灯。土地大王庙内，逞赛诸般社火。家家门前扎起灯棚，赛悬灯火。市镇上，诸行百艺都有。虽然比不得京师，只此也是人间天上。”

《水浒传》中还提到了宋徽宗游玩元宵节之事，在史料笔记中也可得到印证。孟元老《东京梦华录·卷六·元宵》中记载宋徽宗宣和年间的正月十五元宵节，说灯彩从正月初七就开始了：“灯山上彩，金碧相射，锦绣交辉。面北悉以彩结，山矾上皆画神仙故事。或坊市卖药卖卦之人，横列三门，各有彩结金书大牌，中曰‘都门道’，左右曰‘左右禁卫之门’，上有大牌曰‘宣和与民同乐’。”由此可见，元宵节在宋代确实是盛况空前。

“琥珀盏中云母钟，琉璃光射水晶宫” 文学名著中的花灯造型

制作花灯最基础的原料就是燃料了，那么，古人的灯具都用的是什么燃料呢？古灯和火炬的燃油主要是动物油，以牛油居多，植物油主要是麻籽油、桐油等，后来发展出来了蜡烛，蜡的原料在古代有两种，一种是蜂蜡，也叫黄蜡，是工蜂腹部蜡腺的分泌物，另一种是白蜡，是白蜡虫的分泌物。东汉以前以蜡代膏，把蜡在灯盘内融化后当油膏使用，据考古发现，中国在西汉已经有蜡烛和烧蜡烛的“烛灯”，但仅限于广东地区，直到晋代蜡烛才普及开来。由于蜡的取材面很窄，所以一开始仅为贵族使用，至明清时期，蜡烛的取材变得丰富，植物油成为制造蜡烛的原料，蜡烛逐渐普及到中下层社会。《红楼梦》第十八回写贾府元宵节点花灯，“一时传人一担一担的挑进蜡烛来，各处点灯。”可见，贾府花灯均以蜡烛为燃料。

灯的框架与外罩，民间往往以竹子编织框架，以纱葛、纸张做罩，再以雕刻、剪纸、书画、诗词等作装饰，贵族之家则用水晶、云母、玻璃配以珍珠、流苏、宝石等物制作灯彩。宋元明清时期，世俗吉祥文化大大影响了花灯的造型与装饰，如吉祥字类：福字灯、寿字灯等；神仙人物灯类：钟馗、八仙等；植物山水类：玉兰、牡丹、万年青等；神兽吉祥物类：龙凤、老虎、白象、鹿、鹤、龟等。

《西游记》第九十一回“金平府元夜观灯”也详细描述了各类花灯：“正是：三五良宵节，上元春色和。花灯悬闹市，齐唱太平歌。又见那六街三市灯亮，半空一鉴初升。那月如冯夷推上烂银盘，这灯似仙女织成铺地锦。灯映月，增一倍光辉；月照灯，添十分灿烂。观不尽铁锁星桥，看不了灯花火树。雪花灯、梅花灯，春冰剪碎；绣屏灯、画屏灯，五彩攒成。核桃灯、荷花灯，灯楼高挂；青狮灯、白象灯，灯架高檠。虾儿灯、鳖儿灯，棚前高弄；羊儿灯、兔儿灯，檐下精神。鹰儿灯、凤儿灯，相连相并；虎儿灯、马儿灯，同走同行。仙鹤灯、白鹿灯，寿星骑坐；金鱼灯、长鲸灯，李白高乘。鳌山灯，神仙聚会；走马灯，武将交锋。万千家灯火楼台，十数里云烟世界。”

《红楼梦》第十八回“贾元春归省庆元宵”中，则写尽了贵族人家的花灯：“只见清流一带，势如游龙；两边石栏上，皆系水晶玻璃各色风灯，点得如银花雪浪；上面柳、杏诸树虽无花叶，然皆用通草、绸、绫、纸、绢依势作成，粘于枝上的，每一株悬灯数盏；更兼池中荷、荇、凫、鹭之属，亦皆系螺、蚌、羽毛之类作就的。诸灯上下争辉，真系玻璃世界、珠宝乾坤。船上亦系各种精致盆景诸灯，珠帘绣幙，桂楫兰桡，自不必说。已而，入一石港，港上一面匾灯，明现着‘蓼汀花溆’四字。”第五十三回又写贾府过元宵节，也着重描写了节日的花灯：“两边大梁上，挂着一对联三聚五玻璃芙蓉彩穗灯。每一席前竖一柄漆干倒垂荷叶，叶上有烛信，插着彩烛。这荷叶乃是錾珐琅的，活信可以扭转，如今皆将荷叶扭转向外，将灯影逼住，全向外照，看戏分外真切。窗格、门户一齐摘下，全挂彩穗各种宫灯。廊檐内外及两边游廊罩棚，将各色羊角、玻璃、戳纱、料丝、或绣、或画、或堆、或抠、或绢、或纸诸灯挂满。”

“蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处” 元宵节是古代的“情人节”

在古代，元宵节是一个重要的节日。早在汉代，《太初历》就已经将元宵节列为一个重要的节日，到了魏晋南北朝时期，元宵节张灯结彩已成风尚。如《宋书·礼一》引魏代王朗所言旧例说“正月朔，贺。殿下设两百华灯。”正月十五是新年过后第一个十五月圆之日，象征着团圆。这一天，人们可以在家聚会，也可以一起出游赏花灯，而且围绕这一节日，还有一个小假期，如唐代一到三夜，都是“火树银花合，星桥铁锁开”。北宋时期延长到了五夜，南宋变成了六夜。

宋代还出现了猜灯谜的活动，南宋周密《武林旧事》曰：“以绢灯剪写诗词，时寓讥笑，及画人物，藏头隐语，及旧京诨语，戏弄行人。”“隐语”就是类似今日的谜语，而“谜”与灯结合在一起，后来被称为“灯谜”，则与元宵节有关。

元宵节有灯、有景、有时间，自然也为才子佳人相会创造了机会，所以元宵节也是古代的“情人节”，欧阳修名句“月上柳梢头，人约黄昏后”说的就是这一节日，而辛弃疾“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”也同样讲述了元宵节的浪漫故事。古典文学作品中，很多爱情故事都发生在元宵节，如明代小说集《喻世明言》中便有《张舜美灯宵得丽女》一则故事，写张舜美元宵节偶遇美女刘素香，二人经过种种磨难，终成眷属。这个故事前有一个引子，讲的是张生在元宵节遇佳人的故事：张生在元宵节出游看灯时拾到一个手帕，上面写着说，拾到者，如有缘，希望来年的正月十五夜能相遇相约，“有情者，拾得此帕，不可相忘。请待来年正月十五夜，于相篮后门一会，车前有鸳鸯灯是也。”第二年的元宵节，果然遇到一车前挂着鸳鸯灯的美女，二人一见钟情，后结成伴侣，远走高飞。

如前文所述，花灯不仅起到装饰作用，还有着祈福的作用。在民间，花灯可以寓意吉祥，可以祈年，可以象征团圆，而“灯”这个字在读音上又与“人丁”的“丁”字相似，所以正月十五多置办花灯，又可以象征着多子多孙。此外，我们熟悉的一个俗语“只许州官放火，不许百姓点灯”，据说也和花灯有关。宋代陆游《老学庵笔记》卷五记载，有个叫田登的地方官，很忌讳别人说自己的名字，于是禁止手下人和当地百姓说“登”或“灯”，“灯”只能说成“火”，于是元宵节这天，城里举办放花灯活动，手下人发给百姓的通知就写成了：“本州依例放火三日”，于是就有了“只许州官放火，不许百姓点灯”这句俗语。

健康贴士

元宵补脾益气好处多 三类人需少食

今天是农历正月十五，又到了“北方人吃元宵，南方人吃汤圆”的时候。中医认为，糯米味甘、性温，能补养人体正气，起滋补御寒的作用，因此适合在寒气重的春天食用。吃元宵、汤圆对脾胃气虚、常常盗汗的人有一定的治疗效果。元宵虽好，但食用也需有讲究，哪些人不适合吃元宵呢？

◆ 湿热痰火偏盛者少吃 ◆

元宵和汤圆都是糯米做的，而糯米性温，黏性大，不易消化。凡湿热痰火偏盛者，表现为咳嗽、发热、腹胀、便秘等，应当避免食用。

◆ “三高”患者少吃 ◆

元宵外皮黏性大，馅儿高糖、高热量，有的还含有高油脂，不容易消化，因此不宜多吃。在烹饪手法上，不少人喜欢香脆可口的炸元宵，但经过高温油炸后，元宵油脂含量更高，更难以消化。因此，专家提醒，“三高”人群等应该尽量少吃。

◆ 肠胃不好者少吃 ◆

元宵外皮的主要原料是糯米，不好消化，所以容易反酸、烧心、肠胃动力不佳、患急性肠胃炎者也要少吃。另外，这类食物如果冷却还会更加难以消化，所以应该趁热吃，吃元宵后还应减少主食的摄入。

◆ 早餐不宜吃元宵 ◆

元宵属于高热量、高糖分的食品，还含有油脂，但元宵缺乏营养素，除了热量和糖外并没有太多其他营养。这样的食品不适合当早餐吃，除了缺乏营养外，还因为人早起时胃肠道功能较弱，而元宵外皮的部分多是糯米，黏性高、不易消化。因此，早餐吃元宵很容易消化不良，出现泛酸、烧心等情况，影响一天的工作和生活。

◆ 不能当作正餐吃 ◆

除了早餐不适合吃元宵外，最好也别把元宵当正餐，上午早饭后或下午加餐的时候吃点元宵还可以，但每次吃一二两也就足够了。在吃元宵的同时，不能再吃其他含糖高的食品；还要减少其他主食的摄入，一般来说，吃3颗元宵就要减去半两主食。夜宵如果和睡觉的时间离得比较近，最好也别吃元宵，否则如前面所说，这类食品不好消化、排空慢，也会加重胃肠道负担。吃过元宵后最好活动两小时以上再睡觉。

◆ 避免高热量元宵 ◆

无论是甜是咸，其油脂含量都很高，吃多了容易发胖，还会影响人体对其他营养物质的吸收。市面上常见的黑芝麻元宵能量表中，100克的能量为1200千焦——1500千焦，以常见重20克的元宵算，1颗元宵的能量为240千焦——300千焦，6颗元宵就相当于一碗熟米饭的热量。应该尽量避免选择这类高热量元宵。

◆ 选择小元宵 ◆

元宵除了馅儿中含有不少糖分之外，包裹馅儿的白糯米粉也含有大量淀粉物质。由于内馅多寡不同，大小不同，其产生的热量也不尽相同：同等条件下，个儿大的元宵中含有的热量肯定比个儿小的元宵高一些。为了避免摄入的热量过剩，养生专家建议，在元宵的选择上，还是选择个儿小的元宵好些。

◆ 不宜吃油炸元宵 ◆

元宵属于高热量、高糖分的食品，馅料里还含有油脂，油炸会使元宵热量更高。因此，为减少热量，食用元宵应尽量避免用油炸的方式，同时多摄取一些高纤维食物。

趣味传说

东方朔与元宵姑娘

这一则传说与吃元宵的习俗有关：相传汉武帝有个宠臣名叫东方朔，他善良又风趣。有一年冬天，下了几天大雪，东方朔就到御花园去给武帝折梅花。刚进园门，发现有个宫女泪流满面准备投井。东方朔慌忙上前搭救，并问明她自杀的原因。原来，这个宫女名叫元宵，家里还有双亲及一个妹妹。自从她进宫以后，就再也无缘和家人见面。每年到了腊尽春来的时节，就比平时更加思念家人。觉得不能在双亲跟前尽孝，不如一死了之。东方朔听了她的遭遇，深感同情，就向她保证，一定设法让她和家人团聚。

一天，东方朔出宫在长安街上摆了一个占卜摊。不少人都争着向他占卜求卦。不料，每个人所占所求，都是“正月十六火焚身”的签语。一时之间，在长安城里引起了很大恐慌。人们纷纷求问解灾的办法。东方朔就说：“正月十三日傍晚，火神君会派一位赤衣神女下凡查访，她就是奉旨烧长安的使者，我把抄录的偈语给你们，可让当今天子想想办法。”说完，便扔下一张红帖，扬长而去。百姓拿起红帖，赶紧送到皇宫，请天子定夺。

汉武帝接过来一看，只见上面写着：“长安在劫，火焚帝阙，十五天火，焰红宵夜”，他心中大惊，连忙请来了足智多谋的东方朔。东方朔假意想了一想，就说：“听说火神君最爱吃汤圆，宫中的元宵不是经常给你做汤圆吗？十五晚上可让元宵做好汤圆。万岁焚香上供，传令京都家家都做汤圆，一齐敬奉火神君。再传谕臣民一起在正月十五晚上挂灯，满城点鞭炮、放烟火，好像满城大火，这样就可以瞒过玉帝了。此外，通知城外百姓，正月十五晚上进城观灯，杂在人群中消灾解难。”武帝听后，十分高兴，就传旨照东方朔的办法去做。

到了正月十五日长安城里张灯结彩，游人熙来攘往，热闹非常。宫女元宵的父母也带着妹妹进城观灯。当他们看到写有“元宵”字样的大宫灯时，惊喜的高喊：“元宵！元宵！”元宵听到喊声，终于和家里的亲人团聚了。

如此热闹了一夜，长安城果然平安无事。汉武帝大喜，便下令以后每到正月十五都做汤圆供火神君，正月十五照样全城挂灯、放烟火。因为元宵做的汤圆最好，人们就把汤圆叫元宵，把这天叫作元宵节。

日报综合

诗词雅韵

元夕影永冰灯

（明）唐顺之

正怜火树千春妍，忽见清辉映月阑。
出海鲛珠犹带水，满堂罗袖欲生寒。
烛花不碍空中影，晕气疑从月里看。
为语东风暂相借，来宵还得尽余欢。

生查子·元夕

（宋）欧阳修

去年元夜时，花市灯如昼。
月到柳梢头，人约黄昏后。
今年元夜时，月与灯依旧。
不见去年人，泪湿春衫袖。