

节庆习俗

千秋佳节

传统节日与文化内涵

肖东发◎主编 张德荣◎编著



中国出版集团
现代出版社

中华精神家园

节庆习俗

千秋佳节

传统节日与文化内涵

肖东发 主编 张德荣 编著



 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

千秋佳节 / 张德荣编著. — 北京: 现代出版社,
2014. 7

ISBN 978-7-5143-2440-2

I. ①千… II. ①张… III. ①节日—风俗习惯—中国—通俗读物 IV. ①K892.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第165284号

千秋佳节：传统节日与文化内涵

主 编：肖东发

作 者：张德荣

责任编辑：王敬一

出版发行：现代出版社

通讯地址：北京市定安门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64245264（传真）

网 址：www.1980xd.com

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京兴星伟业印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：11

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-2440-2

定 价：29.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。

韩东波

2014年4月18日



源于祭祀——腊八节

杂米粥意在警示后人勤俭 002

腊八节多种多样的传说故事 008

腊八粥起源于古时腊祭农神 013

腊八节中多样的风俗习惯 018

具有浓厚地域特色的腊八粥 027



饮宴踏青——上巳节

034 节日起源及隋炀帝水饰流觞

041 上巳节在唐代的多样风俗

054 传统佳节中的饮食习俗

058 少数民族中的三月三习俗





曝晒红绿——天贶节

六月六节日的来历和众多习俗 068

历史悠久预祝丰收的禾苗节 079

布依族六月节和土族花儿会 087

六月六少数民族的不同节俗 093

哈尼族和土家族的六月节庆 097

多进美言——祭灶节

104 祭灶于周代成为固定的仪式

113 源于古代信奉灶神的历史

121 节令饮食以及晋北祭灶文化



风调雨顺——中和节

有关二月二龙抬头的传说 128

典籍记载中的中和节风俗 135

独具地域特色的二月二食俗 146

神秘的二月二苗寨祭桥节 161



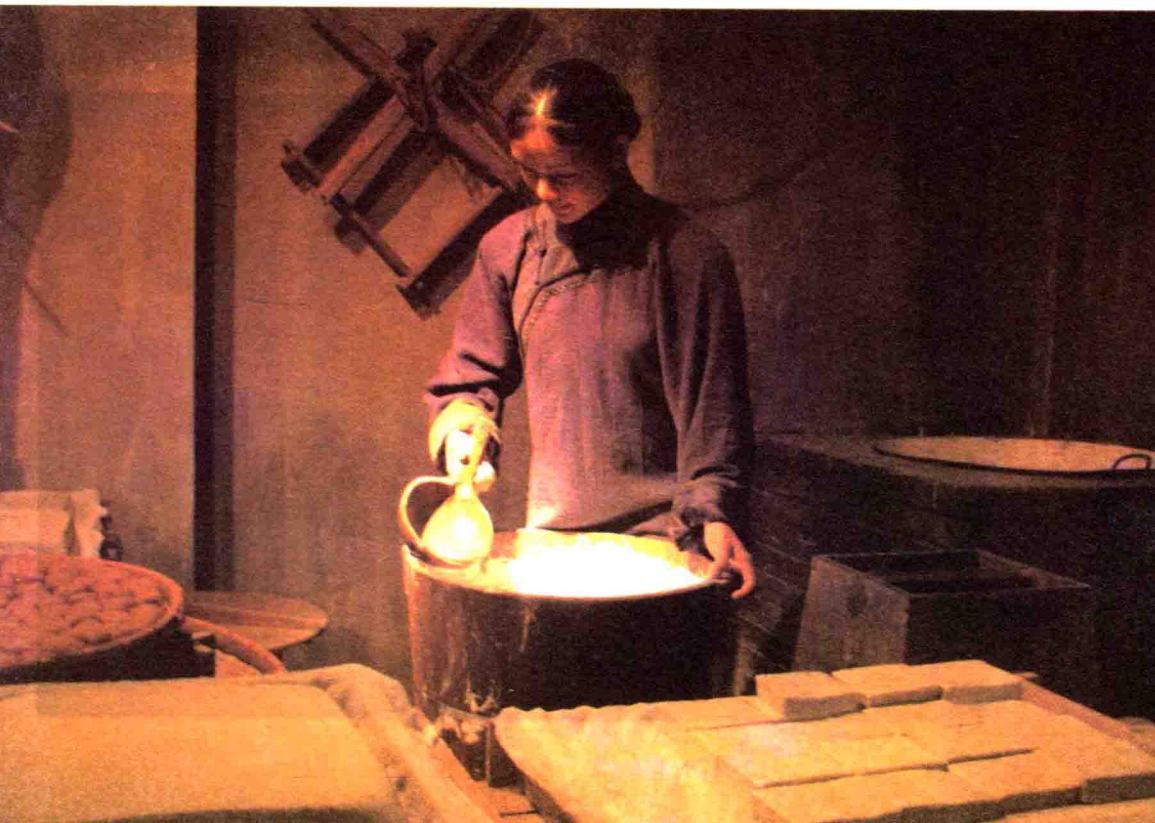
源于祭祀

腊八节

腊八节，俗称“腊八”，是古代欢庆丰收、感谢祖先和神灵，包括门神、户神、宅神、灶神和井神的祭祀仪式，夏代称腊日为“嘉平”，商代为“清祀”，周代为“大蜡”。

因在农历十二月举行，故称该月为腊月，称腊祭这一天为腊日。先秦的腊日在冬至后的第三个戌日。

腊八节是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥的节日，后来东汉佛教传入，为了扩大在本土的影响力逐附会传统文化，把腊八节定为佛成道日。在我国，有腊八节喝腊八粥和泡腊八蒜的习俗。



杂米粥意在警示后人勤俭

相传那是在很久以前，有一户农家，家中有3口人，老两口老来得子，守着一个儿子艰难地生活，日子虽然苦，但也一家其乐融融的。

老汉是个勤快人，每天天不亮就到地里了，基本上整天都泡在那，



■ 古人耕种图



■ 五谷图

每天披星戴月，精耕细作，调理的几亩农田年年都可以五谷丰登。

老婆婆是个勤俭的人，院子里修整的瓜棚遮天，园菜铺地，一日三餐，精打细算，家境虽不富裕，但一年四季吃穿不愁。

老两口不但勤劳节俭，还心地善良，如果遇到天灾人祸，谁家揭不开锅了，他们还常常拿些米粮接济给这些人，帮助他们渡过难关。

就这样，光阴似箭，日月如梭。转眼间，他们的儿子已经18岁了，虽说小伙子长得五大三粗，身强力壮的，可是跟他的爹娘却有很大的差别，懒得出奇，这也是从小饭来张口衣来伸手娇惯坏了。长大了还是胡吃闷睡，游游逛逛，什么活也不干。

一天，老汉摸摸花白胡子，感到自己老了，对儿

五谷 是古代所指的五种谷物。

“五谷”在古代有多种不同说法，最主要的有两种：一种指稻、黍、稷、麦、菽；另一种指麻、黍、稷、麦、菽。两者的区别是：前者有稻无麻，后者有麻无稻。古代经济文化中心在黄河流域，稻的主要产地在南方，而北方种稻有限，所以五谷中最初无稻。



■ 聚宝盆年画

铜镜 又称青铜镜。是古代用铜做的镜子，一般是含锡量较高的青铜铸。在古代，铜镜就是古代用铜做的镜子，与人们的日常生活有着密切关系，是人们不可缺少的生活用具。它制作精良，形态美观，图纹华丽，铭文丰富，是我国古代文化遗产中的瑰宝。

子说：“爹娘只能养你小，不能养你老。要吃饭，得流汗。你学学种庄稼过日子吧。”

儿子“哼哼”两声，这耳朵进，那耳朵出，照旧溜溜达达，胡吃闷睡，一点也没有将老人的告诫听进去。

不久，老两口给儿子娶了媳妇，原想着只要给儿子成了家，接下来就该合计怎么干活过日子了。

起初，这小两口和老两口预想的一样，儿子和媳妇虽不

算是特别勤劳，但是也能勉强糊口，加上老人的帮衬，日子倒也过得去。

哪知时间一久，媳妇的本性就露了出来，媳妇跟儿子一样，也是好吃懒做的人，可谓是横草不拿，日头不落睡，日出三竿起，不动针线，不进灶房，倒了油瓶也不去扶。

一天，老婆婆梳着头发，看着铜镜中自己满头的白发，自知土已经埋到了脖子，上天留给自己的日子不多了。于是，就把满心的话说给媳妇听：“勤是摇钱树，俭是聚宝盆。要想日子过得好，勤俭是个宝。”

可是儿媳妇却把这话当成了耳边风，一句也没有听进去，更何谈放在心里。

过了几年，老两口的身体一天不如一天，而且身

患重病，躺在床上再也无法干活了。

有一天，老两口把小两口叫到床前，含着眼泪默默地盯着小两口，语重心长地对小两口嘱咐再三：

“要想日子过得富，鸡叫三遍离床铺。男当勤耕作，女应多织布……”

话还没有说完，老两口就两眼一翻，一起去世了。

老两口去世之后，小两口托乡亲们帮忙埋葬了两位老人，然后看看囤里粮、缸里米、柜里棉、箱里衣。

男人说：“有吃有喝不用愁，何必下地晒日头。”

女人附和着说：“夏有单衣冬有棉，何必纺织到日偏。”

小两口一唱一和，好不乐呵，早把两位老人的遗嘱忘到九霄云外了。

就这样，一年又一年的时光过去了，几亩田地也很快变成了荒草园。家里的柴米油盐、衣被鞋袜，一

摇钱树 是汉代西南地区中早期生命树演变而成，其既保留了商周时先民崇拜的原始宗教观念，又赋予了世俗的祈财纳福的吉祥观念。认为这种树会生财、结金钱，摇落以后可再生。而摇钱树又是长生树，谁拥有它，谁就会消灾富贵长命，子孙昌盛。北京旧俗中有岁末做摇钱树祈年的习俗。预示着新的一年钱财滚滚来。

■ 青铜纺织人像



腊月 农历十二月为“腊月”，古时候也称“蜡月”。这种称谓主要是以岁时之祭祀有关。所谓“腊”，本为岁终的祭名。不论是打猎后以禽兽祭祖，还是因新旧之交而祀神灵，反正都是要搞祭祀活动，所以腊月是个“祭祀之月”。

■ 春耕图



天少似一天。

就这样，小两口还是不着急，只要有口吃的，就不动手。又是花开花落，秋去冬来，地里依旧颗粒无收，家里的吃穿也已经没有了。

看着小两口断顿儿的窘境，邻居们念在去世的老人的情面上，东家给块馍，西家端碗汤。

可是小两口还是不知道悔改，甚至在想：“讨饭似乎也是不错的生活方式，也能度时光。”

进了腊月，天气越来越冷了。到了初八这天，天寒地冻，滴水成冰。俗话说：“腊七腊八，冻死‘叫花’。”小两口的屋里没有火，身上还穿着单衣，肚子也饿得咕咕乱叫，蜷缩在冰凉的炕席上“筛糠”，四只眼睛满屋有所期待地搜寻着。

突然，小两口发现炕缝里挤压有几粒米豆子，就立马从炕上跳起来用手一粒粒扣出来。他们又发现地缝里还有米粒，也都挖出来。这可是救命稻草啊，他俩东捡西凑地弄了一把，放进锅里。

然后他们把炕上的铺草塞进灶膛，就这样熬了一锅杂七烩八的粥，有小米、玉米、黄豆、小豆、高粱……凡是在房间内找到能充饥的都放了进去。

煮熟后只能够一人一碗吃的，看着这好不容易做出来的一碗粥，

小两口悲悲切切地吃起来了。这时，两人才想起二位老人的教诲，后悔没有早听进去，可是现在已经晚了。

正在小两口悲切之时，一阵大风刮来，由于这房子年久失修，早已破烂不堪，被风这么一吹，“呼啦”一



声，房倒屋塌了，小两口被压在底下，没能逃出来。等邻居听到声响赶来把他们挖出来时，小两口都已经死了，身边还放着半碗杂米粥。

从此以后，乡亲们每到腊月初八这天，家家都会熬一锅杂米粥让孩子们吃，并给孩子讲这杂米粥的故事，来教育他们。

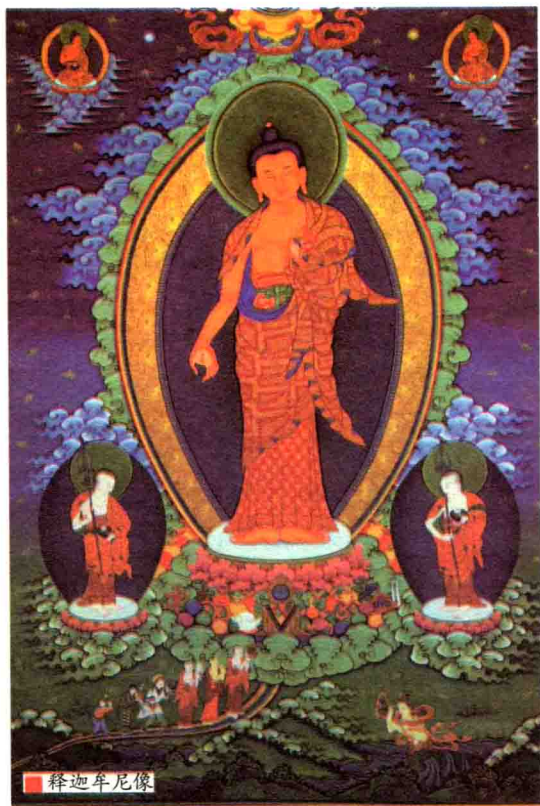
“杂米粥”的意思是“吃顿杂合粥，教训记心头”。就这样，这个故事一传十，十传百，越传越远。父传子，子传孙，代代相传。形成了腊月初八吃“杂米粥”的习俗。因这粥是腊月初八吃，所以也就叫作了“腊八粥”。

阅读链接

宋代的陆游在《十二月八日步至西村》诗中道：“腊月风和意已春，时因散策过吾邻。草烟漠漠柴门里，牛迹重重野水滨。多病所须唯药物，差科未动是闲人。今朝佛粥交相馈，更觉江村节物新。”

诗中写道，虽是隆冬腊月，但已露出风和日丽的春意。柴门里草烟漠漠，野河边有许多牛经过的痕迹。腊日里人们互赠、食用着佛粥，即腊八粥，更感觉到清新的气息。

腊八节多种多样的传说故事



相传腊八粥传自于印度，佛教的创始者释迦牟尼本是古印度北部迦毗罗卫国净饭王的儿子。他见众生受生老病死等痛苦折磨，又不满当时婆罗门的神权统治，舍弃王位，出家修道。

初无收获，后经6年苦行，于腊月初八，在菩提树下悟道成佛。在这6年苦行中，每日仅食一麻一米。后人不忘他所受的苦难，于每年腊月初八吃粥以做纪念。

“腊八”就成了“佛祖成道

纪念日”。

“腊八”是佛教的盛大节日，各地佛寺作浴佛会，举行诵经，并效仿释迦牟尼成道前，牧女献乳糜的传说故事，用香谷、果实等煮粥供佛，称“腊八粥”，并将腊八粥赠送给门徒及善男信女们，以后便在民间相沿成俗。

据说有的寺院于腊月初八以前由僧人手持钵盂，沿街化缘，将收集来的米、栗、枣、果仁等材料煮成腊八粥散发给穷人。

传说吃了它以后可以得到佛祖的保佑，所以穷人把它叫作“佛粥”。

南宋诗人陆游有诗道：

今朝佛粥更相馈，反觉江村节物新。

据说杭州名刹天宁寺内有储藏剩饭的“栈饭楼”，平时寺僧每日把剩饭晒干，积一年的余粮，到腊月初八煮成腊八粥分赠信徒，称为“福寿粥”。

“福寿粥”意思是说吃了以后可以增福增寿，可见当时各寺僧爱惜粮食之美德。

腊八粥在当时是用红小豆和糯米煮成的，后来材



■ 寺院施粥用的铜锅

陆游（1125年～1210年），字务观，号放翁，浙江绍兴人。南宋诗人。孝宗时赐进士出身。中年入蜀，投身军旅生活，官至宝章阁待制，晚年退居家乡。他创作的诗歌很多，存九千多首，内容极为丰富，多为抒发政治抱负，反映人民疾苦。抒写日常生活的，也多清新之作。

《武林旧事》

成书于1290年以前，为追忆南宋都城临安城市风貌的著作，全书共10卷，为了解南宋城市经济文化和市民生活，以及都城面貌和宫廷礼仪提供较丰富的史料，对于文学、艺术和戏曲史的研究，尤为珍贵。

料逐渐增多。南宋人周密著《武林旧事》说：

用胡桃、松子、乳覃、柿覃、柿、栗之类做粥，谓之‘腊八粥’。

我国江南、东北、西北广大地区人民仍保留着吃腊八粥的习俗，广东地区已不多见。所用材料各有不同，多用糯米、红豆、枣子、栗子、花生、白果、莲子、百合等煮成甜粥。

也有加入桂圆、龙眼肉、蜜饯等同煮的。冬季吃一碗热气腾腾的腊八粥，既可口又有营养，确实能增福增寿。

还有传说腊八节来自于古老的“赤豆打鬼”风俗，传说上古五帝之一的颛顼氏，有3个儿子，这3个儿子死后都变成了恶鬼，专门出来惊吓孩子。

■ 岳家军蜡像

