



元宵节民俗文化



农历正月十五元宵节，又称为“上元节”（Lantern Festival），上元佳节，是中国汉族和部分兄弟民族的传统节日之一，亦是汉字文化圈的地区和海外华人的传统节日之一。汉族传统的元宵节始于汉代，正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，而十五日又是一年中第一个月圆之夜，所以称正月十五为元宵节。又称为小正月、元夕或灯节，是春节之后的第一个重要节日。

张灯结彩

自从元宵张灯之俗形成以后，历朝历代都以正月十五张灯观灯为一大盛事。梁简文帝曾写过一篇《列灯赋》：“南油俱满，西漆争燃。苏征安息，蜡出龙川。斜晖交映，倒影澄鲜。”描绘了当时宫廷在元宵张灯的盛况。隋炀帝时，每年正月十五举行盛大的晚会，以招待万国来宾和使节。据《隋书·音乐志》记载：元宵庆典甚为隆重，处处张灯结彩，日夜歌舞奏乐，表演者达三万余众，奏乐者达一万八千多人，戏台有八里之长，游玩观灯的百姓更是不计其数，通宵达旦，尽情欢乐，热闹非凡。在唐代发展成为盛况空前的灯市，中唐以后，已发展成为全民性的狂欢节。唐玄宗时的开元盛世，长安的灯市规模很大，燃灯五万盏，花灯花样繁多，皇帝命人做巨型的灯楼，广达20间，高150尺，金光璀璨，极为壮观。唐代是实行宵禁的，夜晚禁鼓一响就禁止出行，犯夜要受处罚；唯独在上元节，皇帝特许开禁三天，称为“放夜”。沿至宋朝，张灯由三夜延长至五夜，灯彩以外还放焰火，表演各种杂耍，情景更加热闹。《东京梦华录》中记载：每逢灯节，开封御街上，万盏彩灯垒成灯山，花灯焰火，金碧相射，锦绣交辉。京都少女载歌载舞，万众围观。“游人集御街两廊下，奇术异能，歌舞百戏，鳞鳞相切，乐音喧杂十余里。”大街小巷，茶坊酒肆灯烛齐燃，锣鼓声声，鞭炮齐鸣，百里灯火不绝。

到了明代，朱元璋在金陵即位后，为使京城繁华热闹，又规定正月初八上灯，十七落灯，连张十夜，家家户户都悬挂五色灯彩，彩灯上描绘了各种人物，舞姿翩翩，鸟飞花放。龙腾鱼跃，花灯焰火照耀通宵。鼓乐游乐，喧闹达旦，这是中国最长的灯节，清代，满族入主中原，宫廷不再办灯会，民间的灯会却仍然壮观。日期缩短为五天，一直延续到今天。

猜灯谜

“猜灯谜”又叫“打灯谜”，是元宵节后增的一项活动，灯谜最早是由谜语发展而来的，起源

春秋战国时期。它是一种富有讥讽、规戒、诙谐、笑谑的文艺游戏。谜语悬之于灯，供人猜射，开始于南宋。元宵佳节，帝城不夜，春宵赏灯之会，百姓杂陈，诗谜书于灯，映于烛，列于通衢，任人猜度，所以称为“灯谜”。如今每逢元宵节，各个地方都打出灯谜，希望能喜气洋洋的，平平安安的。因为谜语能启迪智慧又饶有兴趣，所以流传过程中深受社会各阶层的欢迎。

舞龙灯

也称耍龙灯或龙舞。它的起源可以追溯上古时代。传说，早在黄帝时期，在一种《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。见于文字记载的龙舞，是汉代张衡的《西京赋》，作者在百戏的铺叙中对龙舞作了生动的描绘。而据《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，龙舞流行于中国很多地方。中华民族崇尚龙，把龙作为吉祥的象征。

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种，早在春秋时已经出现。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。”



耍狮子

又称“狮子舞”、“狮灯”、“舞狮”、“舞狮子”，多在年节和喜庆活动中表演。狮子在中华各族人民心目中为瑞兽，象征着吉祥如意，从而在舞狮活动中寄托着民众消灾除害、求吉纳福的美好意愿。

吃元宵

“元宵”作为食品，在中国由来已久。宋代，民间即流行一种元宵节吃的新奇食品。这种食品，最早叫“浮元子”后称“元宵”，生意人还美其名曰“元宝”。古时“元宵”价格比较贵，有一首诗说：“贵客钩帘看御街，市中珍品一时来。帘前花架无路行，不得金钱不得回。”

踩高跷

汉族传统民间活动之一。踩高跷俗称缚柴脚，亦称“高跷”、“踏高跷”、“扎高脚”、“走高腿”，是民间盛行的一种群众性技艺表演，多在一些民间节日里由舞蹈者脚上绑着长木跷在广场进行表演。踩高跷技艺性强，形式活泼多样，由于演员踩跷比一般人高，便于远近观赏，而且流动方便无异于活动舞台，因此深受群众喜爱。

逛庙会

庙会，又称“庙市”或“节场”。是指在寺庙附近聚会，进行祭神、娱乐和购物等活动，是中华文化传统的节日风俗。庙会是中国民间广为流传的一种传统民俗活动。民俗是一个国家或民族中被广大民众所创造、享用和传承的生活文化，庙会就是这种生活文化的一个有机组成部分，它的产生、存在和演变都与老百姓的生活息息相关。



山东人的节日饮食

一年一度的团年饭表现出中华民族家庭成员的互敬互爱，这种互敬互爱使一家人之间的关系更为紧密。山东菜系作为中国八大菜系之一，那么山东人过年吃什么呢？山东年夜饭菜谱有哪些呢？在山东，过年吃什么？

1. 胶东大饽饽：枣饽饽、鱼、寿桃等花样众多，个大，分量足；
2. 年糕：寓意万事如意年年高；
3. 水饺：这个不用说了，家家户户过年包饺子是必须滴；
4. 元宵：元宵佳节的必备美食；
5. 炖鸡：吉祥如意；
6. 蒸鱼：寓意年年有余。



冷天多吃五根菜

“春吃花，夏吃叶，秋吃果，冬吃根。”立春刚过，但天气依旧寒冷，有一些根茎类食物的营养特征与此季节特点吻合，有助于人们安然过“冬”。如：冬笋、山药、牛蒡、白萝卜、莲藕。科学养生，延年益寿。

冬笋的营养价值很高，素有“金衣白玉，蔬中一尽”的美誉。

山药补气与冬笋一样白嫩美味的还有山药。俗话说：“冬季吃山药，胜过吃补药。”冬季进补吃点山药，再合适不过。

牛蒡的“外貌”酷似山药，不过“身材”略为清瘦。中医以为，冬季“风邪”盛行，吃牛蒡可疏风散热，帮助人体抵御风邪的侵袭。

“冬吃萝卜赛人参”，白萝卜是冬季餐桌上不可少的菜肴。白萝卜中含有芥辣素，有一定的消炎清热作用。

莲藕也是冬季常见的食材之一，鲜莲藕中含有高达20%的碳水化合物、蛋白质，各种维生素、矿物质的含量也很丰富。