

# 元宵节的习俗

## 元宵节的习俗 篇1

福建简称为闽，闽南即指福建的南部，地域上的闽南包括厦门、漳州、泉州、龙岩。但从地域和文化等多方面来说，闽南特指的是泉州、厦门、漳州三地。闽南作为一个特定的文化传承下来，其影响实为深远，受其他方言影响之地也通行闽南语，也是有着大体一致的文化认同，因此他们也同属闽南根源，我们即可称其为泛闽南。

农历正月十五为元宵节，又称“上元节”。古代以正月十五为“上元”，七月十五为“中元”，十月十五为“下元”，合称“三元”，据道家的说法，上元乃大官赐福之日，居“三元”之首。泉俗素称“上元小年兜”，十分隆重，在正月初一再次掀起一个节日的高潮，自朔至望，为春节的系列民俗活动划上一个圆满的句号。

如今的元宵佳节已成为闽南人与“三胞”团聚的“团圆节”，有首《元宵月正圆》的闽南歌谣唱道：“闹元宵，月正圆，闽台同胞心相依，扶老携幼返故里，了却两岸长相思。热泪盈眶啥滋味？久别重逢分外喜！闹元宵，煮汤圆，骨肉团聚满心喜，男女老幼围桌边，一家同吃上元丸。摇篮血迹难割离，叶落归根是正理。”

元宵节的应节食品是“元宵丸”，此食俗始于宋代。闽南地区的元宵丸闻名遐迩，其制法独特，以炒熟的花生仁去膜捣末，加上白糖、芝麻、蜜冬瓜、金桔泥、拌以焗葱白的熟猪油、香蕉油(香料)，捏成丸馅，沾湿后置于盛有干糯米粉的盘中，反复数次滚转而成，煮熟后食之香甜而不腻

嘴，是日以元宵九汤供祀祖先、神明，谓之祭春，并作家人早餐。元宵节吃元宵丸，取其圆形，寓有全家人团圆、吉利、美满之意。

闽南元宵节的习俗不少，如泉州旧时郡城、晋江、惠安一带，要“请替身”、“过关限”。所谓“替身”，是指能立置的小蔑纸人，家庭主妇要先略备酒菜敬祭，并念道：“吃肉紧迫迫，吃酒跑溜溜，吃主人酒菜，替主人消灾。”然后焚烧掉。有的还要用红纸剪成或扎成一个城门样的关隘，再举行一个过关仪式。这是春节系列民俗活动结束前夕，再一次祈冀在新的一年里消灾消难，前途光明。

沿海一带未成年女孩还时常结伴祀“棕蓑娘”，其时要备好食品及一寸长的小红绣鞋一只或小衣衫一件，到厕所内上供，祝曰：“棕蓑娘，水芒芒（容貌美），教阮绁（织），教阮纺。教阮绁布好布边，教阮做鞋好后跟。教阮举大针，补大裘；举针仔，挑绣球。举剪刀，剪花样，剪得照人照人样。”其供品或边祝边吃，或祝毕带回，小红鞋或小衣衫则要焚化。此“棕蓑娘”当为全国许多地方所敬祀的厕神紫姑。《显异录》曰：“紫姑，莱阳人，姓何名媚，字丽卿，寿阳李景纳为妾，为大妇曹氏所嫉，正月十五日夜，阴杀之于厕间。上帝怜之，命为厕神，故世人以其日作其形，于厕间迎祝，以占众事。”泉州未成年女孩敬祀“棕蓑娘”，在于祈求来日心灵手巧，精于女红，与全国其他地方占蚕桑、占姻缘、占得子等有所不同。

## 元宵节的习俗 篇2

### 一、踩高跷

是我们这里盛行的一种群众性技艺表演。古代人为了采集树上的野果为食，就给自己的腿上绑两根长棍，后人发展起来，成了一种跷技活动。在刨好的木棒中部做一支撑点，以便放脚，然后再用绳索缚于腿部。

表演者缚足行走，技艺高的还可以作舞剑、劈叉、跳凳、过桌子、扭秧歌等动作，扮演的人物有渔翁、媒婆、傻公子、小二哥、道姑、和尚等，表演者扮相滑稽，引起观众阵阵笑声。

## 二、开封盘鼓

我们那里流传这样一句话：“无鼓则瞎。”没有盘鼓的“咚咚声”，仿佛元宵节这个全民狂欢的节日就没有了眼睛一样。“正月十五闹元宵。”击打盘鼓诠释了“闹元宵”的“闹”：一群壮汉在元宵节，脱掉上衣，光着膀子，大汗淋漓地击打着重量、体积都不小的盘鼓，其恢弘、浩大的气势，给人以破土而出的感觉，元宵节里的盘鼓声既敲走了一年的疲劳，宣泄了一年的情绪积淀，又敲响了新一年的期盼和希望，像是冲锋的号角，让人振奋、给人力量。

## 三、观灯

古往今来，流传下来大量脍炙人口的元宵咏灯诗，和无数情趣盎然的元宵吟灯联。苏东坡曾这样描写北宋开封的放灯盛境：“灯火家家有，笙歌处处楼。”在如今开封市的大相国寺、清明上河园等公园里，整个正月，基本都有灯笼可以观看的。灯笼的形状、创意都与时俱进，增添了不少新的内涵。

## 开封元宵节食俗

北宋汴京的油锤是元宵节的节日食品。这油锤到后来就演变成炸元宵了。可惜现在的开封很少见吃到了，倒是在广东等地，还传有“通心煎堆”、“碌堆”、“煎堆”等等，基本保留了这样的做法，开封好象只吃元宵了。

元宵，又名汤圆、说团、圆子等，取“团团如月”的吉祥意思，北宋时叫浮圈子。如今开封人还把元宵和汤圆区分开来，把有各种口味果馅比较难煮的叫元宵，把只有黑芝麻馅甚至仅有米面，没有馅的叫汤圆。

### 元宵节的习俗 篇3

20xx年xx月xx日，天气晴，星期五

今天早晨和往常一样，7点钟我就起床，打水、洗脸、开大门，放鞭炮；然后自己烧了点面条吃罢早饭，闲来写一下日记。今年的正月十五“元宵节”赶上了“情人节”应该有点意义，电视上叫的特别让人感动。可是我们家孩子要上班在合肥不能回家，上班是大事，不能影响孩子的工作。对于我来说：元宵节是个黑暗的节日，孩子不能在家谈不上合家团圆；老婆又和你呕气，哪叫什么“情人节”，到可以叫做“冤家节”一年吵到头，心里总犯愁。素质问题没办法，只能忍着过日子，已经大半生了。

想到外面和朋友拜访一下，可是家里老婆“大雨、小雨加地震”闹得你不敢出门，快60岁的人了，还要这样没有自由，他们还把你当做年轻人一样对待，只看到你的工资，看不到你的精神生活，和我差不多大的年龄的人已经有好几个都走了。他们不顾及老年人的心理感受，只把你当做一个没有感情的机器，一年到头不就这样开码？他们

不知道人的精神生活的重要性。遇上这样的环境这是太憋人呀！我是一个失去精神自由的人，怎能安排自己的将来生活。

## 元宵节的习俗 篇4

爆竹声中，迎来了我国传统的节日——元宵佳节。

元宵佳节，早晨起床当然该吃一碗热气腾腾的元宵。元宵用黏黏的面搓成，有大有小，放在笼里，毛巾盖着，铺着红纸。煮好的元宵，活像一个个胖娃娃。咬一口，烫烫的黑芝麻滚入心脾，舌头上留着那种甜蜜蜜的情思和味道，代表着一家和和睦睦的生活。

元宵佳节又称“花灯节”，最重要的活动是看花灯，花灯的品种很多，有的是加菲猫形的，尖尖的耳朵，粉红色的小鼻子，樱桃似的小嘴。一打开开关，加菲猫中的风车“呼”的一声，风车旋转起来。泡沫球也上蹦下跳的，站在中间拉着小提琴的小女孩还唱着歌：“让我们荡起双桨，()小船儿推开波浪……”有的是蜻蜓形的，大大的眼睛，小黑点般的眼珠，薄纱似的飞翼，一节一节的尾巴，只要推一下开头，蜻蜓绿色的飞翼就有节奏地跳起舞来。我买了一个莲花形的灯，小巧精致的莲花，叶子上白里透红，闪着明亮的光。

元宵佳节猜灯谜也是一个重要的活动，走在南峰服饰广场里，到处都是灯谜。“飘雪下雨（打一成语）”，“落花流水”，爸爸兴奋地说。“回答正确”售货员小姐说。“自小在一起，目前少联系（打一字）”，会是什么呢？我苦思冥想，找到了答案：孙。

这个元宵佳节过得真有趣！

## 元宵节的习俗 篇5

### 1、元宵节习俗之吃元宵

正月十五吃元宵,“元宵”作为食品,在我国也由来已久。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”。元宵即“汤圆”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,风味各异。可汤煮、油炸、蒸食,有团圆美满之意。

### 2、元宵节习俗之观灯

汉明帝永平年间(公元58—75),因明帝提倡佛法,适逢蔡愔从印度求得佛法归来,称印度摩喝陀国每逢正月十五,僧众云集瞻仰佛舍利,是参佛的吉日良辰。汉明帝为了弘扬佛法,下令正月十五夜在宫中和寺院“燃灯表佛”。此后,元宵放灯的习俗就由原来只在宫廷中举行而流传到民间。即每到正月十五,无论士族还是庶民都要挂灯,城乡通宵灯火辉煌。

### 3、元宵节习俗之走百病

元宵节除了庆祝活动外,还有信仰性的活动。那就是“走百病”又称“烤百病”“散百病”参与者多为妇女,他们结伴而行或走墙边,或过桥过走郊外,目的是驱病除灾。

### 4、元宵节习俗之猜灯谜

猜灯谜是一项妙趣横生的游艺活动。灯谜起源于西汉的隐语,后发展成为民间谜语,又叫“打灯谜”。

据记载,在南宋,猜灯谜已经成为元宵节的一种游戏方式了。南宋周密在《武林旧事》中云:“有以绢灯剪写诗词,时寓讥笑,及画人物,藏头隐语,及旧京诨语,戏弄行人。”这“藏头隐语”,即是谜语。开始时是好事者把谜语写在纸条上,贴在五光十色的彩灯上供人猜,称为灯谜。因为谜语能启迪智慧又饶有兴趣,所以深受欢迎。

## 5、元宵节习俗之踩高跷

踩高跷是民间盛行的一种群众性技艺表演。高跷本属我国古代百戏之一种,早在春秋时已经出现。我国最早介绍高跷的是《列子·说符》篇:“宋有兰子者,以技干宋元。宋元召而使见其技。以双枝长倍其身,属其胫,并趋并驰,弄七剑迭而跃之,五剑常在空中,元君大惊,立赐金帛。”从文中可知,早在公元前五百多年,高跷就已流行。

## 关于元宵节的来历

元宵节是汉文帝刘恒上台后,为了庆祝消灭诸吕、恢复刘姓执政而将正月十五定为元宵节的。文帝是汉高祖刘邦的第二个儿子,他当了皇帝,深感创造太平盛世不容易,就把平息诸吕之乱的正月十五日定为庆祝性节日,元宵就是元夜、元夕,是一年的第一个月圆之夜,定为元宵节合乎人们的愿望,也让人感到吉祥如意。这一夜京城不实行宵禁,百姓可以自由上街观灯游玩。

相传汉武帝曾经久病不愈,请一个道士来下神。天上太一神(泰一神、太乙神)回应说,武帝的病不久就会好,愿在甘泉宫相会。不久武帝果然痊愈,心中大喜,便下令在甘泉宫建造太一坛,并于正月上辛日夜间大张灯火进行感谢祭祀,通宵达旦,盛况空前。这在司马迁《史记》、唐代欧阳询《艺文

类聚》卷四中都有记载。后把上辛日改到正月十五夜,使元宵花灯燃放成为一大特色的真正开始。

### 元宵节期间的注意事项

1、元宵节期间,各种活动将到达顶峰,一些商家为烘托气氛会使用大量的彩灯、可燃物装饰,埋下许多火灾等致灾因素。消防不能忘,节日期间如发生火灾,应及时拨打119、110报警。

2、民在场所娱乐时要有秩序进出,避免拥挤混乱,要注意观察活动现场情况和识别警示标志,做到心中有数;要有意识地了解周围安全通道和出入口位置,见到危险警示标识千万不要靠近和触摸;遇到局部人员拥挤时,不要好奇凑热闹,避免发生拥挤踩踏;遇到突发情况时请听从指挥,有序疏散。

3、一些市民往往聚集在酒吧、ktv等娱乐场所饮酒“狂欢”,为防止酒后滋事伤害案件的发生,广大市民特别是年轻人一定要控制饮酒,遇到纠纷冷静处理,切不可大打出手,以免引发严重的后果。

4、各文化娱乐场所及公众聚集场所人流量大,也给小偷提供了“便利”。警方提示,市民娱乐时注意看管好个人物品,贵重物品尽量放在家中或存放在店内,以免造成损失。

### 元宵节的习俗 篇6

襄城县元宵吃馄饨汤,称之“团圆茶”,娘家接已嫁的女儿回家过节,县元宵庆灯时,老幼有病者,皆以火灸石龟。本地有河桥的,相率过桥。若是无桥,则是以木板搭数丈高之“天桥”,称为“走百病”。

长兴河南人最独特的习俗，就是在元宵之夜，家家户户都得在祖宗墓前，用竹蔑和红纸扎上灯笼，点燃其间的蜡烛任其燃尽。元宵节一般的习俗是赏花灯、猜灯谜、吃汤圆、舞狮，即使是河南人，也少见在祖宗坟前点灯的习俗。

在河南信阳商城、光山、新县的部分地区有这么个送灯的习惯：每年正月15晚上，每家都要给家里死去的新老先人的坟前送灯，表达对先人的纪念，让先人在另一个世界没有黑暗，不再孤独。送灯就是去坟前点蜡烛，蜡烛外面用个简易的灯罩罩好防风，送灯时候会放炮，放礼花，烧香灯。灯罩一般是自己做的，用各种颜色的彩纸做成。

送灯是很隆重的，我们家乡有句话“十五大似年”，“三十的火，十五的灯”，可见送灯的隆重。十五这天，不管离家多远，远在外地的游子都要回到家乡，中午吃团圆饭，晚上送灯。如果哪家祖坟没有人送灯，就说明这家人没有后人了，这是每家人都忌讳的。

我们每年正月十五吃过团圆饭，要烧纸拜祖先后才开始吃。饭后，就由家里的小孩或年轻人，削竹签，粘灯罩。当然蜡烛是提前买好的。如果祖坟比较远的话，就得提前早早准备了。当竹签，灯罩准备好后，就由大人领着小孩们成群结队到祖坟上去送灯了。到祖坟后，先要在坟头上压坟头纸，一般压三叠，正中一叠，两边分别一叠。意思是，儿孙们来看望祖先了，也表明这座坟有后人，也就是后继有人。来来往的人看到坟头纸后，就知道这坟还有后人。（当然这压坟头纸还有由来，下面再说。）然后，将坟前杂草拔掉或砍净，插上一排竹签，三至四支竹签一组，围成灯罩大小，在中间栽上一要蜡

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要  
下载或阅读全文，请访问：[https://d.book118.com/026220200041010  
233](https://d.book118.com/026220200041010233)