

古今一脉望明月

月，空忆谢将军。余亦能高咏，斯人不可闻。明朝挂帆席，枫叶落纷纷。”
可见，中秋赏月在晋朝就已有之。然而，中秋赏月是由秋分祭月而来。秋分祭月是一种古老的祭祀礼仪，由于秋分之日不一定能碰巧赶上圆月，而祭月无圆月则大为遗憾，所以，后来人们就将“祭月节”由秋分调至中秋。随着历史的演进，中秋除了祭月仪式外，还有游玩赏月的风俗。

中秋赏月在唐代开始兴盛，其内容也融入唐朝开放包容、自由浪漫的时代精神，演绎出更多的传奇故事，如嫦娥奔月、吴刚伐桂、玉兔捣药等神话传说，使中秋文化充满瑰丽多姿的色彩和浪漫迷人的魅力。《太平广记》记载了唐玄宗中秋之夜宫中赏月，梦游月宫，受启发创作《霓裳羽衣曲》，曾风靡一时。白居易赞叹道：“千歌万舞不可数，就中最爱霓裳舞。”唐朝诗人王建曾在中秋之夜仰望明月，思念亲人之情油然而生，写下了《十五夜望月》：“中庭地白树栖鸦，冷露无声湿桂花。今夜月明人尽望，不知秋思落谁家。”意境凄美，将别离思聚之情表现得凄婉动人。开元十四年（726年），李白中秋夜于金陵板桥浦泛舟独酌，回忆起谢朓这位才高命蹇的前代诗人，作诗道：“天上何所有？迢迢白玉绳。斜低建章阙，耿耿对金陵。汉水旧如练，霜江夜清澄。长川泻落月，洲渚

1700年前，东晋建郡建业（南京），镇西将军谢尚镇守金陵牛渚。中秋之夜，他泛舟牛渚江上赏月，听到在一艘租船上有人咏诗，声调清和，辞藻出众，他驻听良久，大加赞赏，便邀来叙谈，此人即是穷书生袁宏。二人身份悬殊，却一见如故，吟诗畅叙直至天明。袁宏得到谢尚的赞誉，从此声名大著。这就是被后人津津乐道的“牛渚玩月”。唐开元十五年（727年）秋天，李白途经金陵，在牛渚饮酒赏月，听说此段佳话，遂作《夜泊牛渚怀古》，感慨自己怀才不遇：“牛渚西江夜，青天无片云。登舟望秋

中秋

我们的节日
精神的家园

晓寒凝。独酌板桥浦，古人谁可徵？玄晖难再得，洒洒气填膺。”
到了宋朝，宫廷和民间的拜月赏月活动已形成规模。《东京梦华录》对东京汴梁赏月盛况描述道：“中秋夜，贵族结饰台榭，民家争占酒楼赏月，丝篁鼎沸，近内庭居民，夜深遥闻笙竽之声，宛若云外。闾里儿童，连宵嬉戏，夜市骈闐，至于通宵。”南唐后主李煜被俘囚禁在汴梁时，仍念念不忘金陵的中秋之夜，他在《虞美人》中叹道：“春花秋月何时了，往事知多少，小楼昨夜又东风，故国不堪回首月明中。”王安石借月抒怀，感叹改革道路上的艰难险阻：“追随落日尽还生，点缀浮云暗又明。江有蛟龙山虎豹，清光虽在不堪行。”

明清时期，中秋赏月活动盛行不衰，已与春节等重要节日齐名，成为一年中的主要节日之一。许多地方形成了烧斗香、树中秋、点塔灯、放天灯、走月亮、舞

火龙等特殊风俗。《燕京岁时记》说：“每届中秋，府第朱门皆以月饼果品相馈赠。至十五月圆时，陈瓜果于庭以供月，并祀以毛豆、鸡冠花。是时皓魄当空，彩云初散，传杯洗盏，儿女喧哗，真所谓佳节也。”清人慧霖有《闰中秋玩月》诗曰：“禅边风味客边愁，饿我清光又满楼。一月可曾闲几日，百年难得闰中秋。菊花信待重阳久，桂子香闻上界留。遮莫圆明似前度，不知谁续广寒游。”把一个百年难遇的闰中秋，描绘得情景交融、绚丽多姿。

古往今来，人们祭月、赏月，寄托了几许情思，抒发了多少情怀？中秋咏月诗篇浩如烟海、汗牛充栋。苏轼在山东密州的中秋之夜，望月思亲，想念弟弟子由，发出了“明月几时有？把酒问青天”的感慨，把人世间的悲欢离合融入对宇宙人生的丰富联想与哲理思考，潇洒浪漫，堪称是中秋赏月的佳作绝唱。

中秋节团圆不拘形式

又到一年中秋节，暑热消退，桂影婆娑，暗香袭来，舒适的气候烘托着节日的欢乐气氛。神州大地，人们或举杯对月，或游玩休闲，或围坐桌旁，以各种形式欢度中秋，但万变不离其宗，团圆、祝福、欢聚是中秋永恒的主题。

中秋之夜，皓月当空，圆如银盘，亮如明镜，月亮是当之无愧的节日主角。微风徐徐，人们举家外出，来到湖畔、河边、广场乃至小区公园中，散步漫话，共叙亲情，在秋高气爽的日子里，仰望嫦娥的居所，想象广寒宫里的故事。家中有小孩的，大人总会向他们讲述那流传千载的嫦娥奔月、玉兔捣药、吴刚伐桂的传说，中国人的文化基因就在这娓娓动人的讲述中代代延续。在一些传统的赏月胜地，如北京永定河卢沟桥，人们可以看到“燕京八景”之一“卢沟晓月”；在浙江钱塘江口，可以看到唐人李廓眼中的“千里色中秋月，十万军声半夜潮”。节日，是我们共同的文化密码。

每逢佳节倍思亲，是人们在中秋节里不可或缺的情感表达。现代生活的高流动性和快节奏，使得那些与亲朋不在一处的人们，难以相

聚一堂、分食月饼，但思念和情谊绵长不绝，正通过丰富多样的形式，激活人与人之间的情感联结。中秋的团圆，可以是一通视频电话、一段祝福博文、一场亲友间的聚会直播，隔屏传递真情、倾诉近况；可以是一件家乡父母遥寄的特产或亲手制作的美食，浓浓爱意舌尖传递；也可以是朋友发小从网上购买的一箱大闸蟹、一盒老字号月饼，跨越距离带来惊喜和感动。团圆不拘泥于形式，亲人的笑脸，穿越屏幕，依然带着体温；远道而来的节日礼物，代表不在场的他或她，陪伴我们共度佳节。今年中秋，有电商平台发起“月球邮局”答题写信活动，鼓励大家用手写信的方式给思念的人写一张明信片、一封家书，让月亮成为承载思念的驿站；有的地方开展关爱留守儿童活动，志愿者们代表远方的父母与孩子团圆。正如东坡名句“千里共婵娟”所述说的那样，穿越时空，真情永恒。

月圆月缺，周而复始，从某种意义上说，中秋节是一种对时间的提示，在月亮最圆的时刻，它照见我们的人间团圆，不论你在身旁还是远方。

月饼“瘦身”彰显节俭绿色之风

月饼作为中秋佳节不可或缺的文化象征，其设计和制作应该贴合中华文化的优良传统，以美味、节约、健康为主，而非追求过度包装带来的“面子”。过度包装不仅造成资源浪费和环境污染，还会无端增加产品成本，损害消费者权益，应当受到全社会共同反对。

“瘦身”之后的月饼，更加美味实惠、简约环保，这也彰显出今年月饼消费市场更趋理性、更具活力，节约简约品美食、返璞归真度佳节将成为新潮流。月饼是传统美食，吃的是味道，品的是乡情。但近些年来，过度包装现象并不鲜见，本来用来吃的月饼出现了小物件大包装、轻物件重包装、重复包装、过度包装，也导致了“看不见饼”的“天价月饼”，大大增加了消

费者的负担，助长了奢靡风气不说，还造成资源浪费，让千家万户的月饼盒堆成了“垃圾山”。

从食用角度讲，食品属性追求的应该是口味而非价格。如果不在研究口味上动脑筋，而在高颜值的包装上花代价，就只能偏离食品消费的本意，让消费者花冤枉钱，让商家借机抬高价格。过节减负，就是回归节日本意，突显节日的文化意味和内涵，拒绝浪费，回归美食和佳节的本源，把主要精力花在丰富月饼花品种、改善月饼口感风味、增强月饼文化内涵上，让月饼不再“浮夸”，节日更重心意，团圆节更显节俭传统美德。

从环保角度看，过度包装并非好事。是花小钱购美食，还是花大钱买包装？研究表明，我国城市生

活垃圾的三到四成是包装废弃物，其中大部分是过度包装产生的，而此类垃圾大多难以处理和降解，不仅造成资源浪费，也会对环境造成长期污染。过度包装让消费者花了更多的钱却买不到更多的使用价值，而是里三层外三层的包装垃圾，这不仅是一笔经济账，也是一笔不容忽视的环保账。事实表明，只有全社会树立起节约简约、低碳环保、绿色文明的消费新风，才能给过度包装“瘦身”。

从人情往来看，并非档次越高越能尽心意。月饼是用来吃的，不是用来攀比的。亲民简约，月饼礼盒变“朴素”了，同样受欢迎。过节难免要走亲访友，以往动辄几百上千元月饼礼盒，看似豪华有面子，但有一半以上的钱花在了包装

上。吃完了月饼，礼盒用不上还是得扔，不仅增加了经济负担还浪费。口味佳、价格接地气的礼盒是首选，有文化有故事有乡情的东西就是面子、就是情意。如此，只有加大对月饼过度包装的监督和治理力度，引导月饼市场规范健康运行，在全社会营造理性、健康、绿色消费新风尚，才能让消费者度过一个节约环保、绿色健康、团圆祥和的美好中秋佳节。

当然，倘若以满足送礼为目的，采用红木、贵金属等材料过度包装，以混装、搭售其他商品提升价格，刻意把月饼做成天价极品、包装成豪华礼品，实际上是助长奢侈之风和不良风气，当属打击范围了。礼品变轻了，情意尽到了，环境绿色了，清风吹到了，岂不更好？

汉字里的中秋

“但愿人长久，千里共婵娟”。一年一度的中秋节到了，我们来说一说汉字里的中秋。

“秋”的古字形像蟋蟀。蟋蟀是“秋虫”代表之一，有的地方称蟋蟀为“促织”。昆虫呢喃是秋季最重要的标志，而蟋蟀的鸣叫又是秋虫呢喃的重要标志。如今的“秋”字，表义字符“禾”传达出“庄稼收获”之义，这是秋天最重要的标志性特征之一；关于“火”，有专家说表示秋天禾谷成熟，犹如火灼，也就是“似火的庄稼”。

中国的先民把一年分为春夏秋冬四季，每季3个月。因此，每一季也就有了上中下之分。对于“秋季”而言，也就是“初秋”“仲秋”“晚秋”，即农历的七八九3个月。这3个不同的“秋”合在一起，也被称为“三秋”。

需要注意的是，“中秋”与“仲

秋”并不相同。“伯仲叔季”是用以称呼人的长幼次序的名称。用在“仲夏”“仲秋”这里，指的是“次序位于中间的”，也就是农历八月。“中秋”则是“处于秋天中间的”，也就是七八九3个月之中的那一天，即农历八月十五这一天。我们所说的“中秋节”，指的正是这一天。因此，中秋节也被称为“八月节”。

中国的特色节日，大多对应着特色食物。中秋节最重要的食物当然是月饼了，地上圆月的月饼，对应着的是天上圆月的月亮。“圆”是中国文化系统中的重要符号，意味着“满”，意味着“完全”，还意味着“相聚”，所以，“中秋节”也被称为“团圆节”。天上月圆，人间团圆。如果不团圆，就会惹起人们的相思之情。古往今来，多少文人为此写下大量感人至深的诗句，流传至今，拨动着人们的心弦。

今年中秋何时月最圆？

9月29日将迎来一年一度的中秋佳节。天文科普专家表示，今年中秋是“十五的月亮十五圆”，最圆时间出现在傍晚时分，且月升时间与最圆即满月时间几乎重合，是赏月的绝佳时机。

俗话说“十五的月亮十六圆”，这句话的意思是说出现在农历十六的满月居多。但是，今年八月十五中秋节的月亮恰好是十五圆，而且前年和去年

也是中秋节当天满月。不过在2018年至2020年都是八月十六圆。2017年月圆的时间甚至是在八月十七，2024年、2025年满月又将出现在八月十六，而2026年月圆是在八月十七。

这是怎么回事呢？这要从我国农历历法的制定规则说起。据中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍，农历的日期是依据月相变化制定的。月相是地球上看到的月亮被太阳照亮的部分，月亮围绕地球运动，本身不发光。

月亮运行到太阳和地球之间的方向，它的黑暗面朝向地

球。月亮在这个位置的月相称作朔。农历历法上规定每月的初一必须在朔所在的那一天。

随着时间推移，月相从外形像镰刀的新月变成半圆形（上弦月）；之后月亮每天继续变大，成为凸月、圆月，圆月的月亮称为满月或望；满月过后月亮又逐日变小，从凸月到半圆的月亮（下弦月），再到残月，直到看不见。

满月出现在农历哪天，取决于朔的具体时刻以及朔望的间隔，大多数情况会出现在农历的十五、十六，个别时候也会出现在十七甚至十四。

此外，中秋满月时间有可能

出现在一天中的任何时段，如，2018年中秋满月时间发生在上午，2019年中秋满月时间出现在中午，2020年中秋满月时间是在凌晨。

修立鹏表示，今年中秋公众比较幸运，满月时间发生在傍晚，且月升时间与满月时间几乎重合，所以视觉效果会更好。此时此刻，一边观赏圆圆的月亮一边吃着月饼，更是别有风味。

海上生明月，天涯共此时。条件允许的话，人们可以尽量选择一个视野开阔的地方，比如湖边、广场、公园，这样看月亮，会有感觉。

古人如何过中秋？

赏月、吃月饼……中秋节的很多习俗温馨又富有人情味。

宋朝的中秋节是真正的狂欢节。往往八月十五还没到，街上许多店铺便开始售卖新酿的美酒，人们争相登楼赏月，酌酒高歌。

中秋习俗有祭月、拜月等信仰习俗，也有赏月、玩月等娱乐习俗，

再有就是互赠月饼、瓜果等礼物以及合家团圆的习俗。古人过中秋基本上就包括如上内容，即中秋前后互赠月饼等礼物，中秋夜合家团圆，一起赏月、走月。

此外，中秋节放假自古有之。据《东京梦华录》记载，宋朝中秋放假一天，以后朝代大多沿袭。

