

传承中华优秀传统文化经典读本

传统节日 大观

传统文化经典·民俗风情百科·节日故事大观

武士明 王宁◎编著

西苑出版社



传承中华传统文化经典读本

传统节日 大观

武士明 王宁 编著

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统节日大观 / 武士明, 王宁编著. -- 北京: 西苑出版社, 2010.12
ISBN 978-7-80210-889-9

I. ①传… II. ①武… ②王… III. ①节日—风俗习惯—中国 IV.
①K892.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第233354号

传统节日大观

编 著 武士明 王 宁

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮编 100143

电话 010-88624971 传真 010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail xycbs8@126.com

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×990mm 1/16

字 数 250千字

印 张 14

版 次 2011年3月第1版

印 次 2011年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-889-9

定 价 27.80元

如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换

版权所有 翻印必究

前言

QIANYAN

传统节日是我国传统文化的有机组成部分，是传承中华民族精神的重要载体之一。一个个传统节日实际上就是民族的一个个精神图腾。传统节日习俗反映了民族的传统习惯、道德风尚和宗教观念，寄托着整个民族对生活的美好愿望与憧憬，具有很强的内聚力和广泛的包容性。探寻民族的灵魂之根，须走进它的传统节日。

随着世界经济日益全球化，各民族的文化形态不断交流碰撞，或因融合而衍生，或因冲击而演变。中国经济发展突飞猛进，同时，传统文化也生机勃勃，以其独特而巨大的魅力为越来越多的中外人士所关注。节日作为文化遗产的重要内容，不仅需要一代又一代人用心传承，也需要赋予新的文化内涵和时代意义。为宣传和弘扬中国传统文化，向广大民众系统全面地介绍中国传统节日，我们特推出这本《传统节日大观》。

本书选取了影响最深、最具代表性的九个中国传统节日：春节、元宵节、清明节、端午节、七夕、中秋节、重阳节、腊八节、除夕，以科学的设计体例，独特全面的现代视角，按传统节日的时间序列，介绍各个节日的由来、饮食、活动、地方民俗和相关的传说故事等。

凭借着博大精深的历史和文化渊源，每个传统节日都有其独特的内涵，都有一些可供深入探究且趣味无限的地方。比如端午节的龙舟、中秋节的月饼、腊八节的腊八粥等，这些作为传统节日的独特物件和代表特征，已经和我们的生活息息相关、密不可分。为了帮助读者对其有更深入的认识和

了解，书中特设了节日专题栏目。

另外，作为具有文化普及意义的通俗读物，本书充分融入优美的诗词歌赋、有趣的民歌俚语、精彩的民间故事，真正做到雅俗共赏，不同读者都可各有所获。精心挑选的百余幅古色古香的文人画作和充满节日喜庆气息的年画，为读者营造节日般温馨喜庆的阅读氛围。

总之，作为介绍中国传统节日的实用读本，本书可最大限度地满足现代广大读者的阅读需求。全书内容丰富，资料全面，通俗易懂，融知识性、趣味性、实用性于一体，力求将传统节日中最鲜活的元素、最精彩的部分，以最简洁有效的方式呈现给读者。

中国传统节日具有悠久的历史渊源、美妙的传说故事、独特的节日风俗和广泛的民众基础，它的发展历程就是一幅幅中国社会发展的历史画面，其丰富的内容则是一幅幅生动的民间生活风俗风貌图景。在几千年的演变发展过程中，它充分展示了中华民族深厚的文化内涵和民族精神。现代人走进中国传统节日，对于了解中华民族精神本质，传承和弘扬中国传统文化，有着深远的意义。

编者

春 节

春节的由来 2

怪兽“年”的传说 2

万年创历传说 3

迎新春 4

敬送灶王爷 5

扫 尘 6

祭 祖 6

除夕到 7

贴春联 7

倒贴福字 8

贴门神 8

放爆竹 9

贺新春 9

拜 年 10

贺年卡 10

春节的饮食 11

饺 子 11

花 馍 12

灶 糖 13

糍 粑 13

春节的活动 14

逛花市 13

闹社火 14

逛庙会 16

雉舞跳钟馗 16

春节专题——饺子 17

饺子的传说 17

饺子的历史 18

饺子的俗语 19

春节的地方民俗 20

合肥：炮声不断 20

莆田：甘蔗放门后 20

龙岩：“采茶灯” 21

兰州：太平鼓 21

玉林：舞麒麟 22

春节的传说故事 23

接玉皇 23

赶乱岁 23

贺老鼠嫁女 23

元 宵 节

元宵节的由来 26

天帝怒烧人间的传说 26

平息“诸吕之乱”的传说 27

迎元宵 28

备花灯 28

逐 鼠 29

吃元宵 30

闹元宵 30

观 灯 30

猜灯谜	31
耍龙灯	32
踩高跷	33
舞狮子	34
划旱船	34
元宵节的饮食	35
元宵	35
送孩儿灯	36
元宵节的活动	36
各地食俗	36
走百病	37
采青	37
放橘灯	37
元宵节专题——元宵	39
吃元宵的习俗由来	39
元宵与汤圆的区别	39
五花八门的汤圆	40
元宵节的地方民俗	42
黑龙江：滚冰节	42

江苏省：“照田财”	42
莆田：看新娘	42
广东吴川：逛花桥	43
元宵节的传说故事	44
纪晓岚出谜题	44
王安石妙联为媒	44
劫富济贫的高跷	45
东方朔和宫女元宵	45

清明节

清明节的由来	48
清明节的习俗	49
荡秋千	49
放风筝	50
踏青	51
植树	52
插柳	54
斗鸡	54



清明节专题——扫墓 56

- 扫墓的渊源 56
- 扫墓的方式 58
- 扫墓的禁忌 59
- 网上扫墓 59

清明节的地方风俗 60

- 天津：清明扫墓情意深 60
- 武汉：清明节扫墓奇观 61
- 临夏：清明节连手浪春 61
- 宁化：清明戏和清明宴 63
- 福州：懿旨菜和清明粿 64
- 含山：轧蚕花和拜蚕神 64

清明节的传说故事 67

- 介子推割肉奉君 67

端午节

端午节的由来 70

端午节的饮食 71

- 吃粽子 71
- 饮洒蒲酒、雄黄酒 72

端午节的活动 72

- 采药 72
- 沐兰汤 73
- 插艾草、菖蒲、榕枝 74

端午节的佩饰 75

- 荷包 75



- 艾虎 76

- 长命缕 76

端午节专题——划龙舟 77

- 龙舟神采飞扬 77
- 竞渡前的祭祀 78
- 划龙舟的壮景 78
- 划龙舟的花样 79

端午节的地方民俗 80

- 广东：赛龙夺锦在水乡 80
- 台山：广海打船舞旱龙 82
- 福建：有趣的打猪比赛 83
- 广西：龙舟赛在艺术里 84



苗族：清水江里划龙船	86	穿针乞巧	98
海南：三亚渔村冲浪比赛	88	喜蛛应巧	99
黑龙江：端午踏青趣味浓	89	投针验巧	99
端午节的传说故事	91	拜魁星	100
纪念大诗人屈原	91	会七夕	101
纪念忠臣伍子胥	91	看天河	101
艾草菖蒲避黄巢	92	听私语	101
		为牛庆生	102
		七夕的饮食	102
		吃巧果	102
		烙巧饼	103
		巧巧饭	103
		七夕的活动	104
		种生求子	104
		供奉“磨喝乐”	104
		晒书、晒衣	105
		七夕专题——牛郎织女	106
		牛郎织女简介	106
七夕节的由来	94		
盼七夕	96		
洗头、染指甲	96		
“双七水”	97		
接露水	97		
送“健绳”	97		
拜七夕	98		
拜织女	98		

七夕

牛郎织女的美丽爱情	107
牛郎星和织女星	109
七夕的地方民俗	110
广东：“拜七姐”	110
广州：“迎仙”	111
嘉兴：七夕香桥会	112
胶东：拜七姐神	112
陕西：结扎巧姑	113
闽南、台湾：拜“七娘妈”	113
七夕的传说故事	114
鹊桥的传说	114
凤仙花的传说	115
李清照《七夕》词	115
喜鹊报喜	116
中秋节	
中秋节的由来	118
嫦娥奔月	118
拜 月	120
民间拜月	120
烧月光马儿	121
请兔儿爷	121
赏 月	122
文人赏月	122
月下宴俗	123
玩花灯	124

中秋节的饮食	125
吃月饼	125
吃芋头	125
吃田螺	126
吃南瓜	126
饮桂花酒	126
食藕盒子	127
中秋节的活动	127
燃宝塔灯	127
抛帕招亲	127
乞月照月	128
送瓜祈子	128
中秋博饼	129
卜状元	129
剥柚子皮	129
舞火龙	129
祭月、烧香斗	130
中秋节专题——月饼	131
月饼的由来	131
月饼的历史	132
各式美味月饼	133
中秋节的地方民俗	137
浙江：中秋赏桂	137
河北：中秋“小元旦”	138
陕西：吃瓜、拜师	138
安徽：包河“无私”藕	138
江西、广东、广西：烧瓦子灯	139

中秋节的传说故事 140

玉兔捣药	140
兔儿爷的传说	140
吴刚伐桂	141
吴刚感恩赠桂花	141
俞伯牙摔琴谢知音	142

重阳节

重阳节的由来 144

重阳节的饮食 145

菊花酒	145
重阳糕	146

重阳节的活动 147

赏菊花	147
插茱萸	148

重阳节专题——登高 150

登高的起源	150
登高的故事	151
登高的野趣	153

重阳节的地方民俗 154

北京：重阳登高吃花糕	154
浙江：方岩庙会声势大	155
扬州：茱萸湾里插茱萸	157
惠州：重阳老少放纸鹞	158
马鞍山：欢度国际吟诗节	159

重阳节的传说故事 161

桓景拜师斩瘟魔	161
庄家人避九月九	162

腊八节

腊八节的由来 164

腊八节的饮食 164

腊八蒜	164
煮五豆	165
腊八冰	166
腊八面	167
腊八豆腐	168

腊八节专题——腊八粥 169

腊八粥的历史渊源	169
腊八粥的来历传说	170
腊八粥的史载配方	171
腊八粥的科学选料	172
民间特色的腊八粥	172

腊八节的地方民俗 174

中原：腊八枣树吃米饭	174
西宁：腊八节里煮麦仁	175
天津：腊八粥和吊钱儿	175
关东：过了腊八就杀猪	176
北京：腊八过后要祭灶	177
孔府：天下第一家过腊八	179

腊八节的传说故事 180

腊八粥与佛教	180
懒惰的小两口	181

除夕

除夕的由来	184
除夕的饮食	185
全家围坐包饺子	185
金银年糕年年高	186
除夕的活动	188
守岁	188
压岁	189
踩岁	189
除夕专题——年夜饭	190
年夜饭的凄凉传说	190
年夜饭的食谱讲究	191

年夜饭的花样品种	191
年夜饭的重重禁忌	193

除夕的地方民俗 194

除夕：老北京的狂欢夜	194
河北：除夕矮人转椿树	195
山西：馄饨背后的历史	196
徽州：端锅菜里的故事	197
广东：除夕家家逛花市	198
客家人：古朴热闹的除夕	200

除夕的传说故事 203

七郎射“夕”	203
小孩除恶兽“夕”	204
熬夜守岁过年关	206
点天灯祭姜太公	206
乾隆夜访都一处	208



春节 —— 欢天喜地

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”王安石的这首《元日》传神地写出了在和煦的春风送暖之时，人们喝着美味的屠苏酒，在噼啪的爆竹声中，热闹地庆祝春节这个盛大的节日，一派辞旧迎新的喜庆画面。

春节，一般指除夕和正月初一，是整个节日里最隆重、最热闹的节庆日。但在民间，传统意义上的春节是指从是从腊月初八的腊祭或腊月二十三或二十四的祭灶，一直到正月十五，几乎达二十天之久，这期间的节日传统、节日装点、饮食和娱乐活动极其丰富多彩。



春节的由来

春节起源于殷商时期年头岁尾的祭神祭祖活动（即腊祭），大约已有三四千年的历史。古代的春节叫“元日”、“新年”、“正旦”、“岁首”等，就是农历（夏历）正月初一，人们通常称这一天为“过年”。

据考证，春节成为正式冠名是在辛亥革命以后。1911年辛亥革命之后，南京临时政府为了顺应农时，也为了便于统计，规定民间百姓可以使用夏历，但在政府机关、厂矿、学校和团体中必须实行公历，以公历的元月一日为“元旦”，中国传统的农历正月初一为“春节”。1911年10月武昌起义，12月31日革命党人的湖北军

政府在发布的《内务部关于中华民国改用阳历的通谕》中，明确地将（农历的）年节称为“春节”。1949年9月27日，新中国正式成立，中国人民政治协商会议第一届全体会议上，通过了使用世界上通用的公历纪元，把公历的元月一日定为元旦，俗称阳历年；农历正月初一通常都在立春前后，因而把农历正月初一定为“春节”，俗称阴历年，进一步明确了农历正月初一称为“春节”。“春节”之名正式列入中国节日法典，真正被广为流行至今。

漫长的历史岁月使年俗活动变得异常丰富多彩。其中，那些敬天祭神的迷信内容，已逐渐被淘汰，而那些富有生活情趣的内容，像贴春联、贴年画、贴“福”字、除夕守岁、拜年、蒸年糕、包饺子等则流传了下来。

民间关于春节的传说也是多种多样。

■ 怪兽“年”的传说 ■

传说中国古时候有一种叫“年”



的怪兽。“年”，头长触角，凶猛异常，它长年深居海底，每到特定的一天（就是现在的除夕）才爬上岸，吞食牲畜伤害人命。因此，每到除夕这天，村村寨寨的百姓扶老携幼逃往深山，以躲避“年”的伤害。有一年除夕，从村外来了个乞讨的老人。乡里一片匆忙恐慌景象，没有人理会他，只有村东头一位老婆婆给了老人一些食物，并劝他快上山躲避“年”，那老人把胡子撩起来笑道：“婆婆如果让我在家呆一夜，我一定把‘年’赶走。”老婆婆惊目细看，见他鹤发童颜、精神矍铄，气宇不凡。可是老婆婆继续劝说老人赶快离开，可乞讨老人笑而不语。婆婆无奈，只好撇下家，上山避难去了。

半夜时分，“年”闯进村。它发现村里气氛与往年不同：村东头老婆婆家，门贴大红纸，屋内烛火通明。

“年”浑身一抖，怪叫了一声。快到门口时，院内突然传来“噼里啪啦”的炸响声，“年”浑身战栗，再不敢往前凑了。原来，“年”最怕红色、火光和炸响。这时，婆婆的家门打开，只见院内一位身披红袍的老人在哈哈大笑。“年”大惊失色，狼狈逃窜了。



春节挂灯笼

第二天是正月初一，避难回来的人们见村里安然无恙，十分惊奇。这时，老婆婆才恍然大悟，赶忙向乡亲们述说了乞讨老人的事情。乡亲们一齐拥向老婆婆家，只见婆婆家门上贴着红纸，院里一堆未燃尽的竹子仍在“啪啪”炸响，屋内几根红蜡烛还发着余光。欣喜若狂的乡亲们为庆贺吉祥的来临，纷纷换新衣戴新帽，到亲友家道喜问好。这件事很快在周围村里传开了，人们都知道了驱兽的办法。从此每年除夕，家家贴红对联、燃放爆竹；户户烛火通明、守更待岁。初一一大早，还要走亲串友道喜问好。后来，这个风俗越传越广，这个节日也就成了中国民间最隆重的传统节日。

▪ 万年创历传说 ▪

相传，在古时候，有个名叫万年

的青年，看到当时节令很乱，就有了想把节令定准的打算，但是苦于找不到计算时间的方法。一天，他上山砍柴累了，坐在树荫下休息，树影的移动启发了他，于是他设计了一个测日影计天时的晷仪，测定一天的时间，后来，山崖上的滴泉启发了他的灵感，他又动手做了一个五层漏壶来计算时间。天长日久，他发现每隔三百六十多天，四季就轮回一次，天时的长短就重复一遍。

当时的国君叫祖乙，也常为天气风云的不测感到苦恼。万年知道后，就带着日晷和漏壶去见皇上，对祖乙讲述日月运行的道理。祖乙听后龙颜大悦，认为很有道理。于是把万年留下，在天坛前修建日月阁，筑起日晷台和漏壶亭，并希望能测准日月规律，推算出准确的晨夕时间，创建历法，为天下的黎民百姓造福。

有一次，祖乙去了解万年测试历法的进展情况。当他登上日月坛时，看见天坛边的石壁上刻着一首诗：日出日落三百六，周而复始从头来。草木枯荣分四时，一岁月有十二圆。

知道万年创建历法已成，祖乙亲自登上日月阁看望万年。万年指着天象，对祖乙说：“现在正是十二个月满，旧岁已完，新春复始，祈请国君定个节吧。”祖乙说：“春为岁首，就叫春节吧。”据说这就是春节的来历。

冬去春来，年复一年，万年经过长期观察，精心推算，制定出了准确的太阳历，当他把太阳历呈奉给继任的国君时，已是满面银须。国君深为感动，为纪念万年的功绩，便将太阳历命名为“万年历”，封万年为日月寿星。此后，人们每到过年时都会挂上寿星图，据说就是为了纪念德高望重的万年。

迎新春

农历正月初一是春节，又叫阴历(农历)年，俗称“过年”。这是中国民间历史最悠久、最隆重、最热闹的一个古老传统节日，也是汉族和满、

蒙古、瑶、壮、白、高山、赫哲、哈尼、达斡尔、侗、黎等十几个少数民族共同的节日。汉族过春节，时间较长，一般从农历腊月初八开始，到正

月十五元宵节为止。腊月二十三，俗称“小年”，传说这天是“灶王爷上天”之日，因此要祭灶神。小年过后的第七天就到年三十了。春节一般是从每年腊月二十三或二十四的祭灶揭开序幕的，有所谓“官三民四船家五”的说法，也就是官府在腊月二十三日，一般民家二十四日，水上人家则在二十五日举行祭灶仪式。举行过祭灶后，便正式地开始做迎接过年的准备。每年从农历腊月二十三到除夕的这段时间，民间称之为“迎春日”。

▪敬送灶王爷▪

祭灶，是一个在中国民间影响极大、流传很广的习俗。旧时，差不多家家灶间都设有“灶王爷”神位。人们称这尊神为“司命菩萨”或“灶君司命”，传说他是玉皇大帝封的“九天东厨司命灶王府君”，负责管理各家的灶火，被作为一家的保护神而受到崇拜。灶王龕大都设在灶房的北面或东面，中间供上灶王爷的神像。没有灶王龕的人家，也有将神像直接贴在墙上的。有的神像只画灶王爷一人，有的则有男女两人，女的则被称为“灶王奶奶”。

腊月二十三日的祭灶与过年有着密切的关系。因为，每年到了腊月二十三或二十四，民间传说是灶王爷要升天报告一年工作的日子，人们还要为灶王爷摆上供品，供上好吃好喝的，这就是所谓的祭灶。祭灶之时，麦芽糖和酒是必不可少的，酒是为了让灶王爷喝得忘乎所以，晕头转向，而麦芽糖又甜又黏，把它糊在灶神嘴上，一来灶神嘴吃甜了，就只好再恶言恶语，只能说好话，二来麦芽糖粘住嘴巴，想说坏话也张不开口，只能说个含含糊糊。另外有些地方还有“男不拜月，女不祭灶”的说法，这些地方的女人是不祭灶的。据说，灶王爷长得像个小白脸，怕女的祭灶有“男女之嫌”。

宋代范成大《祭灶诗》生动地描写了祭灶这天的情景：“古传腊月二十四，灶君朝天欲言事，云车风马小留连，家有杯盘丰典祀。猪头烂熟双鱼鲜，豆沙甘松粉饵圆。男儿酌献女儿避，酹酒烧钱灶君喜。婢子斗争君莫闻，猪犬触秽君莫嗔，送君醉饱登天门，杓长杓短勿复云，乞取利市归来分。”可见人们对于灶王爷的敬畏和供奉祈求平安。

祭灶节，民间讲究吃饺子，取意“送行饺子迎风面”。山区的人们多