



过节

GUOJIE DA CANKAO

大参考

春节俗称“过年”，是中华民族最重要的节日，一般在腊月初八至除夕（农历十二月二十三或二十四日）之间举行，即“辞旧迎新”。人们以盛大的仪

春节

讲究的服饰迎新，喜迎在农历正月初一，但春节的活动并不止于正月初一这一天。人们吃饺子、放鞭炮、拜年、贴春联、挂灯笼、舞龙舞狮、逛庙会等。所有这些活动都有一个共同的主题，那就是辞旧迎新，迎接春天的到来。

清明节一般在农历二三月里，公历则是在四月。这时，天气转暖，万物复苏，人们会去扫墓、踏青、植树、放风筝等。清明节是我国古代的一个节日，时间在春分后十五天左右。到了宋代，清明节与寒食节合并，成为全国性的节日。

清明

清明节是二十四节气之一，这时春意盎然，万物复苏，人们会去扫墓、踏青、植树、放风筝等。清明节是我国古代的一个节日，时间在春分后十五天左右。到了宋代，清明节与寒食节合并，成为全国性的节日。

清明节是二十四节气之一，这时春意盎然，万物复苏，人们会去扫墓、踏青、植树、放风筝等。清明节是我国古代的一个节日，时间在春分后十五天左右。到了宋代，清明节与寒食节合并，成为全国性的节日。

中秋节一般在农历八月十五，是传统的中秋佳节。此时正值三秋，月满如盘，古人多在此时赏月、吃月饼、赏桂花、饮桂花酒等。中秋节是我国古代的一个节日，时间在秋分后十五天左右。到了宋代，中秋节成为全国性的节日。

中秋

中秋节是传统节日之一，这时正值三秋，月满如盘，古人多在此时赏月、吃月饼、赏桂花、饮桂花酒等。中秋节是我国古代的一个节日，时间在秋分后十五天左右。到了宋代，中秋节成为全国性的节日。

中共北京市委宣传部 组织编写

北京出版集团公司
北京出版社



过节大参考

中共北京市委宣传部 组织编写



北京出版集团公司
北京出版社

七夕
元宵
春节

农历正月十五元宵节，正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，“元宵”之名由此而来。按照中国民间的传统，在这皓月当空的夜晚，人们要点起万盏彩灯，闹元宵。

端午
清明

农历五月初五是中国人民的传统节日——端午节。端午节始于中国的战国时期，至今已有2000多年的历史。关于它的由来，民间有许多不同的说法。

春节是我国最重要的传统节日，在漫长的岁月中，春节从萌芽到定型，不断发展和完善，形成了丰富多彩的习俗，有许多已沿用至今。这些习俗均以祭祖敬祖、

图书在版编目 (CIP) 数据

过节大参考 / 中共北京市委宣传部组织编写. — 北京: 北京出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-200-09049-9

I. ①过… II. ①中… 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 (2012) 第005151号

过节大参考

GUOJIE DA CANKAO

中共北京市委宣传部 组织编写

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社
(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

880毫米×1230毫米 32开本 5印张 100千字

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

印数 1—30 000

ISBN 978-7-200-09049-9

定价: 30.00元

质量监督电话: 010-58572393

前言

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。

为了大力弘扬以爱国主义为核心的伟大民族精神，积极倡导文明、和谐、喜庆、节俭的节日理念，努力发展健康向上的节庆文化，北京市委宣传部自2008年以来，坚持在全市开展了春节庙会、元宵灯会、清明诗会、端午文化节、卢沟晓月中秋文化节、重阳文化节等传统节日宣传文化活动，引导人们科学认识和把握传统节日习俗，

赋予新的时代内涵，使民族传统节日成为展示和传播优秀民族文化的重要阵地，成为弘扬和培育伟大民族精神的重要载体，成为满足人民群众精神文化生活需要的重要渠道。

为了不断增强传统节日节庆活动的群众性、广泛性和吸引力、感染力，北京市委宣传部专门成立编委会，梳理了春节、元宵、清明、端午、七夕、中秋、重阳等节日习俗、诗词佳句，以及经过几年实践形成的传统节日品牌活动，编辑成书，旨在让读者更加了解传统节日习俗及其深刻的文化内涵和时代内涵，让广大市民在欢乐祥和的节日气氛中充分享受社会文明进步的成果。

传统

CHUANTIONG JIERI

MULU

目录

春节 /01

4 春节习俗

小年祭灶	4
写春联	5
贴福字	6
吃年夜饭	7
守岁	7
拜年	8
放爆竹	9
破五	9
观社火	10
逛庙会	11

12 诗词佳句

田家元日	12
隋宫守岁	12



除夜	13
除夕与家人饮	13
元日	14
除夜雪	15
甲午元旦	15

16 快乐过节 乐游北京

厂甸庙会	16
天坛文化周	17
北京朝阳国际风情节	18
石景山游乐园迎春洋庙会	19
大兴区新春庙会	20
戒台寺祈福纳祥迎新春	21
延庆柳沟豆腐宴	22
韩村河里闹新春	23



元宵 /25

28 元宵习俗

吃元宵	28
观灯	29
猜灯谜	30
耍龙灯	31
舞狮子	32

34 诗词佳句

正月十五夜	34
十五夜观灯	34
鹧鸪天·上元观灯	35
生查子·元夕	36
青玉案·元夕	37
上元竹枝词	37



38 快乐过节 乐游北京

- 三里屯国际时尚街区灯会38
- 秧歌花会进城大拜年39
- 正月里吃斂巧饭40
- 长峪城民俗村听社戏41
- 九曲黄河闹元宵42
- 延庆正月十五花会展演43

清明 /45

48 清明习俗

- 扫墓祭祖48
- 春游踏青49
- 戴柳插柳50
- 荡秋千50
- 放风筝51

52 诗词佳句

- 寒食城东即事52



寒食	52
清明	53
间门即事	54
清明夜	55
南歌子·晚春	55

56 快乐过节 乐游北京

法源寺清明丁香诗会	56
圆明园踏青节	57
雁栖风筝节	58
圣泉山清明文化节	59
石景山北京清明诗会	60
八宝山红色公祭活动	61

端午 /63

66 端午习俗

龙舟竞渡	66
------------	----



端午食粽	67
悬艾叶菖蒲	68
饮雄黄酒	69
佩戴香包	70
戴长命缕	70

71 诗词佳句

端阳	71
如梦令	71
渔家傲	72
端午	72
端午独酌	73
乙卯重五诗	74
午日观竞渡	74

75 快乐过节 乐游北京

龙潭湖公园端午文化节	75
北京民俗博物馆端午民俗游园会	76





临空经济区杯龙舟赛	77
怀柔汤河川满族民俗风情节	78
云梦仙境忆屈原	79
延庆端午文化节	80
云峰山景区熏衣草节	81

七夕 /83

86

七夕习俗

七夕乞巧	86
晒书晒衣	87
拜织女	88
拜魁星	89
吃巧果	90
洗发	91

92

诗词佳句

古诗十九首·迢迢牵牛星	92
-------------------	----



七夕	92
秋夕	93
七夕	94
鹊桥仙	94
行香子·七夕	95
韩庄闸舟中七夕	95

96 快乐过节 乐游北京

什刹海水上过七夕	96
地坛公园七夕时尚酷庙会	97
圣泉山七夕文化节	98
长城探戈坞森林音乐节	99

中秋 /101

104 中秋习俗

中秋赏月	104
民间拜月	105



吃月饼	106
赏花灯	107
请兔儿爷	108
少数民族的中秋习俗	108

110

诗词佳句

十五夜望月寄杜郎中	110
望月怀远	110
月下独酌	111
八月十五夜月	111
满江红·中秋寄远	112
中秋月	113
念奴娇·中秋对月	113

114

快乐过节 乐游北京

“月下欢歌”月坛祭月	114
龙潭湖公园中秋灯会	115
“诗意中国”中秋国际原创诗会	116



颐和秋韵桂花香	117
“卢沟晓月”中秋文化旅游节 ...	118
通州运河艺术节	119
庞各庄金秋采摘节	120
中秋长阳音乐节	121

重阳 /123

126 重阳习俗

登高	126
赏菊	127
佩插茱萸	128
簪菊	129
吃重阳糕	129
喝菊花酒	130

131 诗词佳句

过故人庄	131
------------	-----



九日登高	131
九月九日忆山东兄弟	132
九日齐山登高	133
醉花阴	133
阮郎归	134
南乡子·重九涵辉楼呈徐君猷 ...	134

135 快乐过节 乐游北京

重阳敬老评“孝星”	135
北京民俗博物馆重阳游园会	136
北京植物园菊花展	137
香山赏红叶迎重阳	138
八大处登山探重阳	139
北京重阳诗歌会	140
北京菊花文化节	141