

上海世博会事务协调局授权出版



中国2010年上海世博会
EXPO 2010 SHANGHAI CHINA

CHINESE FESTIVAL

中国节

唐黛◎编著
徐晏◎翻译

中国少年儿童新闻出版总社



上海世博会事务协调局授权出版



中国2010年上海世博会
EXPO 2010 SHANGHAI CHINA

文化中国

CHINESE FESTIVAL

中国

节



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

| 北京 |



图书在版编目 (C I P) 数据

中国节: 汉英对照 / 唐黛编著; 徐晏译. -- 北京:
中国少年儿童出版社, 2010. 6

(文化中国礼品书系)

ISBN 978-7-5007-9796-8

I. ①中… II. ①唐… ②徐… III. ①节日—风俗习
惯—中国—通俗读物—汉、英 IV. ①K892.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 107997 号

ZHONGGUO JIE

(文化中国礼品书系)

 出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社

中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 赵恒峰

本书策划: 缪 惟

责任编辑: 唐威丽

助理编辑: 史 钰

图片提供: 王 静

责任校对: 永通校对

美术编辑: 刘金川

责任印务: 杨顺利

社 址: 北京市东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

总 编 室: 010-64035735

传 真: 010-64012262

发 行 部: 010-84037667 010-64032266-8269

h t t p: //www. ccppg. com. cn

E-mail: zbs@ccppg. com. cn

印刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 889×1194 1/24

印张: 3

2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月北京第 1 次印刷

字数: 43 千字

印数: 3000 册

ISBN 978-7-5007-9796-8

定价: 68.00 元

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。

引言



中国人喜欢过节，尤其是中国的传统节日。每到过节大家都忙里忙外，喜气洋洋的，好不热闹。但我们盼着过节并不仅仅是为了凑热闹，更重要的是，节日里包含了很多中国的传统习俗，寄托了人们对幸福的向往和对生活的感恩。

中国传统节日的形成和发展是一段悠长而传奇的历史，最早的节日与祭祀有关，在先秦时代就有了。到了唐代，节日才从原始祭拜的神秘中解放出来，成为喜庆的日子。

Chinese Festival

中国节



目 录



引言

第一章 春节/1

放鞭炮/2 贴春联/3 春节拜年/4 春节忌讳/6

第二章 元宵节/7

闹元宵/7 看花灯/8 请紫姑/10 走百病/10

第三章 清明节/11

踏 青/12 荡秋千/12 蹴 鞠/13 放风筝/14

第四章 端午节/15

龙的节日/15 纪念屈原/16 端午驱邪/17

第五章 中秋节/19

中秋祭月/19 月亮传奇/19 各民族过中秋/20

第六章 重阳节/21

九九重阳/21 桓景避灾/21

第七章 腊八节/23

腊八祭/23 神秘傩舞/23 腊八粥/24

第八章 除 夕/25

过小年/25 夕的故事/26 欢度除夕/26





相传很久很久以前，有一个叫“年”的怪兽，头长独角，口似血盆，凶残成性，见什么吃什么，连人都能轻易地吃掉。天神很生气，将怪兽关进深山里，一年只许出来一次，就在一年的最后一天。虽然只有一天，但人们还是很害怕，只好离家远远地躲起来。

有一次年又要出来了，人们正忙着往外逃跑，这时来了一位拖着花白胡子的老人。老人不但不往外走，还钻进一户人家住了下来。晚上年终于来了，它发现这里有人肉的香味，就兴冲冲地跑过来。刚到门口，就被门上的大红纸刺痛了眼睛，它赶紧捂住眼睛。接着，它抬头往屋里瞅，发现屋里烛火通明，吓得它发出一声怪叫。怪兽发了疯，正要往屋里冲，突然听见院子里传来噼里啪啦的爆裂声。这时的年已经吓得浑身战栗、

四肢发抖、不知所措了。老人站在院中哈哈大笑，原来他只用了三样东西就打败了年，这就是：红色，火光，爆竹声。从此以后，每到年出来的时候，家家贴红对联，燃放鞭炮，通宵点灯守岁，以迎接新的一年。

这就是春节的来历。民间传说给我们的节日蒙上了传奇的色彩。

民间传说中的年是一只怪兽，那现实中的“年”是怎么来的呢？据史料记载，年最早是指谷物的生长周期，后来到了殷商时代，出现了夏历，这是一种以月亮围绕地球旋转的规律而制定的纪年方法，我们现在又叫农历、阴历、旧历。具体的方法是，以月亮圆缺的周期为一个月，十二个月为一年。一年中第一个月我们通常称为正月，最后一个月我们称为腊月。年的这种用法在西汉时期正式固



定了下来，沿用至今。民国时期我们开始使用世界通用的公历，就是我们现在使用的日历，所以，中国存在着两种纪年法，既与世界同步，又保持了中华民族的传统特色。

春节又叫过年，是中国最传统最隆重的节日，也是每个中国小孩都盼望的节日。一到春节，家家户户都热热闹闹的，不仅有好吃的，好穿的，好玩儿的，还能收到好多红包，简直幸福到家了！

绝大多数人都知道春节是哪一天吧？对啦，就是新年的第一天。不过这一天，是按照前面介绍的农历推算出来的，是农历的正月初一，和公历的1月1日可不是同一天。

我们都知道，公历的1月1日叫元旦，其

实“元旦”这个称呼最早是指农历的一月初一。后来使用公历后，就把“元旦”这个称呼让给了公历的1月1日，农历的一月初一改叫“春节”。

春节有哪些讲究？又有哪些好玩儿的事情呢？只要在中国过一次年，你就会深有体会、永生难忘了！

放鞭炮

过年放鞭炮，是很多小孩盼了一年的愿望。在新年钟声敲响的那一刻，所有的人都跑到户外，把准备好的鞭炮点燃，脸上洋溢着喜悦的笑容。随着炮引子燃烧的声音，“砰！”天空开满了五颜六色的烟花，举国上下鞭炮齐鸣，噼里啪啦响成一片。人们在爆竹声中欢呼着、拥抱着，新的一年终于来了！

初一的早晨，依然要先放鞭炮，这叫“开门炮仗”。爆竹声后，满地都是红色的鞭炮残骸，像正在开放的小红花，称为“满堂红”。

不过，在火药发明前，我们是没有鞭炮放的。那放的是什么呢？古人是很聪明的，他们把竹子放到火里燃烧，竹节内的空气受





热膨胀后，就会发出噼噼啪啪的声音，称之为“爆竹”。今天我们依然用爆竹指代鞭炮，就来源于此。唐宋之后，由于火药的发明，我们能制作出各式各样的烟花爆竹，而且工艺越来越精湛，世界人民都为之惊叹。

贴春联

春节一到，我们就能看到家家户户门前都贴着一副火红的对联，这叫春联。春联上都是喜气洋洋、祝福新年、抒发美好愿望的词句，为春节增添了喜庆的气氛。

这个贴春联的习俗已有一千多年的历史，只是最早的时候用的是“桃符”。桃符是什么东西呢？《山海经》中有一个故事：东海有座山，山上有一棵覆盖三千里的桃树。桃树的东北方向有一个鬼门，山上各种妖怪都会出入这个鬼门。为了防止妖怪在外作恶，天神在鬼门安排了两个门神，名叫神荼和郁垒，如果有的妖怪在夜间为非作歹，他们就用绳子把它们绑了喂老虎。所有的妖怪都害怕这两个门神。

从那以后，每逢过年，人们就在桃木上刻上两个门神的名字，镇邪祛恶。后来就演化成在门上贴春联，祈求新年好运。

有的地方还保留着贴门神保护家园的习俗。尤其在中国的乡村，你能看到每家对开的门上一边贴着一个门神，怒目圆睁，相貌狰狞。别被他们凶神恶煞的样子吓着，古时候人们认为，相貌出奇的人往往又具有超凡的神力，能降妖除魔，维护正义。

人们在春节的时候还贴福字。中国人特别喜欢这个福字，北京的恭亲王府里就有一万个福字。为什么要贴福呢？传说姜太公分封诸神，他的老婆也要求分一个神。姜太公说：“你害得我一直过穷日子，所以不封你。如果你一定要讨封，就封个穷神让你做做。”老婆听了很恼火地说：“穷神？那你叫我到哪儿去当穷神呀？”姜太公说：“别去有福的地方就行。”于是人们纷纷贴上福字，祈求富贵平安，以躲避穷神。

后来这个福字逐渐倒着贴，这个习俗据说也是源于清朝的恭亲王府。有一年春节，恭亲王府里的下人把福字贴倒了，王爷正要大发脾气，下人急中生智，说：“王爷，奴才常听人说恭亲王寿高福厚，如今福真的‘到’了，乃吉祥之兆啊！”王爷一听大喜，赏给下人五十两银子。之后这种贴福的形式传入民间，家家户户都开始贴倒福，成为春节一道独特的风景。



春节拜年

中国是礼仪之邦，在春节这么隆重的节日里，礼节上的往来更为重要，热热闹闹中传达了中国人的礼仪之美。春节初一的拜年就是一个重要的礼仪活动。

拜年，古人又叫“走春”、“探春”，就是亲人、朋友、邻居之间相互走访，祝贺新春大吉，交流感情。大年初一这天，放完鞭炮后，男女老少穿着节日盛装开始拜年。晚辈先给家族中的长者拜年，祝福长者长命百岁，万事如意。老人受拜后，就会将装着压岁钱的红包发给晚辈。这压岁钱以前是用红线穿起来的百枚铜钱，取长命百岁之意。

传说有个小妖怪除夕夜喜欢摸小孩的头，被它摸过的小孩醒来后不是痴呆就是发烧。后来八仙路过此地，听说这个事情后，就变成八枚铜钱，守在小孩枕边。到了晚上，小妖怪出来了，正准备摸小孩的头，突然枕边飞出一道红光，吓得小妖怪逃之夭夭。从此以后，人们就有了给小孩发压岁钱的习俗。





在家里给长辈拜完年后，人们就出门给左邻右舍、亲戚朋友拜年，互道祝福语，相邀饮酒娱乐。除了出门给别人拜年，人们还非常盼望着有人上门给自家拜年。来的人越多越好，因为这意味着带来的福多。

拜年的习俗已经有一千多年的历史了。宋代的时候，京城开封府为了方便大家相互拜年，从正月初一开始，平时关闭的关卡连着开放三天，可见那时候人们对拜年就非常重视。

现在的拜年礼仪大多数都简化了，晚辈一般给长辈鞠躬作揖，同辈之间就是握握手。过去拜年可有很多讲究的。晚辈给长辈拜年的时候要毕恭毕敬地跪拜磕头。现在在一些比较传统的人家，还能看到孩子拜年的时候行跪拜礼，这样做是为了让孩子体会中国的传统礼俗，养成尊敬老人、孝敬父母的美好品德。

过去还有一个讲究是，初一到初五都是男子出门拜年，女子不能出门，即使出了门，也没有人家接待，这叫“忌门”。初六之后，女子才可以外出走访。这可是传统中的糟粕，我们早就丢得远远的了。





春节忌讳

别看春节热热闹闹的，吃喝玩乐随心所欲，实际上春节还有很多忌讳呢！因为这是一年中最重要日子，是祈求平安幸福的关键日子，所以春节有很多不能做的事情。

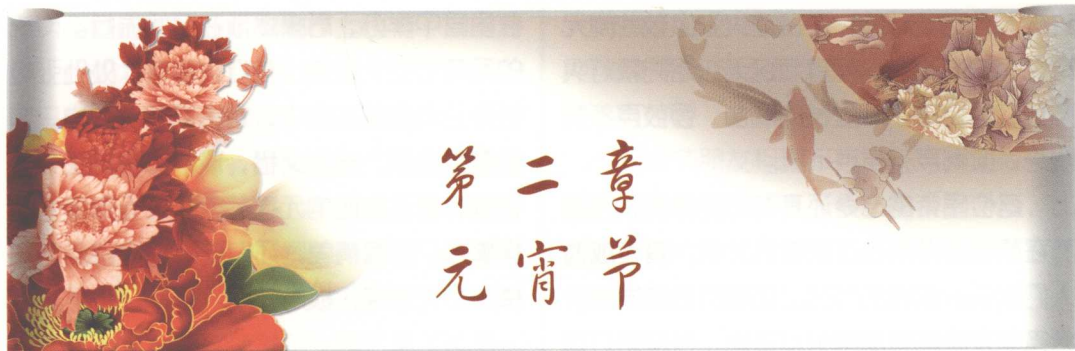
一些词语要避讳，什么“死”、“倒霉”、“坏”、“断”都不能说。不能动刀动剪，否则会断绝仕途财路，甚至断子绝孙。不能打碎碗碟，否则会有破产的可能。万一不小心打碎了怎么办呢？其实也没关系，嘴里赶紧说“碎碎（岁岁）平安”就可以化凶为吉了。春节期间尤其不能扫地和倒水，否则会把财运扫掉。这个忌讳可是比较难实施，但没关系，人们又想出一个妙招，扫完地后，不把垃圾往外倒，把财气留着。

这些忌讳真够麻烦的，家里不可能总留着垃圾吧？那是当然了。到了初五，这些忌讳就可以破除，人们称之为破五。这时该做什么，该怎么说话，都可以按照自己的心愿和想法去做了。

中国是一个多民族国家。虽然春节是汉族最重要的节日，但有十几个少数民族会跟汉族一样过春节，比如满族、蒙古族、瑶

族、壮族、白族等，只是不同的民族有不同的过节方式，这更体现了中华民族大融合大团结的特色。





第二章 元宵节

过完中国最热闹最隆重的节日春节后，你可能还没喘过气来，就要在正月十五这一天，迎接另一个欢腾的节日——元宵节了。

元宵节早在两千多年前的西汉就有了。这元宵节是怎么来的呢？据一些民俗专家们研究考证，元宵节最初是一种宗教性的节日，这个宗教就是指我们的道教。道教信奉三元神。什么叫三元神呢？这三元神是三个分别掌管天、地、水的神仙，分别叫上元天官、中元地官、下元水官。上元天官诞生在正月十五，中元地官诞生在七月十五，而下元水官诞生在十月十五，所以这三天分别叫上元、中元、下元。在这三天中，人们要举行隆重的祭祀活动，这就是正月十五元宵节的来历。正因为如此，古代的人们把元宵节称上元节，后来才慢慢改称元宵节。

闹元宵

过元宵节，讲究的是一个“闹”字。你知道元宵节为什么特别热闹吗？古时候称“夜”为“宵”，闹元宵，就是在夜晚闹了。那时可不像现在，晚上可以随便出门。朝廷为了安全，晚上都要实行宵禁，不准出门活动。元宵节是个特例。所以一到元宵节，人们就好像被解放了一样，都要出来好好热闹一番。

半夜三更这么热闹，有的人就要担心了。隋朝有一位官员就为此忧心忡忡，他特地上书隋文帝说，这元宵节太热闹了，浪费钱财，纵情娱乐，有伤民风。隋文帝一听，句句在理，于是下令禁止人们过元宵节。到了隋文帝的儿子即位时，他就不乐意了，



立刻对元宵节开禁，而且还大张旗鼓地闹元宵。有史书记载，元宵节这天，洛阳城灯火辉煌，足足搭了八里长的戏台，锣鼓声、演唱声、吆喝声，声声不断。

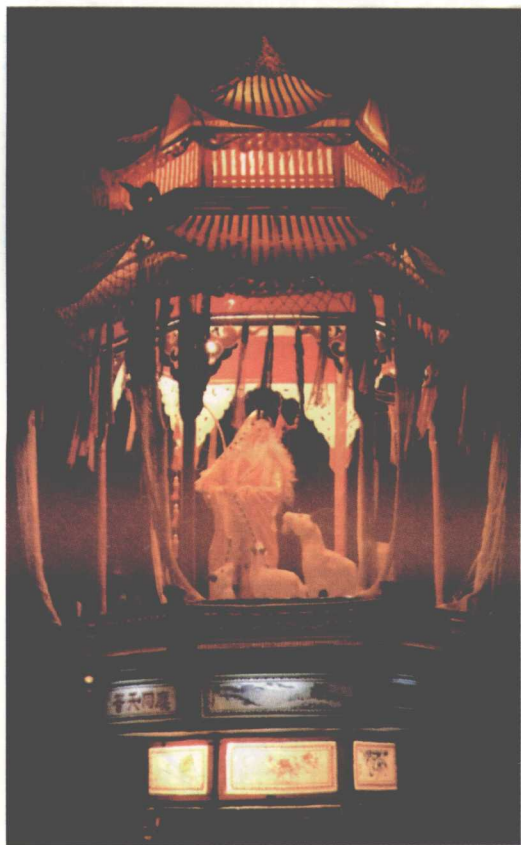
这位皇帝的命令还真有历史意义，元宵节在隋朝逐渐摆脱了宗教的外衣，真正成为人们娱乐、欢腾的节日。随着历史的发展，元宵节夜晚的活动越来越丰富，各种彩灯烟花、杂耍表演、特色小吃，应有尽有，还增加了舞狮子、耍龙灯、踩高跷、跑旱船、扭秧歌等民俗表演，好不热闹。

需要特别强调的是，元宵节对古代女子来说，不仅热闹，还是一个很特别的日子。这是为什么呢？以前的女子，尤其是未出嫁的姑娘，平日里是不准出门的，尤其是晚上。只有到了元宵节的时候，才可以打破这一束缚，与同伴一起出游，观灯赏月。对古代的青年男女来说，这一天还可以与情人相会，所以有的人把这一天称为中国的情人节，很多浪漫的故事都可能在这一天发生哦。

看花灯

元宵节又叫灯节，看花灯理所当然元宵节夜晚的一个重头戏。元宵节灯会原来只

在皇宫中举办，后来逐渐在民间流行。传统的元宵佳节，大街小巷灯火辉煌，处处张灯结彩，有的架在空中，有的摆在湖中央，有的叠成山形，光影交错，耀眼夺目。史书上记载，唐玄宗时的元宵节，燃灯五万盏，花样繁多，灯饰精美，还有高50多米的巨型灯楼，金光璀璨，极为壮观。





不同的地区在灯的制作上也有不同的特点，比如北京的宫灯，上海的龙灯，广州的走马灯，哈尔滨的冰灯，做法独特，各具特色。尤其是走马灯，是我们古代制灯工艺的一大发明。它利用了热力学原理，点燃后灯就自动转起来，灯罩上画的人物和马匹看上去仿佛在不停地奔跑，所以它有了“走马灯”这个名字。这个发明比西方早了整整十个世纪。

传统的观花灯一般从正月十三就开始了，这一天叫“上灯”，街上挂出了各式各样的灯，供人们购买。正月十五元宵节一到，家家户户都点亮彩灯，出来游玩的人也手提一盏灯笼，所有的地方都灯火通明，

火树银花，特别漂亮。到了正月十八，这种热热闹闹的场面才基本结束，这一天叫“落灯”。

元宵节朋友相聚，齐赏花灯，让很多诗人为这样的场面写下了很多精美的诗篇，比如唐代的卢照邻、李商隐，宋代的辛弃疾，元代的元好问等，让后人为之传颂。

赏花灯的时候，还有灯谜等你来猜。这是后来增加的节目，据说是在宋朝出现的。当时有好事者把灯谜贴在五颜六色的花灯下面，有的人看到了，就兴致勃勃地猜起来。这些灯谜不仅有趣，还能丰富节日活动，所以越来越受到大家的欢迎，一直保留至今。





请紫姑

在元宵节这天，民间要祭祀一位特别的神仙，这位神仙就是司管厕所的紫姑。相传紫姑原本是个年轻善良的穷苦姑娘，受家人逼迫嫁到一户人家做小老婆。大老婆心肠狠毒，忌妒紫姑的年轻美貌，于是在正月十五这天，趁紫姑上厕所的时候，将她害死。紫姑冤死后，阴魂不散，经常在厕所里哭泣。武则天知道这个事情后，为之感叹，下令封紫姑为厕神。

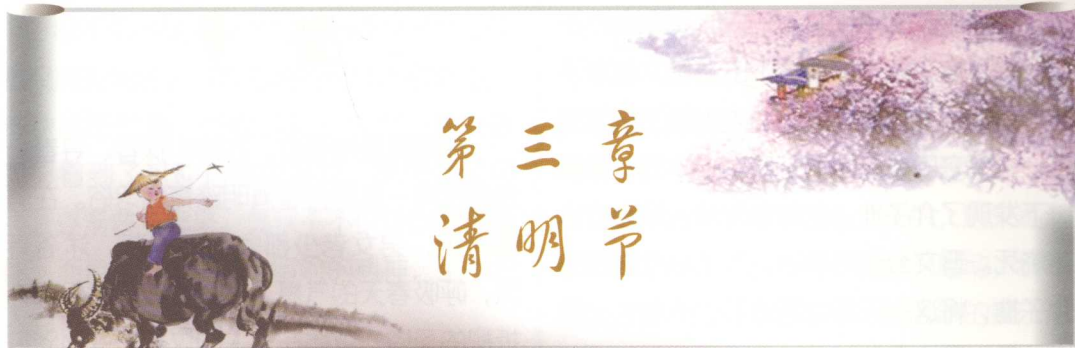


从此人们就在正月十五这天祭拜厕神。因为紫姑是女子，所以拜祭的人也要是女子。在拜祭之前，人们要将厕所及周围的环境打扫干净，这样紫姑才会显身。这种祭祀的习俗其实在提醒人们，要养成清洁的卫生习惯。

女子除了祭拜厕神的活动，还有一个走百病的习俗呢！

走百病

元宵节这天，女子好不容易有机会走出家门，不仅要赏灯娱乐，她们还有一项特别的活动——走百病。走百病又称游百病，散百病，是元宵节女子们为了避灾求福而举行的一项活动，这项活动在明清时期特别盛行。在元宵节这一天，女子们结伴而行，沿着墙边走，或者过桥，或者走郊外，这样走一圈，可以消除百病，祈求安康。



第三章 清明节

清明节是中国人祭祖扫墓、悼念亲人的日子，也是人们出游踏青的日子。传统的清明节大约在周代就出现了，到今天已有2500多年的历史。由于清明节是我国重要的传统民俗节日，2006年被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

与前面介绍的春节、元宵节不同，清明节是一个与节气有关的节日。那么什么是节气呢？中国自古是个农业大国，人们在长期的耕作中，摸索出了日月运行、天气和农作物生长之间的规律，于是将一年的时间分成二十四等份，这就是二十四节气，它能反映出一年四季的气温、雨雪、物候等变化特征，能指导人们的耕种收获。

清明就是二十四节气中的一个节气，一般在每年的4月5日前后。古人认为，这个时节雨水增多，草木吐绿，万物清洁而明净，

所以称这个节气为“清明”，可见人们对清明的喜爱。清明后来发展成了一个传统节日，这就是清明节——二十四节气中唯一发展成为节日的节气。

清明节是重要的祭祀节日。在这天，我们都要随着家人去拜祭祖先，为先人扫墓。实际上，这个活动本来不在清明节这天，而是在清明节的前一天——寒食节。

寒食节是中国古代的另一节日，是悼念死者、祭祀祖先的节日。那么最早是为了悼念谁呢？传说是为了纪念春秋时期的一位贤臣介子推。介子推曾陪着晋国公子重耳一起流亡国外，在饥饿中，他割下自己的肉给重耳吃。十九年后，重耳安然回国，当上了国君，即晋文公。他即位后，犒劳了当年所有帮助过他的臣子，唯独没有犒劳介子推。介子推并不在乎这些，带着母亲隐居深山。