

中华民族

ZHONGHUA

MINZU CHUANTONG

传

统

节

目

文化读本

JIERI WENHUA DUBEN

丁睿◎编著



中国书籍出版社  
China Book Press

中华民族

ZHONGHUA

MINZU CHUANTONG

传

统

节

目

文化读本

JIERI WENHUA DUBEN

丁睿◎编著



中国书籍出版社  
China Book Press

**图书在版编目(CIP)数据**

中华民族传统节日文化读本/丁睿编著. —北京:中国书籍出版社,  
2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5068 - 2956 - 4

I. ①中… II. ①丁… III. ①节日—风俗习惯—中国—  
青年读物②节日—风俗习惯—中国—少年读物 IV. ①K892. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 145907 号

责任编辑/ 李国永

责任印制/ 孙马飞 张智勇

封面设计/ 中联学林

出版发行/ 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话: (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销/ 全国新华书店

印 刷/ 北京天正元印务有限公司

开 本/ 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张/ 17.5

字 数/ 315 千字

版 次/ 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 978 - 7 - 5068 - 2956 - 4

定 价/ 48.00 元

版权所有 翻印必究

# 序

中华民族历史悠久，源远流长。中国传统节日，凝结着中华民族的民族精神和民族情感，承载着中华民族的文化血脉和思想精华，是维系国家统一、民族团结和社会和谐的重要精神纽带，是建设社会主义先进文化的宝贵资源。在中华民族的历史发展进程中，传统节日以其丰富的文化内涵和周期性、民族性、群众性的特点，深深融入人们的日常生活和精神世界，滋养着民族的生命力、创造力和凝聚力，推动着中华文化历久弥新、不断发展壮大。

近年来，随着物质生活水平的提高，人们对精神文化生活的需求迅速增长，对亲情、友情、和谐、美满的渴求更加强烈，传统节日越来越受到社会各界的重视和关注，传统节庆活动在各地广泛开展，人们的节日生活日益丰富多彩，中华民族文化的优秀传统不断发扬光大。同时也要看到，随着我国社会的深刻变革，社会生活多样、多元、多变的特征日趋明显，人们的交往方式和情感表达方式发生了很大变化。面对构建社会主义和谐社会的战略任务，面对人民群众日益增长的精神文化需求，面对世界范围内各种思想文化的相互激荡，充分运用民族传统节日，大力弘扬民族文化的优秀传统，对推动形成团结互助、融洽相处的人际关系和平等友爱、温馨和谐的社会环境，对进一步增强中华民族的凝聚力和认同感、推进祖国统一和民族振兴，对不断发展壮大中华文化、维护国家文化利益和文化安全，具有十分重要的意义。

传统节日中所蕴含的民族文化的优秀传统，是对青少年进行思想道

德教育的宝贵资源。中央文明办《关于运用传统节日弘扬民族文化的优秀传统的意见》（文明办〔2005〕11号）指出，学校应当把传统节日教育纳入教学活动之中，推动民族文化的优秀传统进课堂、进教材；在思想品德、语文、历史等课程设计和教材中，进一步充分介绍传统节日的内容，加强民族传统节日文化知识的普及工作，增强学生对传统节日的认知和理解，让广大青少年更好地了解传统节日、认同传统节日、喜爱传统节日；把传统节日蕴含的中华民族传统美德，纳入学生日常行为习惯养成教育体系，同学生的日常思想品德教育和管理紧密结合起来。

丁睿同志编著的这本《中华民族传统节日文化读本》很好地适应了形势的需要，让学校的传统节日文化教育有了一个很好的载体，具有一定的知识性、文学性、趣味性，内容浅显，通俗易懂，非常适合中小学生学习阅读。

中华文化博大精深，生生不息。在中华民族伟大复兴的征程中，节日文化的优秀传统必将与时俱进，得到进一步的弘扬和发展，为建设和谐社会发挥更加积极的作用。

（作者为中共淮安市委宣传部副部长）

# 前 言

中国的传统节日形式多样，内容丰富，是我们中华民族悠久的历史文化的一个组成部分。

传统节日的形成过程，是一个民族或国家的历史文化长期积淀凝聚的过程。本书列举的这些节日，无一不是从远古发展过来的，从这些流传至今的节日风俗里，还可以清晰地看到古代人民社会生活的精彩画面。

节日的起源和发展是一个逐渐形成，潜移默化地完善，慢慢渗入到社会生活的过程。它和社会的发展一样，是人类社会发展到一定阶段的产物。我国古代的这些节日，大多和天文、历法、数学，以及后来划分出的节气有关，这从文献上至少可以追溯到《夏小正》、《尚书》。到战国时期，一年中划分的二十四个节气，已基本齐备。后来的传统节日，全都和这些节气密切相关。

节气为节日的产生提供了前提条件，大部分节日在先秦时期，就已初露端倪，但其中风俗内容的丰富与流行，还需要有一个漫长的发展过程。最早的风俗活动是和原始崇拜、迷信禁忌有关；神话传奇故事为节日平添了几分浪漫色彩；还有宗教对节日的冲击与影响；一些历史人物被赋予永恒的纪念渗入节日。所有这些，都融合凝聚到节日的内容里，使中国的节日有了深沉的历史感。

到汉代，我国主要的传统节日都已经定型。人们常说这些节日起源于汉代，汉代是中国统一后第一个大发展时期，政治经济稳

定，科学文化有了很大发展，这对节日的最后形成提供了良好的社会条件。

节日发展到唐代，已经从原始祭拜、禁忌神秘的气氛中解放出来，转为娱乐礼仪型，成为真正的佳节良辰。从此，节日变得欢快喜庆，丰富多彩，许多体育、享乐的活动内容出现，并很快成为一种时尚流行开来。同时，节日活动中的各种饮食也成为礼仪的载体，成了节日文化习俗的重要组成部分。这些食俗有的用于祭祀，寓意深刻；有的用以保健，颇具功效；有的表达愿望，意味深长。这些风俗一直延续发展，经久不衰。

值得一提的是，在漫长的历史长河中，历代的文人墨客、诗人雅士，为一个个节日谱写了许多千古名篇，这些诗文脍炙人口，被广为传颂，使我国的传统节日渗透出深厚的文化底蕴，精彩浪漫，大俗中透着大雅，雅俗共赏，值得我们很好地学习。

本书所介绍的主要是汉民族的一些较大的传统节日，包括春节、元宵节、清明节、端午节、七夕节、中秋节、重阳节、冬至节等八个主要节日的由来、传说、习俗及相关诗歌，目的在于让广大中小学生学习我国的传统节日，丰富历史文化知识，关注民俗传统，提高文学修养，继承并发扬传统节日的文化内涵。

中国是一个统一的多民族国家，中国各民族在五千年的历史长河中，互相融合成为伟大的中华民族。许多民族的节日传统和汉民族基本相同，如朝鲜族、土家族等。同时，各民族都有自己的节日传统和文化习俗。众多的民族节日，丰富多彩，各具特色，是一份有待挖掘的文化宝藏。本书简要介绍了蒙古族、回族、藏族、维吾尔族、壮族等各少数民族的部分传统节日，是为了让青少年更好地了解中华民族大家庭中各民族之间源远流长、血脉相连的历史和文化，增进各民族之间的了解和友谊，促进民族团结和共同进步，为中华民族的伟大复兴贡献力量。

中国的节日有很强的内聚力和广泛的包容性，一到过节，举国同庆，万众同乐，这与我们民族源远流长的历史一脉相承，是一份宝贵的精神文化遗产。中华民族共同创造了光辉灿烂的文化，中华文化是全人

类共同的文明财富，为人类进步和发展作出了巨大贡献。中华民族在伟大复兴的征程中，必将承先启后，继往开来，与时俱进，为全人类的发展作出更大贡献。

编 者

# 目 录

---

## CONTENTS

|               |      |
|---------------|------|
| 第一章 春 节 ..... | 1    |
| 第一节 春节由来      | / 1  |
| 第二节 春节传说      | / 4  |
| 第三节 春节习俗      | / 7  |
| 第四节 春节诗歌选读    | / 15 |
| 第二章 元宵节 ..... | 23   |
| 第一节 元宵节由来     | / 23 |
| 第二节 元宵节传说     | / 25 |
| 第三节 元宵节习俗     | / 27 |
| 第四节 元宵节诗歌选读   | / 36 |
| 第三章 清明节 ..... | 43   |
| 第一节 清明节由来     | / 43 |
| 第二节 清明节传说     | / 44 |
| 第三节 清明节习俗     | / 47 |
| 第四节 清明节诗歌选读   | / 57 |
| 第四章 端午节 ..... | 67   |
| 第一节 端午节由来     | / 67 |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 第二节 端午节传说                 | / 68       |
| 第三节 端午节习俗                 | / 72       |
| 第四节 端午节诗歌选读               | / 77       |
| <b>第五章 七夕节</b> .....      | <b>87</b>  |
| 第一节 七夕节由来                 | / 87       |
| 第二节 七夕节传说                 | / 89       |
| 第三节 七夕节习俗                 | / 91       |
| 第四节 七夕节诗歌选读               | / 101      |
| <b>第六章 中秋节</b> .....      | <b>112</b> |
| 第一节 中秋节由来                 | / 112      |
| 第二节 中秋节传说                 | / 114      |
| 第三节 中秋节习俗                 | / 118      |
| 第四节 中秋节诗歌选读               | / 126      |
| <b>第七章 重阳节</b> .....      | <b>135</b> |
| 第一节 重阳节由来                 | / 135      |
| 第二节 重阳节传说                 | / 138      |
| 第三节 重阳节习俗                 | / 139      |
| 第四节 重阳节诗歌选读               | / 150      |
| <b>第八章 冬至节</b> .....      | <b>160</b> |
| 第一节 冬至节由来                 | / 160      |
| 第二节 冬至节传说                 | / 163      |
| 第三节 冬至节习俗                 | / 164      |
| 第四节 冬至节诗歌选读               | / 175      |
| <b>第九章 其他传统节日简介</b> ..... | <b>185</b> |

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 第十章 各少数民族节日 .....                | 197   |
| 第一节 壮族节日 .....                   | / 197 |
| 第二节 蒙古族节日 .....                  | / 204 |
| 第三节 维吾尔族节日 .....                 | / 207 |
| 第四节 回族节日 .....                   | / 211 |
| 第五节 藏族节日 .....                   | / 214 |
| 第六节 苗族节日 .....                   | / 224 |
| 第七节 其他少数民族节日 .....               | / 228 |
| 附 录                              |       |
| 附录 1 中国传统节日论坛 .....              | / 242 |
| 附录 2 我国现行各种节日、纪念日、主题日及节气一览 ..... | / 261 |
| 后 记 .....                        | 266   |

# 第一章 春 节

## 第一节 春节由来

春节，是农历正月初一，又叫阴历年，俗称“过年”。这是我国民间最隆重、最热闹的一个传统节日。春节的历史很悠久，它起源于殷商时期年头岁尾的祭神祭祖活动。春节和“年”的概念，最初的涵义来自农业，古时人们把谷的生长周期称为“年”，《说文·禾部》：“年，谷熟也。”在夏商时代产生了夏历，以月亮圆缺的周期为月，一年划分为十二个月，每月以不见月亮的那天为朔，正月朔日的子时称为岁首，即一年的开始，也叫“年”。

“年”的名称是从周朝开始的，到西汉才正式固定下来，一直延续到今天。但古时的正月初一被称为“元旦”，直到中国近代辛亥革命胜利后，南京临时政府为了顺应农时和便于统计，规定在民间使用夏历，在政府机关、厂矿、学校和团体中实行公历，以公历的元月一日为元旦，农历的正月初一称春节。1949年9月27日，中国人民政治协商会议第一届全体会议，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”。

春节到了，意味着春天将要来临，万象复苏，草木更新，新一轮播种和收获季节又要开始。人们刚刚度过冰天雪地草木凋零的漫漫寒冬，早就

盼望着春暖花开的日子，当新春到来之际，自然要充满喜悦、载歌载舞地迎接这个节日。

传统意义上的春节是指从腊月初八的腊祭或腊月二十三的祭灶，一直到正月十五，其中以除夕和正月初一为高潮。在春节这一传统节日期间，我国的汉族和大多数少数民族都要举行各种庆祝活动，这些活动大多以祭祀神佛、祭奠祖先、除旧布新、迎禧接福、祈求丰年为主要内容。活动形式丰富多彩，带有浓郁的民族特色。

千百年来，人们使年俗庆祝活动变得异常丰富多彩，每年从农历腊月二十三日起到年三十，民间把这段时间叫做“迎春日”，也叫“扫尘日”。在春节前扫尘搞卫生，是我国人民素有的传统习惯。

然后就是家家户户准备年货，节前十天左右，人们就开始忙于采购物品。年货包括鸡鸭鱼肉、茶酒油酱、南北炒货、糖饵果品，都要采买充足，还要准备一些过年时走亲访友时赠送的礼品，小孩子要添置新衣新帽，准备过年时穿。

在节前要在住宅的大门上粘贴红纸黄字的新年寄语，也就是用红纸写成的春联。屋里张贴色彩鲜艳寓意吉祥的年画，心灵手巧的姑娘们剪出美丽的窗花贴在窗户上，门前挂大红灯笼或贴“福”字及财神、门神像等。



“福”字还可以倒贴，路人一念“福倒了”，也就是“福气到了”，所有这些活动都是要为节日增添足够的喜庆气氛。



春节的另一名称叫“过年”。在过去的传说中，“年”是一种为人们带来坏运气的想象中的动物。“年”一来，树木凋敝，百草不生；“年”一过，万物生长，鲜花遍地。“年”如何才能过去呢？需用鞭炮轰，于是有了燃鞭炮的习俗，这其实也是烘托热闹场面的又一种方式。

春节是个欢乐祥和的节日，也是亲人团聚的日子，离家在外的孩子在过春节时都要回家欢聚。过年的前一夜，就是旧年的腊月三十夜，也叫“除夕”，又叫“团圆夜”，在这新旧交替的时候，守岁是最重要的年俗活动之一。除夕晚上，全家老小都一起熬年守岁，欢聚酣饮，共享天伦之乐。北方地区在除夕有吃饺子的习俗。饺子的做法是先和面，“和”就是合；饺子的“饺”和“交”谐音，合和交有相聚之意，又取更岁交子之意。在南方有过年吃年糕的习惯，甜甜的黏黏的年糕，象征新一年生活甜蜜蜜，步步高。

待第一声鸡啼响起，或是新年的钟声敲过，街上鞭炮齐鸣，响声此起彼伏，家家喜气洋洋，新的一年开始了。男女老少都穿着节日盛装，先给家族中的长者拜年祝寿，节中还有给儿童压岁钱，吃团年饭，初二、初三就开始走亲戚看朋友，相互拜年，道贺祝福，说些恭贺新禧、恭喜发财、恭喜、过年好等吉庆话，开展祭祖等活动。

节日的热烈气氛不仅洋溢在各家各户，也充满各地的大街小巷。一些地方的街市上还有舞狮子、耍龙灯、演社火、游花市、逛庙会等习俗。这期间花灯满城，游人满街，热闹非凡，盛况空前，一直要闹到正月十五元宵节过后，春节才算真正结束了。

中国是个多民族的国家，各民族过新年的形式各有不同。汉族、满族和朝鲜族过春节的风俗习惯差不多，全家团圆，人们吃年糕、水饺以及各种丰盛的饭菜，张灯结彩，燃放鞭炮，并互相祝福。春节期间的庆祝活动极为丰富多样，有舞狮、耍龙的，也有踩高跷、跑旱船的。在有些地区人们沿袭过去祭祖敬神的活动，祈求新的一年风调雨顺，平安、丰收。古代的蒙古族，把春节叫做“白节”，正月叫“白月”，是吉祥如意的意思。藏族是过藏历年。回族、维吾尔族、哈萨克族等，是过“古尔邦节”。春节也是苗族、瑶族等少数民族的盛大节日。壮、白、高山、赫哲、哈尼、达斡尔、侗、黎等十几个少数民族也有过春节的习俗，只是过节的形式更有自己的民族特色，更韵味无穷。

## 第二节 春节传说

### 一、熬年守岁

守岁，就是在旧年的最后一天夜里不睡觉，熬夜迎接新一年到来的习俗，也叫除夕守岁，俗名“熬年”。探究这个习俗的来历，在民间流传着一个有趣的故事：

太古时期，有一种凶猛的怪兽，散居在深山密林中，人们管它们叫“年”。它的形貌狰狞，生性凶残，专食飞禽走兽、鳞介虫豸，一天换一种口味，从磕头虫一直吃到大活人，让人谈“年”色变。后来，人们慢慢掌握了“年”的活动规律，它是每隔 365 天窜到人群聚居的地方尝一次口鲜，而且出没的时间都是在天黑以后，等到鸡鸣破晓，它们便返回山林中去了。

算准了“年”肆虐的日期，百姓们便把这可怕的一夜视为关口，称作“年关”，并且想出了一整套过年关的办法：每到这一天晚上，每家每户都提前做好晚饭，熄火净灶，再把鸡圈牛栏全部拴牢，把宅院的前后门都封住，躲在屋里吃“年夜饭”。由于这顿晚餐具有凶吉未卜的意味，所以置

办得很丰盛，除了要全家老小围在一起用餐表示和睦团圆外，还须在吃饭前先供祭祖先，祈求祖先的神灵保佑，能平安地度过这一夜。吃过晚饭后，谁都不敢睡觉，挤坐在一起闲聊壮胆，就逐渐形成了除夕熬年守岁的习惯。

守岁习俗兴起于南北朝，梁朝的不少文人都有守岁的诗文。“一夜连双岁，五更分二年。”人们点起蜡烛或油灯，通宵守夜，象征着把一切邪瘟病疫照跑驱走，期待着新的一年吉祥如意。这种风俗被人们流传至今。

## 二、万年创历法

相传，商朝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，坐在树阴下休息，树影的移动启发了他，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国君，对祖乙讲清了日月运行的道理。祖乙听后龙颜大悦，感到有道理。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，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。

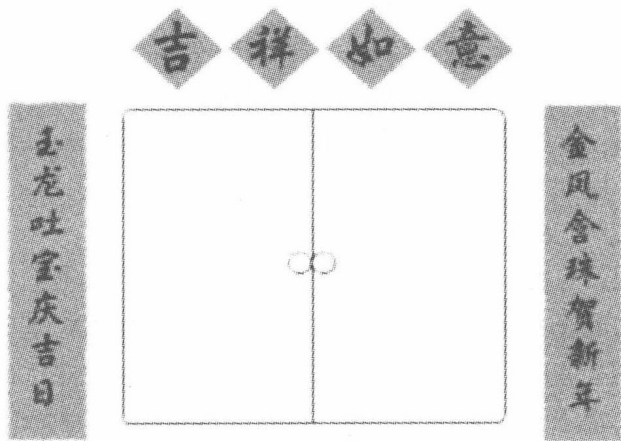
知道万年创建历法已成，祖乙亲自登上日月阁看望万年。万年指着天象，对国君说：“现在正是十二个月满，旧岁已完，新春复始，祈请国君定个节吧。”祖乙说：“春为岁首，就叫春节吧。”据说这就是春节的来历。

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。以后，人们在过年时挂上寿星图，据说就是为了纪念德高望重的万年。

### 三、春联和门神

据说贴春联的习俗，大约始于一千多年前的后蜀时期，这是有史为证的。此外根据《玉烛宝典》、《燕京岁时记》等著作记载，春联的原始形式就是人们所说的“桃符”。



在中国古代神话中，相传有一个鬼蜮的世界，当中有座山，山上有一棵覆盖方圆三千里的大桃树，树梢上有一只金鸡。每当清晨金鸡长鸣的时候，夜晚出去游荡的鬼魂必赶回鬼蜮。鬼蜮的大门坐落在桃树的东北，门边站着两个神人，名叫神荼、郁垒。如果鬼魂在夜间干了伤天害理的事情，神荼、郁垒就会立即发现并将它捉住，用芒苇做的绳子把它捆起来，送去喂虎。因而天下的鬼都畏惧神荼、郁垒。于是民间就用桃木刻成他们的模样，放在自家门口，以辟邪防害。后来，人们干脆在桃木板上刻上神荼、郁垒的名字，认为这样做同样可以镇邪去恶。这种桃木板后来就被叫做“桃符”。