

# 我们的节日 春节

明天就是除夕夜了,家家户户除了贴春联,吃团圆饭外,也会围在一起看春节联欢晚会。那么过年都有哪些习俗呢,今天我们就来看一下。



## 除夕

洗年残、丢百病、灯长明

最早提及“除夕”这一名称的,是西晋周处撰著的《风土记》,其中这样说:“晚岁相与馈问,谓之馈岁。酒食相邀为别岁。至除夕,达旦不眠,谓之守岁。”所以,所谓“除夕”,旧岁到此夕而除,明日即另换新岁,它的核心词语是“辞旧”和“除祟”。

除夕的日间就要开始做那些“除旧生新”的工作了:家里要去尘秽,净庭户;大人小孩依次沐浴,叫做“洗年残”;还有“换门神,挂钟馗,钉桃符,贴春牌”,也就是说门联、年画、福字之类都要换成新的;家中若有病人,吃剩的药渣需丢出去,称为“丢百病”。

除夕夜,守夜的灯光要彻夜长明,以驱除邪祟。

## 更岁之交吃饺子

春节吃饺子的习俗在明清时已相当盛行。饺子一般要在除夕晚上12点以前包好,待到半夜子时吃,这时正是农历正月初一的伊始,吃饺子取“更岁交子”之意,“子”为“子时”,交与“饺”谐音。饺子形如元宝,取“招财进宝”之意;饺子有馅,便于人们把各种吉祥的东西包到馅里,以寄托对新的一年的期望。

## 步步高升吃年糕

年糕又称“年年糕”,与“年年高”谐音,寓意着人们的工作生活一年比一年提高。据说,最早时年糕是为午夜祭神、岁朝供祖先所用,后来才成为春节食品。年糕多用糯米磨粉制成。其种类很多,具有代表性的有北方的白糕、江南水乡的水磨年糕等。

## 年年有余要吃鱼

除夕吃顿团圆饭,家家餐桌上都少不了一道鱼,鱼“余”同音,年年有“余”,图个吉祥,图个喜庆。我国南北各地的鱼肴甚多,如苏菜中的“荷包鲫鱼”、乌苏里的“油炸鲤鱼块”、川菜中的“豆瓣鲫鱼”、粤菜中的“香滑鲈鱼球”、湘菜中的“祁阳笔鱼”、京菜中的“醋椒鱼”、津菜中的“高丽银鱼”、东北菜中的“白松大马哈鱼”等等,都是名响一地的鱼肴。

## 初一至初四

禁忌很多,要到初五才解除

正月初一的“迎新”要早起,因为要放开门炮仗。晚辈给长辈拜年,长辈给压岁钱,压住邪祟。

初一是新年首日,人们都希望一年的开始百事顺遂,有个好兆头,因此这一天禁忌很多,而且往往要到初五才能解除:

1. 忌说不吉利的话。为防小孩子万一说漏嘴,许多家庭便贴上“童言无忌”的红纸条以破解。
2. 忌洗澡、洗头、洗衣服,以免把一年的福运财运洗掉。
3. 忌打破杯盘碗盏。若不小心失手打破了碗碟,赶紧说一声“碎碎(岁岁)平安”。
4. 吃饭时,忌用开水泡饭,也忌用汤泡饭,否则新年里会好运“泡汤”。

## 初五初六

破禁、送穷、迎财神

初四夜、初五凌晨迎财神,也是有其世俗意义上的缘由的。旧时过年大小店铺在除夕做完生意后关门,而在正月初五重新开市。接上了财神,才能够顺顺利利地“开门见财”和“财源广进”。

“破禁”,就是前几日的那些禁忌,过了初五便都可以解除了。而“送穷”也与此有关,之前那些为了聚积财气而没有倒掉的垃圾,正好扫除一番,这番讲究便成了“送穷”,可以在初六举行。

## 初七

人人过生日,吃七菜羹

初七是“人日”,人人过生日,要以七种蔬菜,煮成七菜羹,也就是将七种蔬菜,煮成杂菜汤。摊煎饼吃七菜羹,安顿身心,休养生息。

这一天的清早,家庭主妇要比平日更早起床,为全家老小煮一锅美味可口的面线,掺入春节期间早已准备的肉丸子、炸排骨、鱼丸、香菇、虾米等佐料。而晋江还有一种和其他地区不同的做法,即在上述面线中加入几块甜煎粿。

(摘自新华社)

## 名人们的春节

### 毛泽东捐出年夜饭

1935年2月3日是 大年三十,中央红军前进至东南与贵州赤水、生机两地毗邻,西与云南水潦紧接,被称“鸡鸣三省”之地的石厢子村。红军在相对比较富庶的土城筹集了不少食物,到石厢子后又没收了当地民愤极大的两家土豪的粮食、财物和年货,这些东西先由穷苦乡亲分享,之后没收委员会再根据需求分配。

专门负责军委首长伙食的军委三科炊事班做出了一顿“丰盛”的年夜饭:油亮亮的腊肉、肥瘦相间的红烧肉、水卤的大肠……做好后分送到各位领导人住处。

住在肖有思家的毛主席分到一碗红烧肉、一碗米酒和几个辣椒。但毛泽东舍不得吃,正月初一,他与其他领导一起去看望伤病员,捐出了发给自己的年夜饭。

### 陈赓“爱吃”黑面饺子

饺子是中华民族过春节时的传统美食,无论达官显贵或是一般百姓,都十分喜爱。1947年春节的前一天,解放军某部在伏牛山地区打胜仗后,奉命转到舞阳县休整。春节当天的早晨,解放军部队的指战员被谢家村的老百姓分散拉回家里过年。但指战员们严格执行部队规定,绝不在老百姓家搞特殊,老百姓给什么就吃什么,饭后一定要交饭钱。

当天,陈赓也被一位大娘邀请去做客。据回忆,当时大娘包了两种面的饺子,一种是白面,一种是黑面,准备用白面饺子招待陈赓。但陈赓见状,端起黑面饺子就吃。见大娘硬要他吃白面饺子,陈赓幽默地说自己就是爱吃黑面饺子,一见到黑面饺子,会“急得我喉咙里像伸出一只手”。见大娘阻拦,陈赓迅速将饺子送入口中,然后对大娘说:“还有没有了?我还没有吃饱呢!”

### 李济深借春联抒怀

民国时期,不少人往往通过春联来抒发个人的家国情怀。1924年腊月,著名爱国将领李济深从广东回故乡过春节。当时,李济深深受孙中山的赏识,在粤军中担任重要领导职务,并受孙中山嘱托,帮助筹划建立黄埔军校,正是事业的上升期。加之李济深国学底蕴深厚,对于满门忠孝、诗礼传家等道德伦理观念非常崇尚。到家后,家人请他题写春联,李济深当仁不让,在家人为他准备的大红纸上奋笔疾书,写下一副春联:

一门孝悌传家业,万里江山入梦魂。

1944年抗战期间,李济深从桂林返回故乡大坡山领导敌后抗日。这年李济深已年近花甲,但壮志不已。他四处奔走,反对国民党顽固派的分裂政策,主张国共合作抗日救国。在共产党和进步文化人士的影响下,他的观念发生了巨大变化,内心充满了忠心报国和对抗战胜利到来的乐观精神。当年腊月,他在家乡过年,在除夕再次挥毫疾书,写下了以下一副春联:

心如老骥常千里,春入梅花又一年。

(据人民政协报)

## 荐书

### 《不吃糖的理由》

作者:(美)加里·陶布斯(Gary Taubes)  
译者:李奕博

糖,到底是甜蜜还是负担?传统上,人们习惯了中庸的答案:糖可以适量吃,不要太多。但真正的“适量”或许并不存在,如同我们无法算出能够保持健康的最小吸烟量。在《不吃糖的理由》中,作者从头到尾都摆出了坚定的反糖态度,认为糖是当代生活中最被忽视的恶魔。这一观点的提出建立在严谨详实的研究资料之上,书中讲述了千百年来人类生产糖、食用糖的历史,尖锐地揭示了糖的上瘾性和致病性。

心脏病、糖尿病、肥胖、癌症、龋齿、痛风、高血压……这些疾病的产生都与糖分的摄入与堆积有关。糖类被肠道吸收后,如果超过了人体需求就会转化为脂肪,这种脂肪主要分布于内脏,这正是造成各种慢性病的重要因素。而戒糖应当如同戒烟一样,提上我们的生活日程。对于喜爱甜食的人来说,戒糖也是一个需要经历几周、数月,甚至几年的过程,需要长期而艰苦的挣扎。而直到我们试着不吃,并且坚持下去,才会明白无糖的生活,意味着夺回对自身身体健康的控制权。



猪年来了,希望大家诸事顺利。  
(作者:师才俊 69岁 天元区滨江一村小区)

剪纸欣赏

## 春节的传说



春节是中华民族最盛大的一个节日。每到这时,放眼望去,整个神州大地处处流光溢彩。此节千年不衰,已成为民族精神、民族心理、价值观念和文化传统最为集中的载体,同时也是国家认同、民族凝聚的重要元素和代表性文化符号。

关于春节的起源,绝大部分中国人都认同这么一个传说:古时候有一种叫“年”的怪兽,头长触角,凶猛异常。“年”长年深居海底,每到除夕才爬上岸,吞食牲畜伤害人命。因此,每到除夕这天,村村寨寨的人们扶老携幼逃往深山,以躲避“年”兽的伤害。有年除夕,桃花村的人们正扶老携幼上山避难,乡亲们有的关窗锁门,有的收拾行装,有的牵牛赶羊,到处人喊马嘶,一片匆忙恐慌景象。此时,从村外来个乞讨的老人,只见他拄着拐杖,肩上挂着袋子。但这时谁还有心关照这位乞讨的老人?只有村东头一位老婆婆给了老人一些食物,并劝他快上山躲避“年”兽。那老人捋髯笑道:“婆婆若让我在家呆一夜,我一定把‘年’兽撵走。”老婆婆定睛细看,见他鹤发童颜,精神矍铄,气宇不凡。可她仍然继续劝说,乞讨老人笑而不语。婆婆无奈,只好撇下家,上山避难去了。半夜时分,“年”兽闯进村。它发现村里气氛与往年不同:村东头老婆婆家,门

贴大红纸,屋内烛火通明。“年”兽怪叫了一声,朝婆婆家怒视片刻,随即狂叫着扑过去。将近门口时,院内突然传来“噼噼啪啪”的炸响声,“年”浑身战栗,不敢再往前走了。原来,“年”最怕红色、火光和炸响。这时,婆婆的家门大开,只见院内一位身披红袍的老人哈哈大笑。“年”大惊失色,狼狈逃窜了。第二天是正月初一,避难回来的人们见村里安然无恙十分惊奇。这时,老婆婆赶忙向乡亲们述说了乞讨老人的许诺。乡亲们一齐拥向老婆婆家,只见婆婆家门上贴着红纸,院里一堆未燃尽的竹子仍在“啪啪”炸响,屋内几根红蜡烛还发着余光。

欣喜若狂的乡亲们为庆贺吉祥的来临,纷纷换新衣戴新帽,到亲友家道喜问好。这件事很快在周围村里传开了,人们都知道了驱赶“年”兽的办法。从此每年除夕,家家贴红对联,燃放爆竹;户户烛火通明,守更待岁。初一一大早,还要走亲串友道喜问好。这风俗越传越广,成了中国民间最隆重的传统节日。

随着时间的推移,社会昌明和观念的变化,春节习俗也在悄然地发生着嬗变。但作为中华传统文化、体现着中华民族的道德风尚、寄寓着民族精神的春节,是不会发生根本性变化、更不会消亡的。一年一度,周而复始,春节长青!

(作者:袁楚湘 80岁 天元区老二中宿舍)

## 诗词欣赏

### 迎春曲三首

一  
彩花门面闪金光,  
好鸟枝头奏乐章。  
雪映红梅千岭笑,  
春融碧草万里芳。

二  
旭日东升海上天,  
春风又绿美江南。  
燕翻玉剪穿红雨,  
莺掷金梭破紫烟。

三  
中华同筑小康篇,  
盛世和谐尧舜天。  
绿柳舒眉齐贺岁,  
红梅开口兆丰年。

(作者:何渊 79岁 涪口区)

## 征集

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,专登老年人作品。

投稿邮箱:株洲晚报一楼乐活周刊投稿箱,另外,请注明姓名、年龄、通讯地址和联系电话。

邮编 412000; 邮箱:wblehuozhoukan@sina.cn.

特别提醒:本刊登载的文章、美术作品均有稿酬(纸版、电子版、微信版稿酬合一),凡未收到稿酬的作者,请与本刊编辑部联系。作者如无特殊声明,即视为同意授予本刊及本刊微信版、本刊合作网站信息网络传播权,本刊支付的稿酬包括此项授权的收入。



晚报乐活周刊  
读者群:632352980