

# 中国 传统 节日

## 图 解

武敬敏 编著

内容以图释文，图文互注  
让读者近距离感受属于我们的欢乐节日



图  
解

中国  
传统  
节日

武敬敏  
编著



光明日报出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

图解中国传统节日/武敬敏编著. —北京: 光明日报出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5112-0602-2

I. 图… II. 武… III. 节日-风俗习惯-中国-图解 IV. K892.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第232401号

---

**书 名: 图解中国传统节日**

---

编 著: 武敬敏

出版人: 朱 庆

责任编辑: 程 智

版式设计: 华夏书网

责任校对: 徐为正

责任印制: 胡 骑 宋云鹏

---

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078234 (咨询), 010-67078945 (发行)

010-67078235 (邮购), 010-67078242 (团购)

传 真: 010-67078227, 67078233, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbcs@gmw.cn](mailto:gmcbcs@gmw.cn)

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

---

印 刷: 北京新丰印刷厂

装 订: 北京新丰印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

---

开本: 720mm × 1010mm 1/16

字数: 150千字

印张: 10.5

版次: 2010年2月第1版

印次: 2010年2月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5112-0602-2

---

定价: 19.99元

版权所有 翻印必究



## 张扬个性，才能被历史所铭记

一九二九不出手；  
三九四九冰上走；  
五九六九沿河看柳；  
七九河开，八九雁来；  
九九加一九，耕牛遍地走。

还记得小时候，每逢冬至吃饺子，我们就站在灶边拍着小手念着这段童谣，看着妈妈煮饺子。随着水温的升高，一个个皮儿薄馅儿大的饺子好像一条条顽皮的小鱼在锅里追逐嬉戏，翻滚个不停。在我们两眼都快望穿的时候，妈妈终于把饺子端上了桌，等不及热气散去，我们拿起筷子一戳一挑，就是一顿狼吞虎咽。

随着时间的流逝，昨天喜欢唱着童谣跟在妈妈后面溜达的我们早已背上书包走进学校，开始了人生的另一段旅程，亲爱的同学、敬爱的老师，还有琅琅的读书声构成了美好的校园生活。视野开阔了，心灵的窗口也就打开了。但是，随着网络的发展、信息的发达，以及经济日益全球化，随之而来的还有Backstreet Boys和Linkin Park，无数青少年为之热血沸腾、为之疯狂，节衣缩食只为能买一张他们的演唱会门票。我们脚下穿的是Nike、身上背的是Mickey，就连吃饭也是KFC和McDonald's。我们用稚嫩的双眸打量着这些扑面而来的文化浪潮，是接受，还是抗拒？我们不



## 图解中国传统节日

得不思考，当全世界各民族的文化形态就这样席卷而来，我们自己的传统文化应该放在怎样的位置？

其实，任何一个有着悠久历史的民族，其文化都有自己的根基，5000年中华文明的精神源泉是取之不尽、用之不竭的。在经济科技全球化的背景下，了解自己民族文化的根基就显得十分重要。因为一个断了文化根基的民族不可能有自己的凝聚力，也不可能得到世界上其他国家和民族的尊重。一个国家如果没有现代科学，没有先进技术，必然一打就垮，但是如果断了民族文化之根，将不打自垮。

总之，一个民族要进步、要昌盛，不应该用其他民族的东西来代替我们自己特有的东西，而应该通过努力提高自己的创造能力，发挥自身的优势，把自己的个性张扬出来。只有当我们弘扬自己民族特色的文化，才能在世界文化宝库中占有一席之地，被历史所铭记。

传统节日，正是我们古老文化的综合体现，为此，我们特意编写了《图解中国传统节日》一书，书中不仅用图解的方式详细阐述了拜贺新年、元宵花灯、三月踏青、七夕乞巧、重九登高等具有传统文化特色的节日，还涵盖了一些少数民族传统节日的风俗。书中内容包罗万象，起源、寓意、传说、活动，应有尽有，再配上与之相对应的图片，各具特色的节日便在我们面前一一铺陈开来，让读者得到精神享受的同时，也能扩大知识面。

还在等什么，让我们现在就开始这个精彩奇妙的旅程吧！



# 目 录



## 春节：总把新桃换旧符

- 驱“年”逐“年”——最具民间特色的春节 ..... 2
- “二十四，扫房子”——除旧布新的“扫尘日” ..... 5
- 杀年猪、蒸年糕——置办年货 ..... 7
- 从桃符、门神到“福”字和年画 ..... 9
- “年年有余”、“五福临门”——丰盛温馨的年夜饭 ..... 15
- 辞旧岁迎新年——围炉守岁 ..... 19
- “山臊”与“爆仗”——爆竹的来源与演变 ..... 23
- “拜盒”、“压岁钱”——充满人情味的礼节 ..... 25
- 破五“填穷坑”——贫穷困苦都送走 ..... 29
- 拜人祖、泥泥狗——人胜节祭女娲 ..... 30
- 抢“新水”、赛陀螺——少数民族过大年 ..... 34



## 元宵节：流光溢彩闹花灯

- 从纪念“平吕”到火把节——元宵节的起源和发展 ..... 40
- 巫术祭祀太一神 ..... 43
- 从“浮元子”到“汤圆”——元宵的前世今生 ..... 44



## 图解中国传统节日

- 汉明帝“燃灯表佛”——掌灯的来历 ..... 47
- “隐语”游戏——最初的灯谜雏形 ..... 51
- 耍龙灯、划旱船——元宵节丰富多彩的庆祝活动 ..... 54
- “偷菜节”、“棒棒会”——少数民族度元宵独具特色 ..... 57



### 清明节：寒食东风御柳斜

- 清明前后，点瓜种豆——来源于二十四节气的清明节 ..... 60
- 从“钻木求新火”到介子推——不动烟火的寒食 ..... 62
- 修宅砌阴——扫墓祭先人 ..... 65
- “鬼怖木”——插柳戴柳祛病消灾 ..... 66
- 携家春游——游春访胜的踏青活动 ..... 67
- “风琴”、“纸鸢”——源远流长的风筝 ..... 68
- 清明菜——会拔丝的青团 ..... 70
- 随编随唱的歌节——壮族纪念刘三姐 ..... 71



### 端午节：鼓声劈浪鸣千雷

- 从屈原到伍子胥——端午的来源 ..... 76
- “龙头祭”——龙舟竞渡 ..... 78
- “菰叶裹黍”做“角黍”——蘸白糖吃粽子 ..... 80
- “避五毒”和“毒日”——悬菖蒲、挂艾草 ..... 82
- 斗百草、玩击鞠——具有民间特色的端午娱乐活动 ..... 84
- 粽子会、杨梅会——傣族彝族过端午 ..... 86



## 七夕节：须邀织女弄金梭



牛郎织女来相会——七夕的来源 .....	90
“得巧”——盛行在女子之间的七夕风俗 .....	94
“种生”和“化生”——别具一格的求子仪式 .....	95
拜织女、拜魁星——节日气氛浓厚的祭拜活动 .....	96
巧果、花瓜——七夕的应节食品 .....	99

## 中秋节：但愿人长久，千里共婵娟



从祭月到科举——中秋的来源与发展 .....	102
拜月、赏月——古老的民间风俗 .....	105
杨贵妃与“胡饼”——月饼名称的来历 .....	108
“吧嗒嘴”——充满传统工艺的兔儿爷 .....	109
“一点红”和“瓦子灯”——具有美好愿望和爱国思想的活动 .....	111
你唱我答后生节——唱歌唱出爱人来 .....	113

## 重阳节：菊花须插满头归



日月并阳，两九相重——赏菊敬老过重阳 .....	116
赏菊喝茶——象征中华民族温文尔雅的菊花 .....	119
从“阳极必变”到“小秋收”——重阳登高的来历 .....	122
可做药材的“辟邪翁”——重阳佩茱萸 .....	123
细花糕和金钱花糕——由登高到吃糕 .....	125





## 图解中国传统节日



### 冬至节：冬至阳生春又来

- 冬至——北半球全年白天最短、黑夜最长的日子 ..... 130
- 冬至祭天——最隆重的皇帝祭天礼 ..... 133
- 馄饨、汤圆和狗肉——冬至的饮食习惯 ..... 135
- “履长”和九九消寒图——带有浓厚民间特色的习俗 ..... 136
- 从“祭孔”到“隆师”——尊师重教是我们的传统美德 ..... 138



### 腊八节：僧豆僧米献佛粥

- 从朱元璋到岳飞——腊八的来源 ..... 142
- 七宝五味粥——驱寒暖身、大补阳气的腊八粥 ..... 144
- 过年“算”账——腊八最美味的应景食品腊八蒜 ..... 146



### 各具特色的节日：少数民族的“个性节日”

- 摔跤、赛马、庆丰收——蒙古族的那达慕会 ..... 150
- 新米节——敬神祈福的祭祀活动 ..... 152
- 喝酒捞鱼过新年祭——高山族祈求天神赐福 ..... 153
- “卡雀娃”——独龙族剽牛祭天敬格蒙 ..... 155



# 春 节

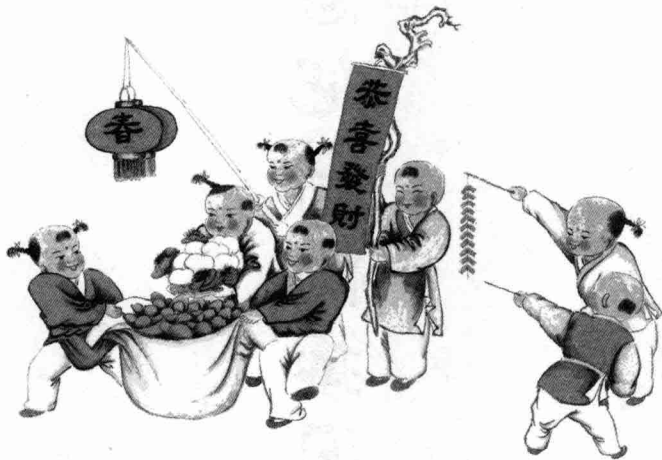
总把新桃换旧符



## 驱“年”逐“年”——最具民间特色的春节

如果问孩子，你最喜欢的节日是什么？他们一定会仰着自己充满朝气的脸蛋齐声说道：“春节！”因为春节是我国民间最隆重、最热闹的一个节日。

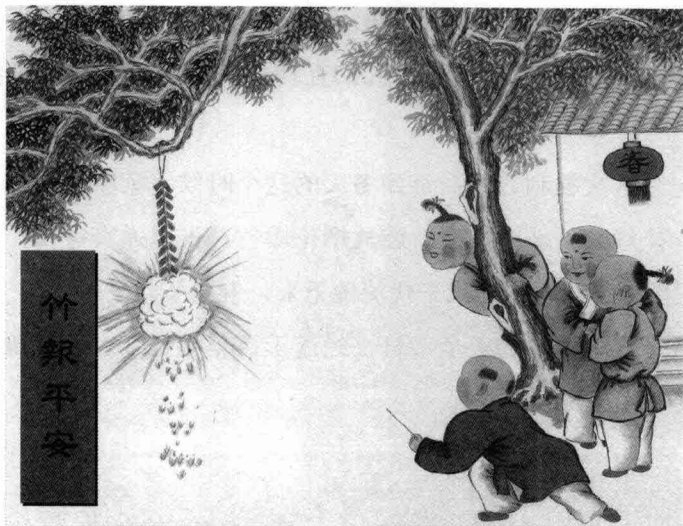
传统意义上的春节是指从腊月初八的腊祭或腊月二十三的祭灶，一直到正月十五，其中以除夕和正月初一为高潮。正月初一是一年的第一天，又叫阴历年，俗称“过年”。



孩子们放鞭炮、穿新衣，欢欢喜喜过大年

在春节这一传统节日期间，我国各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、迎喜接福、祈求丰年为主要内容。大街小巷到处是舞狮子、耍龙灯、演社火、逛庙会的人们。活动形式丰富多彩，带有浓郁的民族特色。

春节的历史十分悠久，它来自殷商时期人们年头岁尾的祭神祭祖活动。“春节”这个词，在不同的历史时期还有不同的特指。汉朝时，人们



把二十四节气的第一个节气——立春称为“春节”。到了南北朝，人们则把整个春季都称为“春节”。按照我国农历来划分，正月初一是一年的开始，有“岁之元，月之元，时之元”之称。

到了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。

关于“年”的由来，还有一个传说。相传在远古时候，我们的祖先曾遭受“年”这种猛兽的威胁。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。到了冬天，山中食物缺乏时，“年”还会闯入村庄，猎食人和牲畜，百姓终日惶恐不安。

后来，人们从与“年”的屡次斗争中总结出，它怕三种东西：红颜色、火光、响声。于是，到了冬天，人们就在自家门上挂上红颜色的桃木板，门口点起火堆，夜里通宵不睡，敲敲打打。夜里“年”再闯进村庄，



## 图解中国传统节日

见到家家有红色和火光，还听见震天的响声，便吓得跑回深山，再也不敢出来。黑夜过去，清晨来临，人们互相祝贺道喜，处处饮酒摆宴，庆祝胜利。

为了纪念这次胜利，以后每到冬天的这个时候，家家户户都在门上贴红纸对联、挂灯笼、敲锣打鼓、燃放烟花爆竹，夜里通宵守夜，第二天大清早互相祝贺道喜。这样一代一代流传下来，就成了“过年”。

春节是全年最重要的一个节日，经过千百年的延续，还流传下来许多和春节有关的优美诗词。

### 元日

(宋)王安石

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

### 凤城新年辞

(清)查慎行

巧裁幡胜试新罗，  
画彩描金作闹蛾；  
从此剪刀闲一月，  
闺中针线岁前多。

### 甲午元旦

(清)孔尚任

萧疏白发不盈颠，守岁围炉竟废眠。  
剪烛催干消夜酒，倾囊分遍买春钱。  
听烧爆竹童心在，看换桃符老兴偏。  
鼓角梅花添一部，五更欢笑拜新年。

在中国，不管是耀眼的唐诗，还是灿烂的宋词，抑或自成一家的散文散曲，都犹如浩瀚星辰，照亮了我国辉煌的文学史。而关于春节的诗词佳作，更是数不胜数。





春节是我国古老的节日，经过一个冰天雪地、草木凋零的漫漫长冬，春节的来临，预示着万象复苏、草木更新的春天到来了，新一轮播种和丰收的喜悦正在朝着人们走来。

人们早就在翘首期盼着那个草长莺飞、春暖花开的日子，当新春到来之际，劳动人民便载歌载舞、充满喜悦地迎接这个盛大节日的到来。在千百年的历史发展中，形成了一些较为固定的风俗习惯，一直流传至今。

## “二十四，扫房子”——除旧布新的“扫尘日”

“腊月二十四，掸尘扫房子”，每年从农历腊月二十四起到年三十，民间把这段时间叫做“迎春日”，也叫“扫尘日”。每逢这个日子，家家户户都洋溢着欢欢喜喜搞卫生、干干净净迎新春的欢乐气氛。据《吕氏春秋》记载，我国在尧舜时代就有春节扫尘的风俗。按民间的说法：因“尘”与“陈”谐音，新春扫尘有“除陈布新”的含义，其用意是要把一切穷运、晦气统统扫出门。



扫尘这一习俗寄托着人们破旧立新的  
美好愿望和辞旧迎新的祈求

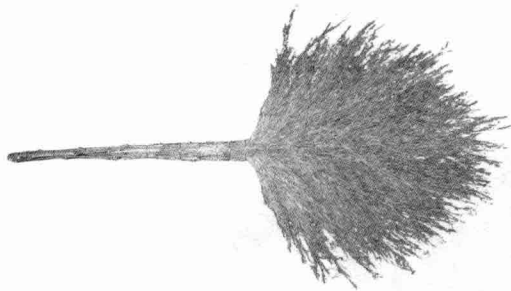


## 图解中国传统节日

所以每到腊月二十四，千家万户都要打扫卫生，清洗家具器什。一般来说，扫尘的顺序是先上后下、先里后外，所以大家会先把衣物被子等收入柜中，以免弄脏，然后把家具、杯碗、花瓶等用布盖起来，拿杆上绑竹叶、象征辟邪的长扫帚清理房顶上的蜘蛛网和灰尘。顶棚清扫完毕，把一些轻巧的家具搬到屋子外面，把平常难以打扫到的墙角、床下腾出来，再换上扫灰而不扬尘的高粱扫帚清理。然后用鸡毛掸子拂去家具上的灰尘，这个过程细微到就连箱柜上的金属把手等也要擦拭一番。扫尘时一些人把老皇历等从墙上揭下以后，还要用白石灰把墙粉刷一新。

屋里打扫完毕就是屋外了，洒扫六间庭院、疏浚明渠暗沟的过程中，人们会换上力量大的竹枝扫帚，然后又是一番忙碌，直到把家里家外收拾得干干净净、整整齐齐为止。

扫尘的基本工具：



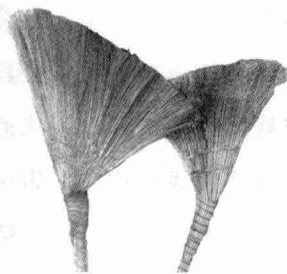
杆上绑竹叶、象征辟邪的长扫帚清理房顶上的蜘蛛网和灰尘



洒扫六间庭院、疏浚明渠暗沟，人们会换上力量大的竹枝扫帚



鸡毛掸子拂去家具上的灰尘



扫灰而不扬尘的高粱扫帚

## 杀年猪、蒸年糕——置办年货

扫完尘，人们便开始忙于采购鸡鸭鱼肉、茶酒油酱、南北炒货、糖饵果品等东西，或是杀年猪、蒸年糕、磨豆腐，人们把这些统称为“年货”。

《京都风俗志》曾说过：“十五日以后，市中卖年货者，星罗棋布。”

总的来说，年货可分为饮食、衣着、日月、迷信、玩耍、点缀六类。饮食中大路货如猪、羊、鸡鸭是最普通的；鹿肉、野鸡、冻鱼等是来自山海关之外的关东货；而水磨年糕、糖年糕、冷笋、玉兰片之类，则是江南的东西。



年货可分为饮食、衣着、日月、迷信、玩耍、点缀六类。

人们辛苦一年，平常省吃俭用，但过年时采购年货一定会十分阔绰。







其中年糕因为谐音“年高”，再加上有着变化多端的口味，几乎成了家家必备的应景食品。

北方的年糕以甜为主，有蒸的，也有炸的，人们一般喜欢蘸着甜甜的白糖吃。南方的年糕则甜咸兼具，依照人们的个人爱好行事。例如苏州及宁波的年糕，以粳米制作，味道清淡。除了蒸、炸以外，还可以炒成咸咸的年糕片或是做成年糕汤。甜味的年糕以糯米粉加白糖、猪油、玫瑰、桂花、薄荷、素茸等配料，做工精巧，人们喜欢直接放在蒸笼里蒸食或是蘸上蛋清油炸，吃起来酥软松脆，唇齿留香。



年糕的口味因地而异。北京人喜食江米或黄米制成的红枣年糕、百果年糕和白年糕；河北人则喜欢在年糕中加入大枣、小红豆及绿豆等一起蒸食；山西北部、内蒙古等地，过年时习惯吃黄米粉油炸年糕，有的还包上豆沙、枣泥等馅；山东人则用黄米、红枣蒸年糕。

按照民间的习俗，从除夕到正月里一般都不大动烟火，所以年前人们都要采集大量年货。《春明采风志》云：“琉璃、铁丝、油彩、转沙、碰丝、走马、风筝、鞭毛、口琴、纸牌、拈圆棋、升官图、江米人、太平鼓、响葫芦、琉璃喇叭，率皆童玩之物也，买办一切，谓之忙年。”这个时候集市异常热闹，卖糖果、香烛、鞭炮、门神春联、新衣的商铺人头攒动，叫卖声、讨价还价声此起彼伏，家家户户都大包小包地往家里提年货，为过一个安详富裕的好年做准备。所以，一进腊月，各闹市皆热闹非凡，挤满买年货的人，各种东西价钱涨了不少，故有“腊月水土贵三分”之说。