



我们的节日 精神的家园 元宵节

元宵史话

九陌连灯影 千门度月华

星月当空万烛烧，人间天上两元宵。今天是正月十五元宵节，“元”意为开始、第一，“宵”是夜，“一年明月打头圆”，元宵代表着农历新年的第一个月圆之夜。作为春节的延续，元宵节承载着人们对于新年的美好期望，是我国最具诗情画意和浪漫色彩的传统节日之一，蕴涵着丰厚的文化底蕴。

元宵之“盛”： 万方皆集会，百戏尽来前

“正月十五闹元宵”，从除夕开始的新年庆祝活动，在元宵节这天达到另一个高潮。

早在隋代，京城与地方州府庆祝元宵节便已颇具规模，薛道衡即有“京洛重新年，复属月轮圆……万方皆集会，百戏尽来前。临衢车不绝，夹道阁相连”的描写。到了唐朝，节日的规模进一步扩大，郭利贞的“九陌连灯影，千门度月华。倾城出宝骑，匝路转香车”，张祜的“千门开锁万灯明，正月中旬动帝京。三百内人连袖舞，一时天上著词声”，描写的都

是元宵喜乐之景。

到了宋朝，节日美食“元宵”开始流行起来。陈元靓《岁时广记》曾引《岁时杂记》曰：“京人以绿豆粉为科斗羹，煮糯为丸，糖为臛，谓之圆子盐鼓……皆上元节食也。”可见当时已有在沸水里将元宵煮熟这种现代流行的吃法。南宋词人姜夔写道：“元宵争看采莲船，宝马香车拾坠钿；风雨夜深人散尽，孤灯犹唤卖汤元。”元宵节人潮散去之后，街道上仍然有叫卖汤圆的吆喝声。

元宵之“灯”： 火树银花合，星桥铁锁开

赏花灯、猜灯谜、舞龙灯……元宵佳节有着许多与“灯”有关的习俗。有关专家认为，早在南朝梁陈时期，已经存在正月十五晚“燃灯”之俗，但当时还带有一些宗教性质，到了隋唐时期，灯会逐渐发展成为万民同乐的庆祝活动。

李商隐曾写道，“月色灯光满帝都，香车宝辇隘通衢。”一个“满”字，让京城的节日夜流光溢彩；苏味道有

诗云，“火树银花合，星桥铁锁开。”原本黑洞洞的城门与黑沉沉的城河在节日的夜晚也点缀着无数的明灯；卢照邻这样描述元宵节燃灯的情景，“接汉疑星落，依楼似月悬。”连接天河的灯光与烟火好像是星星坠落下来，靠着高楼的灯像是月亮悬挂在空中。

到了宋代，柳永的“龙凤烛、交光星汉。对咫尺鳌山、开羽扇”，李清照的“中州盛日，闺门多暇，记得偏重三五。铺翠冠儿，捻金雪柳，簇带争济楚”，辛弃疾的“东风夜放花千树，更吹落、星如雨。宝马雕车香满路。凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞”等，歌咏的同样都是元宵灯会盛况。

元宵之“会”： 月上柳梢头，人约黄昏后

“去年元夜时，花市灯如昼。月上柳梢头，人约黄昏后。”在欧阳修笔下，情侣月下约定的甜蜜情景跃然纸上。有关专家认为，中国古代一直实行宵禁政策，但在元宵节解除宵禁，上至达官贵人下至平民百

姓，都在节日的晚上走上街头庆祝元宵。古代年轻女子不能随意外出，唯有这时能出门娱乐。值此月圆夜，青年男女借赏灯之机相会，盼望着寻到良缘美眷。

辛弃疾词云，“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”不仅构思精妙、语言精致，而且含蓄婉转、余味无穷。唐寅亦有诗曰，“满街珠翠游村女，沸地笙歌赛社神。不展芳尊开口笑，如何消得此良辰。”乡村的元宵节同样热闹非凡，灯月映照下的女子更加美丽，她们青春焕发，尽情欢笑。

有人欢喜，也有人黯然。欧阳修那首词的下阙写道，“今年元夜时，月与灯依旧。不见去年人，泪湿春衫袖。”物是人非的怅惘，今昔对比的凄凉，月与灯交织而就的美景也由明亮化为灰暗。贺铸则在梦境中回忆昔日京城的元宵情景，“紫府东风放夜时，步莲秣李伴人归。五更钟动笙歌散，十里月明灯火稀。”描写了自己携伴走在京城笙歌彻夜的长街上的惬意心情，表达出对那段时光的无限眷恋。

节日百科

今年元宵月是“全年最小满月”

今年元宵佳节（2月24日），月亮最圆（望）将出现在20时30分12秒。自今年起，连续3年（2024年至2026年）的元宵月都将是“十五的月亮十五圆”。

除此之外，今年元宵佳节还将恰逢“全年最小满月”。原因何在？其一，北京时间2月25日22时58分45秒，月球运行至远地点，月球与地球的距离为406311.51千米，比月地

的平均距离38.44万公里远了约5.7%，导致月球的视面积较小；其二，月球运行至远地点的日期离元宵节较近，使得人们看到“娇小”的元宵月；其三，元宵佳节月球视直径仅29.43'，而这次满月是今年所有满月的日子中，最接近远地点的一次，因此，成为“全年最小满月”。据了解，这一现象十分罕见，在本世纪仅有两次，下一次将出现在2086年2月28日。

健康贴士

汤圆这样吃更讲究

“今夕是何夕，团圆事事同。汤圆寻旧味，灶婢诧新功。星烂乌云里，珠浮浊水中。”汤圆寓意团团圆圆，幸福美满。虽寓意好，但由于汤圆主要原料是糯米粉，而糯米属于高GI（血糖生成指数）食物，因此，汤圆虽好，可不要贪吃。

减少主食摄入。汤圆的热量比较高，在食用的同时，建议适当减少其他主食的量。同时，选择全谷物或者杂豆类作为主食，搭配一些凉拌菜或者水果。因为糯米粉属于精加工谷物，其中的膳食纤维和B族维生素损失严重，全谷物和杂豆富含B族维生素，蔬菜和水果中膳食纤维丰富，

有助于营养均衡。

食品安全要牢记。建议大家到正规的超市或商店选购汤圆，预包装汤圆买回家后要注意外包装的清洁，必要时进行消毒。生汤圆应放置于冰箱内冷冻或者冷藏，分区存放、生熟分开。汤圆一定要加热煮透，吃多少煮多少，若有剩余，应低温冷藏，并尽快食用，再次食用前要充分加热。

选择最佳烹调方式。现在很多人喜欢油炸汤圆，无疑在汤圆的基础上又增加了油脂和能量。因此，汤圆还是建议水煮。另外，由于汤圆主要提供碳水化合物，不建议作为零食或加餐。

诗词雅韵

鹧鸪天·元夕有所梦

宋·姜夔

肥水东流无尽期。当初不合种相思。梦中未比丹青见，暗里忽惊山鸟啼。春未绿，鬓先丝。人间别久不成悲。谁教岁岁红莲夜，两处沉吟各自知。

思越人·紫府东风放夜时

宋·贺铸

紫府东风放夜时。步莲秣李伴人归。五更钟动笙歌散，十里月明灯火稀。香冉冉，梦依依。天涯寒尽减春衣。凤凰城阙知何处，寥落星河一雁飞。

元宵节俗

“闹”是元宵节的节日主题

春节是中华民族的传统大节，一般来说包括忙年（迎年、迎新春）和辞年（辞旧年）两个部分，时间上一般从农历腊月初八开始到正月十五结束。

“闹”是元宵活动的主题，“闹”的形式多样，游人喧哗、锣鼓喧天、灯火璀璨。

明清时期，老百姓将元宵节过得热闹非凡，各种响器、歌舞竞相上演。顾禄《清嘉录》记载清代苏州“元宵前后，比户以锣鼓铙钹，敲击成文，谓之闹元宵”。

除此之外，还有放焰火。清雍正《朔州志》记载，民间“架鳌山，烧旺火，张灯放花，群相宴饮”，名之为“闹元宵”。经此一“闹”之后，人们再度回到生活的日常。

元宵节俗何时出现？

元宵节的定型时期，学界尚有争论。但一般认为，汉魏六朝时期，已经出现元宵节俗，唐宋以后，元宵节俗伴随着城市生活的发展而逐渐繁盛，诸多节俗传承至今。

比如张灯。《如梦录》记载明代开封一带：“诸王府、乡绅家俱放花灯，宴饮。各家共有大型（梨）园七八十班，各街庙宇俱有灯棚，各家俱放花灯，门前俱点门灯，争放花炮。”

耍社火亦是元宵节习俗之一。社火是一种歌舞杂耍以娱神娱人的活动。如今，在河北、山西、甘肃等地，元宵节耍社火仍然是年节的重要活动。

为何此时要“走百病”？

古代还有正月十五“走百病”习俗（或叫散百病、走桥等），即元宵节晚上妇女们结伴出游，见桥必过，认为这样能祛病延年。

明代刘侗《帝京景物略》中写道：“妇女相率宵行，以消疾病，曰走百病，又曰走桥。”

每逢元宵节，一些地方有拜紫姑的习俗。紫姑是古代妇女拜的“姑娘”神。迎紫姑习俗自南北朝时期就已存在。

南朝梁宗懔《荆楚岁时记》说：元宵“其夕，迎紫姑，卜卜将来蚕桑，并占众事。”