**农历**[**正月十五**](http://baike.baidu.com/view/524090.htm)**元宵节，又称为“**[**上元节**](http://baike.baidu.com/view/24552.htm)**”（the Lantern Festival），**[**春灯节**](http://baike.baidu.com/view/251987.htm)**，是中国汉族民俗传统节日。**[**正月**](http://baike.baidu.com/view/486.htm)**是**[**农历**](http://baike.baidu.com/view/15163.htm)**的元月，古人称其为“宵”，而十五日又是一年中第一个月圆之夜，所以称正月十五为元宵节。又称为小正月、元夕或灯节，是**[**春节**](http://baike.baidu.com/view/3108.htm)**之后的第一个重要节日。**[**中国**](http://baike.baidu.com/view/61891.htm)**幅员辽阔，历史悠久，所以关于元宵节的习俗在全国各地也不尽相同，其中吃[元宵](http://baike.baidu.com/view/1950.htm" \t "_blank)、赏花灯、**[**舞龙**](http://baike.baidu.com/view/102578.htm)**、**[**舞狮子**](http://baike.baidu.com/view/160726.htm)**等是元宵节几项重要民间习俗。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **中文名：** | **元宵节** | | **外文名：** | **the Lantern Festival** | | |  |  | | --- | --- | | **其他名称：** | **上元节、春灯节、小正月** | | **习俗：** | **吃元宵、赏灯、猜灯谜、舞龙** | |

**[](http://baike.baidu.com/albums/1949/1949.html#0$72b19c02e7c1ba5c4afb5166)**

**北京上元灯会**

**每年农历的正月十五日，春节刚过，迎来的就是中国汉族的传统节日之一的元宵节，正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，所以称正月十五为元宵节。正月十五日是一年中第一个月圆之夜，也是一元复始，大地回春的夜晚，人们对此加以庆祝，也是庆贺新春的延续。元宵节又被称为“上元节”。**

**按中国民间的传统，在这天上皓月高悬的夜晚，人们要点起彩灯万盏，以示庆贺。出门赏月、燃灯放焰、喜猜灯谜、共吃元宵，合家团聚、同庆佳节，其乐融融。**

**上元，含有新的一年第一次**[**月圆之夜**](http://baike.baidu.com/view/2135340.htm)**的意思。上元节的由来，《岁时杂记》记载说，这是因循**[**道教**](http://baike.baidu.com/view/6683.htm)**的陈规。道教曾把一年中的正月十五称为上元节，七月十五为中元节，十月十五为下元节，合称“三元”。汉末道教的重要派别**[**五斗米道**](http://baike.baidu.com/view/36561.htm)**崇奉的神为**[**天官**](http://baike.baidu.com/view/1023825.htm)**、地官、水官，说天官赐福，**[**地官赦罪**](http://baike.baidu.com/view/747148.htm)**，水官解厄，并以三元配三官，说上元天官正月十五日生，中元地官七月十五日生，下元水官十月十五日生。这样，正月十五日就被称为上元节。南宋**[**吴自牧**](http://baike.baidu.com/view/220119.htm)**在《梦粱录》中说：“正月十五日元夕节，乃上元天官赐福之辰。”**

**元宵节是中国的传统节日，早在2000多年前的西汉就有了，元宵赏灯始于东汉明帝时期，明帝提倡**[**佛教**](http://baike.baidu.com/view/4696.htm)**，听说佛教有正月十五日僧人观佛舍利，点灯敬佛的做法，就命令这一天夜晚在皇宫和寺庙里点灯敬佛，令士族庶民都挂灯。以后这种佛教礼仪节日逐渐形成民间盛大的节日。该节经历了由宫廷到民间，由中原到全国的发展过程。**

**[](http://baike.baidu.com/albums/1949/1949.html#0$4bd1e803303c07343812bb52)**

**元宵节美食——元宵**

**元宵节的节期与节俗活动，是随历史的发展而延长、扩展的。就节期长短而言，汉代才一天，到唐代已为三天，宋代则长达五天，明代更是自初八点灯，一直到正月十七的夜里才落灯，整整十天。与春节相接，白昼为市，热闹非凡，夜间燃灯，蔚为壮观。特别是那精巧、多彩的灯火，更使其成为春节期间娱乐活动的高潮。至清代，又增加了**[**舞龙**](http://baike.baidu.com/view/102578.htm)**、**[**舞狮**](http://baike.baidu.com/view/34260.htm)**、**[**跑旱船**](http://baike.baidu.com/view/31845.htm)**、**[**踩高跷**](http://baike.baidu.com/view/16548.htm)**、**[**扭秧歌**](http://baike.baidu.com/view/61951.htm)**等“**[**百戏**](http://baike.baidu.com/view/185692.htm)**”内容，只是节期缩短为四到五天。**

[**唐朝**](http://baike.baidu.com/view/6527.htm)**，在国力空前强大的唐朝，元宵赏灯十分兴盛，无论是京城或是乡镇，处处张挂彩灯，人们还制作巨大的灯轮、灯树、灯柱等，满城的火树银花，十分繁华热闹。**

[**宋朝**](http://baike.baidu.com/view/23604.htm)**，灯节更加丰富多彩，元宵赏灯持续五天，灯的样式繁复多样，逛灯市更是一件十分赏心悦目的事情。诗人辛弃疾写道：“东风夜放花千树，更吹落，星如雨”，说的就是宋朝灯节花灯无**

**[](http://baike.baidu.com/albums/1949/1949.html#0$570f8c58186d74fb9c8204af)**

**数，烟花如星雨。那时还兴起了猜灯谜，即将各种灯谜写在纸条上，贴在花灯上，猜中的人还能得到小小的奖励。这种娱乐益智的活动受到人们喜爱，广为流传。**

[**明朝**](http://baike.baidu.com/view/3371.htm)**的灯节持续的时间更长。自初八开始点灯，直到正月十七的夜里才落灯，整整十天，以显示歌舞升平，是中国历史上最长的灯节。**

[**清朝**](http://baike.baidu.com/view/5405.htm)**，**[**满族**](http://baike.baidu.com/view/2314.htm)**入主中原，宫廷不再办灯会，民间的灯会却仍然壮观。元宵节清朝则只有三天，但是灯火璀璨，灯也更加精致奇幻，依然十分吸引人。**

**花灯寄寓**

**灯笼与神有关，所以也赋予很多象征意义。**

**古时候，人们为了驱逐黑暗的恐惧感，于是灯笼衍生为具有驱魔降福、祈许光明之意。**

**在**[**闽南语**](http://baike.baidu.com/view/33241.htm)**中“灯”与“丁”发音相近，所以灯笼也用来求子添丁，求取功名，求得避邪平安。**

**有一种“**[**光明灯**](http://baike.baidu.com/view/247189.htm)**”，在岁末年初时，把灯笼放在寺庙中，藉以佛的法力求得一年中平安顺利。**

**也有农家在田间立长竹竿挂上一盏灯 “照田蚕”，观察火色以预测一年的水旱情况，以期丰年。**

**“放天灯”，来由是过去人们在躲避盗匪侵袭而四散逃逸之后，以燃放天灯为互报平安的信号。由于避难回家的日子正是元宵节，从此以后，每年这一天，人们便以放天灯的仪式来庆祝，所以又称天灯为“祈福灯”或“平安灯”。其后逐渐演变为向上天祈福许愿的民俗活动。天灯上写满了心里的各种祈愿，希望天灯能上达天庭，带给人无限的希望和光明。**

**元宵节花灯种类甚多，或是仿照事物的形象编制的形象灯，如龙灯、虎灯、兔灯等等，或是根据民间故事编制而成的活动灯，如**[**牛郎织女**](http://baike.baidu.com/view/29233.htm)**、**[**二十四孝**](http://baike.baidu.com/view/5086.htm)**等等，表现忠孝节义的民族精神。各种花灯制作工巧，一展工匠的智慧和技能。**

**元宵赏灯诗**

**“一曲笙歌春如海，千门灯火夜似昼”。历代文人墨客赞美元宵花灯的诗句数不胜数，如今读来仍趣味无穷。**

**唐代时，元宵放灯已发展成为盛况空前的**[**灯市**](http://baike.baidu.com/view/90050.htm)**。京城“作灯轮高二十丈，衣以锦绮，饰以金银，燃五万盏灯，簇之为花树”。唐代诗人苏味道的**[**《正月十五夜》**](http://baike.baidu.com/view/1414384.htm)**诗云牶“火树银花合，星桥铁锁开。暗尘随马去，明月逐人来。”描绘了灯月交辉，游人如织，热闹非凡的场景。唐代诗人张悦也曾用诗赞道牶“花萼楼门雨露新，长安城市太平人。龙衔火树千灯焰，鸡踏莲花万岁春。”把元宵节赏灯的情景描述得淋漓尽致。李商隐则用“月色灯光满帝城，香车宝辇溢通衢”的诗句，描绘了当时观灯规模之宏大。值得称道的，还应首推唐代诗人崔液的《上元夜》牶”玉漏铜壶且莫催，铁关金锁彻明开；谁家见月能闲坐，何处闻灯不看来。”这里虽没有正面描写元宵盛况，却蕴含着十分欢乐愉悦热烈熙攘的场景。**

**宋代的元宵夜更是盛况空前，灯市更为壮观。苏东坡有诗云牶“灯火家家有，笙歌处处楼。”范成大也有诗写道“吴台今古繁华地，偏爱元宵影灯戏。”诗中的“影灯”即是“**[**走马灯**](http://baike.baidu.com/view/62257.htm)**”。大词人辛弃疾曾有一阙千古传诵的颂元宵盛况之词“东风夜放花千树，更吹落，花如雨。宝马雕车香满路。风箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞”。**

**明代更加铺张，将元宵放灯从三夜改为十夜。唐伯虎曾赋诗盛赞元宵节，把人们带进迷人的元宵之夜。诗曰“有灯无月不误人，有月无灯不算春。春到人间人似玉，灯烧月下月似银。满街珠翠游春女，沸地笙歌赛社神。不展芳樽开口笑，如何消得此良辰。”**

**清代元宵热闹的场面除各种花灯外，还有舞火把、火球、火雨，耍‘火龙’火狮等。阮元有羊城灯市诗云：“海螯云凤巧玲珑，归德门明列彩屏，市火蛮宾余物力，长年羊德复仙灵。月能彻夜春光满，人似探花马未停；是说瀛洲双客到，书窗更有万灯青。”清代诗人姚元之写的《咏元宵节》诗“花间蜂蝶趁喜狂，宝马香车夜正长。十二楼前灯似火，四平街外月如霜。”更是生动、精彩别致。**

**充满诗情和浪漫色彩的元宵节，往往与爱情连在一起。历代诗词中，就有不少诗篇借元宵抒发爱慕之情。北宋欧阳修词“今年元夜时，月与灯依旧；不见去年人，泪满春衫袖。”抒写了对情人的思念之苦。**

**元宵节也是一个浪漫的节日，元宵灯会在封建的传统社会中，也给未婚男女相识提供了一个机会，传统社会的年轻女孩不允许出外自由活动，但是过节却可以结伴出来游玩，元宵节赏花灯正好是一个交谊的机会，未婚男女借着赏花灯也顺便可以为自己物色对象。元宵灯节期间，又是男女青年与情人相会的时机。**

**欧阳修(生查子)云：“去年元夜时，花市灯如书；月上柳梢头，人约黄昏后。” 辛弃疾(青玉案)写道：“众里寻它千百度，暮然回首，那人却在灯火阑珊处。”就是描述元宵夜的情境，所以说元宵节也是中国的“**[**情人节**](http://baike.baidu.com/view/2533.htm)**”。**

**元宵话灯联**

**元宵张灯是我国人民的传统习俗。古往今来，不仅有大量脍炙人口的元宵咏灯诗，而且也留下了无数情趣盎然的元宵吟灯联。**

**元宵灯节不仅仅是一种娱乐性活动，其中蕴含着很深的文化内涵，形成了一种独特的文化活动。届时君臣百姓都去看灯、猜谜语，文人们则饮酒、赋诗、答对。其中有很多有趣的故事。**

**北宋时，有个叫**[**贾似道**](http://baike.baidu.com/view/81977.htm)**的人镇守**[**淮阴**](http://baike.baidu.com/view/195862.htm)**（今扬州）时，有一年上元灯节张灯，门客中有人摘唐诗诗句作门灯联“天下三分明月夜，扬州十里小红楼。”据说，此联为我国最早的灯联。此后历代都有人争相效仿，在大门或显眼的柱子镶挂壁灯联、门灯联，不仅为元宵佳节增添了节日情趣，也为赏灯的人们增加了欣赏的内容。**

**被称为“父子双学士，老小二宰相”的清代安徽桐城人**[**张英**](http://baike.baidu.com/view/154782.htm)**、张廷玉，皆能诗善对。有一年元宵佳节，张府照例张灯挂彩，燃放鞭炮。老宰相出联试子“高烧红烛映长天，亮，光铺满地。”小廷玉思索时听到门外一声花炮响，顿时领悟，对曰“低点花炮震大地，响，气吐冲天。”对仗工整，天衣无缝，堪称妙对。**

**最为人津津乐道的恐怕是北宋**[**王安石**](http://baike.baidu.com/view/2515.htm)**妙联为媒的故事了。王安石20岁时赴京赶考，元宵节路过某地，边走边赏灯，见一大户人家高悬走马灯，灯下悬一上联，征对招亲。联曰“走马灯，灯走马，灯熄马停步。”王安石见了，一时对答不出，便默记心中。到了京城，主考官以随风飘动的飞虎旗出对“飞虎旗，旗飞虎，旗卷虎藏身。”王安石即以招亲联应对出，被取为进士。归乡路过那户人家，闻知指亲联仍无人对出，便以主考官的出联回对，被招为快婿。一副巧合对联，竟成就了王安石两大喜事。**

**传说明成祖**[**朱棣**](http://baike.baidu.com/view/5916.htm)**于某年元宵节微服出游，遇一秀才，谈得颇投机。朱棣出上联试他才情，联云：“灯明月明，灯月长明，大明一统。”那秀才立即对出下联“君乐民乐，君民同乐，永乐万年。”“永乐”是明成祖年号，朱棣大喜，遂赐他为状元。**

**有一年元宵节，**[**乾隆**](http://baike.baidu.com/view/2677.htm)**皇帝带着一群文武大臣，兴致勃勃前去观看灯会。左看各种灯笼五颜六色，美不胜收；右瞧各种灯笼别致风趣，耐人寻味。看到高兴时，乾隆皇帝陪他的大臣们也出谜联，让大家猜一猜。大学士**[**纪晓岚**](http://baike.baidu.com/view/4683.htm)**稍思片刻，就挥笔在宫灯上写了一副对联：**

**“黑不是，白不是，红黄更不是。和狐狼猫狗仿佛，既非家畜，又非野兽。**

**诗不是，词不是，**[**《论语》**](http://baike.baidu.com/view/19183.htm)**也不是。对东西南北模糊，虽为短品，也是妙文。”**

**乾隆皇帝看了冥思苦想，文武大臣一个个抓耳挠腮，怎么也猜不出来，最后还是纪晓岚自己揭了谜底：**[**猜谜**](http://baike.baidu.com/view/15414.htm)**。**

[**编辑本段**](http://baike.baidu.com/view/1949.htm?fr=ala0_1_1)**节日传说**

**袁世凯与元宵**

**传说，窃国大盗**[**袁世凯**](http://baike.baidu.com/view/8447.htm)**篡夺了**[**辛亥革命**](http://baike.baidu.com/view/28947.htm)**成果后，一心想复辟登基当皇帝，又怕人民反对，终日提心吊胆。一天，他听到街上卖元宵的人拉长了嗓子在喊：“元——宵。”觉得“元宵”两字谐音“袁消”，有袁世凯被消灭之嫌，联想到自己的命运，于是在1913年元宵节前，下令禁止称“元宵”，只能称“汤圆”或“粉果”。然而，“元宵”两字并没有因他的意志而取消，老百姓不买他的帐，照样在民间流传。**

**舞狮子**

**[](http://baike.baidu.com/albums/1949/1949.html#0$ea85a945e5a3c112cffca3e4)**

**民间传统节目——舞狮子**

**舞狮子是中国优秀的民间艺术，每逢元宵佳节或集会庆典，民间都以狮舞前来助兴。这一习俗起源于三国时期，**[**南北朝**](http://baike.baidu.com/view/8137.htm)**时开始流行，至今已有一千多年的历史。**

**“舞狮子”始于魏晋，盛于唐，又称“狮子舞”、“太平乐”，一般由三人完成，二人装扮成狮子，一人充当狮头，一人充当狮身和后脚，另一人当引狮人，舞法上又有文武之分，文舞表现狮子的温驯，有抖毛、打滚等动作，武狮表现狮子的凶猛，有腾跃、蹬高、滚彩球等动作。**

**划旱船**

**划旱船，民间传说是为了纪念治水有功的**[**大禹**](http://baike.baidu.com/view/7158.htm)**的。划旱船也称跑旱船，就是在陆地上模仿船行功作，表演跑旱船的大多是姑娘。旱船不是真船，多用两片薄板，锯成船形，以竹木扎成，再蒙以彩布，套系在姑娘的腰间，如同坐于船中一样，手里拿着桨，做划行的姿势，一面跑，一面唱些地方小调，边歌边舞，这就是划旱船了。有时还另有一男子扮成坐船的船客，搭档着表演，则多半扮成丑角，以各种滑稽的动作来逗观众欢乐。划旱船流行于中国很多地区。**

**吃元宵**

**“元宵”作为食品，在中国也由来已久。宋代，民间即流行一种元宵节吃的新奇食品。这种食品，最早叫“浮元子”后称“元宵”，生意人还美其名曰“元宝”。古时“元宵”价格比较贵，有一首诗说：“贵客钩帘看御街，市中珍品一时来。帘前花架无路行，不得金钱不得回。”**

**正月十五吃元宵，元宵即“汤圆”以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等为馅，用糯米粉包成圆形，可荤可素，风味各异。可汤煮、油炸、蒸食，有团圆美满之意。陕西的汤圆不是包的，而是在糯米粉中“滚”成的，或煮司或油炸，热热火火，团团圆圆。[2]**

**祭门、祭户**

**少数民族**

**偷菜节**

**流行于贵州省**[**黄平**](http://baike.baidu.com/view/291248.htm)**一带苗族的**[**偷菜节**](http://baike.baidu.com/view/341767.htm)**也是在每年农历正月十五日举行。节日这天，姑娘们便成群结队去偷别人家的菜，严禁偷本家族的，也不能偷同性朋友家的，因为偷菜与她们的婚姻大事有关。所偷的菜仅限白菜，数量够大家吃一顿即可。偷菜不怕被发现，被偷的人家并不责怪。大家把偷来的菜集中在一起，做白菜宴。据说谁吃得最多，谁能早得意中人，同时所养的蚕最壮，吐出的丝也最好最多。**

**巴乌节**

**彝族的传统节日**[**巴乌节**](http://baike.baidu.com/view/353858.htm)**在农历正月十五。“巴乌”意为“打猎归来”。见于**[**云南鹤庆**](http://baike.baidu.com/view/1283094.htm)**彝族支系黑活人居住区。时此节原本是欢庆狩猎归来的习俗活动，无固定节日。**

**相关诗词**

**元夕于通衢建**[**灯夜**](http://baike.baidu.com/view/1889614.htm)**升南楼**

**（隋）** [**隋炀帝**](http://baike.baidu.com/view/19102.htm)

**法轮天上转，梵声天上来；**

**灯树千光照，花焰七枝开。**

**月影疑流水，春风含夜梅；**

**燔动黄金地，钟发琉璃台。**

**正月十五日夜**

**（唐） 苏味道**

**火树银花合，星桥铁锁开。**

**暗尘随马去，明月逐人来。**

**游伎皆秾李，行歌尽落梅。**

**金吾不禁夜，玉漏莫相催。**

**上元夜**

**（唐）崔液**

**玉漏铜壶且莫催，铁关金锁彻夜开**

**谁家见月能闲坐，何处闻灯不看来。**

**十五夜观灯**

**（唐）**[**卢照邻**](http://baike.baidu.com/view/9891.htm)

**锦里开芳宴，兰红艳早年。**

**缛彩遥分地，繁光远缀天。**

**接汉疑星落，依楼似月悬。**

**别有千金笑，来映九枝前。**

**正月十五夜灯**

**（唐）**[**张祜**](http://baike.baidu.com/view/68822.htm)

**千门开锁万灯明，正月中旬动地京。**

**三百内人连袖舞，一进天上著词声。**

**诗曰**

**（唐）李商隐**

**月色灯山满帝都，香车宝盖隘通衢。**

**身闲不睹中兴盛，羞逐乡人赛紫姑。**

**诗曰**

**（宋）**[**姜白石**](http://baike.baidu.com/view/1406683.htm)

**元宵争看采莲船，宝马香车拾坠钿；**

**风雨夜深人散尽，孤灯犹唤卖汤元。**

**诗曰**

**（宋）姜白石**

**贵客钩帘看御街，市中珍品一时来，**

**帘前花架无行路，不得金钱不肯回。**

**（注：珍品这里指元宵）**

**青玉案 元夕**

**（宋）辛弃疾**

**东风夜放花千树，更吹落，星如雨。**

**宝马雕车香满路，凤萧声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。**

**蛾儿**[**雪柳**](http://baike.baidu.com/view/479889.htm)**黄金缕，笑语盈盈暗香去。**

**众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。**

**生查子 元夕**

**（宋）欧阳修**

**去年元夜时，花市灯如昼。**

**月到柳梢头，人约黄昏后。**

**今年元夜时，月与灯依旧。**

**不见去年人，泪湿春衫袖。**

**（注：一说此词为**[**朱淑真**](http://baike.baidu.com/view/24718.htm)**所写。)**

**京都元夕**

**（元）元好问**

**袨服华妆着处逢 ，六街灯火闹儿童。**

**长衫我亦何为者 ，也在游人笑语中。**

**折桂令 元宵**

**（元）失名**

**爱元宵三五风光，月色婵娟，灯火辉煌。**

**月满冰轮，灯烧**[**陆海**](http://baike.baidu.com/view/217624.htm)**，人踏春阳。**

**三美事方堪胜赏，四无情可恨难长。**

**怕的是灯暗光芒，人静荒凉，角品南楼，月下西厢。**

**汴京元夕**

**（明）**[**李梦阳**](http://baike.baidu.com/view/80497.htm)

[**中山**](http://baike.baidu.com/view/49842.htm)**孺子倚新妆，郑女燕姬独擅场。**

**齐唱宪**[**王春**](http://baike.baidu.com/view/2344020.htm)**乐府，金梁桥外月如霜。**

**元宵**

**（明）** [**唐寅**](http://baike.baidu.com/view/7416.htm)

**有灯无月不娱人，有月无灯不算春。**

**春到人间人似玉，灯烧月下月如银。**

**满街珠翠游村女，沸地笙歌赛社神。**

**不展芳尊开口笑，如何消得此良辰。**

**元夜踏灯**

**（清）董舜民**

**百枝火树千金屧，宝马香尘不绝。飞琼结伴试灯来，忍把檀郎轻别。**

**一回佯怒，一回微笑，小婢扶行怯。**

[**石桥路**](http://baike.baidu.com/view/2996673.htm)**滑缃钓蹑，向阿母低低说。妲娥此夜悔还无？怕入广寒宫阙。**

**不如归去，难畴畴昔，总是团圆月。**

**上元竹枝词**

**（清）**[**符曾**](http://baike.baidu.com/view/1033249.htm)

**桂花香馅裹胡桃，江米如珠井水淘。**

**见说马家滴粉好，试灯风里卖元宵。**

**元夕影永[冰灯](http://baike.baidu.com/view/24515.htm" \t "_blank)**

**（明）**[**唐顺之**](http://baike.baidu.com/view/80533.htm)

**正怜火树千春妍，忽见清辉映月阑。**

**出海鲛珠犹带水，满堂罗袖欲生寒。**

**烛花不碍空中影，晕气疑从月里看。**

**为语东风暂相借，来宵还得尽**[**余欢**](http://baike.baidu.com/view/1454792.htm)**。**

**元夕无月**

**（清）**[**丘逢甲**](http://baike.baidu.com/view/80408.htm)

**三年此夕无月光，明月多应在故乡。**

**欲向海天寻月去，五更飞梦渡鲲洋。**

**元宵月正圆**

**闽南歌谣**

**闹元宵，月正圆，闽台同胞心相依，**

**扶老携幼返故里，了却两岸长相思。**

**热泪盈眶啥滋味？久别重逢分外喜！**

**闹元宵，煮汤圆，骨肉团聚满心喜，**

**男女老幼围桌边，一家同吃上元丸。**

**摇篮血迹难割离，叶落归根是正理。**

**汴京元夕**

**李梦阳**

**中山孺子倚新妆，郑女燕姬独擅场。**

**齐唱宪王春乐府，金梁桥外如霜。**

**踏莎行 侯置**

**元夕风光，中兴时候。东风著意催**[**梅柳**](http://baike.baidu.com/view/3191007.htm)**。谁家银字小笙簧，倚阑度曲黄昏後。拨雪张灯，解衣贳酒。觚稜金碧闻依旧。明年何处看升平，景**[**龙门**](http://baike.baidu.com/view/157439.htm)**下灯如昼。**

**柳梢青**[**张孝祥**](http://baike.baidu.com/view/7440.htm)

**今年元夕。探尽[江梅](http://baike.baidu.com/view/1036623.htm" \t "_blank)，都无消息。草市梢头，**[**柳庄**](http://baike.baidu.com/view/675405.htm)**深处，雪花如席。一尊邻里相过，也随分、移时换节。玉辇[端门](http://baike.baidu.com/view/24260.htm" \t "_blank)，红旗夜市、凭君休说。**

**经典灯谜**

**最早的一条完整的灯谜**

**谜面：黄绢幼妇外孙齑臼（打一词）谜底：绝妙好辞**

**最长的灯谜**

**谜面：把《郑板桥全集》一书拆成散页，一一张贴。（打《三国演义》中两个人名）谜底：郑文、费观**

**最短的灯谜**

**谜面不着一字。（打一中草药名。）谜底：白芷（纸）**

**最家常的灯谜**

**谜面：前面来只船，舵手在上边，来时下小雨，走后路已干(打一日常用品)谜底：熨斗**

**最好笑的灯谜**

**谜面：臭豆腐（打一歌手）谜底：莫文蔚**

**最具国际化的灯谜**

**谜面：索马里难民大战杨贵妃（打一成语）谜底：骨肉相残**

**最难猜的灯谜**

**谜面：无边落木萧萧下。（打一个字）谜底：日**

**最一语双关的灯谜**

**谜面：天运人功理不穷，有功无运也难逢。因何镇日纷纷乱？只为阴阳数不同。（打一个物件）谜底：算盘**

**最简单的灯谜**

**谜面：一加一（打一字）谜底：王**

**最寂寞的灯谜**

**谜面：春雨连绵妻独宿（打一字）谜底：一[3]**

**经典故事**

**元宵姑娘**

**汉武帝的宠臣东方朔风趣而善良。一日冬天去御花园赏梅，遇一宫女欲投井。朔搭救后问明原委，原来宫女名叫元宵，因进宫后长久不能见到亲人而思念，遂起轻生念头。东方朔同情并答应帮忙。东方朔摆摊占卜，所有人问卦结果都是“正月十六火焚身”，长安城大恐慌。汉武帝向东方朔请教，朔言：“长安在劫，火焚帝阙，十五天火，焰红宵夜。”解释说：正月十五晚家家挂灯吃元宵，城外百姓进城看灯，好似满城大火，以瞒玉帝。是日晚，元宵双亲进城观灯。在东方朔的帮助下一家终于团圆。**

**皮影相思**

**相传，汉武帝爱妃李夫人死后，汉武帝非常想念她，于是一位宫女就穿上这位妃子的衣服在月光下翩翩起舞。皇帝看到这位宫女影子以解思念之情。后人做诗：“张灯作戏调翻新，顾影徘徊却逼真，环佩姗姗莲步稳，帐前活见李夫人。”说的就是汉武帝思念爱妃的典故，这也是皮影戏的最初来源。**

**破镜重圆**

**隋朝军队灭南陈时，南陈昌乐公主与丈夫徐德言打破一面铜镜，各执一半，作为以后相见的凭证。并约定在正月十五元宵节卖镜于市，以探对方消息。隋灭南陈后，昌乐公主入杨素府做妾，次年元宵节徐德言果真在街市上看到一个老头在叫卖半片铜镜，价钱昂贵，无人问津。徐德言在破镜上题诗：“镜与人俱去，镜归人不归。无复嫦娥影，空留明月辉。”杨素得知，成人之美，昌乐夫妻终于团圆。**

**燃灯七盏**

**宋代福州有个太守名叫蔡君谟，面对千里饿殍却要粉饰太平。他下令一道，要求治下所有百姓，每家在元宵节之夜必须燃灯七盏。有个穷人叫陈列，制了一个一丈多高的大灯，上书一首诗：“富家一盏灯，太仓一粒粟；穷家一盏灯，父子相对哭。”消息传到太守耳中，他只好收回成命。**

**双喜临门**

**王安石20岁时进京赶考，元宵节时路过一地，一大户人家悬灯出题招亲。联曰：“走马灯，灯走马，灯熄马停步。”王安石不会答，却记在心中。到京后谁知主考官所出之联竟是：“飞虎旗，旗飞虎，旗卷虎藏身。”王安石提笔就以招亲联作答，得中进士。衣锦还乡时发现那联居然仍未有人会答，王安石便又以考题联作答，竟又得了个漂亮媳妇，实是双喜临门。[4]**

**经典名人**

**1．汉文帝：下令将正月十五命名为“元宵节”的人。**

**2．汉明帝：下令点灯敬佛，百姓挂灯，是赏花灯的创始人。**

**3．汉武帝：正月十五祭祀天神的倡导者。**

**4．东方朔：成全元宵姑娘，元宵节里最浪漫的人。**

**5．杨素：破镜终重圆，成人之美的人。**

**6．辛弃疾：众里寻他千百度，元宵节里最痴情的人。**

**7．田登：只许州官放火，不许百姓点灯的人。**

**8．朱元璋：狂杀一条街，元宵节里最凶残的皇帝。**

**9．贾似道：第一个制作灯联的人。**

**10．袁世凯：害怕袁消，将元宵节两易其名的人。[4]**

**中国情人节**

**元宵节也是**[**中国传统节日**](http://baike.baidu.com/view/20424.htm)**中一个浪漫的节日，**[**元宵灯会**](http://baike.baidu.com/view/793259.htm)**在封建的传统社会中，给未婚男女相识提供了一个机会，传统社会的年轻女孩不允许出外自由活动，但是过节却可以结伴出来游玩，元宵节赏花灯正好是一个交谊的机会，未婚男女借着赏花灯也顺便可以为自己物色对象。元宵灯节期间，又是男女青年与情人相会的时机。**

**所以元宵节可以说是地道的**[**中国情人节**](http://baike.baidu.com/view/76392.htm)**，而不是有人肤浅臆想的七夕。传统戏曲陈三和五娘是在元宵节赏花灯时相遇而一见钟情，**[**乐昌公主**](http://baike.baidu.com/view/714447.htm)**与徐德言在元宵夜破镜重圆，《春灯谜》中宇文彦和影娘在元宵订情。此为例证。**

**在台湾，还有未婚女性在元宵夜偷摘葱或菜将会嫁到好丈夫的传统习俗，俗称：“偷挽葱，嫁好尪”、“偷挽菜，嫁好婿”，希望婚姻美满的女孩，要在元宵之夜到菜园里偷摘葱或青菜，期待未来家庭幸福，唐代的灯市还出现乐舞百戏表演，成千上万的宫女，民间少女在灯火下载歌载舞，叫做行歌、踏歌。**

**科学吃元宵**

**元宵佳节将至，很多人家里早已备上元宵，一顿吃不完，甚至连续几天都是餐桌上的“常客”，**[**早餐**](http://baike.baidu.com/view/101403.htm)**、加餐甚至夜宵都少不了。**

**俗话说过犹不及，其实说起吃元宵来也是一样。从营养学来看，糯米皮加上**[**豆沙**](http://baike.baidu.com/view/447213.htm)**、**[**芝麻**](http://baike.baidu.com/view/36058.htm)**、枣泥、**[**花生**](http://baike.baidu.com/view/31512.htm)**等甜馅或鲜肉、菜肉等咸馅，都是高糖分、高**[**热量**](http://baike.baidu.com/view/62743.htm)**的非健康食品。那么到底如何吃元宵，才能保证美味与健康兼收呢？**

**早餐不宜食用**

**元宵属于高热量、高糖分的食品，还含有油脂，但却缺乏**[**营养素**](http://baike.baidu.com/view/65358.htm)**，除了热量和糖外并没有太多其他营养。这样的食品首先是不适合当早餐吃。除了缺乏营养外，还因为人早起时胃肠道功能是最弱的，而元宵外皮的部分都是**[**糯米**](http://baike.baidu.com/view/1965.htm)**的，黏性高，不易消化。因此早餐吃元宵很容易出现**[**消化不良**](http://baike.baidu.com/view/522637.htm)**，而导致泛酸、**[**烧心**](http://baike.baidu.com/view/480623.htm)**等情况，影响一天的工作和生活。**

**元宵与汤团区别**

**元宵、**[**汤团**](http://baike.baidu.com/view/790724.htm)**是两回事。可以说是北方、南方之不同渊源所致。**

**[](http://baike.baidu.com/albums/1949/1949.html#0$ac2fc3c4b7425cd439db499d)**

**元宵**

**北京做的元宵，是以馅为基础制作的。机器做元宵的操作过程如下：先是拌馅料，和匀后摊成大圆薄片，晾凉后再切成比**[**乒乓球**](http://baike.baidu.com/view/8182.htm)**小的立方块。然后把馅块放入像大筛子似的机器里，倒上江米（南方叫糯米）粉，机器就“筛”起来了。随着馅料在互相撞击中变成球状，江米也沾到馅料表面形成了元宵。做成的元宵江米粉层很薄、表面是干的，下锅煮时江米粉才吸收水份变糊。**

**南方的汤团（北京人按四川习惯叫做汤圆）做法完全不同，倒有点儿像包饺子。先把糯米粉加水和成团（跟做饺子时和面一样），放置几小时让它“醒”透。然后把做馅的各种原料拌匀放在大碗里备用（不须像做元宵那样切成小块）。汤团馅含水量比元宵多，这是两者的区别之一。包汤团的过程也像饺子，但不用擀面杖。湿糯米粉粘性极强，只好用手揪一小团湿面，挤压成圆片形状。用筷子（或**[**薄竹**](http://baike.baidu.com/view/1048377.htm)**片状的工具）挑一团馅放在糯米片上，再用双手边转边收口做成汤团。做得好的汤团表面光滑发亮，有的还留一个尖儿，像桃形。汤团表皮已含有足够的水份，很粘，不易保存，最好现做现下了吃。现在有了速冻工艺，汤团才出现在商店里。**

**南方的汤团有多种“流派”，现在最出名的是**[**宁波**](http://baike.baidu.com/view/7446.htm)**的“黑洋酥”汤团。所谓“黑洋酥”就是猪油和黑芝麻粉的混合物，而且猪油不是熬出来的纯油，要用取自猪肚子里的原块的“板油”。撕去“板油”外面的网膜后用手工挤压、揉搓它，再一点一点地掺入黑芝麻粉。这东西从现代保健观点看是绝对的糟粕，可吃起来口感极佳：滑糯软烫，值得一试。**

**汤团越软、滑越好，所以对糯米原料很讲究。要选粘性特强的品种。加工工艺上也有说法，要用“水磨粉”。就是说，把糯米粒用水泡过后，连水带米一起上磨（象磨豆浆那样），而且最好用石磨磨。磨成的粉用纱布袋吊起来沥干，可以冷藏三四天（时间长了会发酸）。可见，好的汤团很难工业化生产出来，这又是它与元宵不同的一个特点。**