

正月十五闹元宵 花好月圆家家欢

“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。”猜一猜，这首诗说的是哪一个节日？谜底是：元宵节。

这首诗的作者为唐代诗人张祜。此诗描写了唐朝时长安的元宵节景象：家家灯火，处处歌舞，热闹非凡。

俗话说“正月十五闹元宵”，人们通过各种民俗表演、歌舞晚会、灯会灯展等民俗活动，寄托对阖家团圆的美好愿景和对美好生活的无限期待。

元宵节也称“上元节”，俗称“灯节”，时间为每年农历正月十五，是农历新年的第一个月圆之夜，自古以来就有放灯和观灯的习惯。

隋代时，隋炀帝每年正月十五都要举行

盛大的灯会；唐代时，灯会发展为热闹的灯市；宋代时，元宵节更为热闹，几乎成了居民们的狂欢节，街头巷尾，灯火辉煌，歌舞百戏，人声鼎沸。如今，灯会仍是元宵节中最热闹的一个活动，人们放灯、观灯、赏灯、猜灯谜，俗称“闹花灯”。

放花灯、赏花灯，把人们带入了一个异彩纷呈的灯光世界。花灯制作工艺有雕刻、绘画、编织、刺绣等；制作材料有竹、木、绢绉、纸张、琉璃等；花灯上面绘有山水人物、花鸟虫鱼、古今故事、民风民情等，与灯光相衬，更是精彩绝伦。

人们“闹元宵”，又是色彩与声音的交响合奏。元宵节载歌载舞，北方的秧歌戏、太平歌、太平鼓、跑旱船，南方的耍龙灯、舞狮子、花鼓戏、花灯戏，整个元宵节沉浸

在灯火与声浪交织的欢乐海洋里。

“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。”南宋著名词人辛弃疾在《青玉案·元夕》的上阕中，用花灯、烟花、歌舞、车马等生动形象，渲染出一幅“火树银花不夜天”的元宵节风俗画卷。

一个“闹”字，道出了元宵节热闹欢腾、祥和喜庆、欢天喜地的气氛，表达了千家万户的人们纳吉迎祥、驱邪攘灾、祈祝丰年的心愿。

春节，始于腊月初八止于正月十五。元宵节过后，人们将从“年盹”中醒来，工作和学习也要进入正轨。年年庆新春，岁岁闹元宵，让我们尽情地“闹”一回，为新的一年注入更多的生机、希望和活力。**据新华社**

吃汤圆注意什么

元宵佳节，各色创意馅料汤圆成为节日餐桌上的主角。汤圆虽美味，但糖分、油脂含量高，无糖汤圆也并非完全“无糖”，节日食用汤圆切莫贪多，谨防落入高糖、高油“馅”阱。

汤圆配料以糯米和糖为主，糯米粉制作的汤圆皮含有大量淀粉，馅料中的糖分也不少。以普通的黑芝麻馅汤圆为例，每颗汤圆摄入的脂肪约为2.63克，每人每天摄入的油应为25克到30克，按这样计算，吃9个汤圆就能抵一天的油摄入量。各类创意馅料的汤圆，为了达到更加香甜的口感，配料中使用的油脂和糖类含量普遍更多。

随着人们对饮食健康的关注，无糖汤圆逐渐走俏节日市场。无糖汤圆大多用木糖醇代替蔗糖，但其中油脂含量并没有减少，同样应尽量少吃。糯米属于血糖生成指数高的食品，糖尿病患者、高脂血症患者不宜多吃。

如果吃汤圆，一定要相应减少主食数量。一般来说，3颗汤圆所用的糯米粉相当于1两米饭所用的米。因此，一次不能吃太多，过节时少吃几颗享受一下即可。食用汤圆前，可多吃点膳食纤维含量较高的绿叶菜、菌菇和豆制品，避免空腹吃汤圆。

吃汤圆还需注意进食时间和烹饪方式。应避免早晚食用汤圆，早上胃肠道功能未完全启动，晚上即将进入睡眠状态，身体代谢较慢，此时食用汤圆可能对身体造成较大负担。另外，汤圆煮好后应尽快食用，此时较好消化，还应少吃油炸汤圆，避免油脂摄入量超标。**据新华社**

灯谜写在彩灯上的「隐语」

谜语的雏形是“隐语”

灯谜最初由谜语发展而来。汉代赵晔所著的《吴越春秋》、南北朝时期刘勰编纂的《文心雕龙》记载了一首来自黄帝时期的古谣——《弹歌》（又称《断竹》）。古谣只有简洁的8个字：断竹、续竹、飞土、逐穴（“肉”的异体字）。文字没有点明主题，像谜语一样，需要通过思考才能理解它隐喻了制作弹弓以猎取野兽之事。

“谜”字出现较晚，东汉许慎的《说文解字》中还未收录这个字。在此之前，这种民间文学形式的雏形被称为“隐语”或“廋（音sōu，意为隐藏）辞”。它的特点就是利用隐晦的语言来传递信息、表达看法。

夏商周时期，民谣式隐语出现。春秋战国时期，隐语成为臣子进谏君主的一种常用形式。采用隐语的形式迂回婉转地表达，既利于君主接受，更利于臣子保全自己的身家性命。

汉代是隐语进一步发展的时期。相传东汉名臣蔡邕看到孝女曹娥的墓碑祭文写得非常好，就在碑上留下了8个字“黄绢幼妇 外孙 酡白（音jī jiù，古代盛装和研磨调味料的器具）”。黄绢，是有颜色的丝，即色丝，合成字是“绝”；幼妇，指少女，合成字是“妙”；外孙，是女儿的儿子，合成字就是“好”；酡白，代表着承受辛辣，即受辛，合成字是“辞”。4个字连起来就是“绝妙好辞”。这是目前留存下来的中国历史上第一个完整的文义谜，后世称这种形式的灯谜为“曹娥体”。

隋唐制谜活用“谐音梗”

南北朝时期的刘勰在《文心雕龙》中提到：“谜者，回互其辞，使昏迷也。”意思是“谜”要闪烁其词，使人迷惑。这时的“谜”比“隐语”更加考验智力。

隋唐时期涌现出很多擅于制谜、猜谜的人，隋代的侯白就是其中之一。一次外出时，权臣杨素见路边一古槐，问：“怎么能让这棵树活着？”擅长制谜的属下侯白诙谐地回答：“把槐树的籽悬挂在树上就行了。”“回”与“槐”古音相通，“籽”与“子”音同，侯白开创了利用汉字多义和谐音的特点巧妙释意、创作谜语的新方式，这种方式也叫“别解”。

唐代许多诗人更是直接用诗的形式创作谜语，极具趣味性。比如，李峤所作的《风》：“解落三秋叶，能开二月花。过江千尺浪，入竹万竿斜。”王维所作的《画》：“远看山有色，近听水无声。春去花还在，人来鸟不惊。”

两宋时期经济繁荣，文化昌盛。制谜、猜谜的风尚在官员、名士和普通民众中都很流行。

明代灯谜成元宵节民俗

“灯”和“谜”成为“搭子”有一个有趣的故事。相传宋代时，有一个财主长得丑、人品差，绰号“笑面虎”。一个穷秀才为了讽刺他，在元宵节灯会上扎了一顶大花灯并在上面写下“头尖身细白如银，称没有半毫分。眼睛长在屁股上，光认衣裳不认人。（猜一个物品）”谜底是“针”。秀才用在灯上写谜的形式，既在谜面上讽刺了财主的尖酸与势利，又巧妙地用与财主无关的谜底为自己开脱，财主只能吃哑巴亏。从此“灯”和“谜”相结合的形式越传越广。

灯谜与传统节日、民俗活动相关联，极大地推动了其发展。因猜灯谜有一定难度，

装点千家万户

各式各样的花灯，既让文化之光更加璀璨，也让生活之美更具韵味。漫步街头，琳琅的花灯主题装饰扮靓城市空间；商场里，室内花灯会等元宵市集活动，让人们在购物的同时也能享受一场文化盛宴；在各地旅游景区，花灯节等传统民俗活动的举办，进一步拓展节日文化内涵，丰富群众文化生活。在海外，“中国彩灯节”的连续举办，让更多外国友人领略中华优秀传统文化魅力，成为世界认识中国的又一窗口。以花灯为载体展开的节庆活动，正助力古老技艺生根发芽，焕发新活力。

元宵节承载着人们对团团圆圆、和谐美满的祈愿。作为元宵节的“信使”，一盏盏花灯联结着中华民族的情感纽带，承载着历久弥新的文化传统。继续推动传统民俗文化和手工技艺的创造性转化、创新性发展，让优秀传统文化与当代生活相融共生，藏在妙手巧思中的中华文化之美，定将进一步绽放时代光彩。**据人民网**

像老虎一样难以射中，所以民间也把“灯谜”叫“灯虎”或“文虎”，猜谜叫“射虎”。

明代民间灯谜活动盛况空前，猜灯谜成为元宵节重要的民俗。

清代“谜海”收谜十万余则

清代出现了大批有关灯谜的著作，在文学史上有“唐诗、宋词、元曲、明小说、清灯谜”的说法。谜稿成了清代的代表性文学形式。人们熟知的《红楼梦》《隋唐演义》《镜花缘》《兴唐传》《谐铎》等小说中都有不少描写制、猜灯谜的情节。

清末的谜集、谜书有七八十种，光绪年间出版的《百二十家谜抄》收谜多达10万余则，号称“谜海”。清末谜语大师张起南毕生嗜好谜学，制谜万则以上，被誉为现代“谜圣”。他最早将英文引入谜语，首创西文谜。梁启超主编的《新小说》是最早刊载灯谜的杂志。清末还广泛建立了专门从事灯谜研究和创作的组织，大大加快了灯谜的发展和繁荣。

新中国成立后，文学界推陈出新，编制出大量符合大众口味的新灯谜，开创了自然小巧的新风格。比如“麻屋子，红帐子，里面住个白胖子”，谜底是花生；再比如“一个黄母鸡，天天刨土吃”，谜底是笤帚。

改革开放后，灯谜活动更是与时俱进，迸发出新的活力。灯谜活动不再拘泥于元宵节等传统节日，各类庆典、集体活动甚至家庭聚会都组织猜射活动。猜谜的场所除了现场，还拓展到电视、网络等越来越多的平台。

近年来，灯谜在网络上广泛传播，专业灯谜网站、网络灯谜大会层出不穷，谜协之间结盟、联谊蔚然成风。目前，灯谜已经被列为国家级非物质文化遗产代表性项目，灯谜的创作数量、影响力达到新的高峰。**据《北京日报》**

蛇年元宵节 十五的月亮十五圆

2月12日元宵节，在这个阖家团圆的喜庆日子里，人们吃元宵、赏圆月、放花灯。天文科普专家表示，蛇年元宵节是“十五的月亮十五圆”，最圆时刻出现在21时53分，赏月正当时。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，月亮最圆的时刻被称为“满月”，亦称为“望”，此时地球处于太阳与月球之间，月球被照亮的一面正对着地球。在农历的编排规则中，朔日固定为农历月的第一个农历日，也就是初一，但望的日期是不固定的，具体在哪一天与月球与地球、太阳的相对位置有关。

由于月球是在一个椭圆轨道上绕地球运行，公转速度并不均等，有时运行速度快一些，有时又会慢一点，因此从朔到望的时间并不是固定的，平均长度是14.76天。望多发生在农历的十五、十六日，有时也会发生在十七日或十四日，但比较少见。据统计，出现在十六日的满月最多，所以人们常说“十五的月亮十六圆”。

在过去十年的元宵节（2015年至2024年）中，“十五的月亮十五圆”的年份有4次，分别是2017年、2018年、2019年和2024年；“十五的月亮十六圆”的年份有5次，分别是2015年、2016年、2020年、2021年和2023年；“十五的月亮十七圆”的年份只有1次，在2022年。

花开向喜，月圆向吉。在元宵节这个花好月圆的日子里，让我们一起“举头望明月”，感受圆满，传递思念，寄托祝福。**据新华社**

元宵节也是情人节

正月十五元宵节，其实与七夕情人节、三月三上巳节一样，都可看作中国传统的情人节。平日里足不出户的女子可在这天出门赏灯，这为青年男女提供了相遇机会。因此，元宵节造就了不少美好姻缘。

从中国历代诗词歌赋中不难看出元宵节的浪漫温馨。辛弃疾在《青玉案》中写道：“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”描述的正是元宵夜时男女约会的情景，含蓄而婉转。欧阳修笔下的“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。”写出了恋人在月光柳影下两情相依的景象，以及元夜的相思之苦。

随着时代的发展，如今的年轻人已不需要通过元宵这样的节日才得赐良缘，元宵节作为中国式情人节的意义淡化，中国古人的浪漫故事保留在千古流传的诗词中。**本报综合**

读元宵诗词 品人间烟火

《正月十五夜》

唐·苏味道

火树银花合，星桥铁锁开。
暗尘随马去，明月逐人来。
游伎皆秣李，行歌尽落梅。
金吾不禁夜，玉漏莫相催。

《上元竹枝词》

清·符曾

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。

《青玉案·元夕》

宋·辛弃疾

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。
蛾儿雪柳黄金缕。
笑语盈盈暗香去。众里寻他千百度。
蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

《元夜有感》

明·杨宛

弦管千家沸此宵，花灯十里正迢迢。
闹闺蓦地停杯忆，如许春光伴寂寥。

《烛影摇红·丁巳上元夜泊河桥》

清·陈维崧

露驿烟庄，一般箫鼓千门沸。
银毯彩幔四围红，漾遍斜桥里。曼衍鱼龙百戏。
闹蛾儿、游童成队。
非无粉帕，亦有钗钿，暗中潜坠。
回首春城，上元风景依稀记。
今宵一棹缆烟汀，懒打看灯谜。
且引村醪自醉。枕渔装、和愁早睡。
迢迢往绪，历历前情，付之流水。

《生查子·元夕》

宋·欧阳修

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。

《元 宵》

明·唐寅

有灯无月不娱人，有月无灯不算春。
春到人间人似玉，灯烧月下月如银。
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。