



# 回归传统 过个民俗年,更有味!



“过年一点儿意思也没有”、“没过去过年有味了”，近年来，这样的抱怨越来越多。人们集体怀念小时候过的年：简单的食物就能让人流口水，电视节目也很精彩，串

门拜年走亲戚热热闹闹。过年，除了吃饭、睡觉、看电视、逛商场、外出旅游外，能不能守在家里，过个传统而不简单、平和而又温暖的年呢？著名民俗学家、河南大学教授高有鹏曾发表过《保卫春节宣言》，在央视“百家讲坛”主讲《过年》专题，他接受了本报采访。他认为过年是一种美好的记忆，是我们民族宝贵的精神遗产，包括晚辈给长辈磕头作揖在内的节日民俗礼仪是典型的非物质文化遗产，需要去保护，去传承。传统过年都有哪些民俗呢？我们在此收集整理了一下，供您参考。希望大家过个有味道的民俗年。  
郑州晚报记者 潘登 文/图

## 保卫春节,让年更有味

2006年,高有鹏给学生上课时发表了《保卫春节宣言》,“墙里开花墙外香”,这篇文章在国内外引发强烈共鸣。

他在《宣言》里写道:历史和现实都反复告诉我们,民间文化遗产抢救和保护非常重要。春节其实也是我们的民族文化遗产;现在,我们应该像当年保卫黄河保卫全中国一样去保卫它,自觉地复兴节日礼仪。

他告诉记者,自己当年发表这篇文章不是一时心血来潮,他看到洋节日盛行、外国抢注一些我国传统节日,反观端午、春节、元宵这些原本具有丰富内涵的节日被简单化,受到冷落,他深深感到了危

机,他要大声呼喊。

他认为,春节与今天的社会完全不矛盾,祭灶、点蜡烛、贴春联、包饺子、放鞭炮、祭祀祖先、磕头作揖,这些与建设和谐社会是相通的。我们应该珍惜这份文化资源,过好春节不仅是对民族文化传统的维护,而且是对社会和谐最直接的贡献。

## 复兴传统,让心更温暖

打电话、发短信互致新年问候,酒店一家人吃年夜饭,外出旅游过年,这些现代的过年内容确实便捷了许多。但在高有鹏看来,复兴传统,会让过年更丰富,人们心里更温暖,彼此的情感更密切。

他说,拜年作为一种社会行为,既是民俗的传承,又是

时尚所要回答的新问题。他想告诉世人,晚辈在春节向长辈磕头、朋友之间相互作揖是不为过的,都是虔诚的敬意。当然春节也不是仅仅去磕头作揖,传统文化包括拜年礼仪的恢复,应该成为我们自觉的意识。

他认为,问题是会行此传统礼俗的人越来越少了,包括磕头作揖在内的民俗是典型的非物质文化遗产,需要保护。

他认为民俗是一个民族文化的底色,和现代文明并不完全相悖,事实上,可以相融共生。对民俗的传承会让传统节日永不冷却,成为维系人们情感的重要力量。春节是我们民族最神圣的节日,我们应该越过越幸福,越来越快乐。

“过了腊八就是年”，腊八就相当于传统意义上过年的序曲，而到腊月廿三，过年交响曲渐入高潮，此后每天都有特定的活动内容，直至除夕达到最高潮，到正月十五元宵节迸发出热烈的尾音，这支民俗交响曲才徐徐落幕。

### 1月23日 腊月廿三

农历小年。祭灶,送灶神,吃灶糖,让灶王爷“上天言好事,下界保平安”,表达一种美好愿望。灶糖是一种麦芽糖,粘性很大,也叫麻糖,民谣唱“二十三,糖瓜粘”。除夕晚上,还要接灶神。古时有“男不拜月、女不祭灶”的说法。

### 1月29日 廿九

“腊月二十九,上坟请祖上大供”。上坟请祖,多在当日早晨进行。该日在除夕前一日,也叫“小除夕”,人们往来拜访叫“别岁”。焚香于户外,叫“天香”。如果没有腊月三十,该日就是除夕。

### 2月6日 正月初七

俗称“人日”、“人七日”等。传说女娲创世,第七天造出了人,这一天是人类的生日。民间此日要摊煎饼、吃春卷。人们还会外出踏青郊游、登高。

### 1月24日 廿四

“腊月二十四,掸尘扫房子”。当日,人们打扫房屋、庭院,擦洗锅碗,拆洗被褥,干干净净迎接新年。“尘”与“陈”谐音,扫尘寓意“除陈布新”、“辞旧迎新”,要把一切“穷运”、“晦气”统统扫出门。

### 1月30日 三十(除夕)

大年夜,人们要熬夜守岁,一家人聚在一起包饺子吃饺子,放鞭炮。看春节晚会成了多年来人们的习惯,看着电视,迎接新年钟声的敲响,辞旧迎新的那一刻人们还会放鞭炮。

### 2月7日 正月初八

俗称“谷日”,传说是谷子的生日,天晴则主丰收,天阴则年歉。民间以正月初八为众星下界之日,制小灯燃而祭之,称为“顺星”,也称“祭星”、“接星”。

### 1月25日 廿五

接玉皇,民俗认为灶神上天,玉皇在当日下界查察人间善恶,所以家家祭祀祈福,起居、言语都要谨慎,以博取玉皇欢心,降福来年;从灶神上天至除夕迎回,人间无神管辖,百无禁忌,民间多嫁娶,故称“赶乱岁”。另外,民谚称“二十五,磨豆腐”,一些地方有吃豆腐(渣的)风俗。

### 1月31日 正月初一

当日早晨,先放爆竹,叫做“开门炮”。爆竹声后,碎红满地,灿若云锦,称为“满堂红”。人们走出门去,互相拜年,祝贺新年快乐。另外,民间认为这一天不能动用扫帚,否则会扫走运气、破财,也不能往外泼水倒垃圾,怕因此破财。

### 2月8日 正月初九

俗称“天日”,传说是玉皇大帝的生日。主要习俗有祭玉皇、道观斋天等,有些地方,妇女备清香花烛、斋碗,摆在天井巷口膜拜苍天,求天公赐福。

### 1月26日 廿六

“腊月二十六,杀猪割年肉”或“二十六,割刀头”,说的是这一天主要筹备过年的肉食。农耕社会经济不发达,人们往往在年节中才能吃到肉,故称为“年肉”。

### 2月1日 正月初二

这天无论是商贸店铺,还是普通家庭,都要举行请财神、祭财神活动,祈望新的一年发大财。祭祀的供品用鱼和羊肉。这天中午要吃馄饨,俗称“元宝汤”。

### 2月9日 正月初十

传说是石头的生日,这一天凡磨、碾等石制工具都不能动,设祭享祀石头,也称“石不动”。午饭食馍饼,认为吃饼一年之内便会财运亨通。民间还举行祀鼠活动,称“老鼠嫁女”、“老鼠娶亲”,这一天忌开启箱柜,怕惊动老鼠。

### 1月27日 廿七

过去这天要洗澡、洗衣,除去一年的晦气,准备迎接来年的新春,一些地方有“二十七洗疚疾,二十八洗邋遢”的俗语。腊月二十七洗浴寓意“洗福禄”。

### 2月2日 正月初三

烧门神,过去这天夜里把年节时的松柏枝及节期所挂门神门笺等一并焚化,以示年已过完,又要开始营生。还被称为“小年朝”,不扫地、不乞火,不汲水。

### 2月14日 正月十五

这天是我国传统的元宵节,也称“上元节”,因为这是新年第一个月圆夜。因观灯习俗,故又称灯节。人们要吃元宵,俗称“汤圆”,寓意团圆美满,生意人还美其名曰“元宝”。在我国北方一些地区还会演社火,包括踩高跷、跳钟馗、花车等等。

### 1月28日 廿八

“腊月二十八,打糕蒸馍贴花花”或“二十八,把面发”。贴花花,就是张贴年画、春联、窗花和各种春节张贴之物。枣花馍是北方最常见的花样,还会在馒头里包入豆馅、红薯等。

### 2月4日 正月初五

俗称“破五”,此前诸多禁忌过了此日皆可破。当日习惯要吃水饺。新嫁女子在这一天归宁(回娘家)。还有一说这一天不宜做事,否则到来的这一年里遇事破败。破五习俗除了以上禁忌外,主要是送穷,迎财神,开市贸易。今天,商家多选在正月初八开业。

提醒一下,今年元宵节恰逢情人节,其实在我国古代,元宵节也当于情人节。



2014