# 中国传统节日中秋节的习俗简介（推荐5篇）

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-09-22

*第一篇：中国传统节日中秋节的习俗简介中秋吃月饼是已经流传已久的习俗，中秋也有着团圆的寓意，不知对于中秋节的习俗你们了解了多少呢?中秋节是从什么时候开始吃月饼的呢?以下是小编为大家准备了中国传统节日中秋节的习俗简介大全，欢迎参阅。中国传统节...*

**第一篇：中国传统节日中秋节的习俗简介**

中秋吃月饼是已经流传已久的习俗，中秋也有着团圆的寓意，不知对于中秋节的习俗你们了解了多少呢?中秋节是从什么时候开始吃月饼的呢?以下是小编为大家准备了中国传统节日中秋节的习俗简介大全，欢迎参阅。

中国传统节日中秋节的习俗简介

赏月

在中秋节，我国自古就有赏月的习俗，《礼记》中就记载有“秋暮夕月”，即祭拜月神。到了周代，每逢中秋夜都要举行迎寒和祭月。设大香案，摆上月饼、西瓜、苹果、李子、葡萄等时令水果，其中月饼和西瓜是绝对不能少的。西瓜还要切成莲花状。

在唐代，中秋赏月、玩月颇为盛行。在宋代，中秋赏月之风更盛，据《东京梦华录》记载：“中秋夜，贵家结饰台榭，民间争占酒楼玩月”。每逢这一日，京城的所有店家、酒楼都要重新装饰门面，牌楼上扎绸挂彩，出售新鲜佳果和精制食品，夜市热闹非凡，百姓们多登上楼台，一些富户人家在自己的楼台亭阁上赏月，并摆上食品或安排家宴，团圆子女，共同赏月叙谈。

明清以后，中秋节赏月风俗依旧，许多地方形成了烧斗香、树中秋、点塔灯、放天灯、走月亮、舞火龙等特殊风俗。

吃月饼

我国城乡群众过中秋都有吃月饼的习俗，俗话中有：“八月十五月正圆，中秋月饼香又甜”。月饼最初是用来祭奉月神的祭品，“月饼”一词，最早见于南宋吴自牧的《梦梁录》中，那时，它也只是象菱花饼一样的饼形食品。后来人们逐渐把中秋赏月与品尝月饼结合在一起，寓意家人团圆的象征。

月饼最初是在家庭制作的，清袁枚在《隋园食单》中就记载有月饼的做法。到了近代，有了专门制作月饼的作坊，月饼的制作越越来越精细，馅料考究，外型美观，在月饼的外面还印有各种精美的图案，如“嫦娥奔月”、“银河夜月”、“三潭印月”等。以月之圆兆人之团圆，以饼之圆兆人之常生，用月饼寄托思念故乡，思念亲人之情，祈盼丰收、幸福，都成为天下人们的心愿，月饼还被用来当做礼品送亲赠友，联络感情。

其它中秋节的习俗：

中国地缘广大，人口众多，风俗各异，中秋节的过法也是多种多样，并带有浓厚的地方特色。

在福建浦城，女子过中秋要穿行南浦桥，以求长寿。在建宁，中秋夜以挂灯为向月宫求子的吉兆。上杭县人过中秋，儿女多在拜月时请月姑。龙岩人吃月饼时，家长会在中央挖出直径二、三寸的圆饼供长辈食用，意思是秘密事不能让晚辈知道。这个习俗是源于月饼中藏有反元杀敌讯息的传说。金门中秋拜月前要先拜天公。

广东潮汕各地有中秋拜月的习俗，主要是妇女和小孩，有“男不圆月，女不祭灶”的俗谚。晚上，皓月初升，妇女们便在院子里、阳台上设案当空祷拜。银烛高燃，香烟缭绕，桌上还摆满佳果和饼食作为祭礼。当地还有中秋吃芋头的习惯，潮汕有俗谚：“河溪对嘴，芋仔食到”。八月间，正是芋的收成时节，农民都习惯以芋头来祭拜祖先。这固然与农事有关，但民间还有一则流传广泛的传说：1279年，蒙古贵族灭了南宋，建立元朝，对汉人进行了残酷的统治。马发据守潮州抗元，城破后，百姓惨遭屠杀。为了不忘胡人统治之苦，后人就取芋头与“胡头”谐音，且形似人头，以此来祭奠祖先，历代相传，至今犹存。

中秋夜烧塔在一些地方也很盛行。塔高1—3公尺不等，多用碎瓦片砌成，大的塔还要用砖块砌成，约占塔高的1/4，然后再用瓦片叠砌而成，顶端留一个塔口，供投放燃料用。中秋晚上便点火燃烧，燃料有木、竹、谷壳等，火旺时泼松香粉，引焰助威，极为壮观。民间还有赛烧塔规例，谁把瓦塔烧得全座红透则胜，不及的或在燃烧过程倒塌的则负，胜的由主持人发给彩旗、奖金或奖品。据传烧塔也是元朝末年，汉族人民反抗残暴统治者，于中秋起义时举火为号的由来。

江南一带的民间在中秋节人习俗也是多种多样。南京人中秋爱吃月饼外，必吃金陵名菜桂花鸭。“桂花鸭”于桂子飘香之时应市，肥而不腻，味美可口。酒后必食一小糖芋头，浇以桂浆，美不待言。“桂浆”，取名自屈原《楚辞·少司命》“援北方闭兮酌桂浆”。桂浆，一名糖桂花，中秋前后采摘，用糖及酸梅腌制而成。江南妇女手巧，把诗中的咏物，变为桌上佳肴。

南京人合家赏月称“庆团圆”，团坐聚饮叫“圆月”，出游街市称“走月”。

明初南京有望月楼、玩月桥，清代狮子山下筑朝月楼，皆供人赏月，而以游玩月桥者为最。人们在明月高悬时，结伴同登望月楼、游玩月桥，以共睹玉兔为乐。“玩月桥”在夫子庙秦淮河南，桥旁为名妓马湘兰宅第，这夜，士子聚集桥头笙箫弹唱，追忆牛渚玩月，对月赋诗，故称此桥为玩月桥。明亡后，渐渐衰落，后人有诗去：“风流南曲已烟销，剩得西风长板桥，却忆玉人桥上坐，月明相对教吹箫”。长板桥，即原先的玩月桥。

近年来，南京夫子庙已重新修葺，恢复明清年间的一些亭阁，疏浚河道，待到中秋佳节时，就可结伴同来领略此地的玩月佳趣了。

江苏省无锡县中秋夜要烧斗香。香斗四周糊有纱绢，绘有月宫中的景色。也有香斗以线香编成，上面插有纸扎的魁星及彩色旌旗。上海人中秋宴以桂花蜜酒佐食。

江西省吉安县在中秋节的傍晚，每个村都用稻草烧瓦罐。待瓦罐烧红后，再放醋进去。这时就会有香味飘满全村。新城县过中秋时，自八月十一夜起就悬挂通草灯，直至八月十七日止。

安徽省婺源中秋节，儿童以砖瓦堆一中空宝塔。塔上挂以帐幔匾额等装饰品，又置一桌于塔前，陈设各种敬“塔神”的器具。夜间则内外都点上灯烛。绩溪中秋儿童打中秋炮。

中秋炮是以稻草扎成发辫状，浸湿后再拿起来向石上打击，使发出巨响并有游火龙的风俗。火龙是以称草扎成的龙，身上插有香柱。游火龙时有锣鼓队同行，游遍各村后再送至河中。

四川省人过中秋除了吃月饼外，还要打粑、杀鸭子、吃麻饼、蜜饼等。有的地方也点桔灯，悬于门口，以示庆祝。也有儿童在柚子上插满香，沿街舞动，叫做“舞流星香球”。嘉定县中秋节祭土地神、扮演杂剧、声乐、文物，称为“看会”。

在北方，山东省庆云县农家在八月十五祭土谷神，称为“青苗社”。诸城、临沂和即墨等地除了祭月外，也得上坟祭祖。冠县、莱阳、广饶及邮城等地的地主也在中秋节宴请佃户。即墨中秋节吃一种应节食品叫“麦箭”。山西省潞安则在中秋节宴请女婿。大同县则把月饼称为团圆饼，在中秋夜有守夜之俗。

河北省万全县称中秋为“小元旦”，月光纸上绘有太阴星君及关帝夜阅春秋像。河间县人认为中秋雨为苦雨，若中秋节下雨，当地人则认为青菜必定味道不佳。

陕西省西乡县中秋夜男子泛舟登崖，女子安排佳宴。不论贫富，必食西瓜。中秋有吹鼓手沿门吹鼓，讨赏钱。洛川县中秋节家长率学生带礼物为先生拜节，午饭多于校内聚餐。

一些地方还形成了很多特殊的中秋习俗。除了赏月、祭月、吃月饼外，还有香港的舞火龙、安徽的堆宝塔、广州的树中秋、晋江的烧塔仔、苏州石湖看串月、傣族的拜月、苗族的跳月、侗族的偷月亮菜、高山族的托球舞等。

中秋节什么时候开始吃月饼

中秋节吃月饼和送月饼的习俗并非自古有之。相传我国古代，帝王就有春天祭日、秋天祭月的礼制。

相传元代当时，朱元璋领导汉族人民反抗元朝，约定在八月十五日这一天起义，以互赠月饼的办法把字条夹在月饼中传递消息。中秋节吃月饼的习俗便在民间传开来。后来，朱元璋终于把元朝推翻，成为明朝的第一个皇帝，虽然其后清朝人入主中国，但是人们仍旧庆祝这个象征推翻异族统治的节日。

月饼寓意团圆，应该是明朝开始的。综合明朝有关月饼与中秋节民俗的资料来看，应该能够看出月饼取意团圆的历史轨迹：中秋节祭月后，全家人都围坐一起分吃月饼、月果(祭月供品)。因为月圆饼也圆，又是合家分吃，所以逐渐形成了月饼代表家人团圆的寓意。

在民间，每逢八月中秋，也有左右拜月或祭月的风俗。“八月十五月儿圆，中秋月饼香又甜”，这句名谚道出中秋之夜城乡人民吃月饼的习俗。月饼最初是用来祭奉月神的祭品，后来人们逐渐把中秋赏月与品尝月饼，作为家人团圆的象征，慢慢月饼也就成了节日的礼品。

中秋为什么要吃月饼

最初的月饼是用来祭奉月神的祭品，后来人们逐渐把中秋赏月与品尝月饼，作为家人团圆的象征，最传统的月饼是圆形的，寓意着团圆、美好。反映了人们对家人团聚的美好祝愿。慢慢月饼也就成了节日的礼品，演变成现在每年一度的习俗。

据史料记载，早在殷、周时期，江浙一带就有一种纪念太师闻仲的边薄心厚的“太师饼”，是我国月饼的“始祖”。汉代张骞出使西域时，引进芝麻、胡核，为月饼的制作增添了辅料，这时便出现了以胡桃仁为馅的圆形饼，名曰“胡饼”。月饼在我国早就已经有了很悠久的历史。

唐代，民间已有从事生产的饼师，京城长安也开始出现糕饼铺。据说，有一年中秋之夜，唐太宗和杨贵妃爷望皎洁的明月，心潮澎湃，随口而出“月饼”，从此“月饼”的名称便在民间逐渐传开。北宋皇家中秋节喜欢吃一种“宫饼”，民间俗称为“小饼”、“月团”。明代，中秋吃月饼才在民间逐渐流传。当时心灵手巧的饼师，将嫦娥奔月的神话故事作为艺术图案印在月饼上，使月饼成为更受人民青睐的中秋佳节的必备食品。

中国传统节日中秋节的习俗简介大全

**第二篇：中国传统节日习俗简介**

中国传统节日习俗简介

一、春节

春节是我国最盛大、最热闹的一个古老传统节日。俗称“过年”。按照我国农历，正月初一是“岁之元，月之元，时之元”，是一年的开始。传统的庆祝活动则从除夕一直持续到正月十五元宵节。每到除夕，家家户户阖家欢聚，一起吃年夜饭，称“团年”。然后一起守岁，叙旧话新，互相祝贺鼓励。当新年来临时，爆竹烟花将节日的喜庆气氛推向高潮。王安石《元日》诗：“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。”我国北方地区在此时有吃饺子的习俗，取“更岁交子”之意。而南方有吃年糕的习惯，象征生活步步高。守岁达旦，喜贴春联，敲锣打鼓，张灯结彩，送旧迎新的活动热闹非凡。另外，各地还有互相登门拜年，舞狮子，耍龙灯，演社火，逛花市，赏灯会等习俗。

二、元宵节

农历正月十五夜，是我国民间传统的元宵节，汉代以正月十五日为祭祀、祈福之日，后受到道教思想影响，以此日为“上元”，又称灯节。后世以农历正月十五日为“上元”以七月十五为“中元”，十月十五为下元，共称“三元”。至北魏时已成为固定节日。至唐代，张灯成为最主要、盛大的活动，其夜又称“元夜”、“元夕”。此夕京城内，宫廷与民间盛陈灯彩，金吾不禁夜，纵士女尽兴游观。至宋代更为繁盛，又有食汤圆、灯谜、百戏、烟火等活动，后世相沿，遂增加，一般自十三日开始，称“上灯”，至十八日止，称“落灯”。正月十五闹元宵，将从除夕开始延续的庆祝活动推向又一个高潮。元宵之夜，大街小巷张灯结彩，人们赏灯，猜灯谜，吃元宵，成为世代相沿的习俗。唐苏味道《正月十五夜》诗：“火树银花合，星桥铁锁开。暗尘随马去，明月逐人来。游会皆秾李，行歌尽《落梅》。金吾不禁夜，玉漏莫相催。”宋朱淑真《元夜》诗：“十里绮罗春富贵，千门灯火夜婵娟。”宋辛弃疾《青玉案.元夕》词：“东风夜放花千树，更吹落，星如雨。宝马雕车香满路，凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。”

三、清明节

清明既是二十四节气之一，又是一个历史悠久的传统节日。清明的前一天称寒食节。两节恰逢阳春三月，春光明媚，桃红柳绿。寒食节的设立是为了纪念春秋时代晋朝“士甘焚死不公侯”的介子推。清明寒食期间，民间有禁火寒食、祭祖扫墓、踏青郊游等习俗。另外还有荡秋千、放风筝、拔河、斗鸡、戴柳、斗草、打球等传统活动。自宋以下，民间更于这天插柳条于门，出郊游园饮酒，以贺佳节。《淮南子.天文训》：“春分后十五日，斗指乙为清明。”唐张说《清明日诏宴宁王山池》诗：“今日清明宴，佳景惜芳菲„„承恩如改火，春去春来归。”宋吴自枚《梦梁录.清明节》：“至日„„官员士庶，俱出郊省坟，以尽思时之敬。车 1

马往来繁盛，填塞都门。宴于郊者，则就名园芳圃，奇花异木之处；宴于湖者，则彩舟画舫，款款撑驾，随处行乐。此日又有龙舟可观，都人不论贫富，倾城而出，笙歌鼎沸，鼓吹喧天，虽东京金明池未必如此之佳。”

四、端午节

农历五月初五，又名“端王”、“重五”、“重午”、“端阳”。中国汉民族传统节日，在农历五月初王日。“端”为始之义，每月有三个五日，端五，意为第一个五日。又因农历五月称“午月”，故亦称“端午”、“重午”。为我国传统三大节（春节、端午、中秋）之一。其起源甚古，早在周朝，就有“五月五日，蓄兰而沐”的习俗。大玫与祈求农业丰收及防止夏季疫病有关。至晋以后，楚地纪念伟大爱国诗人屈原的活动也与端午密切联系起来。此日民间历来有悬蒲于门户、饮酒、竞渡、挂天师符、沐浴、驱五毒虫、戴长命缕、食粽子（角黍）等风俗。同时，端午节也是自古相传的“卫生节”，人们在这一天洒扫庭院，挂艾枝，悬菖蒲，洒雄黄水，饮雄黄酒，激清除腐，杀菌防病。这些活动也反映了我们民族的优良传统。《后汉书.礼仪志》：“仲夏之月，万物方盛。日夏，至阴气萌作，恐物不懋„„故以五月五日，朱索、五色印为门户饰，以难止恶气。”明余有丁《帝京午日歌》：“都人午五女儿节，酒蒲角黍榴花辰。金锁当胸符当髻，衫裙簪朵盈盈新„„踏归百草毒可禳，系出五丝命可续。结缕仍将艾叶悬，祓祥却把兰汤浴。” 五、七夕节

亦称“乞巧节”、“女儿节”。传统节日。在农历七月初七。自东汉以来，即传说牛郎与织女二星于此夕在天河相会，民间有“乞愿”、晒衣等活动。至南朝，七夕有穿针乞巧之俗，从此乃成为妇女的一个节日。唐宋以下，除乞巧外，更有拜祀牛、女双星、卖巧果、丢巧针、染红指甲、种五生等活动内容。诗人亦多吟咏其事。汉崔寔《四民月令》：“七月七日曝经书，设酒酻时果，散香粉于筵上，祈请于河鼓、织女，言此二星神当会。守夜者咸怀私愿，或云见天汉中有奕奕正白气，如地河之波，辉辉有光曜五色，以此为徵应，见者便拜乞愿，三年乃得。”《艺文类聚》卷四引《竹林七贤论》：“阮咸，字仲容，籍兄子也。诸阮前世皆儒学，内足于财„„七月七日，法当晒衣，诸阮庭中烂然，莫非绨锦。咸时总角，乃竖长竿，摽大布犊鼻于庭中，曰‘未能免俗，聊复尔尔。’”又引《世说新语》：“郝隆，七月七日见邻人皆曝晒衣物，隆乃仰卧出腹，云晒书。”南朝梁吴均《续齐谐记》：“桂阳城武丁，有仙道。谓其弟曰：‘七月七日，织女当渡河，诸仙悉还宫。’弟问曰：‘织女何事渡何！’答曰：‘织女暂诣牵牛。’世人至今云织女嫁牵牛也。”南宋梁刘孝威《咏织女》诗：“金钿已照耀，白日未蹉跎。俗待黄昏至，含娇渡浅河。”

六、中秋节

农历八月十五为中秋节。俗以此日为三秋之中，故名。中秋赏月之事，唐以前并未盛行。相传唐玄宗与方士叶法善夜游月宫，此说系神说，而民间盛传，影响所及，赏月遂成风气。至宋代愈盛。每至中秋之夕，人家或登楼临轩，或安排家宴，赏玩月色，留连达旦。虽贫若之人，亦解衣沾酒，勉强迎欢，不肯虚度此夜。明代至中秋夜不祭月之俗：家家置月宫符像，男女肃拜烧香，至旦而焚之。至清代，又有烧斗香之俗：香肆以线香作斗，纳香屑于其中，僧俗皆买之，焚于月下。中秋又有月饼，为应时唯一食物，亦用于祭月及作馈赠之礼《太平广记》载：“法善又尝引上游于月宫，因聆其天乐。上自晓音律，默记其曲，而妆传之，遂为《霓裳羽衣曲》。”宋孟元老《东京梦华录.中秋》：“中秋节前，诸店争卖新酒，重新结络门面彩楼花头„„中秋夜，贵家结饰台榭，民间争占酒楼玩月。丝篁鼎沸，近内庭居民，夜深遥闻笙竽之声，宛若云外。闾里儿童，连宵嬉戏。夜市骈阗，至于通晓。”明刘侗、于奕正《帝京景物略.城东内外.春场》：“八月十五日祭月，其祭果饼必圆；分瓜必牙错瓣刻之如莲华。纸肆市月光纸，绩满月像，跌坐莲华者，月光遍照菩萨也。华下月轮桂殿，有兔杵而人立，捣药臼中。纸小者三寸，大者丈，致工者金碧缤纷。家设月光位，于月所出方向供而拜，则焚月光纸，撤所供，散家之人必遍。月饼月果，亲属馈相报，饼有径二尺者。女归宁，是日必返其夫家，曰团圆节也。”清顾禄《清嘉录.八月.斋月宫》：“比户瓶花，香蜡望空顶礼，小儿女膜拜月下，嬉戏灯前，谓之斋月宫。”清吴曼云《江乡节物词》小序：“杭俗，糊纸为斗，炷香其中，高者可二尺许，中秋夜祀月则设之。”中秋之夜的食物除月饼外，各种时令鲜果干果也是中秋夜的美食。此夜，人们仰望如玉如盘的明月，自然会期盼家人团聚。远在他乡的游子，也借此寄托自己对故乡和亲人的思念之情。所以，中秋又称“团圆节”。

七、重阳节

亦称“重九”、“九日”。古代传统节日，在农历的九月初九。重阳佳节活动极为丰富，有登高、赏菊、喝菊花酒、吃重阳糕、插茱萸等等。重阳节又是“老人节”，老人们在这一天或赏菊以陶冶情操，或登高以锻炼体魄，给桑榆晚景增添了无限乐趣。古代《易学》以奇数为阳数，偶数为阴数，九为“极阳”而九月九日更是两个“极阳”之数相遇，认为必有灾厄，故《西厢杂记》谓西汉武帝时已有佩茱萸、食糕饵、饮菊酒诸俗，以为禳避之术。至东汉时，又产生方士费长房指点桓景于九日避厄的传说，因而，至迟在汉魏之际已形成此节。此后，重阳登高游赏、佩萸泛菊、食糕成为自宫廷至民间的普遍风俗《晋书.孟嘉传》：“后为征西桓温参军，温甚重之。九月九日，温燕龙山，僚佐毕集。时佐史并著戎服，有风至，吹良帽堕落，嘉不之觉。温使左右勿言，欲观其举止。嘉嘉久如厕，温令取还之，命孙盛作文嘲嘉，著嘉坐处。嘉还见，即答之，其文甚美，四坐嗟叹。” 3

晋陶潜《九日闲居》诗序：“余闲居，爱重九之名。秋菊盈园，而持醪靡由，空服九华，寄怀于言。”九华，重九所开之花，指菊。元张养浩《九日》诗：“一行作吏废欢游，九日登临拟尽酬。”参见“菊花酒”、“登高”等条。

八、冬至节

亦称长至、长日、大冬、冬节。二十四节气之一。以此后白日渐长，故称。在农历的十一月，阳历的十二月二十一日或二十二日。在我国古代是一个很隆重的节日。至今我国台湾还保存着冬至用九层糕祭祖的传统，以示不忘更本，祝福阖家团圆。北方地区冬至有宰羊，吃饺子的习俗，南方的传统食品有冬至米团、冬至长线面等等。汉代视冬至为重要节日，仅次于元旦。此日，天子率三公九卿迎岁，祀五方帝及日月星辰于郊坛。当时朝贺、享神情，皆如元旦之仪。魏晋时始稍次于元旦。至宋，仍视冬至如元旦，百官上朝进贺，皆衣朝服，如大礼祭祀。民间虽至贫者，至此日亦更易新衣，备粉饮食，享祀祖先，庆贺往来，一如年节。吴俗更有“冬至大如年”之说。其受到特殊重视，与周代以冬至所在之月为首有关，当时冬至即是元旦，故天子有迎岁（新年）之礼。此风至清犹然，每到冬至日，士大夫家皆拜贺尊长，并交相立谒，平民百姓，亦必衣新衣相揖，谓之“拜冬”。古时又有向尊长进献履袜之俗，表示祝源“长履景福”，后世则成为冬至日子妇进舅姑的一种节物。此外，并有作赤豆粥，粉糰祭祖等俗。《渊鉴类函.岁时部.冬至》引《易通卦验》：“冬至之始，人主与群臣左右纵乐五日，天下之众亦家家纵乐五日，为迎日至之礼。”又引《玉烛宝典》：“十一月建子，周之正月。冬至日，南极景极长，阴阳日月万物之始，律当黄钟，其管最长，故有履长之贺。”又：“沈约《宋书》曰，冬至朝贺享祀，皆如元日之仪，又进履袜。”《淮南子.天文训》：“冬至日，天子率三公九卸迎新岁。”汉崔寔《四民月令》：“冬至荐黍糕于祖称。”南朝梁宗懔《荆楚岁时记》：“共二氏有不才之子，以冬至日死，为疫鬼，畏赤小豆。故冬至日作赤豆粥以禳之。”宋周密《武林旧事.冬至》：“朝廷大朝会庆贺排当，并如元正仪，而都人最重一阳贺冬，车马皆华整鲜好，五鼓已填拥杂沓于九街。妇人小儿，服饰华炫，往来如云。岳祠城隍诸庙，炷香者尤盛。三日之内，店肆皆罢市，垂帘饮博，谓之‘做节’。享先则以馄饨，年馎饦’之谚。贵家求奇，一器凡十余色，谓之百味馄饨。”清顾禄《清嘉录.十一月.冬至大如年》：“郡（指苏州）人阳重冬至节。先日，亲朋各以食物相馈遗，提筐担盒，充斥道路，俗呼冬至盘。节前一夕，俗呼冬至夜。是夜，人家更速燕饮，谓之节酒。女嫁而归宁在室者，至是必归婿家。家无大小，心市食物享先，间有悬挂祖先遗容者。诸凡仪文，加于常节，故有‘冬至大如年’的谚语。

九、腊八节

腊八节是佛教的节日。这一天是释迦牟尼成佛的日子，又称“成道节”。此 4

日重要的活动是吃腊八粥。最早的腊八粥只是在米粥中加入红小豆，后来演变的极为复杂考究，主料有白米、黄米、江米、小米、菱角米等数十种，添加核桃、杏仁、瓜子、花生、松仁、葡萄干、桂圆肉、百合、莲子等，通宵熬煮，香飘十里。腊八节也是古代岁祭祀祖先众神之日。周时腊与大蜡同日而异祭，民间行腊祭，天子诸侯行蜡祭，秦汉时蜡礼亡、通行腊。周以今农历十月为岁终，故腊日在孟冬；汉以后行夏历，以十二月为岁终，故腊日在十二月。腊虽在岁终，但古时日期无定。汉以冬至后的第三个戌日为腊，魏曾以辰日为腊，晋以丑日为腊。至六朝，曾以十二月八日为腊日，因此恰为佛之生日，故宋时即恢复汉制。清时十二月择日祭百神，可知其时腊祭已不复定在戌日。古时腊日除祭神祭先外，尚有其他活动。如汉时曾规定腊日以猪羊祠社稷，此日纵吏民宴饮。晋时腊日饮祭后老人儿童为藏钩之戏。六朝时每逢腊日，村人击鼓，戴假面扮傩以逐疫。唐时腊日召群臣赐食加口脂、腊脂、谓之“赐腊”。宋熙宁以后亦有腊日赐群臣口脂、面药之礼。汉蔡邕《独断》：“腊者，岁终大祭，纵吏民宴饮，非迎气，故但送不迎也。”《后汉书.礼仪志》：“季冬之月，星回岁终，阴阳以交，劳农大享腊。”汉应劭《风俗通》：“周曰大蜡，汉改为腊。腊者猪也，因猪取兽祭先祖也。”南朝梁宗慎《荆楚岁时记》：“十二月八日为腊日„„谚云：‘腊鼓鸣，春草生。’村人并击细腰鼓，戴胡公头及作金刚力士以逐疫。沐浴，转除罪障。”宋吴自牧《梦梁录.十二月》：“自冬至后戌日，数至第三戌，便是腊日，谓之‘君王腊’。

十、除夕

除夕是一年中最后一天，亦称除夜、大年夜。这一天，普通人家尽量争取团圆，全家围炉而聚，喝酒吃美食以辞旧岁，迎新年之意，而户外则是爆竹声声。一家大小在一起度过一个温馨的一年中最后一个夜晚。古时于腊日或腊前一日有击鼓驱疫之俗，谓之“逐除”，除夕之称，盖由此来。汉以后，逐除之俗改在除日谓之“驱傩”。举行驱傩仪式时，驱傩者戴假面，武神而行，谓如此便可驱崇。此俗官延中亦盛行，参加者至有千人之多。除夕燃放纸裹火药的爆竹，始于宋。此夜红烛高烧，爆竹声不绝于耳，民间与宫廷，并无例外。除夕家人围炉团坐，小儿嬉戏，通夕不眠，谓之守岁，此俗于时已有。又，长幼聚饮，祝颂而散，谓之“分岁”，亦始于晋。后世大年夜合家团聚，吃年夜饭之俗，由此而来。此外，民间除夕有于门上贴门神之俗，每至夜半，辄除旧门神，易新门神，至于门上帖春耿，则源于古时的桃符。以红纸书写联语，帖于门上，明以后才普遍流行。除夕夜或岁首，长辈给儿女钱物，谓之压岁钱，盖源于宋时宫廷于岁除，赐钱物于后妃之礼。

**第三篇：中国传统节日习俗**

中国传统节日习俗

1.春节：春节是我国最盛大、最热闹的一个古老传统节日。俗称“过年”。按照我国农历，正月初一是“岁之元，月之元，时之元”，是一年的开始。传统的庆祝活动则从除夕一直持续到正月十五元宵节。每到除夕，家家户户阖家欢聚，一起吃年夜饭，称“团年”。然后一起守岁，叙旧话新，互相祝贺鼓励。当新年来临时，爆竹烟花将节日的喜庆气氛推向高潮。我国北方地区在此时有吃饺子的习俗，取“更岁交子”之意。而南方有吃年糕的习惯，象征生活步步高。守岁达旦，喜贴春联，敲锣打鼓，张灯结彩，送旧迎新的活动热闹非凡。另外，各地还有互相登门拜年，舞狮子，耍龙灯，演社火，逛花市，赏灯会等习俗。

2.元宵节:农历正月十五夜，是我国民间传统的元宵节，又称上元节，灯节。正月十五闹元宵，将从除夕开始延续的庆祝活动推向又一个高潮。元宵之夜，大街小巷张灯结彩，人们赏灯，猜灯谜，吃元宵，成为世代相沿的习俗

3.二月二:民间传说，每逢农历二月初二，是天上主管云雨的龙王抬头的日子。从此以后，雨水会逐渐增多起来。因此，这天就叫“春龙节”。我国北方广泛的流传着“二月二，龙抬头；大仓满，小仓流。”的民谚。

4.清明节:四月五日清明既是二十四节气之一，又是一个历史悠久的传统节日。清明的前一天称寒食节。两节恰逢阳春三月，春光明媚，桃红柳绿。寒食节的设立是为了纪念春秋时代晋朝“士甘焚死不公侯”的介子推。清明寒食期间，民间有禁火寒食、祭祖扫墓、踏青郊游等习俗。另外还有荡秋千、放风筝、拔河、斗鸡、戴柳、斗草、打球等传统活动。

5.端午节:农历五月初五，是我国传统的端午节，又称端阳、重

五、端五节。早在周朝，就有“五月五日，蓄兰而沐”的习俗。但今天端午节的众多活动都与纪念我国伟大的文学家屈原有关。这一天，家家户户都要吃粽子，南方各地举行龙舟大赛，都与悼念屈原有关。同时，端午节也是自古相传的“卫生节”，人们在这一天洒扫庭院，挂艾枝，悬菖蒲，洒雄黄水，饮雄黄

酒，激清除腐，杀菌防病。这些活动也反映了我们民族的优良传统。

6.七夕节:每年七月初七，天下的喜鹊在银河上搭成一座鹊桥，牛郎和织女才能相见。这个美好的传说始于汉朝，经过千余年的代代相传，深入人心。这一天，民间有向织女乞巧的习俗。一般是比赛穿针引线，看谁更心灵手巧。因此，七夕又叫乞巧节或女儿节。每到七夕将至，牵牛和织女二星都竟夜经天，直至太阳升起才隐退，因而又被喻为人间离别的夫妻相会。

7.中秋节:农历八月十五，是一年秋季的中间，因此称中秋节。中秋之夜，除了赏月、祭月、吃月饼，有些地方还有舞草龙，砌宝塔等活动。除月饼外，各种时令鲜果干果也是中秋夜的美食。此夜，人们仰望如玉如盘的明月，自然会期盼家人团聚。远在他乡的游子，也借此寄托自己对故乡和亲人的思念之情。所以，中秋又称“团圆节”。

8.重阳节：农历九月初九的重阳佳节活动极为丰富，有登高、赏菊、喝菊花酒、吃重阳糕、插茱萸等等。重阳节又是“老人节”，老人们在这一天或赏菊以陶冶情操，或登高以锻炼体魄，给桑榆晚景增添了无限乐趣。

9.冬至节:冬至在我国古代是一个很隆重的节日。至今我国台湾还保存着冬至用九层糕祭祖的传统，以示不忘更本，祝福阖家团圆。北方地区冬至有宰羊，吃饺子的习俗，南方的传统食品有冬至米团、冬至长线面等等。

10.腊八节:腊八节是佛教的节日。这一天是释迦牟尼成佛的日子，又称“成道节”。这一天最重要的活动是吃腊八粥。最早的腊八粥只是在米粥中加入红小豆，后来演变的极为复杂考究，主料有白米、黄米、江米、小米、菱角米等数十种，添加核桃、杏仁、瓜子、花生、松仁、葡萄干、桂圆肉、百合、莲子等，通宵熬煮，香飘十里。

11.除夕:除夕是一年中最后一天，这一天，普通人家尽量争取团圆，全家围

炉而聚，喝酒吃美食以辞旧岁，迎新年之意，而户外则是爆竹声声。

一家大小在一起度过一个温馨的一年中最后一个夜晚 阳历节日

1月1日元旦（New Year\'s Day)

2月2日世界湿地日(World Wetlands Day)

2月14日情人节(Valentine\'s Day)

3月3日全国爱耳日

3月5日青年志愿者服务日

3月8日国际妇女节(International Women\' Day)

3月9日保护母亲河日

3月12日中国植树节(China Arbor Day)

3月14日白色情人节(White Day)

3月14日国际警察日(International Policemen\' Day)

3月15日世界消费者权益日(World Consumer Right Day）3月21日世界森林日（World Forest Day)

3月21日世界睡眠日(World Sleep Day)

3月22日世界水日(World Water Day)

3月23日世界气象日(World Meteorological Day)

3月24日世界防治结核病日(World Tuberculosis Day)4月1日愚人节(April Fools\' Day)

4月5日清明节（Tomb-sweeping Day)

4月7日世界卫生日(World Health Day）

4月22日世界地球日(World Earth Day)

4月26日世界知识产权日(World Intellectual Property Day)5月1日国际劳动节(International Labour Day)

5月3日世界哮喘日(World Asthma Day)

5月4日中国青年节（Chinese Youth Day)

5月8日世界红十字日(World Red-Cross Day)

5月12日国际护士节(International Nurse Day)

5月15日国际家庭日(International Family Day)

5月17日世界电信日(World Telecommunications Day)5月20日全国学生营养日

5月23日国际牛奶日(International Milk Day)

5月31日 世界无烟日(World No-Smoking Day)

6月1日 国际儿童节(International Children\'s Day)6月5日世界环境日(International Environment Day)6月6日全国爱眼日

6月17日世界防治荒漠化和干旱日(World Day to combat desertification)

6月23日国际奥林匹克日(International Olympic Day)6月25日全国土地日

6月26日国际禁毒日(International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking)

7月1日中国共产党诞生日(Anniversary of the Founding of the Chinese Communist Party)

7月1日国际建筑日（International Architecture Day)7月7日中国人民抗日战争纪念日

7月11日世界人口日(World Population Day)

8月1日中国人民解放军建军节(Army Day)

8月12日国际青年节(International Youth Day)

9月8日国际扫盲日(International Anti-illiteracy Day)9月10日中国教师节(Teacher\'s Day)

9月16日中国脑健康日

9月16日国际臭氧层保护日(International Day for the Preservation of the Ozone Layer)

9月20日全国爱牙日

9月21日世界停火日(World Cease-fire Day)

9月27日世界旅游日(World Tourism Day)

10月1日中华人民共和国国庆节(National Day)

10月1日国际音乐日(International Music Day)

10月1日国际老年人日(International Day of Older Persons)10月4日世界动物日(World Animal Day)

10月5日世界教师日(World Teachers\' Day)（联合国教科文组织确立）

10月8日全国高血压日

10月9日世界邮政日(World Post Day)

10月10日世界精神卫生日(World Mental Health Day)10月14日世界标准日(World Standards Day)

10月15日国际盲人节(International Day of the Blind)10月15日世界农村妇女日(World Rural Women\'s Day)10月16日世界粮食日(World Food Day)

10月17日国际消除贫困日(International Day for the Eradication of Poverty)

10月24日联合国日(United Nations Day)

10月24日世界发展新闻日(World Development Information Day)

10月28日中国男性健康日

10月29日国际生物多样性日(International Biopersity Day)10月31日万圣节(Halloween)

11月8日中国记者节

11月9日消防宣传日

11月14日世界糖尿病日(World Diabetes Day)

11月17日国际大学生节

11月25日国际消除对妇女的暴力日(International Day For the elimination of Violence against Women)

12月1日世界爱滋病日(World AIDS Day)

12月3日世界残疾人日(World Disabled Day）

12月4日全国法制宣传日

12月9日世界足球日（World Football Day)

12月25日圣诞节(Christmas Day)

12月29日国际生物多样性日(International Biological Diversity Day)

1月最后一个星期日国际麻风节

3月最后一个完整周的星期一中小学生安全教育日

春分月圆后的第一个星期日复活节(Easter Monday)(有可能是3月22-4月25日间的任一天)

5月第二个星期日母亲节(Mother\'s Day)

5月第三个星期日全国助残日

6月第三个星期日父亲节(Father\'s Day)

9月第三个星期二国际和平日(International Peace Day)9月第三个星期六全国国防教育日

9月第四个星期日国际聋人节(International Day of the Deaf)10月的第一个星期一世界住房日(World Habitat Day)10月的第二个星斯一加拿大感恩节(Thanksgiving Day)

10月第二个星期三国际减轻自然灾害日(International Day for Natural Disaster Reduction)

10月第二个星期四世界爱眼日(World Sight Day)11月最后一个星期四美国感恩节(Thanksgiving Day)

农历节日

农历正月初一春节(the Spring Festival)

农历正月十五元宵节(Lantern Festival)

农历五月初五端午节(the Dragon-Boat Festival)

农历七月初七乞巧节(中国情人节）(Double-Seventh Day)农历八月十五中秋节(the Mid-Autumn Festival)

农历九月初九重阳节(the Double Ninth Festival)

农历腊月初八腊八节(the laba Rice Porridge Festival)农历腊月二十四传统扫房日

**第四篇：中国传统节日文化习俗**

中国传统节日文化习俗 经济管理系电子商务

——元宵节简介（1）班赵亚如

中国是个具有五千年悠久历史的泱泱大国，在这漫长的历史长河中却涌现出许多的凝聚着中国古代先民们智慧的产物。我国古代许多科学成就居世界前列，历法是我国一项重要的产物。虽然自民国以来采用了阳历，但按千百年传统下来的风俗，人们仍然习惯按阴历过时令节年，随着时代变迁，有些节年风俗淡化了，消失了，有的则相传至今。这些节年主要有： 春节、上元、填仓、龙抬头、清明、端午、六月六、七夕、中元节、中秋节、重阳节、寒衣节、历书、冬至。随着时间飞逝，许多节日已经失去了其吸引力，但在许多孩子的心中却有一个节日令他们期盼，那个节日就是元宵节，亦称上元节，现在我就好好介绍这个古老的节日吧。

元宵在早期节庆形成过程之时，只称正月十五日、正月半或正月望，隋以后称元夕或元夜。唐初受了道教的影响，又称上元，唐末才偶称元宵。但自宋以后也称灯夕。到了清朝，就另称灯节。而在国外，元宵也以TheLanternFestival而为人所知。各式各样的灯固然是元宵的主要特色，但在这一节日的发展史中，灯到隋朝（五八一至六一九）才出现，算是晚出的节目内容之一，而要到唐以后灯才成为元宵的主要标帜。农历正月十五元宵节，又称为“上元节”（the Lantern Festival），春灯节，是中国民俗传统节日。正月是农历的元月，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，是春节之后的第一个重要节日。

在这个古老的节日里亦同中国其他的传统节日一般，流传着许多古老的传说与动人的故事：

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。

也有人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”。

众所周知元宵节 许多人会吃元宵，元宵亦称汤圆，而这又牵扯到一个人: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。这也是元宵节吃元宵的由来。

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。

中国历史悠久，所以关于元宵节的习俗在各个时代也不尽相同。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；在唐代更是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

各地同胞欢度元宵节；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。

我国地域广阔，各地的风俗习惯也不尽相同。北京：老北京最热闹的节日不是春节，而是元宵节。从农历正月十三到正月十七，北京的老百姓要整整娱乐五昼夜。老北京的元宵节，最重要的活动是赏灯。明代北京的灯市在东城灯市口，元宵夜，街道两旁列市，上至珠宝玉器，下至日用百货，一应俱全，各铺户俱张挂绢纱、烧珠、明角、麦秸、通草制成的各式花灯，供人观赏。到了清代，灯市遍布整个北京城。河北省：永平府元宵节，有病的妇女群聚窑下，称“陶灸”。儿女交错度桥，称“度百厄”。也有人以纸裁剪为九条纸绳，信手打结以卜休咎，称“结羊肠”。又以十二个面盏贮油放入锅中蒸熟，以面盏积水之多寡来预卜该月的晴雨。静海县上元节以大馒头为节食。庆云县元宵节男子请五祖教拳棒，女子请紫姑卜休咎。安徽省：临近元宵这几天，淮南市大通区上窑镇的街道社区和乡村田野里，各种民俗文艺表演一场接着一场。扭花鼓灯、耍龙灯、狮子滚绣球、高跷、抬阁、花棍、花灯、伞灯、旱船、独竿桥等多彩多姿的表演，不仅把新年的气氛推向高潮，而且也让十里八乡的老少爷们领略了独特的淮河风情文化。淮河两岸，旧有“正月十五大似年”的说法。年初一到初三的大年三天，人们忙于辞旧迎新、探亲访友，顾不上吃顾不上玩，元宵节才是年味最浓的时刻。阜阳人民勤劳聪明，在长期的生产和生活实践中，不断发展创造，形成独具特色的群众文化。有形式活泼、内容丰富的曲艺，有独具地域特色的民间舞蹈和戏剧。每年的农历正月十五，这些异彩纷呈的群众文化汇聚成独具特色的阜阳灯会。阜阳灯会始于隋唐，盛行于明代。宋代欧阳修在颍州任太守时曾写下“去年元月夜，花市灯如昼。月上柳梢头，人约黄昏后。今年元夜时，月与灯依旧，不见去年人，泪满春衫袖”一诗，说明宋代阜阳的灯会已很盛行。每年农历正月十五便是传统的灯会，每到这一天，群众都会自发地把自己扎制的花鸟虫鱼兽灯、十二生肖灯等等各种不同造型的彩灯悬挂自家门前。元宵佳节灯会期间还要唱一些大戏，有一台戏或两台以上的戏对唱，又称之为“戏台戏”。同时，各家还燃放各种焰火助兴。山西省：元宵农历元月十五日是元宵节，又称上元节。元宵节是中国最古老的夜的节日。相传西汉平定“诸吕”，汉文帝元月十五日开基，定为元宵节。举国上下张灯结彩，欢度佳节。深宫皇室，大家闺秀也可上街看观灯游玩。元宵节，家家户户自制元宵（今有专业户专卖）。元宵古称“浮元子”，是一种雅俗共尝，甜而不腻，脍灸人口的民间小吃，全国流行。“星灿乌云里，珠浮浊水中”。“轻圆绝胜鸡头肉，涌腻偏宜蟹眼汤”。古诗人如此描摩元宵圆，难怪此物历经千年，风行不衰。挂花灯，是山西人民欢庆元宵节必备的一种形式。每逢元农宵节来临之时，家家户户都挂起各式各样的灯，从十四至十六，每晚都开，远远望去，楼房张灯结采五颜六色，将整个城市装扮的富丽辉煌，各单位也争相制作各种各样的花灯，在街上挂起，供人们欣赏，花灯样式之多，数不胜数，有动物的，有生肖，有谜语猜谜的，有宫灯的，有现代电器的，也是歌颂现代人新生活的，飞机，火箭，飞船的，有鼓灯、润饼灯、鱼虾鸡鸭鹅灯、柑桔香蕉菠萝灯、宫灯、如意灯、料丝灯、玻璃灯、走马灯„„形形色色，异彩纷呈。放焰火，为山西人民元宵节最为喜人的活动。元宵节夜在广场都要进行放烟火活动，到时全家都走到大街上，去看那美丽的烟火，烟火越来变得越美，越来越大，科技含量越来越高，颜色越来越美越来越艳丽。文艺踩街，堪称民间文化化妆大游行。“装扮故事，盛饰珠宝，钟鼓喧天，一国若狂”。（明间乔元《闽书》）。从十四到十六，连续三天各县区的都组织大大小小的各种文艺汇演到市里来，有民间艺术，有现代艺术展示，有传统文艺，有古老乐曲，有八音会，有古装戏，花样之多，数不胜数。办大型灯展。各单位都想声，光，色俱全的大型灯展在街上展出。有代表吉祥的，有代表幸福的，有代表古老传说的，有带有启迪意义的。山东省：淄博市淄川区的元宵节临水人家多放河灯。泰安市宁阳县的元宵送灯至祖坟。滨州市博兴县的元宵节有照灯的习俗。男孩子提著灯，绕枣树六圈，口念“嘟佬嘟佬，开花结枣”六遍，就能使枣树丰收。日照市莒（jǔ）县男女老少于正月十六到野外踏青，称之“走老貌”，据说每年走一次可永葆青春年少。河南省：襄城县元宵吃馄饨汤，称之“团圆茶”，娘家接已嫁的女儿回家过节，县元宵庆灯时，老幼有病者，皆以火灸石龟。本地有河桥的，相率过桥。若无桥，则以木板搭数丈高之“天桥”，称为“走百病”。陕西省：

凤翔县於元宵节宴请女儿、女婿，称之“吃十五”。并送灯、送油，称之“添油”。江苏省：

武进区上元日绑缚芦苇成丈许之火炬，插於田间，称“照田财”，用来预卜早潦。火色白者为水，红者为旱。宜兴上元日，儿童戴鬼面具，屈脚振肩而跳，称之“跳鬼”。浙江省：杭州民间传正月十五为上元天官赐福之辰，多斋素诵经，匍匐至吴山礼拜。海宁县元宵节以精致的菊花灯为最出名。上虞县少於元宵节晚上到戡恃月台上较量武艺。建德县人家有新娶媳妇的，於元宵节设酒祭床。江西省：新建县民于元宵扫墓插竹为灯。万安县城各乡均於元宵节祀上元神舟。湖北省：云梦县（今之江汉）老农夫於元宵夜持火炬偏照田圃，叫“照绝地蚕”。儿童则以田鼓迎神，以卜岁事。武昌的“弄龙”要一连三天。全村的男女老少都跟随龙灯到邻村赴宴，称为“龙换酒”。湖南省：常德上元各家以椒为汤，加入韭菜儆果诸物款待客人，称为“时汤”。新田县游完龙灯后，将龙灯付之一炬，称为“送灾”。四川省：四川元宵有“四偷”的习俗：“一偷汤圆二偷青，三偷檐灯四偷红。”除了偷青是为了强身外，其馀皆为求子的习俗。开县有对骂的习俗。元宵节时人们搬板凳到户外去，将平日之怨气，尽皆骂出，被骂之人不得回骂。福建省：泉州花灯别具特色，有香灯、纸折莲花灯、丝料宫灯、八结灯等等。邵武县元宵夜境内庙宇绕境迎香，称为“净街”。福建南部有元宵节两村儿童互掷石为戏的习俗。据说若不掷石，那个村子必定发生瘟疫。广东省：新安县民有於去年生男者，皆於元宵夜庆灯。南雄闹花灯时，父母取龙灯上之龙须线给小儿系带，据说可保儿童无疾病。又取龙灯内残存的蜡烛照床下，据说可以产贵子。文昌县民元宵夜偷青时，偷中的以挨骂为吉祥之兆，偷不中者则以不挨骂为吉兆。云南省：云龙县於元宵节前迎三崇神，沿街立棚祭祀。弥勒州元宵后一日燃香於桥，投石水中，再取水洗眼，据说可以去疾病。元宵节吃元宵，是全国各地的共同风俗。这种食品最早出现在宋代，诗人姜白石在一首《咏元宵》的诗中写道：“贵客钩帘看御街，市中珍品一时来。“这”市中珍品”即指元宵。宋人周必大也曾写过一首《元宵煮浮圆子》诗：今夕是何夕，团圆事事同。汤官巡旧味，灶婢诧新功。星灿乌云里，珠浮浊水中。岁时编杂咏，附此说家风。台湾省：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、我国是个美食大国，许多的传统节日都与吃有着巨大的联系，元宵节吃元宵，“元宵”作为食品，在我国也由来已久。宋代时，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、油汆、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。

我国的元宵节是古代先民们智慧的结晶，起到联系感情，放松身体，调剂心情的作用，即使在现代亦起着十分巨大的作用。我们应该继承并将其发扬光大，使其永久的传承下去。

**第五篇：中国传统节日简介**

中国的传统节日自汉以后基本定型，有一定增减，民国以后，由于 正式西化而发生了较大的变化，但民间仍然坚持其中一些政府未法 定的少数。直至文革，政府更削减了宣传除春节以外的传统节日，即使对于春节，也被宣传成“过革命化的春节”。改革开放以后，民间开始庆祝一些传统节日，报刊上也相应作了些介绍宣传。目前，包括法定假日以外，民间庆祝的传统节日大约占传统节日的三分之 一。

传统节日里包含了许多民俗文化和传统人文观念，以及宗教因素，对于研究古代社会的文化、历史和社会生活，有一定的意义，下面 罗列主要传统节日，以饷对这方面感兴趣的朋友。

一。正月拜年

正月，又称元旦，或称正月初一。正月初一是一年、四季、十二个 月起始的一天。《春秋传》上将正月叫做端月。鸡鸣而起，先于庭 前爆竹，以辟山臊恶鬼。因此，正月是从自有历法以后，上古就有 的节日。

正月有很多习俗，如长幼悉正衣冠，以次拜贺，这项风俗至今还保 持，饮椒酒，就是用花椒花做成的酒，或者柏酒。但一些具体活动 现已废弃，包括汉晋时期，如周处在《风土记》里所说：“正旦，当生吞鸡子一枚，谓之练形。”《东京梦华录》载北宋政府在正月 要举行大朝会，皇帝和百官要举行大型团拜活动，并宴请各国使节，特别重视对辽、高丽使团的赐宴待遇。此项活动保留至今。

辛亥革命以后，民国政府法定保留的传统节日仅有正月，但改名为 “春节”，并将元旦放在西历一月一日，唯政府和民间都更重视春 节，人民共和国政府法定春节放假四日，但目前许多私人企业都不 同程度将春节做了适当延长，有的甚至包括周末算在内，延长至元 月十五。

二。立春祭农

立春在元月一日至元月十五之间，这是古代传统的祭农节日，按东 汉应劭《风俗通义》，祭农本在四月间开展，汉文帝改到二月，而 在晋时，再改到立春。立春这天，官员要亲自穿戴庆祝，坐小春牛 表示支持和重视开春后的农事，民间也相应有庆祝活动，这个节日 其实才是真正的迎春。西晋傅咸《燕赋》说：“四时代至，敬逆其 始。彼应运于东方，乃设燕以迎至。〔羽军〕轻翼之歧歧，若将飞 而未起。何夫人之功巧，式仪形之有似。御青书以赞时，著宜春之 嘉祉。”

今天很少有人知道立春是个传统节日。

三。元宵灯火

元宵在正月十五日，是一年一度最热闹的一天，因为过了这一天，绝大部分人们都要上班了。元宵活动盛大在有灯会和烟火活动。舞 龙舞狮，社戏杂耍，从白天起就开始进行，直至深夜。为了保持与 民同乐的姿态，这天金吾不禁，金吾就是执金吾，就是守卫皇宫的近卫兵，金吾不禁指在皇宫门前金水桥一带不禁止普通老百姓参观 游玩。焰火就设在金水桥附近施放，以便于皇帝和嫔妃在皇城门楼 上欣赏。旧时烟火都是由扎在烟火架上的各种爆竹礼花逐次燃烧造 成的效果，我小时候看过，比西式烟火更精彩绚丽，但危险性大。唐苏味道诗“火树银花合，金桥铁索开，暗尘随马去，流萤逐人来。” 生动地总结了元夕的景象。

元夕到来，许多禁锢在深闺里的青年妇女，官宦家眷都被破例允许 出来观灯，这就为青年男女的接触创造了一个难得的机会，演出了 许多爱怨的爱情故事，在明代白话小说里多所描述。北宋欧阳修词 《生查子。元夕》“去年元夜时，花市灯如画，月上柳梢头，人约 黄昏后。今年元夜时，月与灯依旧，不见去年人，泪满春衫袖。”，写出了元夕邂逅，相思一年而伊人不见，此情何以堪。辛弃疾词“ 蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处！”，心上人竟然从天而降，其 激动的心情可知矣。

元夕的庆祝活动至今在北方农村保持着，南方也有所恢复，多数仅 限于电视上观看歌舞节目。

四。三月曲水

三月三日这天，按照《荆楚岁时记》，“士民并出江渚池沼间，为流 杯曲水之饮。”，“曲水”就是河流弯曲之处，水流速度减缓，旧 时，游人乘坐画舫顺水飘流，每至港湾或河流弯曲处，则停下来饮 酒赋诗。这个节日起源很早，晋武帝都不知道它的意思，挚虞回答 他的疑问说是周公时候就有了，原来是把酒杯装酒，浮于河流里。王羲之《兰亭集序》里的“曲水流觞”就是这个意思，初读古文而 不看注解的人很容易被曲水的意义搞糊涂。

五。寒食禁火

寒食在清明节前二日，冬至以后一百零五日，这一天要禁火，从上 到下只吃瓜果点心一类冷食。寒食起源于晋文公火烧介子推的故事，故事说：

晋公子重耳和介子推一起逃亡国外，晋公子经过卫国时饥饿乏食，他的随从介子推把自己大腿上的肉割下来给文公吃。文公回国当了 国君以后，论功行赏时，只有介子推一个人没有得到禄位。子推于 是作《龙蛇之歌》并隐居起来。晋文公访求子推，子推不愿出来，于是文公在子推隐居的山上前后左右放火烧树，希望逼使子推出来，子推抱住枯柳，让火烧死。文公哀悼他，命令老百姓五月五日不得 生火，后来五月五日在两汉时候被改到上面写的时间。

这个故事并不见于《左传》和《史记》的记载，南宋洪迈的《容斋 随笔》专门考证过它。元张养浩曲《中吕。兼尧民歌。寒食道中》 “清明禁烟，雨过郊原”似说寒食来源于唐尧传说。

不知今天山西农村还保持寒食节的纪念否？

六。清明上坟

清明节祭祀祖先和亡故的亲人，大约在南北朝以后才兴起的，因为 南朝宗懔的《荆楚岁时记》未曾记载。北宋时要家家插柳枝在门庭，官府要举行所谓“钻燧改火”的仪式，就是用榆木钻木取火，还要 举行龙舟比赛，热闹非凡，不是简单地扫墓活动，所谓：“清明时 节雨纷纷，路上行人欲断魂”那么悲沧。

清明活动至今还在上下保持着。

七。四月佛诞

四月八日是佛祖生日，如西方的圣诞节，是佛教东传以后的全民宗 教节日。这个节日大约在唐时才出现。这一天，大小禅院都有浴佛 斋会，和尚以香药糖水赠送香客，民间则煮酒，吃春季瓜果纪念。

现在，庆祝洋节日圣诞节的绝大多数国内青年人大概不知道以前中 国还纪念一个西方神的生日。

八。端午龙舟

五月五日是一年一度的端午盛会，非常热闹，民间要自发组织龙舟 比赛，吃粽子，喝雄黄酒，挂艾草于门庭。这个节日相传是纪念楚 大夫屈原忧国忧民，奋身投汨罗江的故事，老百姓以糯米以棕叶包 成饭团投入江中作饵，让鱼鳖不食他们尊敬的屈大夫。但据邯郸淳 《曹娥碑》说：“五月五日，时迎伍君逆涛而上，为水所淹。”这 是相传于吴国之俗，事在伍子胥，与屈原无关。《越地传》则说这 个风俗起源于越王勾践，看来，端午节起源于吴越风俗。

喝雄黄酒，挂艾草，采杂药的风俗可能出自上古，采杂药，《礼记。夏小正》：“此月蓄药，以蠲除毒气。”早说了。

端午节庆祝活动国内现在仍然很热烈，唯不像六十年代以前那样万 人空巷，去看龙舟表演，中小学生上课都坐不住了。海外华人只是 看见商店里卖粽子时才想起了它。

九。七夕乞巧

在七月七日晚，已有文另载，不赘。

十。中元鬼节

中元节在七月十五日，俗称“冥节”，这天据说要烧纸钱饷亡魂，寺院要设法会，作道场以超度亡魂。这个节日起源于佛经里的“目 连救母”，所以宋时很热烈，要在街市上搭戏台唱杂戏“目连救母”，按佛经，这个故事说：

目连在阴间看到他的亡母亲在饿鬼群中，立即盛了一钵饭给他妈吃，饭没有吃进口，就化为火炭，这样目连之母未能得食，目连大声喊 叫，跑回来禀告佛。佛说：“你母罪孽深重，不是你一个人对付得 了的，需要十方众僧神威之力。到七月十五那天，你应当为正在地 狱受苦的七代父母备办各种美味和五果，放在盆盂中，供奉十方高 僧大德。我会告诫众僧都祝愿施主的七代父母进入„禅定‟，然后 去接受食物。”目连照佛爷讲的作了，其母遂解脱了俄鬼的一切痛 苦。目连于是告禀佛说：“以后佛家弟子孝顺父母的，也应当设置 盂兰盆会供养十方高僧大德。”佛说：“说得好!”

所以这个故事实际上是把儒家的孝道和佛教经义结合起来，便于佛 教的普及宣传，故中元节又被称为“盂兰盆会”，在《聊斋志异》 里，多处提到盂兰盆会。我小时候，多次听见老人说“七月半，鬼 乱窜”，而不知其究里。现在绝大部分留美学生只知道一个“万圣 节”（Halloween，在阳历十月三十一日），而不知道中国的盂兰 盆会，盂兰盆会比万圣节的嬉皮笑脸庄严认真多了。

盂兰盆会可能在东晋时出现，现在大概只有寺院里才恢复有，太封 建迷信了。

十一。中秋赏月

八月十五的中秋夜晚，月亮显得分外明亮和大，中秋节的纪念活动 就开始了。中秋围坐吃月饼，然后走出户外赏月，还有一家人团聚 之意，这可能来自苏轼词“明月几时有？把酒问青天。。但愿 人长久，千里共婵娟。”这是苏东坡思念他在外地的弟弟苏子由写 下的词。但中秋望月起源并不在这个意义，就是明摆着赏月，却来 自唐明皇在著名道士叶法善的帮助下遨游月宫的优美故事，还携带 有仙曲《霓裳羽衣曲》的神话传说，鄙人有帖说明，不赘。

至于中秋夜吃月饼的习俗，则不见于南宋笔记的记载，传说是元末 农民红巾军起事时，以圆饼为号。

中秋节在两宋时很热闹，据《武林旧事》载，南宋时的中秋夜，都 人要燃放十万羊皮纸做的灯，让它们顺钱塘江水飘流，是夜星星点 点的钱塘江面上，宛如星汉，良多乐趣。

十二。重阳登高

九月九日是传统的重阳佳节，这一日正逢秋高气爽，是郊游登高望 远的好时候。王维《九月九日登高忆山东兄弟》里写道：“独在异 乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。” 表现他对亲人真切的思念感情。九月九日佩茱萸草，在风和日丽的 日子里，登高坡之顶，饮菊花酒，使人想到生命的和自然浑然一体，所以想到长寿。

重阳节解放后已经不再有庆祝活动。

十三。腊八煮粥

十二月八日是祭祀灶神的日子，《周礼》说“颛顼氏有子曰黎，为 祝融，祀以为灶神。”，所以对灶神的祭祀起源可能在西周以前。东汉刘珍等编写的《东观汉纪》说在祭祀灶神时要以黄羊为牲。到 了两宋时期，祭祀灶神的活动中出现了吃所谓“腊八饭”，就是以 各种果子杂料煮粥而食，此风俗可能来自佛教对中国民间巫神活动 的渗透改造，这一天，和尚们看见大家都在祭祀传统巫教神祗，恐 于其教义宣传不利，乃趁热闹来个粥会施舍斋饭给贫苦无依的人民 吃，以抵消“邪教”的影响，但老百姓管不了那么多，照例拿来，反正是变着花样吃就是了，于是就发明了“腊八粥”。

佛教抵制“邪教”的动作很成功，把以前跳神之类活动完全消灭了，东汉张衡的《东京赋》还说：“每到年末要举行盛大傩仪，驱赶各 种恶鬼。方相神拿着兵器，巫觋拿着苕帚，上万个小孩头戴红巾身 穿黑衣，手执桃弓和棘箭，向各处无目的地发射。”在《荆楚岁时 记》里还看见有记载，可是到了《东京梦华录》里，已经看不出有 这样欢乐的庆祝场面了。

倒是“腊八粥”流传下来了，至今许多家庭还有此种风俗，有些现 代巧媳妇还做得很有心得。

十四。除夕守岁

除夕是一年中最后一天，这一天，普通人家尽量争取团圆，全家围 炉而聚，喝酒吃美食以辞旧岁，迎新年之意，而户外则是爆竹声声。一家大小在一起度过一个温馨的一年中最后一个夜晚，至今在神州 大地还浓浓的保持着，只不过春节联欢的精彩节目破坏了温馨的气 氛。

在《荆楚岁时记》里，记载有：

家家户户备办美味佳肴，到守岁的地方，迎接新年的到来，一家人 在一起开怀畅饮。留下些守岁饭，到新年的十月十二日，就把它撒 到大路边或街道旁；认为有吐故纳新的意思。

看来那时的人团年和现在的人差不多，也要守岁。

而在《东京梦华录》里，我们看到除夕的庆祝活动又有了新的发展，上面说：

至除日，禁中呈大傩仪，并用皇城亲事官。诸班直戴假面，绣书色衣，执金枪龙旗。教坊使孟景初身品魁伟，贯金副金虾铜甲装将军。用镇 殿将军二人，亦介胄，装门神。教坊南河炭丑恶魁肥，装判官。又装 钟馗、小妹、土地、灶神之类，共千余人。。士庶之家，围炉团 坐，达旦不寐，谓之“守岁”。

这个傩仪，就是假面表演，只是那时没法现场转播，也拍不成电影，诚是憾事。附：七夕话乞巧节

昨天是旧历的七月七日，过去传说，七月七日晚上，天上的牛郎织女要从隔开 的银河上踏过喜鹊组成的桥相会。这当然不是事实，横跨银河系两侧的距离长 度是以千万光年为单位来计算的，即便乘坐与光线一样快的飞行器，跨过银河 系也绝对不可能在一夜之间实现。

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