

欢欢喜喜闹元宵

如果说“腊八”拉开了过年的序幕，那么，元宵节将为春节画上圆满的句号。“正月十五闹元宵”“正月十五闹花灯”，一个“闹”字道出了元宵节的奔放、欢腾、火爆，也道出了元宵节与其他节日的与众不同之处。本周六就是元宵节了，今天我们一起了解一下元宵节吧！

漫话元宵节

正月十五元宵节，又称上元节，是新年的第一个月圆之夜。上元佳节，是中国汉族和部分兄弟民族的传统节日之一，亦是海外华人的传统节日之一。

元宵节起源于汉代，但对其起源形式，存在着不同的说法。第一种说法是，汉武帝采纳方士谬忌的奏请，在甘泉宫中设立“泰一神祀”，从正月十五黄昏开始，通宵达旦地在灯火中祭祀，从此形成了这天夜里张灯结彩的习俗，如宋人朱弁《曲洧旧闻》云：“上元张灯，自唐时沿袭，汉武帝祠太一自昏至明故事。”实际上，汉武帝祀太乙沿袭的是先秦楚人的旧俗，《楚辞·九歌》以“东皇太一”为至尊之神。

第二种说法是，汉末道教的重要支派五斗米道，创天、地、水（或人）“三官”说，魏晋时，道教又以“三官”与时日节候相配，定正月十五为上元，七月十五为中元，十月十五为下元，合称“三元”。三元节由此产生。明人郎瑛《七修类稿》引唐人说法，认为正月十五是“三官下降之日”，而三官各有所好，天官好

乐，地官好人，水官好灯，因此在上元节要纵乐点灯，士女结伴夜游。

第三种说法是，上元节是汉明帝时由西域传入的，如宋人高承《事物纪原》云：“西域十二月三十乃汉正月望日，彼地谓之大神变，故汉明令人烧灯表佛。”

这些说法都有一定的道理，但是一个成熟节日的形成，多是融汇了一些不同种类的文化因子，可以认为，上元节是多种文化和习俗复合而成的，如中国先秦楚文化的遗绪，汉代正月十五燃灯祭太一的仪礼，道教的“三元”说，以及佛教传入中国后，法事庆典的影响等。正是由于这些因素的结合，才形成了上元节。这样，正月十五灯火辉煌的活动，既有祭太一神的旧俗，又有燃灯礼佛的虔诚，成了一个独具风采的传统节日。由于社会变化，传统元宵所承载的这些文化内涵已被日常生活消解，繁复的节俗已简化为“吃元宵”的食俗。

元宵节吃元宵这一习俗，是从宋代长江下游一带开始的。南宋周必大《平国续稿》记云：“元宵煮浮圆子，前辈似未曾赋此。”其制法是以各色果饵和蜜糖为馅，用糯米粉包裹起来搓成球，置水中煮沸而食。圆子与耍狮、舞龙的球一样是月亮的象征物，吃圆子涵有祭月、赏月的意味。周必大《元宵浮圆子》诗云：“今夕如何夕，团圆事事同。汤圆循旧味，灶婢诧新功。星灿乌云里，珠浮浊水中。岁时编杂咏，附此说家风。”周必大认为“前辈似未曾赋此”，他才写了这个“时令风尚”的食品。南宋周密在《武林旧事》一书中说：“节食所尚，则乳糖圆子，澄沙团子……十般糖之类。”这里所说的“乳糖圆子”“澄沙团子”等，是应节而做的，系用江米粉（南方称糯米粉）包裹各种果馅料做馅，搓成球状，然后用开水煮制而成。清人符曾的《上元竹枝词》中也说：“桂花香馅裹胡桃，江米如珠井水淘。见说马家滴粉好，试灯风里卖元宵。”

正月十五吃元宵也与中秋吃月饼一样，涵有家人团圆的意味。又有元旦（今春节）完了义，也作为祭祀祖先之物，以表达对亡灵的哀思和敬意。清同治年间湖南《巴陵县志》云：“‘元夜’作汤圆，即呼食元宵，圆元语同，又有完了义。”由此可见，“汤圆”与“团圆”字音相近，寓有团圆之意，象征全家人团团圆圆，和睦幸福，人们也以此怀念离别的亲人，寄托了对未来生活的美好愿望。

中国不同地区，元宵节饮食习俗不尽相同，各有千秋。上海、江苏一些农村，元宵节吃“荠菜圆”。清代李行南《申江竹枝词》咏上海过元宵的情景：“元宵锣鼓镇喧腾，荠菜香中粉饵蒸。祭得灶神同踏月，烟花正接竹枝红。”浙江杭州地区，正月十三日为上灯节，家家户户以糯米粉搓成小团，煮熟后供祖先，称为“上灯圆儿”。十五日以糯米粉搓成大团，其中的馅有切细的核桃、花生、芝麻、枣子、鸡油、豆沙之尖，称为“灯圆”。民国后期，一些菜馆中还用油炸，称为“炸元宵”。以灯圆馈赠亲友，名为“灯节盒”。如今，汤圆中午元宵节的礼品，已经蔚然成风。

1913年，袁世凯因“元宵”与“袁消”谐音，于己不吉利，下令改“元宵”名为“汤圆”。后来有人就此事写了一首打油诗：“诗吟圆子溯前朝，蒸化煮时水上漂。洪宪当年传禁令，沿街不许喊元宵。”此后，汤圆之名逐渐流行开来。

据《光明日报》

元宵佳节赏花灯

“有灯无月不娱人，有月无灯不算春”，元宵佳节，中国人自古就有赏花灯的习俗。而中国花灯不仅历史悠久、形态多样，还在各地形成了极具特色的灯会。

你知道花灯的来历吗？花灯有哪些独特的种类？

1

宫灯走向民间

花灯，最初被叫作笼灯，又名灯彩、灯笼，起源于西汉，由宫灯发展而来，后兴盛于民间灯会。

汉武帝时期，祭祀“太一”（太一为北极星，古人尊其为天帝）的活动十分隆重。《史记·乐书》记载：“汉家常以正月上辛祠太一甘泉，以昏时夜祠，至明而终。”祭祀时，宫中灯火昼夜不眠，形成了“张灯”的习俗。

东汉时，佛教传入，“明帝提倡佛教，上元夜在宫廷、寺院‘燃灯表佛’，敕令士庶亦一律挂灯”。自此，“祭祀太一”与“燃灯表佛”相融合，逐渐演化为隆重的灯节。

长信宫灯是当时笼灯的代表。在汉景帝的儿子中山靖王刘胜夫人窦绁的墓穴中，就曾出土过一件精美的长信宫灯。这盏宫灯用青铜打造，高48厘米，重达15.85公斤。

在造纸术发明之前，笼灯的外罩以镂空金属、陶瓷、琉璃、玻璃为主，不仅造价不菲，也相对笨重。造纸术发明后，灯笼大多由纸糊，不仅防风、透明，而且价格低廉，轻便易携带，很快便在民间普及开来。

唐代民间灯会极为兴旺，就连皇帝、后妃都愿意到民间观灯。当时的长安城执行宵禁制度，却破例容许在元宵灯节的前后三夜彻夜游玩观灯，这被称之为“放夜”。

经过唐、宋几代的发展，元宵节成为包容游乐、宴饮及歌舞百戏等多种活动内容的盛大节日，其后几代灯期及规模仍不断扩大。

到了明代，出现了“灯市”。这种贸易市场最先是为灯节而设的，后来发展成百货集散地，灯与市合为一处。至清代，东北地区的冰灯开始广为流传，并融进各地元宵灯节之中，还增加了舞龙、舞狮、扭秧歌等百戏的内容。



（清）花篮灯（灯身为紫檀嵌玉质，花枝由珊瑚、碧玺、白玉、青金石、孔雀石、紫水晶等制成）高98厘米、直径50厘米。
现藏于故宫博物院

2

传统花灯

在悠久的历史中，中国花灯逐渐发展演变出各种各样的形态，在结构、原理、造型上各有创新。其中，无骨灯、孔明灯、走马灯和鳌山灯皆颇具特色。

无骨灯又称仙居幡滩花灯，灯身没有骨架，全由用绣花针刺成的各种花纹图案的纸片粘贴而成，灯体轻巧能飞。周密在《武林旧事》的《灯品》中写道：“所谓‘无骨灯’者，其法用绢帛为胎，因之烧缀，及成去粟，则混然玻璃球也；景物奇巧，前无其比，又为大屏，灌水转机，百物活动。”

孔明灯也叫天灯、文灯，相传由三国时蜀国丞相诸葛亮发明。其实，早在西汉《淮南万毕术》中已见类似记载：“取鸡子，去其汁，燃艾火纳卵中，疾风，因举之飞。”意思是在蛋壳中燃艾绒，蛋壳就可飞上天空。孔明灯在唐朝之前基本用于军事通信和联络。宋代之后开始成为寄托愿望、许愿祈福的载体。

走马灯，古称蟠螭灯，也叫跑马灯、串马灯，最早源于宋代。《燕京岁时记》中记载：“走马灯者，剪纸为轮，以烛嘘之，则车驰马骤，团团不休，烛灭则顿止矣。”通过空气动力原理，让花灯呈现动态。后来，人们以“走马灯”比喻忙碌不停，有“万事随转烛，恍如走马灯”。

鳌山灯则为古代的大型景观灯组，气势恢宏，其规模与气势不亚于楼宇殿堂。鳌山灯是古人根据《山海经》中的“鳌山”所设计的，造型通常为一只或数只巨鳌背负山峦，山上再点缀各种灯品，不仅有山石、树木等自然灯饰，还有神仙、佛像等形态，鳌山灯上可容纳乐工奏乐，山前还设有露台，可供歌舞、戏曲演出。

隋唐时期，鳌山灯成为灯节的主要灯景之一。唐玄宗时，曾有巧匠毛顺制鳌山灯楼高150尺。宋徽宗建鳌山灯高16丈，阔360步，悬灯万盏，可谓“鳌山一盖千金价”。直至近代，鳌山灯一直都是我国各地元宵灯会中最壮观的灯景。其中，河北定州的鳌山灯融汇众家之长，不仅人物、鸟兽皆用机关活动表演，外部造型在烟花或爆竹声中也可以瞬间变幻，其表演内容如同一台精彩纷呈的戏剧演出。

据《解放日报》



《明宪宗元宵行乐图》（局部）

现藏于中国国家博物馆

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）将出现在当晚20时30分12秒。而从今年起，连续三年（2024年~2026年）的元宵月都将是“十五的月亮十五圆”。

除此之外，今年元宵佳节还将遭遇“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角分，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。

据《广州日报》

健康吃元宵 千万别任性

元宵节将至，阖家团圆的美食自然少不了元宵。元宵虽美味，却是一种高糖、高热量的食品，长沙市疾控中心专家提醒，“三高”人群更应该尽量少吃元宵，健康人群也应讲究健康的吃法，千万别任性。

专家提醒，元宵外皮黏性大，馅儿高糖、高热量，有的还含有高油脂，不容易消化，因此不宜多吃。在烹饪手法上，不少人喜欢香脆可口的炸元宵，但经过高温油炸后，元宵油脂含量更高，更难于消化，因此最好煮着吃。建议吃元宵时搭配绿叶蔬菜等富含膳食纤维的食物，既可降低消化道中食团的黏度，又能改善元宵馅儿带来的发腻感。此外，元宵外皮的主要原料是糯米，冷却后更加难以消化，所以应该趁热吃，吃元宵后还应减少主食的摄入。

专家还提醒，高血糖、高血压、高血脂“三高”人群，冠心病、急性胃肠炎患者都应少吃元宵，以免加重病情。咀嚼、吞咽和消化功能弱的老年人、婴幼儿也应尽量少吃元宵，监护人要特别注意其别被元宵卡住食管、气管。

据环球网

观灯乐行

李商隐

月色灯山满帝都，
香车宝盖隘通衢。
身闲不睹中兴盛，
羞逐乡人赛紫姑。

木兰花令·元宵似是欢游好

苏轼

元宵似是欢游好。何况公庭民讼少。
万家游赏上春台，十里神仙选海岛。
平原不似高阳傲。促席雍容陪语笑。
坐中有客醉多情，不惜玉山拼醉倒。

本报综合

古诗里的元宵节

福

福