

## 元宵节的来历与风俗

“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”“元宵佳节，融和天气，次第岂无风雨。来相召、香车宝马，谢他酒朋诗侣”“去年元夜时，花市灯如昼。月上柳梢头，人约黄昏后”“火树银花合，星桥铁锁开”“月色灯山满帝都，香车宝盖隘通衢”……诗词里的元宵节流光溢彩，温馨浪漫。赏花灯、舞龙舞狮、吃汤圆，民俗里的元宵佳节，热闹闹，甜甜蜜蜜。

元宵节，又称上元节、小正月、元夕或灯节，是春节之后的第一个重要传统节日。元宵节是个很古老的节日，如果从西汉时算起，它在中国已经绵延存在了两千多年。以古代历法而言，正月是农历的元月。《说文解字》里记载：“元，为始；宵，为夜。”正月十五则是一年中的第一个月圆之夜，是一元复始、大地春回的夜晚，所以名之为“元宵节”。正月十五有张灯之俗，故又名之为“灯节”。



## 元宵节的由来

元宵节是中国的传统节日，其形成经历了较长的过程。关于其起源主要有：

其一为汉武帝太一神祭祀起源说，早在两千多年前的西汉，汉武帝时“太一神”的祭祀活动定在正月十五。司马迁创建“太初历”时，就已将元宵节确定为重大节日。

其二为佛教起源说，元宵赏灯始于东汉汉明帝时期，其兴起与佛教东传有关。

其三为道教“三元说”，农历正月十五日为上元节，七月十五日为中元节，十月十五日为下元节。主管三元的分别为天、地、人三官，天官喜乐，故上元节要燃灯。从唐代起，元宵张灯即成为法定之事。

“闹”，是元宵节的主题，有赏花灯、吃元宵、猜灯谜等传统民俗活动，舞龙灯、踩高跷、划旱船等传统民俗表演，正所谓正月十五闹元宵。“汤圆”也称“元宵”，是节日食物，寓意团圆美满的美好期许。祈福，是节日重要的文化主题，其丰富的文化内涵和精神意蕴，成为中国传统文化的重要组成部分。

有着两千多年历史的元宵节，已是中国民俗的重要组成部分，其地位的凸显与正月初一“岁首”有密切关系；不仅盛行于海峡两岸，在海外华人聚居区也备受重视。2008年6月，元宵节这一中国民俗入选《第二批国家级非物质文化遗产名录》。

## 元宵节的习俗

## 闹花灯

每年正月十五，又是闹花灯放烟火的高潮。民间有挂灯、打灯、观灯等习俗，故也称灯节。元宵燃灯的风俗始于汉朝，兴盛于隋唐。到了唐代，赏灯活动更加兴盛，皇宫里、街道上处处挂灯，还要建立高大的灯轮、灯楼和灯树，唐朝诗人卢照邻曾在《十五夜观灯》中描述了元宵节燃灯的盛况：“接汉疑星落，依楼似月悬。”隋唐以后，历代灯火之风盛行，并沿袭传于后世。

正月十五闹花灯已是中华民族的历史传统，无论全国各地哪里都有大致相同的活动。在正月十五到来之前，街上挂满灯笼，到处呈现花团锦簇、灯光摇曳的景象。到正月十五晚上达到高潮，街头巷尾，红灯高挂，有官灯、兽头灯、走马灯、花卉灯、鸟禽灯等等，吸引着观灯的群众。

## 舞龙灯

舞龙灯也称“耍龙灯”或“龙舞”，它的起源可以追溯至上古时代。传说，早在黄帝时期，在一种名为《清角》的大型歌舞中，就出现过由人扮演的龙头鸟身的形象，其后又编排了六条蛟龙互相穿

插的舞蹈场面。

长长的龙身，蜿蜒起伏，翻腾游走，龙身灯光闪烁，流光溢彩，景象奇丽壮观。华夏崇尚龙，把龙作为吉祥的象征。有文字记载的龙舞，例如汉代张衡的《西京赋》，作者在百戏的铺叙中对龙舞作了生动的描绘。《隋书·音乐志》记载，隋炀帝时类似百戏中龙舞表演的《黄龙变》也非常精彩。

## 踩高跷

踩高跷是民间盛行的一种群众性技艺表演。高跷本属中国古代百戏之一，早在春秋时就已经出现。中国最早介绍高跷的是《列子·说符》篇：“宋有兰子者，以技干宋元。宋元召而使见其技。”

## 舞狮子

舞狮子，又称“狮子舞”“太平乐”，是中国优秀的民间艺术，每逢元宵佳节或集会庆典，民间都以狮舞前来助兴。“狮子舞”一般由三人完成，二人装扮成狮子，一人充当狮头，一人充当狮身和狮脚，另一人当引狮人。舞法上又有文武之分，文狮表现狮子的温驯，有抖毛、打滚等动

作，武狮表现狮子的凶猛，有腾跃、蹬高、滚彩球等动作。表演者在锣鼓音乐下，装扮成狮子的样子，作出狮子的各种形态动作。

## 猜灯谜

灯谜是贴在元宵节花灯上供游人猜的谜语，又称“戛辞”“隐语”。猜灯谜又称打灯谜，是中国独有的富有民族风格的一种传统民俗文娱活动形式，是从古代就开始流传的元宵节特色活动。每逢农历正月十五，传统民间都要挂起彩灯，燃放焰火，后来有好事者把谜语写在纸条上，贴在五光十色的彩灯上供人猜。因为谜语能启迪智慧又迎合节日气氛，所以响应的人众多，而后猜谜逐渐成为元宵节不可缺少的节目。

## 吃元宵

元宵作为一种食品由来已久，由皮和馅组成，皮通常为糯米粉，馅通常为豆沙、芝麻、白糖、枣泥，形状呈圆形、味甜，寓意团团圆圆、甜甜蜜蜜。每到正月十五，我国不分南北，都要吃元宵。元宵节吃元宵，表示这一年事事顺心、团团圆圆，生活甜甜美美。



## 年宵花的文化传承和寓意

春节，家家户户都开始张灯结彩，迎接最重要的节日。年宵花自古以来在春节庆典中扮演着关键角色，它们不仅代表着文化的传承，也见证了人们对美好生活的向往。本期将带您了解这些年宵花的历史和美好寓意，感受它们的独特魅力。

年宵花，一种象征春节庆祝的传统花卉，承载着深厚的文化历史。据周武忠教授在《中国花文化史》中所述，中国人庆祝春节的历史超过4000年，最早可追溯至西周初年。在这个除旧布新的时刻，使用花卉及花卉图案的装饰品来装点厅堂，已成为传统习俗。在明清年间，春节的花卉装饰最为盛行的便是“岁朝清供”。

中国幅员辽阔，南北气候差异显著，各地年宵花各有特色。在长江以北的寒冷地区，由于冬季鲜花稀少，梅花

盆景、兰花盆景、水仙盆景成为了古代贵族的传统年宵花。而普通百姓则通过寓意美好的窗花剪纸和春联表达节日祝福，如象征富贵的牡丹和清雅的莲花。江淮地区则选择春梅、蜡梅等季节性开花植物。岭南地区由于气候温暖，形成了独特的年宵花市文化。现代农业技术的进步使得更多花卉种类在春节期间供应市场，而冬季供暖的提升也使得这一文化在全国范围内流行。

年宵花现分为引进和中国传统两大类：“洋花”如洋兰、凤梨、红掌等；传统花卉如国兰、杜鹃、水仙等，都以独特魅力和丰富色彩成为节日焦点。



▲故宫博物院藏嘉庆缙丝岁朝图