

千家万户今夜好 张灯结彩闹元宵

千家万户今夜好，张灯结彩闹元宵。正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，农历新年第一个月圆之夜被称为元宵节。

元宵节，又叫上元节、元夕、灯夕、正月十五，既

是一个独立的节日，也是中国年的组成部分，俗有“过了元宵节，春节才算过完”一说。元宵节是春节终章，承载着团圆与欢乐的美好期许，为热闹的春节画上一个璀璨的句号。

元宵节的起源——舞龙灯

元宵节的起源可以追溯到汉代，其形成与古代祭祀活动密切相关。据《史记》载，汉武帝时期，正月十五被定为祭祀“太一神”（即天帝）的日子。这一天的夜晚，人们点燃灯火，祈求风调雨顺、国泰民安。

到了东汉时期，佛教传入中国，正月十五被赋予了新的意义。佛教有在正月十五点灯供佛的习俗，这一传统与本土的祭祀活动相结合，逐渐演变为元宵节点灯的习俗。繁荣富裕、自由开放的唐朝是元宵节获得重大发展的历史时期，元宵节成为全民参与的盛大节日，赏花灯、吃元宵等活动逐渐流行。

舞龙灯

“以草缚成龙，用青幕遮草上，密置灯烛万盏，望之蜿蜒，如双龙飞走之状。”——宋·吴自牧《梦粱录》

中华民族崇尚龙。

耍龙灯，也称舞龙灯或龙舞，起源可以追溯到上古。传说黄帝时期，名为《清角》的大型歌舞中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。

在古人的心目中，龙具有呼风唤雨、消灾除疫的功能。农人希冀得到龙的庇佑，因此形成了在祭

祀时舞龙和在元宵节舞龙灯的习俗。“舞龙”包含“风调雨顺国泰民安”，原有“祈年”之意。

各地的舞龙表演，种类繁多，各具特色，常见的有火龙、草龙、人龙、布龙、纸龙、花龙、筐龙、段龙、烛龙、醉龙、竹叶龙、荷花龙、板凳龙、扁担龙、滚地龙、七巧龙、大头龙、夜光龙、焰火龙等近百种。

元宵节的习俗——赏花灯

赏花灯

“汉家祭祀太一，以昏时祀到明。”——《史记·乐书》

元宵赏灯始于东汉明帝时期。

汉明帝推崇佛教，听闻佛教有正月十五僧人观佛舍利、“燃灯敬佛”的做法，于是命这一天夜晚在皇宫和寺庙里点灯敬佛，令士族庶民都挂灯。《事物纪原》载：汉代两都有执金吾负责宵禁，“晓暝传呼，以禁夜行”，唯有正月十五夜皇帝特许弛禁，前后各一日，允许士民踏月观灯，这便是许多诗歌中“金吾不禁夜”的来源。

另有元宵燃灯的习俗源于道教的“三元说”：正月十五为上元，七月十五为中元，十月十五为下元。主管“三元”的分别为天、地、人三官。天官喜乐，故上元节要燃灯。

无论是礼佛敬仪，还是以飨天官，“燃灯”逐渐形成民间盛大的节日。放灯习俗，在唐代发展成为盛况空前的灯市。当晚，皇帝从深宫中走出，与民同乐。中唐以后，元宵节发展成为全民性的狂欢节，青年男女以此作为寻觅伴侣的良机。宋代，元宵灯会在规模和灯饰的奇幻精美上都超越了唐代，且活动更为民间化，民族特色更强。

吃元宵

“今夕知何夕？团圆事事同。汤官寻旧味，灶婢诧新功。星灿乌云裹，珠浮浊水中。岁时编杂咏，附此说家风。”——宋·周必大《元宵煮浮圆子诗》

元宵作为食品，在我国由来已久。

相传汉武帝时宫中有一位宫女，名叫“元宵”，长年幽于宫中，思念父母，终日泪洗面。大臣东方朔决心帮助她，于是对汉武帝谎称，火神奉玉帝之命于正月十五火烧长安，要逃过劫难，唯一的办法是让“元宵”姑娘在正月十五这天做很多火神爱吃的“汤圆”，并由全体臣民张灯供奉。汉武帝准奏，“元宵”姑娘终于见到家人。

“吃元宵”的历史始于宋代，当时民间流行一种正月十五吃的新奇食品，以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等为馅，用糯米粉包成圆形，可荤可素，口味各异。起初，人们把这种食物叫“浮圆子”，后来又叫“汤团”或“汤圆”，与“团圆”字、音相近，取团圆之意，寓意全家人团团圆圆、和睦幸福，以此寄托对生活的美好愿望。

走百病 迎紫姑

“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。”——唐·李商隐《观灯乐行》

明清时，北京等地正月十五，妇女夜间约齐外出行走，一人持香前导，且须上桥，谓可健身祛病，称为“走百病”，也叫“游百病”“散百病”等，是一种消灾祈健康的活动。参与者多为妇女，结伴而行，或走墙边，或走郊外，目的是祛病除灾。她们见桥必过，认为这样能祛病延年，又称“走桥”。

紫姑也叫戚（七）姑，北方多称厕姑、坑三姑。古代民间习俗正月十五要迎厕神紫姑而祭，占卜蚕桑，并迎紫姑占众事。传说紫姑本为人家小妾，为大妇所妒，正月十五被害死厕间，成为厕神，所以民间多以女子做成紫姑之形，与夜间在厕所间猪栏迎而祀之。此俗流行于南北各地，早在南北朝时期就见于记载。另一说正月十五，紫姑因穷困而死。百姓们同情她、怀念她，有些地方便出现了“正月十五迎紫

姑”的风俗。

从古代的祭祀活动到现代的全民节庆，元宵节不仅见证了中华民族的历史变迁，也展现了传统文化的深厚底蕴与强大生命力。随着科技的发展，传统的灯会活动融入了现代元素，如激光灯、投影灯等，为节日增添了新的活力。无论是古代诗词中描绘的浪漫与繁华，还是现代社会中创新的庆祝方式，元宵节始终散发着独特的魅力。同时，元宵节也成为弘扬传统文化的重要载体，许多地方通过举办元宵文化节、非遗展示等活动，让更多人了解和体验这一传统节日的魅力。元宵节，这一古老而又充满魅力的传统节日，不仅是春节的压轴庆典，更是团圆与欢乐的象征。

