# 2024元宵节风俗由来是什么（大全5篇）

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-07-21

*第一篇：2024元宵节风俗由来是什么关于元宵节的风俗有哪些?正月十五是我国的传统节日之一元宵节，在元宵节的时候，有很多的习俗活动，而如今有很多人却不是很清楚。下面是小编为大家带来的2024元宵节风俗由来是什么\_元宵节风俗活动大全，欢迎大家...*

**第一篇：2024元宵节风俗由来是什么**

关于元宵节的风俗有哪些?正月十五是我国的传统节日之一元宵节，在元宵节的时候，有很多的习俗活动，而如今有很多人却不是很清楚。下面是小编为大家带来的2024元宵节风俗由来是什么\_元宵节风俗活动大全，欢迎大家查阅!

元宵节风俗

张灯结彩

自从元宵张灯之俗形成以后，历朝历代都以正月十五张灯观灯为一大盛事。梁简文帝曾写过一篇《列灯赋》：“南油俱满，西漆争燃。苏征安息，蜡出龙川。斜晖交映，倒影澄鲜。”描绘了当时宫廷在元宵张灯的盛况。隋炀帝时，每年正月十五举行盛大的晚会，以招待万国来宾和使节。据《隋书·音乐志》记载：元宵庆典甚为隆重，处处张灯结彩，日夜歌舞奏乐，表演者达三万余众，奏乐者达一万八千多人，戏台有八里之长，游玩观灯的百姓更是不计其数，通宵达旦，尽情欢乐，热闹非常。在唐代发展成为盛况空前的灯市，中唐以后，已发展成为全民性的狂欢节。唐玄宗(公元685——762)时的开元盛世，长安的灯市规模很大，燃灯五万盏，花灯花样繁多，皇帝命人做巨型的灯楼，广达20间，高150尺，金光璀璨，极为壮观。唐代是实行宵禁的，夜晚禁鼓一响就禁止出行，犯夜要受处罚;唯独在上元节，皇帝特许开禁三天，称为“放夜”。沿至宋朝，张灯由三夜延长至五夜，灯彩以外还放焰火，表演各种杂耍，情景更加热闹。《东京梦华录》中记载：每逢灯节，开封御街上，万盏彩灯垒成灯山，花灯焰火，金碧相射，锦绣交辉。京都少女载歌载舞，万众围观。“游人集御街两廊下，奇术异能，歌舞百戏，鳞鳞相切，乐音喧杂十余里。”大街小巷，茶坊酒肆灯烛齐燃，锣鼓声声，鞭炮齐鸣，百里灯火不绝。

猜灯谜

“猜灯谜”又叫“打灯谜“,是元宵节后增的一项活动，灯谜最早是由谜语发展而来的，起源于春秋战国时期。它是一种富有讥谏、规戒、诙谐、笑谑的文艺游戏。谜语悬之于灯，供人猜射，开始于南宋。《武林旧事·灯品》记载：”以绢灯剪写诗词，时寓讥笑，及画人物，藏头隐语，及旧京诨语，戏弄行人。“元宵佳节，帝城不夜，春宵赏灯之会，百姓杂陈，诗谜书于灯，映于烛，列于通衢，任人猜度，所以称为”灯谜\"。如今每逢元宵节，各个地方都打出灯谜，希望能喜气洋洋的，平平安安的。因为谜语能启迪智慧又饶有兴趣，所以流传过程中深受社会各阶层的欢迎。

耍龙灯

耍龙灯，也称舞龙灯或龙舞。它的起源可以追溯上古时代。传说，早在黄帝时期，在一种《清角》的大型歌舞中，就出现过由人扮演的龙头鸟身的形象，其后又编排了六条蛟龙互相穿插的舞蹈场面。见于文字记载的龙舞，是汉代张衡的《西京赋》，作者在百戏的铺叙中对龙舞作了生动的描绘。而据《隋书·音乐志》记载，隋炀帝时类似百戏中龙舞表演的《黄龙变》也非常精彩，龙舞流行于中国很多地方。中华民族崇尚龙，把龙作为吉祥的象征。

踩高跷

踩高跷，是民间盛行的一种群众性技艺表演。高跷本属中国古代百戏之一种，早在春秋时已经出现。中国最早介绍高跷的是《列子·说符》篇：“宋有兰子者，以技干宋元。宋元召而使见其技。

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。”

元宵的做法，是以馅为基础。大致过程是先是拌馅料，和匀后摊成大圆薄片，晾凉后再切成比乒乓球小的立方块。然后把馅块放入像大筛子似的机器里，倒上江米粉，“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。

北方“滚”元宵，南方“包”汤圆，这是两种做法和口感都不同的食品。

祭门、祭户

古代有“七祭”，这是其中的两种。祭祀的方法是，把杨树枝插在门户上方，在盛有豆粥的碗里插上一双筷子，或者直接将酒肉放在门前。

逐鼠

这项活动主要是对养蚕人家所说的。因为老鼠常在夜里把蚕大片大片地吃掉，人们听说正月十五用米粥喂老鼠，它就可以不吃蚕了。于是，这些人家在正月十五熬上一大锅粘糊糊的粥，有的还在上面盖上一层肉，将粥用碗盛好，放到老鼠出没的顶棚、墙角、边放嘴里还边念念有词。

《荆楚岁时记》中说，正月十五的时候，有一个神仙下凡到一个姓陈的人家，对他们说：如果你们能祭祀我，就让你们的桑蚕丰收。后来就形成了风俗。

送孩儿灯

简称“送灯”，也称“送花灯”等，即在元宵节前，娘家送花灯给新嫁女儿家，或一般亲友送给新婚不育之家，以求添丁吉兆，因为“灯”与“丁”谐音。这一习俗许多地方都有，陕西西安一带是正月初八到十五期间送灯，头年送大宫灯一对、有彩画的玻璃灯一对，希望女儿婚后吉星高照、早生麟子;如女儿怀孕，则除大宫灯外，还要送一两对小灯笼，祝愿女儿孕期平安。

元宵节“走百病”求安康

“走百病”，也叫游百病，散百病，烤百病，走桥等，是一种消灾祈健康的活动。元宵节夜妇女相约出游，结伴而行，见桥必过，认为这样能祛病延年。

走百病是明清以来北方的风俗，有的在十五日，但多在十六日进行。这天妇女们穿着节日盛装，成群结队走出家门，走桥渡危，登城，摸钉求子，直到夜半，始归。

迎紫姑

紫姑也叫戚姑，北方多称厕姑、坑三姑。古代民间习俗正月十五要迎厕神紫姑而祭，占卜蚕桑，并占众事。传说紫姑本为人家小妾，为大妇所妒，正月十五被害死厕间，成为厕神。每到迎紫姑这一天夜晚，人们用稻草、布头等扎成真人大小的紫姑肖像，与夜间在厕所间猪栏迎而祀之。此俗流行于南北各地，早在南北朝时期就见于记载。

元宵节的由来

传说在很久之前，凶禽猛兽是非常的多，四处伤害人和牲畜，于是人们就组织起来去打它们，有一只神鸟困为迷路而降落人间，却意外的被不知情的猎人给射死了。天帝知道后十分生气，立即传旨，下令让天兵于正月十五日到人间放火，把人间的人畜财产通通烧死。

天帝的女儿的心地很善良，不忍心看到无辜的百姓们受难，于是就冒着生命的危险，偷偷驾着祥云来到人间，把这个消息告诉了人类。众人听说了这个消息，有如头上响了一个焦雷。

当时的人类吓得不知如何是好，过了好久以后，才有个老人家想出个法子，他说：「在正月十四、十五、十六日这三天，每户人家都在家里张灯结彩、点响爆竹、燃放烟火。这样一来，天帝就会以为人们都被烧死了」。

大家听了都点头称是，然后就分头准备去了。到了正月十五这天的晚上，天帝往下一看，发觉人间一片红光，响声震天，连续三个夜晚都是如此，以为是大火燃烧的火焰，内心非常的开心。人们就这样保住了自己的生命和财产，为了纪念这次的成功，从此每到正月十五的时候，家家户户都悬挂灯笼，放烟火来纪念这个特别的日子。

2024年正月元宵节是什么时候

2024年02月26日，星期五，正月十五

元宵节的形成有一个较长的过程，根源于民间开灯祈福古俗。据一般的资料与民俗传说，正月十五在西汉已经受到重视，不过正月十五元宵节真正作为全国民俗节日是在汉魏之后。正月十五燃灯习俗的兴起也与佛东传有关，唐朝时佛大兴，仕官百姓普遍在正月十五这一天“燃灯供佛”，佛家灯火于是遍布民间，从唐代起，元宵张灯即成为法定之事。

**第二篇：元旦由来和风俗**

元旦节

（NewYear）

欢度元旦可说是世界各国各地区的元旦节的习俗。我国和世界上大多数国家、地区采用公历纪年法，把1月1日定为新年的开始，称作“元旦”。大家都喜欢元旦节，不仅是因为元旦节作为法定节假日可以休息一天，还可以让我们举行联欢会共同迎接新年的到来，同时，我们也会随之长大一岁，成熟一点。

一、元旦的含义

“元旦”的“元”，指开始，是第一的意思，凡数之始称为“元”；“旦”，象形字，上面的“日”代表太阳，下面的“一”代表地平线。“旦”即太阳从地平线上冉冉升起，象征一日的开始。人们把“元”和“旦”两个字结合起来，就引申为新年开始的第一天。这一天，我国城市和农村，都张灯结彩，披上了节日的盛装。

二、元旦的由来

大约在公元前五万年左右，古埃及人已由游牧改为农耕，定居在尼罗河两岸，他们的农业收成与尼罗河是否发生洪水有很大关系。古埃及人从长期的观察中发现，尼罗河泛滥的时间是有规律的，他们就把这个时间每次都记录在竹竿上，从中得知两次泛滥时间之间大约相隔 365天；同时还发现，当尼罗河初涨的潮头来到今天开罗城附近的时候，也正好是太阳与天狼星同时从地平线上升起的时候。

于是，古埃及人便把这一天定为一年的开始。这是“元旦”最早的由来。

三、元旦在中国的演变

zhuānxū元旦，据说起于三皇五帝之一的颛顼，距今已有5000多年的历史。“元旦”一词最早出现于《晋书》：“颛帝以孟夏正月为元，其实正朔元旦之春。”

中国元旦历来指的是夏历（农历、阴历）正月初一。但在汉武帝以前是不统一的。如：夏朝的夏历以孟喜月（元月）为正月，商朝的殷历以腊月（十二月）为正月，周朝的周历以冬月（十一月）为正月。秦始皇统一中国后，又以阳春月（十月）为正月，即十月初一为元旦。

从汉武帝起，规定孟喜月（元月）为正月，把孟喜月的第一天（夏历的正月初一）称为元旦，一直沿用到清朝末年。

公元1911年，孙中山领导的辛亥革命推翻了满清的统治，建立了中华民国。各省都督代表在南京开会决定使用公历，把农历的1月1日叫做“春节”，把公历的1月1日称为“元旦”，不过当时并没有正式公布。

为了“行夏正，所以顺农时，从西历，所以便统计”，民国元年决定使用公历（实际使用是1912年），并规定阳历1月1日为“新年”，但并不称为“元旦”。1949年9月27日，第一届中国人民政治协商会议，在决定建立中华人民共和国的同时，也决定采用世界通用的公元纪年法，即我们所说的阳历。随着2024年的到来，它只有“68岁”。

四、元旦习俗

（一）中国元旦习俗

我国对元旦节不如新年重视，所以一般中国元旦节的习俗就是张贴“欢度元旦”。庆祝元旦的两大方式：一是元旦为法定节日，放假一天。二是由团体组织活动，如元旦联欢会、挂庆祝元旦的标语、或举行集体活动等。以前有组织敲锣打鼓、集体跳民族舞的，现在在电视记录片上还能看到。

（二）国外元旦习俗

1.印度“痛哭的元旦”和“禁食的元旦”。印度有的地区，元旦早上家家户户哭声不断，人人脸上涕泪横流，用哭来迎新，是对人生的感叹！

2.泰国-泼水元旦。在新年第一天，泰国人都在窗台、门口端放一盆清水，家家户户都要到郊外江河中去进行新年沐浴。

3.巴西-揪耳元旦。巴西人在元旦这天，高举火把，蜂拥登山。巴西农村有一个独特的风俗习惯——便是互相揪耳，人们在元旦见面时，一定要相互使劲揪住对方的耳朵，表示祝福。4.希腊-蛋糕元旦。元旦时，家家都要做一个大蛋糕，里面放一枚银币。主人将蛋糕切若干块，分给家人或来访的亲朋好友。谁吃到带有银币的那块蛋糕，谁就成了新年最幸运的人，大家都向他祝贺。

5.丹麦-杯盘碎片。丹麦人在元旦前夜，家家户户都要将平时打碎的杯盘碎片收集起来，待夜深人静时偷偷地送至朋友家的门前。元旦的早晨，如果谁家门前堆放的碎片越多，则说明他家的朋友越多，新年一定很幸运。

**第三篇：元宵节的由来**

元宵节的由来

宵节在中国已经有两千多年的历史，也称“元夕节”，又名“灯节”或“灯夕”。按照中国古代的习惯，“元”指月亮正圆，一年之中有所谓“三元”──正月十五称为“上元”，七月十五称为“中元”，十月十五称为“下元”；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，故此元宵节又称为“上元节”。“宵”即夜也，所以元宵亦有一年之中第一个月圆之夜的意思。

相传早于汉文帝期间，已将正月十五定为元宵节，及至汉武帝创建了“太初历”，进一步肯定元宵节的重要性。元宵节的节期，随着历代的发展而不断延长，相传唐代的元宵只持续三日，到了宋朝则延长至五天，及后到了明朝，更增加至十天，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、舞狮、跑旱船、踩高跷、扭秧歌等“百戏”内容，只是节期缩短为四到五天。

元宵节也称灯节，元宵燃灯的风俗起自汉朝，到了唐代，赏灯活动更加兴盛，皇宫里、街道上处处挂灯，还要建立高大的灯轮、灯楼和灯树，唐朝大诗人卢照邻曾在《十五夜观灯》中这样描述元宵节燃灯的盛况“接汉疑星落，依楼似月悬。”

宋代更重视元宵节，赏灯活动更加热闹，赏灯活动要进行5天，灯的样式也更丰富。明代要连续赏灯10天，这是中国最长的灯节了。清代赏灯活动虽然只有3天，但是赏灯活动规模很大，盛况空前，除燃灯之外，还放烟花助兴。

“猜灯谜”又叫“打灯谜”，是元宵节后增的一项活动，出现在宋朝。南宋时，首都临安每逢元宵节时制迷，猜谜的人众多。开始时是好事者把谜语写在纸条上，贴在五光十色的彩灯上供人猜。因为谜语能启迪智慧又饶有兴趣，所以流传过程中深受社会各阶层的欢迎。

民间过元宵节吃元宵的习俗。元宵由糯米制成，或实心，或带馅。馅有豆沙、白糖、山楂、各类果料等，食用时煮、煎、蒸、炸皆可。起初，人们把这种食物叫“浮圆子”，后来又叫“汤团”或“汤圆”，这些名称“团圆”字音相近，取团圆之意，象征全家人团团圆圆，和睦幸福，人们也以此怀念离别的亲人,寄托了对未来生活的美好愿望。

如今，每到元宵佳节，各地总要举行盛大的游园灯会。大抵古代元宵灯节时人流如潮，节日活动丰富多姿，而古时男女缺乏交往的机会，所以元宵节很自然就成了古时情人相会之日，如欧阳修亦有诗云：“去年元宵时，花市灯如昼。月上柳梢头，人约黄昏后”。因此，元宵节亦称为“中国情人节”。

关于元宵节的来历，民间有几种有趣的传说：传说在很久以前，有一只神鸟困为迷路而降落人间，却意外的被不知情的猎人给射死了。天帝知道后十分震怒，就下令让天兵于正月十五日到人间放火，把人类通通烧死。天帝的女儿心地善良，不忍心看百姓无辜受难，就冒着生命的危险，把这个消息告诉了人们。众人听说了这个消息，有如头上响了一个焦雷。吓得不知如何是好。过了好久好久，才有个老人家想出个法子，他说：“在正月十四、十五、十六日这三天，每户人家都在家里挂起红灯笼、点爆竹、放烟火。这样一来，天帝就会以为人们都被烧死了”。大家听了都点头称是，便分头准备去了。到了正月十五这天晚上，天兵往下一看，发觉人间一片红光，以为是大火燃烧的火焰，就禀告天帝不用下凡放火了。人们就这样保住了生命及财产。为了纪念这次的成功，从此每到正月十五，家家户户都悬挂灯笼，放烟火来纪念这个日子。

另一则传说则和吃元宵的习俗有关：相传汉武帝有个宠臣名叫东方朔，他的个性既善良又风趣。如果宫里有谁得罪了汉武帝，总要靠东方朔来讲情。有一天冬天，下了几天大雪，汉武帝觉得有点无聊，东方朔就到御花园去给武帝折梅花。刚进园门，就发现有个宫女泪流满面的准备投井。东方朔慌忙上前搭救，并问明她要自杀的原因。原来，这个宫女名叫元宵，家里还有双亲及一个妹妹。自从她进宫以后，就再没和家人见面。每年到了腊尽春来的时节，就比平常更加的思念家人。她想，既然不能在双亲跟前尽孝，还不如一死了之，于是才来投井。东方朔听了她的遭遇，非常的同情她，就向她保证，一定设法让她和家人团聚。这一天，东方朔出宫后，便在长安街上摆了一个占卜摊。不少人都争着向他占卜求卦。不料，每个人所占所求，都是“正月十六火焚身”的签语。一时之间，长安里起了个大恐慌。人们纷纷求问解灾的办法。东方朔就说：“正月十三日傍晚，火神君会派一位“赤衣神女”下凡查访。她就是奉旨烧长安的使者，你们若看到一个骑粉色银驴的红衣姑娘，马上跪地哀求。那姑娘便说：“我是领旨来烧长安的。玉帝还要站在南天门上观看。既承父老求情，我把抄录的偈语给你们，可让当今天子想想办法。”说完，便扔下一张红帖，扬长而去。老百姓拿起红帖，赶紧送到皇宫去禀报皇上。汉武帝接过来一看，只见上面写着：“长安在劫，火焚帝阙，十六天火，焰红宵夜”。汉武帝一看大惊，连忙请来了足智多谋的东方朔。东方朔假意的想了一想，就说：“听说火神君最爱吃汤圆，宫中的元宵不是经常给你做汤圆吗？十五晚上可让元宵做汤圆。万岁焚香上供，传令京都家家都做汤圆，一齐敬奉火神君。再传谕臣民一起在十六晚上挂灯，满城点鞭炮、放烟火，好像满城大火，这样就可以瞒过玉帝了。此外，通知城外百姓，十六晚上进城观灯，杂在人群中消灾解难”。武帝听后，十分高兴，就传旨照东方朔的办法去做。到了正月十六日长安城里张灯结彩，游人熙来攘往，热闹非常。元宵的父母也带着妹妹进城观灯。当他们看到写有“元宵”字样的大宫灯时，惊喜的高喊：“元宵！元宵！”元宵听到喊声，终于和双亲、妹妹团聚了。如此热闹了一夜，长安城果然平安无事。汉武帝大喜，便下令以后每到正月十五都做汤圆供火神君，正月十六照样全城挂灯放烟火。因为元宵做的汤圆最好，人们就把汤圆叫元宵，这天叫做元宵节。

**第四篇：元宵节的由来**

元宵节的由来

汉文帝纪念平吕

传说元宵节是汉文帝时为纪念“平吕”而设。汉高祖刘邦死后，吕北京上元灯会后之子刘盈登基为汉惠帝。惠帝生性懦弱，优柔寡断，大权渐渐落在吕后手中．汉惠帝病死后吕后独揽朝政把刘氏天下变成了吕氏天下，朝中老臣，刘氏宗室深感愤慨，但都惧怕吕后残暴而敢怒不敢言。

吕后病死后，诸吕惶惶不安害怕遭到伤害和排挤。于是，在上将军吕禄家中秘密集合，共谋作乱之事，以便彻底夺取刘氏江山。

此事传至刘氏宗室齐王刘襄耳中，刘襄为保刘氏江山，决定起兵讨伐诸吕随后与开国老臣周勃，陈平取得联系，设计解除了吕禄，“诸吕之乱”终于被彻底平定．

平乱之后，众臣拥立刘邦的第二个儿子刘恒登基，称汉文帝．文帝深感太平盛世来之不易，便把平息“诸吕之乱”的正月十五，定为与民同乐日，京城里家家张灯结彩，以示庆祝。从此，正月十五便成了一个普天同庆的民间节日——“闹元宵”。

汉武帝时，“太一神”的祭祀活动定在正月十五。（太一：主宰宇宙一切之神）。司马迁创建“太初历”时，就已将元宵节确定为重大节日。[1]

“三元说”

另有一说是元宵燃灯的习俗起源于道教的“三元说”；上元，含有新的一年第一次月圆之夜的意思。上元节的由来，《岁时杂记》记载说，这是因循道教的陈规。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崇奉的神为天官、地官、水官，说天官赐福，地官赦罪，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。南宋吴自牧在《梦粱录》中说：“正月十五日元夕节，乃上元天官赐福之辰。”故上元节要燃灯。

明帝点灯敬佛

元宵节是中国的传统节日，元宵赏灯始于东汉明帝时期，明帝提倡佛教，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。

**第五篇：元宵节的由来**

元宵节的由来

元宵赏灯始于东汉明帝时期，明帝提倡佛教，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。该节日经历了由宫廷到民间、由中原地区到全国各地的发展过程。在汉文帝时，已下令将正月十五命名为元宵节。汉武帝时，“太一神”的祭祀活动定在正月十五。（太一：主宰宇宙一切之神）。司马迁创建“太初历”时，就已将元宵节确定为重 大节日。另有一说是元宵燃灯的习俗起源于道教的“三元说”；正月十五日为上元节，七月十五日为中元节，十月十五日为下元节。主管上、中、下三元的分别为天、地、人三官，天官喜乐，故上元节要燃灯。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、舞狮、跑旱船、踩高跷、扭秧歌等“百戏”内容，只是节期缩短为四到五天。

上元，含有新的一年第一次月圆之夜的意思。上元节的由来，《岁时杂记》记载说，这是因循道教的陈规。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崇奉的神为天官、地官、水官，说天官赐福，地官赦罪，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。南宋吴自牧在《梦粱录》中说：“正月十五日元夕节，乃上元天官赐福之辰。”说天官赐福，地官赦罪，而元宵节俗真正的动力是因为它处在新的时间点上，人们充分利用这一特殊的时间阶段来表达自己的生活愿望。

根据史料与民俗传说，正月十五在西汉已经受到重视，汉武帝正月上辛夜在甘泉宫祭祀“太一”的活动（太一：主宰世界一切的神），被后人视作正月十五祭祀天神的先声。不过，正月十五真正作为民俗节日是在汉魏之后。东汉佛教文化的传入，对于形成过元宵节的风俗有着重要的推动意义。

汉明帝永平年间（公元58——175年），因明帝提倡佛法，适逢蔡愔从印度求得佛法归来，称印度摩喝陀国每逢正月十五，僧众云集瞻仰佛舍利，是参佛的吉日良辰。汉明帝为了弘扬佛法，下令正月十五夜在宫中和寺院“燃灯表佛”。因此正月十五夜燃灯的习俗随着佛教文化影响的扩大及道教文化的加入逐渐在中国扩展开来。

又说元宵节起源于“火把节”，汉代民众在乡间田野持火把驱赶虫兽，希望减轻虫害，祈祷获得好收成。直到今天，中国西南一些地区的人们还在正月十五用芦柴或树枝做成火把，成群结队高举火把在田头或晒谷场跳舞。隋、唐、宋以来，更是盛极一时。参加歌舞者足达数万，从昏达旦，至晦而罢。当随着社会和时代的变迁，元宵节的风俗习惯早已有了较大的变化，但至今仍是中国民间传统节日。另有一说是元宵燃灯的习俗起源于道教的“三元说”；正月十五日为上元节，七月十五日为中元节，十月十五日为下元节。主管上、中、下三元的分别为天、地、人三官，天官喜乐，故上元节要燃灯。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、舞狮、跑旱船、踩高跷、扭秧歌等“百戏”内容，只是节期缩短为四到五天。相关传说点彩灯来历 传说在很久很久以前，凶禽猛兽很多，四处伤害人和牲畜，人们就组织起来打它们，有一只神鸟因为迷路而降落人间，却意外的被 1

不知情的猎人给射死了。

天帝知道后十分震怒，立即传旨，下令让天兵于正月十五日到人间放火，把人间的人畜财产通通烧死。天帝的女儿心地善良，不忍心看百姓无辜受难，就冒着生命的危险，偷偷驾着祥云来到人间，把这个消息告诉了人们。众人听说了这个消息，就如头上响了一个焦雷，吓得不知如何是好。

过了好久，才有个老人家想出个法子，他说：“在正月十四、十五、十六日这三天，每户人家都在家里张灯结彩、点响爆竹、燃放烟火。这样一来，天帝就会以为人们都被烧死了。”大家听了都点头称是，便分头准备去了。到了正月十五这天晚上，天帝往下一看，发觉人间一片红光，响声震天，连续三个夜晚都是如此，以为是大火燃烧的火焰，心中大快。人们就这样保住了自己的生命及财产。为了纪念这次成功，从此每到正月十五，家家户户都悬挂灯笼，放烟火来纪念这个日子。

汉文帝纪念平吕 传说元宵节是汉文帝时为纪念“平吕”而设。汉高祖刘邦死后，吕后之子刘盈登基为汉惠帝。惠帝生性懦弱，优柔寡断，大权渐渐落在吕后手中．汉惠帝病死后吕后独揽朝政把刘氏天下变成了吕氏天下，朝中老臣，刘氏宗室深感愤慨，但都惧怕吕后残暴而敢怒不敢言．

吕后病死后，诸吕惶惶不安害怕遭到伤害和排挤。于是，在上将军吕禄家中秘密集合，共谋作乱之事，以便彻底夺取刘氏江山。

此事传至刘氏宗室齐王刘囊耳中，刘囊为保刘氏江山，决定起兵讨伐诸吕随后与开国老臣周勃，陈平取得联系，设计解除了吕禄，“诸吕之乱”终于被彻底平定．平乱之后，众臣拥立刘邦的第二个儿子刘恒登基，称汉文帝．文帝深感太平盛世来之不易，便把平息“诸吕之乱”的正月十五，定为与民同乐日，京城里家家张灯结彩，以示庆祝。从此，正月十五便成了一个普天同庆的民间节日——“闹元宵”。

另有一说是元宵[1]燃灯的习俗起源于道教的“三元说”；正月十五日为上元节，七月十五日为中元节，十月十五日为下元节。主管上、中、下三元的分别为天、地、人三官，天官喜乐，故上元节要燃灯。

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、舞狮、跑旱船、踩高跷、扭秧歌等“百戏”内容，只是节期缩短为四到五天。

东方朔与元宵姑娘这一则传说与吃元宵的习俗有关：相传汉武帝有个宠臣名叫东方朔，他善良又风趣。有一年冬天，下了几天大雪，东方朔就到御花园去给武帝折梅花。刚进园门，就发现有个宫女泪流满面准备投井。东方朔慌忙上前搭救，并问明她要自杀的原因。原来，这个宫女名叫元宵，家里还有双亲及一个妹妹，自从她进宫以后，就再也无缘和家人见面，每年到了腊尽春来的时节，就比平常更加的思念家人。觉得不能在双亲跟前尽孝，不如一死了之。东方朔听了她的遭遇，深感同情，就向她保证，一定设法让她和家人团聚。一天，东方朔出宫在长安街上摆了一个占卜摊。不少人都争着向他占卜求卦。不料，每个人所占所求，都是“正月十六火焚身”的签语。一时之间，长安里起了很大恐慌。人们纷纷求问解灾的办法。东方朔就说：“正月十五日傍晚，火神君会派一位赤衣神女下凡查访，她就是奉旨烧长安的使者，我把抄录的偈语给你们，可让当今天子想想办法。”说完，便扔下一张红帖，扬长而去。老百姓拿起红帖，赶紧送到皇宫去禀报皇上。

汉武帝接过来一看，只见上面写着：“长安在劫，火焚帝阙，十五天火，焰红宵夜”，他心中大惊，连忙请来了足智多谋的东方朔。东方朔假意的想了一想，就说：“听说火神君最爱吃汤圆，宫中的元宵不是经常给你做汤圆吗？十五晚上可让元宵做好汤圆。万岁焚香上供，传令京都家家都做汤圆，一齐敬奉火神君。再传谕臣民一起在十五晚上挂灯，满城点鞭炮、放烟火，好像满城大火，这样就可以瞒过玉帝了。此外，通知城外百姓，十五晚上进城观灯，杂在人群中消灾解难”。武帝听后，十分高兴，就传旨照东方朔的办法去做。

到了正月十五日长安城里张灯结彩，游人熙来攘往，热闹非常。宫女元宵的父母也带着妹妹进城观灯。当他们看到写有“元宵”字样的大宫灯时，惊喜的高喊：“元宵！元宵！”，元宵听到喊声，终于和家里的亲人团聚了。

如此热闹了一夜，长安城果然平安无事。汉武帝大喜，便下令以后每到正月十五都做汤圆供火神君，正月十五照样全城挂灯放烟火。因为元宵做的汤圆最好，所以这天叫做元宵节。袁世凯与元宵 传说，窃国大盗袁世凯篡夺了辛亥革命成果后，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。

节日习俗 自从元宵张灯之俗形成以后，历朝历代都以正月十五张灯观灯为一大盛事。梁简文帝曾写过一篇《列灯赋》：“南油俱满，西漆争燃。苏征安息，蜡出龙川。斜晖交映，倒影澄鲜。”描绘了当时宫廷在元宵张灯的盛况。隋炀帝时，每年正月十五举行盛大的晚会，以招待万国来宾和使节。据《隋书•音乐志》记载：元宵庆典甚为隆重，处处张灯结彩，日夜歌舞奏乐，表演者达三万余众，奏乐者达一万八千多人，戏台有八里之长，游玩观灯的百姓更是不计其数，通宵达旦，尽情欢乐，热闹非常。在唐代发展成为盛况空前的灯市，中唐以后，已发展成为全民性的狂欢节。唐玄宗（公元685——762）时的开元盛世，长安的灯市规模很大，燃灯五万盏，花灯花样繁多，皇帝命人做巨型的灯楼，广达20间，高150尺，金光璀璨，极为壮观。唐代是实行宵禁的，夜晚禁鼓一响就禁止出行，犯夜要受处罚；唯独在上元节，皇帝特许开禁三天，称为“放夜”。沿至宋朝，张灯由三夜延长至五夜，灯彩以外还放焰火，表演各种杂耍，情景更加热闹。《东京梦华录》中记载：每逢灯节，开封御街上，万盏彩灯垒成灯山，花灯焰火，金碧相射，锦绣交辉。京都少女载歌载舞，万众围观。“游人集御街两廊下，奇术异能，歌舞百戏，鳞鳞相切，乐音喧杂十余里。”大街小巷，茶坊酒肆灯烛齐燃，锣鼓声声，鞭炮齐鸣，百里灯火不绝到了明代，朱元璋在金陵即位后，为使京城繁华热闹，又规定正月初八上灯，十七落灯，连张十夜，家家户户都悬挂五色灯彩，彩灯上描绘了各种人物，舞姿翩翩，鸟飞花放．龙腾鱼跃，花灯焰火照耀通宵．鼓乐游乐．喧闹达旦，这是我国最长的灯节，清代，满族入主中原，宫廷不再办灯会，民间的灯会却仍然壮观。日期缩短为五天，一直延续到今天。

猜灯谜“猜灯谜”又叫“打灯谜“,是元宵节后增的一项活动，灯谜最早是由谜语发展而来的，起源于春秋战国时期。它是一种富有讥谏、规戒、诙谐、笑谑的文艺游戏。谜语悬之于灯，供人猜射，开始于南宋。《武林旧事•灯品》记载：”以绢灯剪写诗词，时寓讥笑，及画人物，藏头隐语，及旧京诨语，戏弄行人。“元宵佳节，帝城不夜，春宵赏灯之会，百姓杂陈，诗谜书于灯，映于烛，列于通衢，任人猜度，所以称为”灯谜“。如今每逢元宵节，各个地方都打出灯谜，希望今年能喜气洋洋的，平平安安的。因为谜语能启迪智慧又饶有兴趣，所以流传过程中深受社会各阶层的欢迎。

唐宋时灯市上开始出现各式杂耍技艺。明清两代的灯市上除有灯谜与百戏歌舞之外，又增设了戏曲表演的内容。

历代人们除游灯市外，又有迎紫姑祭厕神、过桥摸钉走百病等习俗，有击太平鼓、秧歌、高跷、舞龙、舞狮等游戏。

传统社会的元宵节是城乡重视的民俗大节，在城市元宵喧闹尤为热烈，它体现了中国民众特有的狂欢精神。传统元宵所承载的节俗功能已被日常生活消解，人们逐渐失去了共同的精

神兴趣，复杂的节俗已经简化为“吃元宵”的食俗。耍龙灯耍龙灯，也称舞龙灯或龙舞。它的起源可以追溯上古时代。传说，早在黄帝时期，在一种《清角》的大型歌舞中，就出现过由人扮演的龙头鸟身的形象，其后又编排了六条蛟龙互相穿插的舞蹈场面。见于文字记载的龙舞，是汉代张衡的《西京赋》，作者在百戏的铺叙中对龙舞作了生动的描绘。而据《隋书•音乐志》记载，隋炀帝时类似百戏中龙舞表演的《黄龙变》也非常精彩，龙舞流行于我国很多地方。中华民族崇尚龙，把龙作为吉祥的象征。踩高跷踩高跷，是民间盛行的一种群众性技艺表演。高跷本属我国古代百戏之一种，早在春秋时已经出现。我国最早介绍高跷的是《列子•说符》篇：“宋有兰子者，以技干宋元。宋元召而使见其技。

舞狮子 舞狮子是我国优秀的民间艺术，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，南北朝时开始流行，至今已有一千多年的历史。

划旱船 划旱船，民间传说是为了纪念治水有功的大禹的。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。划旱船流行于我国很多地区。

祭门、祭户 古代有“七祭”，这是其中的两种。祭祀的方法是，把杨树枝插在门户上方，在盛有豆粥的碗里插上一双筷子，或者直接将酒肉放在门前。逐鼠 这项活动主要是对养蚕人家所说的。因为老鼠常在夜里把蚕大片大片地吃掉，人们听说正月十五用米粥喂老鼠，它就可以不吃蚕了。于是，这些人家在正月十五熬上一大锅粘糊糊的粥，有的还在上面盖上一层肉，将粥用碗盛好放到老鼠出没的顶棚、墙角、边放嘴里还边念念有词，诅咒老鼠再吃蚕宝宝就不得好死。

《荆楚岁时记》中说，正月十五的时候，有一个神仙下凡到一个姓陈的人家，对他们说：如果你们能祭祀我，今年就让你们的桑蚕丰收。后来就形成了风俗。送孩儿灯简称“送灯”，也称“送花灯”等，即在元宵节前，娘家送花灯给新嫁女儿家，或一般亲友送给新婚不育之家，以求添丁吉兆，因为“灯”与“丁”谐音。这一习俗许多地方都有，陕西西安一带是正月初八到十五期间送灯，头年送大宫灯一对、有彩画的玻璃灯一对，希望女儿婚后吉星高照、早生麟子；如女儿怀孕，则除大宫灯外，还要送一两对小灯笼，祝愿女儿孕期平安。迎紫姑 紫姑也叫戚姑，北方多称厕姑、坑三姑。古代民间习俗正月十五要迎厕神紫姑而祭，占卜蚕桑，并占众事。传说紫姑本为人家小妾，为大妇所妒，正月十五被害死厕间，成为厕神。每到迎紫姑这一天夜晚，人们用稻草、布头等扎成真人大小的紫姑肖像，与夜间在厕所间猪栏迎而祀之。此俗流行于南北各地，早在南北朝时期就见于记载。

走百病 “走百病”，也叫游百病，散百病，烤百病，走桥等，是一种消灾祈健康的活动。元宵节夜妇女相约出游，结伴而行，见桥必过，认为这样能祛病延年。走百病是明清以来北方的风俗，有的在十五日，但多在十六日进行。这天妇女们穿着节日盛装，成群结队走出家门，走桥渡危，登城，摸钉求子，直到夜半，始归。

偷菜节流行于贵州省黄平一带苗族的偷菜节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在农历正月十五。“巴乌”意为“打猎归来”。见于云南鹤庆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。

食俗 正月十五吃元宵，“元宵”作为食品，在我国也由来已久。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”。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。同时，还要吃些应节食物，在南北朝时浇上肉加便便汤汁的米粥或豆粥。但这项食品主要用来祭祀，还谈不上是节日食品。到了唐朝郑望之的《膳夫录》才记载了：“汴中节食，上元油锤”。油锤的制法，据《太平广记》引《卢氏杂说》中一则“尚食令”的记载，类似后代的炸元宵。也有人美其名为“油画明珠”。

唐朝的元宵节食是面蚕。王仁裕（八八○—九五六）的《开元天宝遗事》记载：“每岁上元，都人造面蚕的习俗到宋代仍有遗留，但不同的应节食品则较唐朝更为丰”。吕原明的《岁时杂记》就提到：“京人以绿豆粉为科斗羹，煮糯为丸，糖为臛，谓之圆子盐豉。捻头杂肉煮汤，谓之盐豉汤，又如人日造蚕，皆上元节食也”。到南宋时，就有所谓“乳糖圆子”的出现，这应该就是汤圆的前身了。至少到了明朝，人们就以„元宵‟来称呼这种糯米团子。刘若愚（生于一五四一）的《酌中志》记载了元宵的作法：“其制法，用糯米细面，内用核桃仁、白糖、玫瑰为馅，洒水滚成，如核桃大，即江南所称汤圆也”。

清朝康熙年间，御膳房特制的“八宝元宵”，是名闻朝野的美味。马思远则是当时北京城内制元宵的高手。他制作的滴粉元宵远近驰名。符曾（生于一六八八）的《上元竹枝词》云：“桂花香馅襄胡桃，江米如珠井水淘。见说马家滴粉好，试灯风里卖元宵”。诗中所咏的，就是鼎鼎大名的马家元宵。

近千年来，元宵的制作日见精致。光就面皮而言，就有江米面、粘高梁面、黄米面和苞榖面。馅料的内容更是甜咸荤素、应有尽有。甜的有所谓桂花白糖、山楂白糖、什锦、豆沙、芝麻、花生等。咸的有猪油肉馅，可以作油炸炒元宵。素的有芥、蒜、韭、姜组成的五辛元宵，有表示勤劳、长久、向上的意思。制作的方法也南北各异。北方的元宵多用箩滚手摇的方法，南方的汤圆则多用手心揉团。元宵可以大似核桃、也有小似黄豆，煮食的方法有带汤、炒吃、油氽、蒸食等。不论有无馅料，都同样的美味可口。目前，元宵已成了一种四时皆备的点心小吃，随时都可以来一碗解解馋。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找