我们的带巾着神的家园之情节

史 话

九陌连灯影 干门度月华

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 豉……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

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,

有人欢喜,也有人黯然。欧阳修 那首词的下阕写道,"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, 步莲秾李伴人归。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。

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 还将恰遇"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。

元宵夜 如何消得此良辰

元宵节是中国传统节日之一,又 被称为上元节、元夕或灯节,历史十 分悠久。

在古代,元宵节最隆重的活动无 疑是观灯。宋代孟元老的《东京梦华 录》记载,到了正月十五日:"灯山上 彩,金碧相射,锦绣交辉。"人们用灯火 将元宵节的夜色装点得精美绝伦。 辛弃疾在《青玉案·元夕》中便写道: "东风夜放花千树。更吹落、星如雨。 宝马雕车香满路。"将元宵节绚丽多彩 的热闹场景渲染到了极致,可见宋代 元宵节灯火辉煌里的繁华。

与辛弃疾同时代的诗人陆游在 《老学庵笔记》还记载了一则关于元 宵灯火的故事:某位叫"田登"的郡守 走马上任,眼看正月十五将至,州城 按例要放花灯庆祝。不过"灯"与 "登"同音,下属怕触犯郡守,竟将告 示上的"灯"字改成"火"字,于是告示

上就成了"本州依例放火三日"。这 便是"只许州官放火,不许百姓点灯" 的来历。

此外,古人认为元宵观灯乃海内 外皆有之习俗,吴承恩在小说《西游 记》第九十一回中便有关于元宵节的 描述。话说唐僧师徒经过天竺国下 辖的金平府,正好元宵节将至,地处异 域的金平府内竟也张灯结彩、热闹非 凡:"花灯悬闹市,齐唱太平歌。又见 那六街三市灯亮……"最后还提到: "灯明月皎元宵夜,雨顺风调大有年。"

元宵观灯,自然绕不开灯联,而 灯联里也留下了许多令人津津乐道 的故事。相传明朝永乐皇帝某年元 宵节出宫观灯,突然出了一个上联: "灯明月明,灯月长明,大明一统。"结 果一个乡下秀才对出:"君乐民乐,君 民同乐,永乐万年。"不过,这段故事 只是民间传说罢了。

有了灯联,自然少不了灯谜。灯 谜是贴在花灯上供游人猜的谜语,至 明清时期,元宵猜灯谜已成为定俗。 清代学者顾禄在《清嘉录》中记录过 当年苏州元宵节猜灯谜的情景,猜中 的人还有巾扇、香囊等奖品。《红楼 梦》第二十二回里的元宵佳节正值薛 宝钗生辰,贾府设宴庆贺,便开启了 一场别开生面的元宵灯谜盛会,从中 可以看出明清时期元宵之夜猜灯谜

元宵节还与爱情密不可分。唐 代孟棨在《本事诗》中记述了一个故 事,说的是南朝陈的乐昌公主嫁给太 子舍人徐德言为妻,当时隋军攻陈, 徐德言担心会与妻子失散,便打破一 面铜镜,与乐昌公主一人一半,约定 走散后便于正月十五日到大街上去 卖这半块铜镜,作为双方相见的凭 证。后来,徐德言真的与乐昌公主破

词人李清照晚年在《永遇乐·落 日熔金》中回忆年轻时在汴京的日 子:"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。"说的就是当时闺中女子偏爱 正月十五日,因为女孩们那天可以戴 着精致的帽冠,捻着精心制作的金雪 柳,打扮得漂漂亮亮的到街上去

北宋文学家欧阳修的《生查子· 元夕》是元宵抒情的名作:"去年元夜 时,花市灯如昼。月上柳梢头,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。"作为中华 民族最富有诗情画意和浪漫色彩的 节日之一,元宵佳节实在太美妙了, 以至于明代才子唐寅在《元宵》诗中 感慨:"不展芳尊开口笑,如何消得此 良辰。

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

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,人们再度回归 到生活的日常。

元宵节俗 何时出现?

宵节俗

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。各家共有大犁(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,

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

南朝梁宗懔《荆楚岁时记》说:元 宵"其夕,迎紫姑,以卜将来蚕桑,并占 众事。"

汤圆这样吃更讲究

健康贴士

汤官寻旧味,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,

"今夕是何夕,团圆事事 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。

词雅韵

鹧鸪天·元夕有所梦

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

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

日报综合