



我们的节日
精神的家园

中秋

天涯共此时 半是美景半是希冀

玉露生凉，丹桂飘香，又是一年中秋节。

作为中国的传统节日，中秋节承载着人们对阖家团圆的期望和对五谷丰登的希冀。重视月亮的传统古已有之，并延续至今。千百年来，这种仪式感跨越时空，历久弥新。在这个皓月当空、清辉遍洒的日子，让我们一起重温那些与月亮、与中秋有关的经典之作，感知中华优秀传统文化的悠长韵味。

月夜美景 一年逢好夜 万里见明时

先民对“月神”的祭拜，在我国现存最早的历史文献汇编《尚书》中就有记载，“肆类于上帝，禋于六宗，望于山川，遍于群神。辑五瑞，既乃日，觐四岳群牧，班瑞于群后。”《礼记》中亦有“天子春朝日，秋夕月，朝日以朝，夕月以夕”的记载，“夕月之夕”指的便是夜晚祭祀月亮。

秦汉时期，月亮被视为“神”的象征，据司马迁《史记·封禅书》记载，汉代皇帝也会定期祭拜“日神月精”，早上祭日，晚上祭月。及至魏晋，赏月的概念慢慢出现。到了唐代，赏月活动逐渐盛行。唐代初年，中秋节被正式定为节日。刘禹锡在《八月十五夜

玩月》中的“天将今夜月，一遍洗寰瀛。暑退九霄净，秋澄万景清”就将中秋之夜的美景描绘得淋漓尽致。

宋代，中秋节活动愈发丰富。《东京梦华录》中写道，“中秋夜，贵家结饰台榭，民间争占酒楼玩月，笙簧鼎沸……闾里儿童，连宵嬉戏。夜市骈阗，至于通晓。”《梦粱录》里记录南宋时期的中秋节，节日气氛同样热烈，“此夜月色倍明于平时……至如铺席之家，亦登小小月台，安排家宴，团子女，以酬佳节。虽陋巷贫窶之人，解衣市酒，勉强迎欢，不肯虚度。此夜天街卖买，直到五鼓，玩月游人，婆娑于市，至晚不绝。”

明清时期，中秋节成为我国的重要节日之一。《北京岁华记》中记载：“中秋夜，人家各置月宫符象，符上免如人立；陈瓜果于庭，饼面绘月宫嫦娥；男女肃拜烧香，且而焚之。”四大名著之一的《红楼梦》中亦有对中秋夜宴的描述，第75、76回，在宁府和荣府的晚宴上，众人饮酒吹笛，击鼓传花，吟诗作对，好不热闹。

中秋节俗随着时代的发展不断丰富。《武林旧事》中记载，北宋年间，民间有在中秋节将“一点红”灯放入江中漂流玩耍的活动。浙江一带中秋节除赏月外，观潮可谓又一盛事。

钱塘江大潮的观潮日设置在中秋节后的八月十八。“大声如雷霆，震撼激射，吞天沃日，势极雄豪。”大潮的恢宏气势跃然纸上。

团圆希冀 但愿人长久 千里共婵娟

古往今来，和月亮有关的文学作品浩如烟海。“前望舒使先驱兮，后飞廉使奔属”“厥利维何，而顾菟在腹？”在我国文学史上第一部浪漫主义诗歌总集《楚辞》里，就出现了与月亮有关的传说——不仅给月神配备了名为“望舒”的专车和名叫“纤阿”的女御者，“菟”，即月兔，也出现在了古人的想象之中。

在众多与月亮有关的神话传说中，“嫦娥奔月”的故事流传最广，也是各朝各代文人墨客乐于吟咏的对象。唐代李商隐写道，“嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心。”宋代晏殊亦有词云，“广寒宫殿路迢迢。试问嫦娥缘底事，欲下层霄。”

在这些诗词歌赋中，我们还能看到许多月亮的雅致别称，包括玉盘、素娥、玉轮、玉蟾、桂华、桂魄、玉桂、玉镜……在不同的诗文名篇中均有体现。比如李白的“小时不识月，呼作白玉盘。又疑瑶台镜，飞在青云端”，

李贺的“玉轮轧露湿团光，鸾佩相逢桂香陌”，周邦彦的“凤消焰蜡，露迥红莲，花市光相射。桂华流瓦”等等。

中国人讲究“月儿圆，人团圆”，这种人与自然的和谐，不仅体现了中国人的文化情怀，也是跨越时间不绝如缕的文化乡愁。对于亲人、朋友的思念，也是中秋诗词中最为浓墨重彩的一笔。唐代诗人王建就写道，“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？”杜甫亦有诗云，“今夜鄜州月，闺中只独看。遥怜小儿女，未解忆长安。香雾云鬟湿，清辉玉臂寒。何时倚虚幌，双照泪痕干。”

在众多与中秋节有关的作品中，苏轼的《水调歌头·明月几时有》可谓千古绝唱，“转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。”月的阴晴圆缺与人的悲欢离合互相映照，升华出浓厚的哲学意味。

“乘风好去，长空万里，直下看山河。”在这个神州月圆时刻，让我们坚定文化自信，秉持开放包容，坚持守正创新，为在新的历史起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明贡献自己的力量。

“超级月亮”为中秋节添彩

中秋夜，圆月高悬，家人围坐，闲话家常，美好团圆的画面在我国已传承千年。而今年，“赏月”这场重头戏，将格外有看头。

9月18日，也就是农历八月十六，将迎来本年度第二次“超级月亮”。

届时，如果天公作美，圆滚滚、胖乎乎的大月亮将挂上天空，为公众带来一场难得一见的视觉盛宴。

我们常说“十五的月亮十六圆”。今年中秋节，有了“超级月亮”的助力，我们可以和家人从中秋节赏月第二天，甚至观测到更大更亮的“白玉盘”。

天文学上并没有“超级月亮”的严格定义。当月球满足两

大条件，即满月且位于近地点时，一般可以称为“超级月亮”。

通俗来说，月球绕着地球在一个类似椭圆形的轨道上持续公转，当月球转到“近地点”时，按照“近大远小”的原则，我们就会看到最大的月亮，而如果此时月球也正好处于满月，就能达到大家爱看的“又大又圆”的效果。数据统计表明，“超级月亮”会比一年中距离地球最遥远的满月高大约30%。

据天文预测，今年中秋节后一天的月球距离地球为35.7万公里左右，和地月平均距离38.4万相比，近了约27000公里，所以肉眼看上去，视直径会更大，也更有冲击力。

这些中秋节小知识 你了解多少？

“小时不识月，呼作白玉盘。”中秋节是中国的传统节日，一轮明月，寄托了人们的无限情思。

中秋在先秦时就是一个重要的计时节点，在唐代定型为节日。月饼与月亮外形相似，全家于中秋节一起赏月吃月饼，故月饼也被赋予“团圆”之意。

在漫长的岁月里，建立于月亮崇拜这一原始信仰上的中秋节，习俗不断丰富，其核心主题则是以月圆之兆，期盼团圆，庆祝丰收，寄托思乡之情，融洽亲友邻里关系。

中秋为何称“仲秋”？

中秋亦称“仲秋”，有“月夕”“追月节”“秋节”等称谓。

据中国天文历法，农历八月在秋季中间，为秋季第二个月，古人常以“孟（伯）、仲、叔、季”排序，故农历八月又称“仲秋”，而八月十五又在“仲秋”之中，所以称为“中秋”。

作为计时标记，其文字记载或可追溯到先秦。如《周礼·春官·宗伯》即载：“中秋夜迎寒，亦如之”，而其《天官·冢宰》则言“中秋，献良裘，王乃行物”。

可以说，先秦时代的“中秋”尚未形成“节日”，但《周礼》所载表明，上层社会此时已经形成相对

稳定的礼物互赠习俗，这为后来中秋习俗的发展奠定了基础。

祭月习俗有哪些寓意？

“祭月”作为一种民俗活动，起源于古人的自然崇拜，诸如蟾蜍、玉兔、桂树、嫦娥等信物象征则是与之对应的想象产物。

相关史籍显示，较为原始的“祭月”活动曾在干支历的“秋分”之日。作为不同计时方式，秋分的确定要早于中秋节的普及。

随着干支历被夏历取代，又因两节邻近，祭月逐渐融入中秋活动。古人的祭月礼仪复杂且有等级，地域差异，但其目的不外乎祈求福佑、托月追思，表达对阖家团圆、生活美好的期盼。

古人如何祭月？

古代，民间祭月仪式相对简单。一般来说，人们于中秋之夜在庭院设香案，上安“月神”牌位，并以时令瓜果和糕点为供品，如西瓜、苹果、石榴、葡萄、菱角等，月饼则是必不可少的。

祭月场所布置完毕，主祭随后就位，依据“赞诗”“上香”“奠酒”等顺序祭月。祭毕，全家老少团座一起，叙话家常，饮筵赏月。

随着时代的发展，祭月的娱乐性大大增强，在宋代已有表现。如孟元老《东京梦华录》即载：“中秋节前……

民家争占酒楼玩月，笙歌远闻千里，嬉戏连坐至晓”，十分热闹。

为何要饮桂花酒？

桂花酒在中国有着十分悠久的历史，从屈原《九歌·东皇太一》所写“蕙肴蒸兮兰藉，奠桂酒兮椒浆”即可知道，春秋战国时期人们就在酿饮桂花酒。

中秋节饮桂花酒的习俗究竟起源于何时何地，目前尚无定论，但从现存古诗文大可推之于唐或之前，如颜真卿写道：“桂酒牵诗兴，兰缸照客情”，而“吴刚伐桂”神话也常用来解释桂花酒的来历。

桂花本身是一味中药，俗谓桂花乃百药之长，浸有桂花之酒有开胃醒神、健脾补虚之功效，因言“饮之寿千岁”。在中秋节这一团圆日饮桂花酒，不仅具有强身健体之实效，也有向月神祈求延年益寿之意蕴。

古籍记述了桂花酒的酿造方法。一种是“桂花泡酒”，即将新鲜桂花浸泡于白酒之中；一种是“桂花酿酒”，即将所采桂花同蒸好的糯米一起搅拌酒曲等原料，装缸发酵。

月饼有哪些类型？

吃月饼是当下中秋节最为典型的习俗。从神话传说角度看，人们将江浙一带在殷商时用于祭祀闻仲的“太师饼”视为月饼起源，

但并无史料支撑。

南宋吴自牧在《梦粱录》卷十六中记“月饼”，同时期的周密亦于《武林旧事》卷六“蒸作从食”中载有“月饼”，因而月饼在宋代即已出现。

后来，月饼逐渐成为一种时令食品，且发展出多种样式，如广式、晋式、京式、苏式等，作为重要时令礼品，对联络亲朋好友间的感情发挥着积极作用。

俗话说“八月十五月正圆，中秋月饼香又甜”。月饼形状与中秋明月相似，且全家于是日欢聚一堂，赏月食饼，故其被赋予“团圆”之意。

中秋节也要赏花灯？

在人们印象中，元宵节要赏花灯，其实在中国的岁时节日中，人们通常把春节、元宵节和中秋节称为“三大灯节”。但相较于元宵节，春节和中秋节的“灯”元素就少了很多。

古籍对中秋节“观灯”习俗的记载，较早出现在宋周密的《武林旧事》中，其卷三《中秋》写道：“此夕浙江放‘一点红’羊皮小水灯数十万盏，浮满水面，烂如繁星，有足观者。”

结合文献与田野调查可知，在中秋节的各种“灯”里，除了柚子灯，还有南瓜灯、桔子灯等，而燃“塔灯”、挂“草灯”、玩“果灯”等则意在驱鬼辟邪。

这些“灯”的制作、使用模式及寓意与元宵节完全不同。它们多以真实的瓜果及建筑材料临时制作，很大程度上是为了趋吉避凶，有彰显丰收之意。

聊聊月饼进化史

又是一年中秋至。古往今来，月饼作为合家团圆的象征，是中秋节必食之品。那么，中秋节为何要吃月饼呢？

月饼，又称胡饼、宫饼、小饼、月团、团圆饼等，在中国有着悠久的历史。中秋节吃月饼最早可追溯到周代，源于民族拜月的仪式。相传中国古代，帝王就有春天祭日、秋天祭月的礼制。在民间，每逢八月中秋，也有拜月或祭月的习俗。人们以月饼、各色水果等奉献给月神，月神“享用”祭品之后，人们再分切月饼，按照长幼顺序分食，据说可以得到神主的赐福与庇佑。只是，这时的月饼还不叫月饼。

汉代张骞出使西域时，引进了芝麻、胡桃，为月饼的制作增添了辅料，便出现了以胡桃仁为馅

的圆形饼，名曰胡饼。

唐朝时，月饼初见记载。宋代时，有关月饼的记载开始多起来。苏东坡有诗云：“小饼如嚼月，中有酥和饴。”此外，月饼名称的首次记载也是在宋代，但这时月饼仍未普及。到了明代，月饼才真正成为中秋节正式的应节食品，并在民间逐渐流传。在明代的各类书籍中，开始出现大量有关中秋节吃月饼的描述。清代时，月饼的制作工艺有了较大提高，不仅制作精美，品种也不断增加，供月月饼随处可见。

随着时代的发展，月饼的品种和花样越来越丰富，制作工艺更新、风味更多，中秋节吃月饼逐渐成为中华民族的一种文化传统。

中秋节如何健康吃月饼？

中秋佳节，月饼成为家家户户的必备食品。不过，月饼属于高热量、高脂肪、高糖的“三高”食品，不易被消化，过量食用易引起肠胃不适。那么，我们该怎样健康食用月饼呢？

不要拿月饼当早餐。月饼含有很高的油脂及糖分，比较难消化，空腹吃更易刺激胃酸分泌，有些本身就有胃病的人还有可能会出现胃痉挛。

不宜把月饼当夜宵。因为月饼难以消化，夜间食用易引发肝胆问题，从而出现消化道症状，如腹胀、腹痛、呕吐等。

吃月饼不宜喝冷饮。月饼甘甜油腻，遇冷则“凝”，影响消化。因此，品尝月饼不宜配食冷饮，不然可能导致恶心、腹痛腹泻等胃肠道症状或诱发心脑血管疾病。吃月饼时，建议搭配一杯绿茶或山楂茶，既可解腻，又有助于消化。