



中华五千年多元一体的民族文化史
独特的纯民间形态生活事象
林林总总与你我息息相关
呈现出一道中华民俗文化脉络传承
与演变的完全风景。

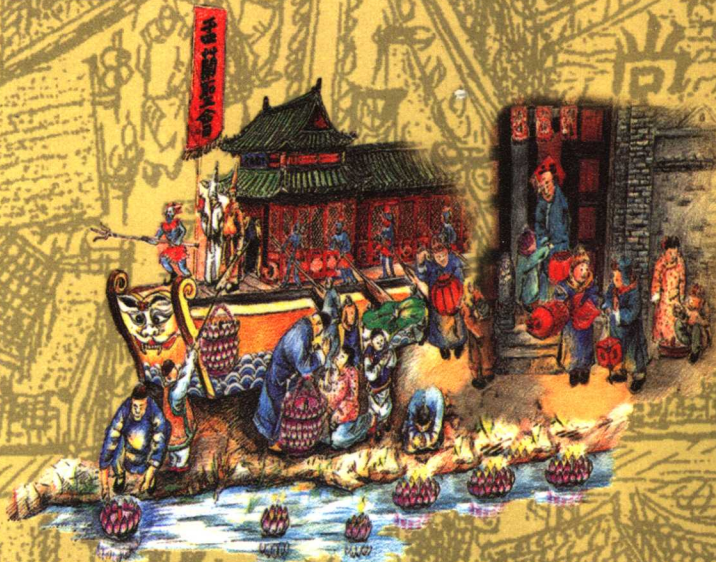
中华民俗

ZHONGHUAMINSU

风情博览

FENGQING BOLAN

节日娱乐



朱宁虹



中国物资出版社



中华五千年多元一体的民族文化史
独特的纯民间形态生活事象
林林总总与你我息息相关
呈现出一道中华民俗文化脉络传承
与演变的完全风景。

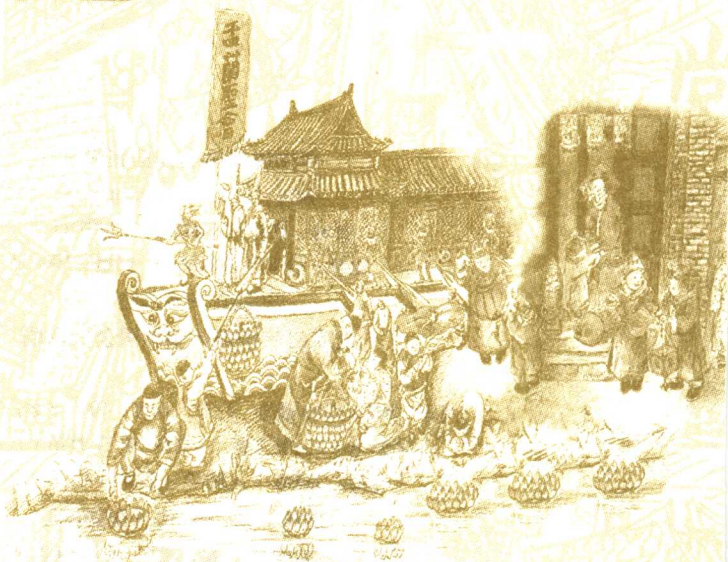
风情博览

FENGQING BOLAN

中华民俗

ZHONGHUAMINSU

节日娱乐



朱宁虹

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

节日娱乐/朱宁虹主编. —北京: 中国物资出版社, 2005. 12
(中华民俗风情博览)

ISBN 7-5047-2444-0

I. 节... II. 朱... III. ①节日-风俗习惯-中国 ②文娱活动-风俗习惯-中国 IV. K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 124195 号

责任编辑 黄 华

责任印制 方鹏远

责任校对 王云龙

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京时代华都印刷有限公司印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 60 字数: 1125 千字

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2444-0/K · 0011

定价: 128.00 元 (全四册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

编委组：崔建林 韩建辉
胡小艺 贾鑫雅
孙悦 王国春
朱宁虹



序

我们为之自豪的中华文化是由两部分组成的，一部分是精英和典籍的文化（见《中华国粹系列丛书》四卷），一部分是民间文化，就是呈现在读者眼前的《中华民俗风情博览》（四卷）。两部分同等重要，相互不能代替。特别是民间文化，它是我国的人民用双手和心灵创造的，数千年来，积淀深厚，博大而灿烂，并且与人民的生活情感、人间理想深深凝结着。我们民族的精神思想的传统、我们民族的情感与个性不但深藏在精英和典籍的文化里，也生动地流传在民间文化中。所以我们说，民间文化是中华文化的一半。在中国五千年的文明历史长河中，民间的风俗文化作为中国文化最为重要的组成部分，以其鲜明的时代特征和多姿多彩的表现形式，成为中华民族灿烂文明中极其绚丽的亮点。

民间风俗本身与人们的日常生活息息相关，今天我们生活的周围仍然随处可见传统风俗的烙印。有些风俗，历经数千年的演变，已经逐渐改变了形式，但它们与我们今天的生活依然有着千丝万缕的联系，了解这些风俗传承与演变的轨迹，不仅是文化学术界热切关注的课题，也是每一位



华夏子孙倍感亲切，能够从中发现知识和乐趣，增添历史文化修养的最好途径。本套《中华民俗风情博览》在编撰上有以下特点：

通过历史、地域的划分，呈现不同时期、不同地区的风俗差异，力图全面、深入、系统地反映各个时代的风俗特点，将每一段历史时期中最值得探索的热点、最能反映当时社会生活风尚的事例展现给读者，进而从风俗角度对整个中国历史提供一种诠释和观照。

风俗广泛的内涵，涉及物质生活和精神生活诸多层面，包含了生产生活礼仪（饮食、服饰、居住、交通、婚姻、丧葬、交际）、节庆娱乐、美术工艺、宗教信仰等多个大项，全面、生动地展现中华民族在各个历史时期的风俗习尚和生活画面。

有些民间风俗，迄今依然保持了古朴的风貌，希望经过我们这套书的介绍和描述，可以使今天的人们能够更清晰地体验到历史的延续。

作者

2005年8月



前言

中国的传统节日形式多样，内容丰富，是我们中华民族悠久的历史文化的一个组成部分。传统节日的形成过程，是一个民族或国家的历史文化长期积淀凝聚的过程，这些节日，无一不是从远古发展过来的，从这些流传至今的节日风俗里，还可以清晰地看到古代人民社会生活的精彩画面。

节日的起源和发展是一个逐渐形成，潜移默化地完善，慢慢渗入到社会生活的过程。它和社会的发展一样，是人类社会发展到一定阶段的产物。我国古代的这些节日，大多和天文、历法、数学，以及后来划分出的节气有关，这从文献上至少可以追溯到《夏小正》、《尚书》，到战国时期，一年中划分的二十四个节气，已基本齐备，后来的传统节日，全都和这些节气密切相关。

节气为节日的产生提供了前题条件，大部分节日在先秦时期，就已初露端倪，但是其中风俗内容的丰富与流行，还需要有一个漫长的发展过程。最早的风俗活动是和原始崇拜、迷信禁忌有关；神话传奇故事为节日凭添了几分浪漫色彩；还有宗教对节日的冲击与影响；一些历史人物被赋予永恒的纪念渗入节日，所有这些，都融合凝聚在节日的内容里，使中国的节日有了深沉的历



史感。

到汉代，我国主要的传统节日都已经定型，人们常说这些节日起源于汉代，汉代是中国统一后第一个大发展时期，政治经济稳定，科学文化有了很大发展，这对节日的最后形成提供了良好的社会条件。

节日发展到唐代，已经从原始祭拜、禁忌神秘的气氛中解放出来，转为娱乐礼仪型，成为真正的佳节良辰。从此，节日变得欢快喜庆，丰富多彩，许多体育、享乐的活动内容出现，并很快成为一种时尚流行开来，这些风俗一直延续发展，经久不衰。

值得一提的是，在漫长的历史长河中，历代的文人雅士、诗人墨客，为一个个节日谱写了许多千古名篇，这些诗文脍炙人口，被广为传颂，使我国的传统节日渗透出深厚的文化底蕴，精彩浪漫，大俗中透着大雅，雅俗共赏。

中国的节日有很强的内聚力和广泛的包容性，一到过节，举国同庆，这与我们民族源远流长的悠久历史一脉相承，是一份宝贵的精神文化遗产。

我国是个多民族的国家，各民族都有自己的文化习俗，众多的民族节日，是一份有待挖掘的文化宝藏。

作者

2005年8月



目 录

前言	1
----------	---

第一章 古代二十四节气和时岁习俗	1
------------------------	---

一、中国古代的二十四节气产生和内容	1
-------------------------	---

二、二十四节气的含义	3
------------------	---

第一类是反映季节的	3
-----------------	---

第二类是反映气候特征的	4
-------------------	---

第三类是反映物候现象的	4
-------------------	---

各个节气时间和含义	5
-----------------	---

立 春	5
-----------	---

雨 水	5
-----------	---

惊 蛰	5
-----------	---

春 分	5
-----------	---

清 明	6
-----------	---

谷 雨	6
-----------	---

立 夏	6
-----------	---

小 满	6
-----------	---

芒 种	6
-----------	---

夏 至	7
-----------	---

小 暑	7
-----------	---



大 暑	7
立 秋	7
处 暑	7
白 露	8
秋 分	8
寒 露	8
霜 降	8
立 冬	9
小 雪	9
大 雪	9
冬 至	9
小 寒	9
大 寒	9

2

民俗节日与农耕、季节时令	10
--------------	----

立 春	11
雨 水	11
惊 蛰	12
春 分	12
清 明	13
谷 雨	13
立 夏	14
小 满	14
芒 种	15
夏 至	15
小 暑	16
大 暑	17
立 秋	17



处 暑	18
白 露	18
秋 分	19
寒 露	19
霜 降	20
立 冬	20
小 雪	21
大 雪	21
冬 至	22
小 寒	23
大 寒	23
三、有关二十四节气的习俗	24
立春风俗	24
雨水习俗	28
惊蛰吃梨、打小人	28
春分吃春菜	29
清明踏青	29
谷雨采茶	30
立夏“消夏”	30
小满抢水	31
夏至多习俗	31
过大暑	33
立秋节	33
处暑谢土地	34
白露秋分祭月	34
霜降习俗	35
立冬习俗	35



冬至消寒	36
小、大寒	37
四、二十四节气谣谚歌拾零	37
春天孩子面，冬天后娘面	37
二月清明一片青，三月清明草不生	38
清明谷雨，冻死老鼠	38
雨春夹一冬，必定暖烘烘	39
未到惊蛰先动雷，四十八天云不开	39
清明断雪，谷雨断霜	39
反了春，冻断筋	40
有关春分的谚语	41
夏、冬九九歌	42

第二章 中华各个地域、民族的传统节日

一、中国传统节日的起源、传承和特点	43
起源和特点	43
丰饶习俗的传承	46
二、重要传统节日习俗大观	47
春 节	47
春节由来的传说	49
春节的习俗	50
春节食俗	53
地 戏	54
庙 会	55
鹤山春节习俗	55
客家春节习俗	57
上海崇明年俗	63



台湾春节习俗拾趣	66
香港年俗	69
元宵节	70
元宵节的由来	71
元宵节习俗	72
悠久丰富的元宵节习俗——灯会、灯谜	77
清明节	83
荡秋千	85
蹴鞠	85
踏青	85
植树	85
放风筝	86
清明送麻糍	86
端午节	88
端午节由来	88
赛龙舟	90
端午食粽	91
佩香囊	92
悬艾叶菖蒲	92
七夕乞巧节	93
七夕的由来	94
乞巧七夕的习俗	95
中秋节	98
中秋节的由来	99
中秋节的习俗	100
各地中秋节的习俗	101
古代中秋习俗	104



奇特的中秋习俗	105
重阳节	107
重阳节的起源	107
重阳节的习俗	108
各地过重阳节的风俗	109
腊八节	111
腊八节的起源	111
腊八节习俗	112
几种有名的腊八粥配方	112
冬至节	113
冬至节的由来	114
冬至节的风俗	115
民间其他节日和习俗	116
人 日	116
填仓节	117
二月二，龙抬头	118
花朝节	119
三月初三	120
天后诞辰	120
药王诞辰	121
关帝诞辰	122
天贶晒虫	122
中元节	123
祭祖节（寒衣节）	124
下元节	125
民间节日的游乐活动	126
天津民俗花会瞧皇会	129



北京“香会”	132
三、中国少数民族节日习俗大观	134
少数民族过汉历春节风俗	134
藏 族	134
彝 族	135
壮 族	136
布依族	136
满 族	136
侗 族	136
白 族	137
土家族	137
黎 族	137
傈僳族	138
拉祜族	138
达斡尔族	138
仡佬族	138
独龙族	139
鄂伦春族	139
赫哲族	139
基诺族	139
蒙古族	140
丰富多彩的各族传统节日	140
蒙古族	140
朝鲜族	143
傣 族	144
布朗族	146
满 族	148



纳西族	150
藏族	151
侗族	162
傈僳族	166
瑶族	167
佤族	169
仡佬族	171
鄂温克族	172
苗族	174
白族	185
土族	188
锡伯族	192
彝族	193
土家族	196
达斡尔族	199
壮族	200
哈尼族	201
拉祜族	204
佤族	207
普米族	208
基诺族	208
布依族	209
哈萨克族	210
水族	213
羌族	215
怒族	216
塔塔尔族	216



回 族	216
黎 族	217
撒拉族	217
乌孜别克族	217
独龙族	217
毛南族	218
俄罗斯族	218
鄂伦春族	218
维吾尔族	218
柯尔克孜族	218
畲 族	218
德昂族	219
塔吉克族	219
京 族	219
赫哲族	219
东乡族	220
阿昌族	220
保安族	220
珞巴族	220
高山族	220
景颇族	221
四、节日传说故事集粹	224
第三章 中华民间传统祭祀习俗	259
一、华夏先祖的祭祀风俗	259
炎黄五帝	260
中国古代祭祀之始——祭祀炎帝	260