



月照元夕 福润人间

“滚”元宵 “包”汤圆

元宵节是中国春节年俗中最后一个重要节令，时间为每年农历正月十五。以古代历法而言，正月是农历的元月。《说文解字》记载：“元，为始；宵，为夜。”这是新年第一个月圆之夜，所以名为元宵节。这一节日有观灯习俗，故又称灯节。

元宵节的形成经历了较长的过程，关于它的起源说法很多，较有影响的是源于汉武帝在正月上辛日燃灯祭祀太一神。所以，如果从西汉时期算起，它在中国已经绵延存在了2000多年。自汉代“太初历”制定颁行后，就已将正月十五确定为重大节日。从唐代起，元宵张灯即成为法定之事，并逐渐成为民间习俗。活动节期，在不同历史时期也有变化，明代十天，是中国历史上最长的灯节。

2008年6月，元宵节民俗入选第二批国家级非物质文化遗产名录。

元宵节到了，也到了吃元宵、汤圆的时候了。元宵和汤圆总让一些人分不清楚。二者到底有何区别？

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华说，元宵是北方人的叫法，汤圆是南方人的称呼。二者都是糯米粉制品，却有着诸多不同。

元宵一般只用甜类馅料，常见的有红豆沙、黑芝麻、核桃仁、枣泥、巧克力等。制作元宵时，先将馅料制成小块，再蘸上水，在盛着糯米面的筛筐内滚，一边滚一边洒水和添粉，使其自然沾满糯米粉并滚成一个个圆球状，表皮松软，雪白的样子煞是好看。传为上元节期间，元代大都（即今北京）的糕点铺，为使人们方便快捷地吃上节令食品，首创了滚制法。

汤圆与元宵相比，表皮选用精细的糯米粉，用手直接包制，有点像北方人包饺子，包制好的汤圆外表光滑，口感黏糯，馅料则素、荤皆可。素馅除了与北方的甜类馅料大体相同之外，还会加上新鲜水果，如草莓、菠萝、鲜橙等，而荤馅则是各种肉类，口味多甜咸。

不论是“滚”出来的元宵，还是“包”出来的汤圆，形状都是圆的，寓意团团圆圆、圆圆满满，寄托了人们对未来生活的美好愿望。

与北方人在正月十五吃元宵不同，南方人吃汤圆首日就在大年初一的早上；正月里的一些拜祖祭神的节日，汤圆也是重要供品；到了元宵节，南方人也会接着吃汤圆，以示吉祥。

据新华社

元宵节也为中国情人节

封建社会的年轻女孩不允许自由外出，但是过节却可以结伴出来游玩。元宵节赏花灯恰好是一个交际的机会。未婚男女借着赏花灯也可以为自己物色对象。

元宵灯节期间，也是男女青年与情人相会的时机，所以元宵节可以说是中国情人节。

传统戏曲中，陈三和五娘是在元宵节赏花灯时相遇而一见钟情，乐昌公主与徐德言在元宵夜破镜重圆，《春灯谜》中宇文彦和影娘在元宵定情。

元宵节习俗

吃元宵



吃元宵是元宵节的一个重要习俗。元宵用糯米细粉制成，圆形，内包核桃仁、芝麻或桂花白糖为馅。江南称为“汤团”，苏州人称为圆子、杭州人称为“上灯圆子”。在祭祀祖先之后，家人一起享用圆子，取其团圆的意义。

踩高跷



踩高跷是元宵节在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种，早在春秋时已经出现。表演者不但以长木缚于足行走，还能跳跃和舞剑。

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，民间都以狮舞助兴。表演者在锣鼓音乐下，装扮成狮子的样子，做出狮子的各种形态动作。中国民间认为，狮舞可以驱邪辟鬼。故此每逢喜庆节日，人们都喜欢打锣打鼓，舞狮助兴。

划旱船



划旱船也称跑旱船。跑旱船起源较早，民间传说是为了纪念大禹治水有功。后来，这种活动逐渐传到许多地方，形成了今天的跑旱船。旱船多用两片薄板锯成船形，以竹木扎成，再蒙以彩布。划旱船的人一般由姑娘、媳妇扮演，模拟在水中起伏、颠簸，边歌边舞。

走百病

古代有正月十五“走桥”的习俗，也叫走百病。此俗元代已经出现，周用有《走百病》诗：“都城灯市由来盛，大家小家共节令。诸姨新妇及小姑，相约梳妆走百病。”

祭门祭户

古代有“七祭”，这是其中的两种。祭祀的方法是，把杨柳枝插在门户上方，在盛有豆粥的碗里插上一双筷子，或者直接将酒肉放在门前。

本报综合

赏花灯



元宵节游玩观赏的主要对象是花灯，又叫“彩灯”“灯笼”。花灯是我国古代人民创造的精美艺术品。西汉时就有了彩灯，到唐朝以后，经过千百年能工巧匠的开发创新，彩灯艺术百花绽放，各呈异彩。在样式上有带穗的挂灯、美观的座灯、秀丽的壁灯、精巧的提灯、玲珑的走马灯等。天上明月和人间灯火交相辉映，显示出了节日的欢乐与喜庆。

耍龙灯



耍龙灯也称舞龙，也叫龙灯舞。它是我国独具特色的传统民间娱乐活动。耍龙灯在我国汉代民间就已相当普遍。唐宋时期的“社火”“舞队”表演中，耍龙灯已是常见的表演形式。耍龙灯的表演，有“单龙戏珠”和“双龙戏珠”两种。在耍法上，各地风格不一，各具特色。

猜灯谜

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乐活动形式，是从古代就开始流传的元宵节特色活动。

灯谜有的和文字有关，有的和道理相关，往往读来幽默风趣又十分应景。在猜的过程中，大家不仅可以领略到传统文化的魅力，还能增长知识。

元宵节观灯猜谜始于宋代



元宵节，我国民间有观灯猜谜的习俗。民俗专家说，猜灯谜宋代开始流行，至今不衰。

隋唐以来，正月十五有观灯的风俗，所以元宵节又叫“灯节”。《武林旧事·灯品》记载：“以绢灯剪写诗词，时寓讥笑，多画人物，藏头隐语，及旧京谚语，戏弄行人。”当时，这种悬在灯上让人猜的谜语被称为灯谜。灯谜多“文义谜”。人们把诗句制成谜条悬挂在灯上，称为商灯或商谜。

人们将“文义谜”写在绢灯上，有记载是从宋代开始的。《委巷丛演》曾记载：“杭人元夕，多于谜为猜灯，任人商略。”灯谜这个名词从此出现了。当时，杭州还成立了谜社组织，涌现了不少猜谜的行家，其中多半是文人。明末扬州马巷山把诗歌形式移植到灯谜中，写了《广陵十八格》，开辟了灯谜的新境界。清代灯谜继续发展，文学家还把猜谜活动写入小说中，《红楼梦》里就描绘了许多贾府猜谜的生动场面。

据新华社

“红月”闹元宵有多罕见

3月3日是农历正月十五元宵佳节。今年元宵节不仅正巧迎来正月的满月，当晚还将邂逅一次难得的月全食。

元宵节遇到“红月亮”有多难得？中国科学院紫金山天文台科普主管王科超表示，这需要朔望月、月食周期、农历历法规则三者精确配合，才能促成这一奇观。

月全食落在农历正月十五的概率极低。21世纪仅发生5次这样的巧合：分别是2007年、2008年、2026年、2054年和2072年。

如果再考虑地理位置、月升月落时间等因素，想要在正月十五当晚观赏“红月”闹元宵可以说是难上加难：2008年和2054年的元宵月全食发生时，我国正值白天，因此完全不可见。对我国公众而言，21世纪可见的元宵月全食仅有2007年、2026年和2072年三次。相比2007年元宵节中国仅可在清晨时见到“带食月落”，2026年这次元宵月全食的观测条件极佳，堪称数十年一遇的绝佳机会。

本次元宵月全食初亏约于北京时间3月3日17时50分开始，食既始于19时04分，食甚发生在19时34分，生光始于20时03分，最终于21时18分复圆。

对我国公众而言，东部地区月升时刻较早，有机会见证月全食的完整过程；而中西部地区月升时刻较晚，只能看到“带食月出”，即月亮升起时月食已经开始。不过，中西部地区虽错过月食初段，仍可欣赏从全食到复圆的精彩。

据新华社

元宵节诗词

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。

十五夜观灯

唐·卢照邻
锦里开芳宴，兰缸艳早年。
缛彩遥分地，繁光远缀天。
接汉疑星落，依楼似月悬。
别有千金笑，来映九枝前。

生查子·元夕

北宋·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。

观灯乐行

唐·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

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

正月十五夜灯

唐·张祜
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。

东京元夕

明·李梦阳
中山孺子倚新妆，郑女燕姬独擅场。
齐唱宪王春乐府，金梁桥外月如霜。

本报综合