

中华中医药学会科普分会组织编写

节日里的健康话题 一

传统节日

里的健康话题

◎ 编著 温长路



春节、端午、中秋……

传统文化弥漫节日之间

吃喝、玩乐、交际……

健康话语紧密联系生活主题



人民卫生出版社

[中华中医药学会科普分会组织编写]

节日里的健康话题（一）



传统节日里的健康话题

编著 温长路

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

节日里的健康话题 (一) 传统节日里的健康话题/
温长路编著. —北京: 人民卫生出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-117-09202-9

I. 节… II. 温… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 137119 号

**节日里的健康话题 (一)
传统节日里的健康话题**

主 编: 温长路

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 **印张:** 16.75 **插页:** 1

字 数: 207 千字

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09202-9/R · 9203

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

● 作者简介



温长路

笔名寓愚、文苕。1947年3月出生于河南省宝丰县。现为作家、教授、主任医师，享受国务院特殊津贴专家，并担任中华中医药学会学术顾问、中医药文化分会秘书长、中医药科普分会主任委员和编辑出版、医史文献、医古文、李时珍、王清任等分会常委、副主任等职。青年时期从事专业文艺创作，有批量文艺作品问世；后入门岐黄，长期从事医学教育、临床、科研、管理工作。除有众多学术论文、科研成果、发明专利外，还连续创作、出版了一批将文与医融为一体的科学小品。已公开发表各类文章500余篇，出版著作30余种。其中有的作品被收入国家编纂的相关著作大系，并获得政府奖项；有的作品多次再版、重印，有的作品被译成外文出版。主要事迹被国内外几十家媒体报道，并载入《英国剑桥名人录》、《中国科学家传记》等30余种辞书。

● 内容提要

节日是社会生活的缩影，是民族文化中的亮点。中国人差不多每个月都有节日要过，其中包含着许多与健康长寿相关的话题值得引起人们的关注。这些健康话题涉及人的生、长、壮、老、已的全过程，反映于生活方式的衣、食、住、行、吃、喝、玩、乐的各个方面。可以说，每一个节日都有一本多姿多彩的健康经，过一次节日就是一次健康知识的大演练。本书关注的正是这一谁也离不开的健康课堂，并试图为它提供一本可供参考的趣味性教材。

本书以生命医学为基础，从广义的健康学立论，通过妙趣横生的历史故事、通俗动人的语言文字，对自正月的春节开始至腊月的腊日结束的全年12个主要传统节日进行了比较全面、细致的解读，涉及这些节日中的重要节俗60种。除了对每个节日的概况进行简要的历史回顾外，以“节日溯源”、“健康话题”、“相关连接”的统一体例，侧重于对各种节俗的剖析，试图告诉读者一个完整的具有传统文化底蕴和实用健康知识的节日概念，让读者在阅读中享受节日、享受文化、享受健康。

导 言

节日是社会生活的缩影，是—定文化背景表现于生活的一种形式，是一个民族的精神价值和与其相关的生产、生活方式造就出的集体人格的体现，是民族文化中的亮点。遗憾的是，除了感受节日的吃、喝、玩、乐外，现代人越来越少有去考究节日的文化内涵及其与人类生存、生活相关联的，更少有去研究节日与人们健康长寿关系的。本书要探讨的话题，正是由此而感、有此而发的。

不同的文化背景，产生出不同的节日。因此，除了共有的人文特点外，节日具有强烈的民族特征。也就是说，世界上各个民族的节日所反映出的文化理念既有相同之处，又不尽相同。我们要研究的，是以汉民族文化为代表的中华民族的传统节日，内容包括节日的起源、节日的习俗、节日的类型以及节日与人类生存，特别是与健康关系的相关内容。

世界上的节日，大凡可以归纳为庆贺性的、祭祀性的、宗教性的、纪念性的、游乐性的等多种，既具有相对独立的体系，也具有由于历史的渗透和嬗变引起的交叉、重叠和开放性体系，形成了节日的民族独有、多民族共享乃至日益国际化趋向的特点。我国的传统节日，是一种民间信仰，是源于四季自然气候变化、农事活动以及对自然神的崇拜为中心的农事祭祀、宗教习俗和民族传统的产物，大部分是属于全国性的。庆



贺性的节日，如春节、元宵节；祭祀性的节日，如上巳节、中秋节；纪念性的节日，如清明节、端午节；宗教性的节日，如佛教的泼水节、伊斯兰教的开斋节；游乐性的节日，如重阳节、乞巧节等。在历史的长河中，单一的节日要么功能逐渐缩小，要么不断增添新的功能，甚至出现两个或多个节日的主题揉合的现象，形成综合性节日的新架构，如祭祀性节日融入了纪念意义，纪念性节日融入了游乐内容，游乐性节日融入了庆贺成分等。长时期积累沉淀表现出社会群体的认同感和凝聚力，使节日成为一定人生观、价值观、道德观和活动方式的概括，成为众多文化因素杂合的多元集成。

我国的传统节日，几乎是每个月份都有的，基本上表现出以下一些规律性特点：一是节日出现在每月的月份与日数重叠的时间，如正月初一的春节、二月二的春龙节、三月三的上巳节、五月五的端午节、六月六的天赐节、七月七的乞巧节、九月九的重阳节，一年12个月中竟然占了7个，这显然是受到阴阳五行学说影响的结果；二是出现在每月的朔、望日时间，如朔日正月初一的春节、十月一日的祭祖节，望日正月十五的元宵节、七月十五的中元节、八月十五的中秋节、十月十五的下元节，一年24个朔、望日中占了6个；三是出现在与夏历节气（二十四节）相重合的时间，如立春的鞭牛节、惊蛰的挑菜节、冬至的释菜节，以及本身既是节日又是节气的清明节、端午节等，它们都是气候发生改变的标志性时段；四是出现在与历史人物或历史故事相关的时间，如春节与造世主女娲，寒食





节与忠臣介子推，端午节与民族英雄屈原，七夕节与情男痴女牛郎、织女，重阳节与方士费长房、大将军孟嘉，腊日与远古农业部落西长伊耆氏等，他们都是人们崇拜的偶像。有人说，节日是人们根据气候特点，利用农时巧妙安排生息，总结经验，阶段性改善生活和动员生产高潮的科学设计，此说的确是颇具道理的。

我国的传统节日普遍起源较早，大部分可以追溯到春秋战国或两汉时期，少数形成于唐宋，一经形成，便经久不衰。这既与中国历史悠久、宗教信仰的推动和科技文化的进步有关，使一些节日成为国家盛典；又与节日的礼俗化有关，使节日在历史长河的波涛中形成并保持着相对固定的节俗。这些节俗中，有的体现出的是吃喝的内容，如春节吃鱼、吃水饺、吃年糕，元宵节吃汤圆，端午节吃粽子、吃大蒜，中秋节吃月饼，重阳节喝茱萸酒，亚岁节吃馄饨，腊日喝腊八粥等；有的体现出的是游乐的内容，如春节的插花、放爆竹、唱年戏，元宵节的玩花灯、舞龙、舞狮、踩高跷，清明节的踏青、放风筝、荡秋千，端午节的赛龙舟，七夕节的乞巧，中秋节的赏月、赛诗，重阳节的登高，亚岁节的画梅图等；有的体现出的是与日常生活密切相关的民风、民情，如春节的守岁、压岁、姑娘回门，春龙节的剃头，清明节的禁火、扫墓，端午节的插艾叶、戴香囊、炸油条、送扇子，七夕节的晒衣、晒书、求子，重阳节的插茱萸，亚岁节的赠鞋等。不难发现，每个节俗中都包含有特定的文化意义，或通过文字的谐音、表意，如“食鱼”与





“年年有余”、“吃年糕”与“步步高”、“吃月饼”与“团圆”、“送扇子”与“送善子”、“倒贴福字”与“幸福到”等，寄托人们的美好愿望；或通过象征的意义，如春节、中秋节、重阳节等强调的家庭团圆、亲友往来的主题，宣扬中华民族团结向上、尊老爱幼、顾全大局、互相关怀的美好道德。传统节俗中所反映的，许多都是传统礼仪的内容，几乎涉及到了吉礼（祭祀之事）、嘉礼（冠婚之事）、宾礼（宾客之事）、军礼（军旅之事）、凶礼（丧葬之事）的全部范围，极大地丰富了我国的饮食礼仪、社交礼仪和传统道德，在中国文化中起到“准法律”的作用。

健康长寿始终是人类的最基本追求，也是社会文明、进步，经济发展、提升的主要特征。作为反映社会、文化面貌窗口的传统节日，与健康长寿问题的关联不仅是自然的，而且是必然的。如果我们在研究传统节日的本质时忽略了这一点，节日生命力的锐减就在所难免了。通观近代对传统节日的研究，社会学者大都注重的是它们的社会学意义，自然科学家也只注意到其与健康长寿相关的表层现象，而真正把它们有机地视为一事、连为一体者可谓为数寥寥。这种节日文化理念的断层、蜕化、萎缩，或多或少地会影响到文化的内涵和深度，不能不说是一种缺憾，亟待用广角的视野去进行理性的思考和系统的梳理。特别要指出的是，传统节日中包含着的与人类健康长寿相关的不少话题中所显示的，都是以人类生命学为基础的高起点。客观认识它，不需要丝毫的牵强附会，科学阐释它，才是





我们的良心和使命。

关于健康长寿的范畴，只言片语是难以交代清楚的，但基本是与人的生、长、壮、老脱不了干系的，其反映于生活方式的无非是衣、食、住、行、吃、喝、玩、乐而已。传统节日中所大量表现的正是这些世俗现实生活的内容。

民以食为本，饮食文化在传统节日中是受到鼓励而不断发展的，并且日趋显示出第一重要的位置。从某种意义上说，节日促进了食品业的进步，乃至拉动了整体经济的发展。以各种美味佳肴大聚会的春节为例，荤的、素的，腥的、膻的，辛的、辣的，甜的、咸的，生的、熟的，热的、凉的，实在难以说清楚涉及这个节日食物的全部形态和性质。成年论辈子吃惯了以碳水化合物为主体饮食结构的人，对于集中进食肥腻之品很难一下子改变习惯。第一餐还食欲大开，前几道菜还尝到香甜，再继续吃下去，不但口感变了，胃口大败，而且胃肠也出现了厌烦，拒绝接受。以节俭为美德的中国老百姓，又不忍心将用辛苦钱买来的食品白白扔掉，于是只好硬着头皮使劲吃。顿顿剩饭顿顿热，且不说一些食物由于超期存放和反复加热产生的腐败变质和毒素现象有可能对机体健康造成威胁和危害，就是上好的鸡鸭鱼肉采取连续进攻的方法也足以让人望食兴叹了。可曾想，其中有多少健康要领需要揭示，有多少健康误区需要走出，又需要多少起码的健康指导呢？因此，元宵节的黏食如何吃才合理？春龙节的炒货怎样炒才科学？寒食节的食冷习惯究竟有多大害处？端午节的雄黄酒到底敢不敢喝？中秋节





的月饼有没有禁忌症？重阳节的菊花糕是不是长寿食品？腊八节的杂粮粥真的就能养胃等，方方面面的健康话题都需要我们的正面回答。

游乐是节日的主旋律，由其派生出的娱乐文化、礼品文化，乃至对民间体育和人们健身运动的促进是功不可没的。如何玩出愉悦心情，乐出健康情绪，游出安全、适度，行出健康、长寿，越来越成为大众节日中值得探讨的话题。仍以春节为例，除夕夜要守岁，熬夜联系到睡眠的奥秘；初一早上要拜年，交际涉及到做人的学问；春节期间要放爆竹，声光中隐藏着可能发生的灾害；许多地区都唱年戏，娱乐中也编织着长寿的密码。它如元宵节猜灯谜，要动脑筋；花朝节祭花神，是提倡绿化；清明节放风筝，有利眼睛保护；端午节赛龙舟，能够强健体魄；中秋节赏桂花，享受自然；重阳节登高处，颐养阳气……随着生活现代化进程的加快，人们的劳动节奏也在不断加快，不少人忙忙碌碌于为事业奋斗之中，几乎没有时间消遣，这对健康长寿显然是不利的。通过间断性的节日调节，把人们从日常繁忙的事物中暂时解脱出来，专心吃吃、玩玩、动动、睡睡、聊聊天，松弛一下过分紧张的神经，对调节工作与休息的关系、促进机体的健康不无益处，有关节日中休闲、娱乐、体育、文化与健康关系的文章太大了！

传统节俗中反映出的春季祈生殖、夏季驱疫虫、秋季庆丰收、冬季慎收藏的观点，有不少是直接与防病治病相关的内容，如腊月二十四扫房子，天贶节晒衣、晒书等节俗中表现出





的家居卫生观；节日期间喝屠苏酒、菖蒲酒，插艾叶、茱萸，戴香囊，灭鼠等活动中表现出的季节性防疫措施；踏青、舞龙、荡秋千、剃头、赠鞋等节俗中体现出的养生行为，都是祖先们世代生活实践中经验的总结，都与医学科学的形成、进步有着斩不断的联系。

可以说，每一个节日都是一本多姿多彩的健康经，过一次节日都是一次健康知识的大演练。《节日里的健康话题》，关注的正是这一谁也离不开的健康课堂，并试图为它提供一本可供参考的趣味性教材。

历史是滚动式向前发展的，万物都是在这个进程中不断变化的。民俗、节日也不例外，除了它的延续性、同一性特征之外，活动性也是其显著的特征之一。从发展上看，传统节日中比较普遍带有的宗教意识和庄严神圣感已大为削弱，代之而生的是饮食化、游乐化、社交化内容的扩容与普及。有的节俗发生了渐变，在原有的含义中增添了新内容，如清明祭祖的对象正由广义的远祖向狭义的近亲演变，踏青逐渐成为节日的主旨；端午节纪念古人的成分逐渐模糊，吃粽子和赛龙舟逐渐成为节日的实用性内容。有的节俗发生了逆变，基本被赋予了崭新的概念，如节日中燃放爆竹，由接神的信号演绎成吉庆和娱乐的项目；中秋节的赏月，由祭月的意义演变为家庭团圆、民族团结精神的象征；重阳节的登高，由避灾的措施变成了赏秋和体育锻炼的活动，甚至成为专门的尊老敬老的象征性节日。其他像春节、元宵节等，显示得更充分的是综合性庆贺节日的





气氛，也越来越少有人去追问其原本的意义了。此外，新新时代表现出的文化传播的提速，使节日的人类化进程明显加快，我国汉民族与其他民族的节日，在各民族和睦交往中变得胶结难分；不少中国的传统节日超越国界，涌向周边乃至更远的国度；一些西方的洋节日，也以迅雷不及掩耳之势在中国的大地上蔓延。节日的内容和形式，正随着社会的进步、人们生活水平的提高，向更加开放的方向和更能体现休闲、游乐的目标进化、拓展。社会生活的万花筒，把遥远的构思与现实需要的距离拉得更近，传统节日越发远离其原有的意义，形成与时俱进的新的节日习俗和新的文化意识。

节日内涵和节俗的流变，势必使节日里的健康话题跟着发生改变。作为社会进步带来的人们对健康长寿目标需求的不断提高，人们对健康长寿的注意力和投入也越发强烈起来，节日中表现出的山吃海喝、野游狂乐倾向带来的健康问题日渐凸显，不少人对节日中的健康问题表现出迷茫和困惑。因此，研究节日里的健康科学，解决节日健康中可能出现的健康问题，既成为科学工作者迫切的任务，也将成为医药学、民俗学等多学科交叉研究的热点。

《节日里的健康话题》，以生命医学为基础，针对健康是机体健康与心理健康、良好社会适应状态、良好社会道德总和的定义，从广义的健康学立论，对自正月的春节开始至腊月的腊日结束的全年12个主要传统节日进行了比较全面、细致的解读，涉及这些节日中的重要节俗60种。除了对每个节日的概





况进行简要的历史回顾外，以“节日溯源”、“健康话题”、“相关连接”的统一体例，侧重于对各种节俗的剖析，企图告诉读者一个完整的具有传统文化底蕴和实用健康知识的节日概念，让读者在阅读中享受节日、享受文化、享受健康。是否能够达到这个目的，作者断不敢妄言，但出发点是这样选择的，并且始终是朝着这个方向努力的。向读者朋友们做这样的心理坦白，期望能得到朋友们的理解和帮助。

温长路

2007年8月1日于北京



春节

迎节



二十三/祭灶官	02
二十四/扫房子	05
二十五/割豆腐	09
二十六/去割肉	12
二十七/去杀鸡	16
二十八/贴花花	19
二十九/去罐酒	23
年三十/包饺子	27

过节



守岁	31
换新装	36
压岁	40
插花	44
拜年	49
食鱼	54
吃年糕	57
吃豆芽	61
喝屠苏酒	65
给牛马过节	70
破五和开市	74
灭鼠	78

目 录

玩 节



放爆竹	82
串亲戚	86
唱丰戏	90
堆雪人	94

元宵节



闹元宵	99
玩花灯	103
舞龙	107
吃元宵	112
吃茶面	115

春龙节与花朝节



吃炒豆	120
剃头	123
祭花神	126

寒食节与清明节



寒食禁火	131
清明扫墓	134
戴柳与插柳	138
放风筝	142
荡秋千	147
游春	150

端午节



赛龙舟	156
吃粽子	160
吃大蒜	163
喝菖蒲酒	167
插艾叶	170
戴香囊	175
炸油条	180
送扇子	183

七夕节



乞巧	189
晒衣晒书	193
求子	197