

中华优秀传统文化教育读本

卢焱 主编

徜徉于我们的

节日



陕西师范大学出版总社

徜徉于我们的 节日

主 编 卢 焱

编 者 郝培娜 邓 聪 马崇敬 许艳玲

王江涛 白育烈 何 梅 呼延敏

邢 莉 纪红敏 吕海花 王继英

学术顾问 牛文明 贾文涛



陕西师范大学出版总社

图书代号 JC16N1085

图书在版编目(CIP)数据

徜徉于我们的节日 / 卢焱主编. —西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2016.8

ISBN 978-7-5613-8618-7

I. ①徜… II. ①卢… III. ①节日—风俗习惯—中国—小学—教学参考资料 IV. ①G624.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第208147号

徜徉于我们的节日

CHANGYANG YU WOMEN DE JIERI

卢焱 主编

策划人 / 钱 栩

责任编辑 / 郝宇变 钱 栩

责任校对 / 曹克瑜

剪 纸 / 王 茸

封面设计 / 浥林品牌设计

出版发行 / 陕西师范大学出版总社

(西安市长安南路199号, 邮编710062)

网 址 / www.snupg.com

印 刷 / 陕西省富平县万象印务有限公司

开 本 / 787mm×1092mm 1/16

印 张 / 13.75

字 数 / 210千

版 次 / 2016年8月第1版

印 次 / 2016年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5613-8618-7

定 价 / 29.00元

读者购书、书店添货或发现印装质量问题, 请与本社高教中心联系、调换。

电话: (029) 85307826 85303622 (传真)

节日的文化呼唤

张新科

孔子说：“移风易俗，莫善于乐；安上治民，莫善于礼。”（《孝经》）五千年的中华文明之所以灿烂辉煌、延绵久远，关键就在于传统文化的生命力、凝聚力与影响力。尤其是中国独具特色且富有人文韵味的礼乐文化，更是维系了中华文明的稳定性与长久性。以节日为代表的文化小传统，既保存和承接了传统礼乐文化的内核，又拓展和延伸了传统礼乐文化的影响。遗憾的是有些民俗文化正面临着日趋消亡的危机。因此，弘扬中华文化，凝聚中国力量，既要重视文化精英开创的文化大传统，也要重视民间力量创造的文化小传统。这应该也是当下一切文化工作的重要任务之一。

近年来，随着中国社会的飞速发展，文化软实力的建设成为整个社会关注的焦点之一。为此，党和相关政府部门，以及文化界做出了不懈的努力和积极的探索。《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》《关于全面加强和改进学校美育工作的意见》正是这些努力的集中体现。一大批有关民俗传统文化的图书如雨后春笋般地涌现出来。但这些图书令人在欣慰之余，不免有些美中不足。比如有的失之肤浅，有的失之粗糙，有的失之深奥。因此，我们更加迫切地呼唤着能真正涵盖传统文化精神与内涵的精品普及图书。陕西省特级教师卢焱与杨晓蓉等牵头主编的《徜徉于我们的节日》《穿行在纪念日里》两部书稿，以节日文化为基石，立足于文化教育，结合地域文化特点，兼重于学以致用，比较全面和系统地介绍了中国重要的传统节日与纪念

日，是一套不可多得的精品图书。

这套书稿以传统节日和纪念日中的春节、元宵节、建党节、国庆节等为载体，以节日由来、传统习俗、节日活动、节日回望与思考等为主要内容，搜罗万象，精心筛选，深入探究。本套书最大的特点就是由表及里、由浅入深，逐步挖掘节日文化的内涵。具体而言，主要体现在三个方面：

其一，深入浅出，寓教于乐。书稿力避艰涩深奥，抓住学生的童真心理，文不求深，通俗易懂，以生动活泼的文字介绍了传统节日和纪念日的文化特征和与之相关的庆祝活动。不独如此，全书还配以丰富多样、童味十足的插图，让孩子们在轻松自由的氛围中，既充分了解了节日中的地域文化，又初步涉猎了传统典籍，可谓一举两得。

其二，智育培养与美育提升并重。19世纪英国著名诗人、文学和文化批评家阿诺德说：“文化所追求的完美以美与智为主要品质。”书稿在提高学生的知识水平同时，还引入了许多与传统节日与纪念日息息相关的文化形态，比如风俗礼仪、童谣歌曲、饮食文化、天文历法、诗词文章等。这一切皆在某种程度上对学生的文化性格和情感认知的形成，有着积极的促进作用。

其三，知行合一。书稿重在培育和提高学生的认知水平和动手能力。比如书稿在写作训练和动手实践两大板块中，不仅以素材收集、范文欣赏、佳作摘录等，启迪和开发学生的智育能力，还以例文相析会等多种灵活多样的实践形式，注重学生动手能力的提高与培养。这在很大程度上弥补了目前我们学生眼高手低的不足与缺陷。

文化教育环境对青少年的成长至关重要。“文化自信”需要一大批有水平、有高度、有力度的图书改善我们的文化教育环境。我们深切地盼望着，出版界能多出像《徜徉于我们的节日》《穿行在纪念日里》这样的文化精品，让孩子们在听说读写、饮食娱乐中，既能充分理解中国节日文化的深邃与丰富，又能深入感悟节日文化的辉煌与魅力，并且从中汲取有益的营养，健康茁壮地成长为民族文化建设的后备生力军。

2016年6月于古城西安

张新科 长江学者、陕西师范大学文学学院院长

中国传统节日的学习手册与实践指南

阎建滨

近年来，我国对传统节日更加重视，不仅将清明、端午、中秋作为国家法定节日，而且，随着国人走向世界的步伐加快，中国经济在世界的崛起，中国年、中国节也日益在世界各国传播开来。

中国传统节日是中华民族一代代传承下来的，犹如奔流不息的长河，生生不息，代代相传，寄予着整个华夏民族的节日习俗与价值理念，凝聚着每一位炎黄子孙的共同精神。节日是永不熄灭的火，是欢庆的锣鼓，是燃烧的激情，是华夏民族的集体无意识，是炎黄子孙的DNA，是铭记在每一个中国人身上的童年记忆。所有中国人，无论走多远，每个足迹都留有节日的印记，身上都铭刻着民族的节日记忆，心中都留存着节日习俗的DNA。所以，节日传承需要在童年种植记忆，节日传承应该从校园抓起，这是我们传承的根，根深才能叶茂，节日的根一定要扎深。

由特级教师卢焱女士主编的《徜徉于我们的节日》一书，不仅让我眼前一亮，而且令我浮想联翩。这是一本彻头彻尾由校园老师编写的书，针对学生的一本中国传统节日书籍。书中新颖的体例，丰富多彩的内容，充满趣味性的话题与游戏，耳熟能详的节日诗篇，知名作家的感人美文，身边师生写的节日例文，以及丰富的节日实践课……都令我喜出望外，完全超出了我对这本书的想象。应该说，在目前出版的中国传统节日书籍中，本书才真正

意义上是接近校园青少年的书。

本书从主编到参与每个章节的编者，全部都是优秀教师，我完全可以体味，老师们对学生作文最稀缺的东西是多么的了解。因此，这本书与其说是一本介绍中国传统节日的书，不如说是一本学生从中国传统节日中吸取丰富营养的学习指南。每个与节日相关的知识链接、诗词美文、趣味游戏，都有涉及。可谓一册在手，中国传统节日的精华尽揽！书中的叙述也是尽量轻松的，加入了“泡泡”的导引，书的节奏更加明快。

读而习之，是中国人教育的精华。对学生来说，不仅要从这本书中了解到中国传统节日的相关礼仪习俗，更重要的是领悟习俗背后的文化内涵。正因为此，学而习之十分重要。值得称赞的是，本书的“传统节日实践课”板块。让每个学生都亲自动手实践传统节日的内容：做风筝、做月饼、祭屈原、过重阳……每一次的动手，都会对我们的节日有一份深入体验、深入了解、深刻体悟。习而久之，就成了习惯，对节日习俗更加了解，对家国情怀感受得更加深远！

传承节日文化是我们的责任，作为中国传统节日的研究者，我为这本书的问世而骄傲。尽管书中还存在一些可以商榷的地方，但毕竟是一本具有创新意义的新书。愿编著者在今后不断完善之。

2016年夏于西安

阎建滨 陕西节庆文化促进会常务副会长、西安市文史馆研究员

以节日的名义共享成长

卢焱

这是一本契合时代精神旨在文化育人的书。当前，中华民族正在努力实现伟大复兴的进程之中，民族的复兴首先要建立在自觉认同本民族优秀传统文化的基础之上。中华优秀传统文化源远流长，博大精深，蕴含着丰富的哲学思想、人文精神、生活智慧、教化理念等。而传统节日是传统文化的重要载体，它不仅集中体现着中华优秀传统文化，而且与社会主义核心价值观有着内在的契合。

作为一名基础教育工作者，我深感教育的使命之一就是文化的传承，文化育人在教学中应该得到实现，使学生深受文化，特别是本民族传统文化的深厚滋养，成为有高度文化自觉的中国人。这是我们编撰此书的出发点。

这是一本可以与孩子共同阅读的书。本书站在学生的立场，从文化的角度，关照传统节日的精神内涵。我们整合了庞杂的传统节日资源，设计了“华夏文化传承节日、多样习俗守望节日、韵味诗词诵读节日、名家名作感悟节日、笔下生花练写节日、动手动脑体验节日、节日回望与思考”等七大板块。这七大板块，不仅追溯传统节日的由来渊源，还挖掘传统节日的文化内核；既注重通过审美鉴赏和动手实践体验节日，又紧密联系生活情境理解与传承节日。可以说，这是一本为方便学生、老师和家长走进传统节日，深入了解中国优秀传统文化的读本。

这是一本契合生活节律，与生活同步的书。民俗学家张钢说：“节日是

和人们日常生活互补的精神生活节点。过节的目的是和日常生产、生活节律相呼应,以此来安顿精神”。中国传统节日大多源于节气,与天气、气候、物候、农事等密切相关。四时的节日和谐有序,错落有致,人们的劳作与生活随之有节律地进行着,人与自然达到了融洽的互动。可以说,中国的传统节日充分体现了先人尊重自然节律,顺应自然时序,追求天人和谐的观念。

这是一本蕴含着中国人文化基因,彰显着精神家园的书。春节之喜庆、清明之缅怀、端午之追忆、七夕之成全,中秋之团圆,重阳之尊老、冬至之期盼、腊八之利生等等,作为一个完整的民族体系,中华传统节日蕴含着热爱生命、追求健康的人本精神,表达着以人为本的精神基调。

节日赋予我们力量,节日赐予我们智慧,节日安顿了我们疲惫的身心,节日重新点燃了我们生活的希望。以节日的名义,让我们凝聚在一起,在一起温习、在一起积累、在一起增加我们的缘分;或许明天我们将各奔东西,但至少在此刻我们共享了节日的欢乐和祥和。

本书在写作过程中受到陕西省基础教育重大招标课题“完善中小学中华优秀传统文化的课堂教育与实践教育研究”(课题编号:ZDKT1414)、陕西省中小学、幼儿园教学名师工作室立项课题“传统节日课程建设与教学实践研究”(课题编号:MSKT1511)资助,也是上述两项课题的重要成果。

2016年8月

目 录

第一章 春节——迎春接福纳千祥 1

第二章 元宵节——东风夜放花千树 21

第三章 二月二——时来共祈龙抬头 40

第四章 三月三——曲水流觞丽人行 56

第五章 清明节——清风明月本无价 71

第六章 端午节——龙舟竞渡祭忠魂 88

第七章 七夕节——世间离恨何年罢 103

第八章 中秋节——此时人月十分圆 118

第九章 重阳节——踏遍青山人未老 135

第十章 冬至——且喜一阳今始复 151

第十一章 腊八节——利乐有情佛粥香 168

第十二章 除夕——爆竹声中一岁除 183

参考答案 203



| 第一章 |

春节——迎春接福纳千祥



让我们走进春节，共同感受中华“和”文化传统之美。

中华优秀传统文化以“和”为贵。值此寒尽春生之际，人们换上新衣，张灯结彩，辞旧迎新，祭祀天地先祖。与天地同春，体现了人与自然的和谐。

家和万事兴。阖家(hé)团圆和面包饺子，“和”与“合”谐音，圆圆的饺子皮儿象征着团圆。不论是晚辈给长辈拜年，大人给孩子压岁钱，还是亲友乡里之间“一声恭喜，互泯恩仇”，祝福他人，和睦相处，体现了人与人的和谐。

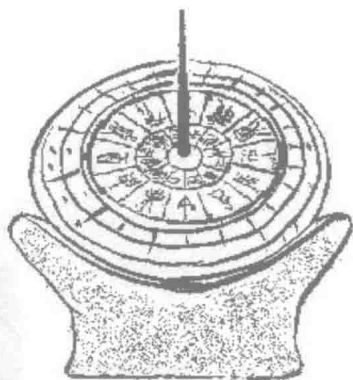
春风和气，和气致祥。这是万物复苏的时节，充满希望的季节。一年之美好由此开始。



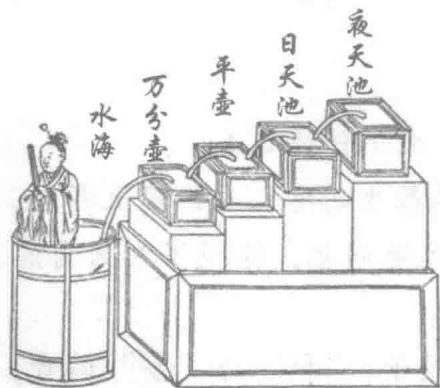
年的传说

很久以前节令很乱，人们因拿不准节气常误了种田。有一个以打柴为生的小伙子万年，有心把节令定准。

一天，万年上山打柴，看到树影移动突然受到启发，便制了一个日晷（guǐ），通过测日影来计算一天的长短。后来，“滴哒”有节奏的山泉水给予万年灵感，于是他又制了五层漏壶。从此，他测日影，观漏水，终于发现：四季轮回一次大约 360 天，如此循环往复。



当时的天子祖乙正为节令之事着急，见万年带着日晷和漏壶来见，不禁大喜，即令在天坛前修建日月阁，筑日晷台，造漏壶亭。希望万年能测准日月规律，创建历法，造福天下黎民百姓。



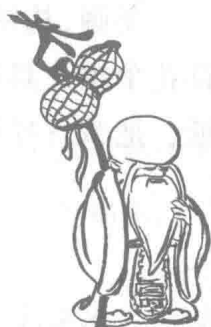
一日，祖乙见日月阁石壁上刻着一首诗：“日出日落三百六，周而复始从头来。草木枯荣分四时，一岁月有十二圆。”祖乙知道历法已成，立即亲自看望万年。万年指着天象说：“现在正是十二个月满，旧岁已去，新春复始，望天子定个节吧。”祖乙说：“春为岁首，就叫春节吧。”

据说这就是春节的来历。

其实“春节”的叫法是后来的事情。在 1912 年之前，中国的春节是从立春这天开始算的，辛亥革命后，倡导西历，公历 1 月 1 日叫新年，将农历正月初一，叫农历新年。袁世凯因农历新年临近立春，所以称之为“春节”。新中国成立后，将公历新年叫“元旦”，农历新年叫“春节。”



日复一日，年复一年，万年经过细心观察草木的荣枯，精心推算出了时辰的变化，并制定出历法——太阳历。天子深为其感动，下旨将太阳历定为“万年历”，封万年为日月寿星。因此，人们也把春节称作“年”。逢过年之时，家家挂寿星图，象征着新岁添寿，同时也表达了对万年的敬仰之情。



多样习俗守望节日

包饺子



饺子最早叫娇耳，始于汉代张仲景“祛寒娇耳汤”的故事。春节包饺子、吃饺子是我国汉族最为盛行的一种过年方式。

每逢春节，离家在外的游子不远千里都要赶回家和家人一起和面包饺子过大年。“和”有“合”之意；子夜是一天的结束和新一天开始，此时吃饺子取“更子”之意；又“饺”和“交”谐音，“合”和“交”有相聚之意，故称“饺子”。

除夕夜全家人聚在一起包饺子吃饺子，既象征团聚合欢，又取“更岁交子”之意；而饺子形似元宝，也有“招财进宝”的吉祥含义。

年画

年画是我国古老的民间艺术，运用象征、寓意、谐音的手法，以美好形象反映吉祥内容，反映了人们朴素的风俗和信仰，寄托着人们对未来的希望。浓墨重彩的年画不仅给千家万户营造了节日的喜庆气氛，更给人们平添了许多欢乐与祥和。



年画，构图丰满，色彩明快，富有装饰性。不同地区的年画风格殊异、百花争艳，具有浓郁的乡土气息。年画再配以大红对联和玲珑剔透的剪纸，把节日环境装饰得花团锦簇，大大丰富了人们的精神生活。

开门炮仗



(西安市翠华路小学 郝培娜)

“开门炮仗”是汉族传统年俗。农历大年初一凌晨，天刚蒙蒙亮，人们便起床了，家家户户第一件事就是争先恐后打“开门炮”，炮响连天，开门大吉。一片爆竹声，象征送旧辞岁和迎新接福，俗谓“接年”。大家在听谁家的炮响声大，响的时间长，看谁家的礼花靓丽、品种

多。预祝新年吉祥如意，兴旺发达。

爆竹声后，碎红满地，灿若云锦，称为“满堂红”。这时满街瑞气，喜气洋洋。

拜 年

大年初一起床后，第一项活动就是拜新年。先鸣炮焚香，后拜祭先祖，然后按辈分大小依次拜新年，祝贺新春佳节。

家里的拜年活动结束后，便向左右邻居、本家户族去拜年。人们见面时，彼此问候说“过年好”“恭喜发财”。

从正月初二起，家家户户都要去亲戚、朋友家拜年。先向舅舅家、丈人家拜年，然后向姑家、姨家拜年，再按亲疏关系一一拜年。

拜年的礼品有厚有薄。关中地区一般送礼馍（花花馍、油塔、包子），外加水晶饼；陕北送黄米糕、油炸果、酒、肉等。

水晶饼



黄米糕



油炸果



花花馍

迎财神

“正月初五上炷香，一年四季财源广；正月初五摸元宝，大钱小钱用不了；正月初五请财神，家家户户财源滚；正月初五神进门，五谷丰登福满门。”正月初五，俗称“破五”，这一天清晨燃放鞭炮——迎财神。

民间传说正月初五是财神的生日，所以在财神生日这天各家会置办酒席，为财神贺辰，迎财神。按照旧俗，春节期间大小店铺从大年初一起开始关张，到正月初五这天，再重新开张。闻鸡鸣即起，放鞭炮，在招幌(huǎng)上挂红布，共喝财神酒。祭品中必须有一条大鲤鱼，“鲤”为“利”的谐音，故称该鱼为“元宝鱼”。初五早上必有叫卖元宝鱼的，各店铺争购，用线穿鱼脊并挂在房梁上，鱼头朝内，身上贴红纸元宝，寓意可以“招财进宝”。而这接财神的活动，寓意着新年财运亨通，福星高照。



初五“迎财神”是民间广泛流行的一种习俗，大家满怀发财的希望，但愿财神爷能把金银财宝带来家里，在新的一年里大发大富。

逛庙会

庙会是中国民间广为流传的一种民俗活动。庙会多设在庙内及其附近，进行祭神等活动，所以叫“庙”；又由于小商小贩们看到烧香拜佛者多，在庙外摆起各式娱乐和购物小摊赚钱，进而成为定期活动，所以叫“会”。久而久之，“庙会”也成为人们节日期间重要的娱乐活动。



在庙会上，可以见到不少民俗活动，如耍社火，包括狮子、龙灯、高跷、竹马等。还有许多丰富多彩的街头表演，

如玩杂技、耍猴、演木偶戏、变戏法等，应有尽有。

庙会上的风味小吃和小玩意也是应有尽有。冰糖葫芦、莲子羹、糖糕、油酥饼、炒凉粉……热腾腾，香喷喷，让人垂涎（xián）三尺，从早到晚都挤满了急于大快朵颐（yí）的食客；戏剧脸谱、木头做的红缨枪、关王刀、金箍（gū）棒，各种制作精美的风车、糖人、面人……精美繁富，极富民俗趣味，吸引着孩子们的眼球。

春节童谣

新年到，穿新衣，戴新帽；
舞龙灯，踩高跷，迎财神，财气到。

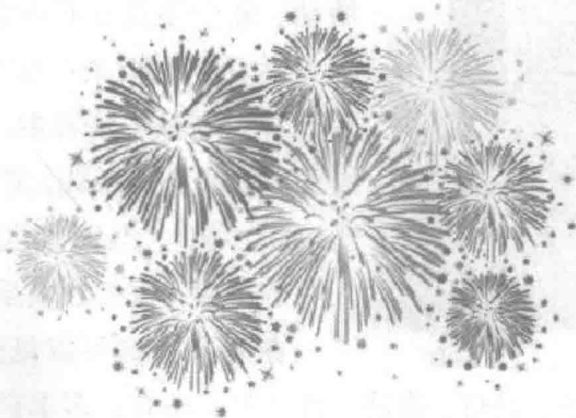
新年到，贴花啦，满窗子，都红了，
贴个猫，贴个狗，贴个小孩打溜溜，
贴个老爷吸烟斗，贴个没牙老太街上走。

新年到，过年好，人人见了微微笑：
祝您新年身体好，一声祝福暖心房。



趣味闯关

第一关：春节烟花朵朵开（在烟花上写入你所知道的春节习俗）



第二关：春节对联连连看

春满人间欢歌阵阵
五湖四海皆春色
红梅含苞傲冬雪
佳节迎春春生笑脸

万水千山尽得辉
绿柳吐絮迎新春
丰收报喜喜上眉梢
福临门第喜气洋洋

第三关：春节灯谜猜猜玩



拱手作别
心已变



打一字

一半功名
一半财



打一字

领薪穷帽
摘不见



打一字

三人相聚
一日前



打一字

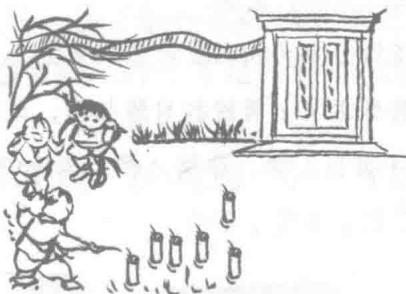


韵味诗词诵读节日

元 日^①

(宋)王安石

爆竹声中一岁除，
春风送暖入屠苏^②。
千门万户瞳瞳日^③，
总把新桃换旧符^④。



(西安市翠华路小学 郝培娜)

【注释】

① 元日：指农历正月初一，即春节。

② 屠苏：即屠苏酒，中国古代春节时饮用的酒品。屠苏是一种草名。也有人说，屠苏是古代的一种房屋，因为在这种房子里酿的酒，所以称为屠苏酒。据说屠苏酒是汉末名医华佗创制而成的，其配方为十几种中药入酒浸制而成。

③ 瞳瞳日：光辉灿烂，日出时明亮的样子。

④ 桃符：画着门神或题着门神名字的桃木板。