# 元宵节习俗及由来

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2025-04-25

*元宵节,这些习俗你都知道吗?　　①吃“元宵”:寓意团圆和美;②猜灯谜:元宵灯节派生出来的文字游戏,也叫打灯虎;③耍龙灯:龙是中华的图腾,舞龙灯,载歌载舞,氛围喜庆;④舞狮:象征吉祥如意,寄托消灾除害、求吉纳福的美好意愿。过完元宵才算过完年,...*

元宵节,这些习俗你都知道吗?

　　①吃“元宵”:寓意团圆和美;②猜灯谜:元宵灯节派生出来的文字游戏,也叫打灯虎;③耍龙灯:龙是中华的图腾,舞龙灯,载歌载舞,氛围喜庆;④舞狮:象征吉祥如意,寄托消灾除害、求吉纳福的美好意愿。过完元宵才算过完年,你打算怎么过?

　　1、吃元宵。“快乐的皮，幸福的馅，团团圆圆捏一块儿;问候的汤，祝福的火，幸幸福福煮一起”。正月十五吃元宵，“元宵”作为食品，是元宵节的一项重要习俗。汤圆，又名汤团、 元宵。吃汤圆的风俗始于宋代，当时的汤圆称浮圆子，亦称汤圆子、 乳糖圆子、 “汤丸”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。汤圆作为元宵节的应节食品，所以人们又称它为“元宵”。

　2、观灯。元宵佳节赏花灯，吉祥之星为你升。汉明帝永平年间，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。此后，元宵放灯的习俗，在唐代发展成为盛况空前的灯市，当时的京城长安已是拥有百万人口的世界都市，社会富庶。宋代，元宵灯会无论在规模和灯饰的奇幻精美都胜过唐代，民族特色更强。以后历代的元宵灯会不断发展，灯节的时间也越来越长。唐代的灯会是上元前后各一日，宋代又在十六之后加了两日，明代则延长到由初八到十八整整十天。到了清代，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。可谓“花灯高高挂，挂出新年万紫千红幸福花;红烛熊熊烧，烧出新年顺风顺水红运道”。

　　3、猜灯谜。灯谜是元宵灯节派生出来的一种文字游戏，也叫灯虎。将谜面贴在花灯上供人猜射，谜底多着眼于文字意义，并有谜格24种，常用的有卷帘、秋千、求凤等格，已形成了一种独特的民俗文化。中国的一次灯谜盛会是1979年在南京举行的九城市灯谜会猜，设有灯谜上万条，3天里参加的人次达两万多人。

　4、耍龙灯。也称舞龙，也叫龙灯舞。它是我国独具特色的传统的民间娱乐活动。在我国汉代民间就已相当普遍了。其表演，有单龙戏珠和双龙戏珠两种。在耍法上，各地风格不一，各具特色。

　　5、舞狮子。“勇气是一个人处于逆境中的光明”。古人将它当作勇敢和力量的象征，认为它能驱邪镇妖、保佑人畜平安。所以人们逐渐形成了在元宵节时及其他重大活动里舞狮子的习俗，她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。在一千多年的发展过程中，形成了南北两种表演风格。北派狮舞以表演“武狮”为主，即魏武帝钦定的北魏“瑞狮”。南狮以广东为中心，并风行于港澳，东南亚侨乡。南狮虽也是双人舞，但舞狮人下穿灯笼裤，上面仅仅披着一块彩色的狮被而舞。以祈望生活吉祥如意，事事平安。

　　6、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。

　有趣的是，灯在台湾民间具有光明与添丁的涵义，点燃灯火有照亮前程之意，且台语灯与丁谐音代表生男孩，因此往昔元宵节妇女都会刻意在灯下游走，希望“钻灯脚生卵葩”(就是钻到灯下游走，好生男孩)。

　　7、踩高跷。是民间盛行的一种群众性技艺表演。表演者不但以长木缚于足行走，还能跳跃和舞剑，高跷分高跷、中跷和跑跷三种，者一丈多。据说踩高跷这种形式，原来是古代人为了采集树上的野果为食，给自己的腿上绑两根长棍而发展起来的一种跷技活动。

　　8、偷菜节。流行于贵州省黄平苗族一带，正月十五日这天，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，因为偷莱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。大家把愉来的荣集中在一起，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，吐出的丝也最多。

　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。

　　9、迎紫姑。“希望是人生的乳母”。紫姑是民间传说中一个善良、贫穷的姑娘。正月十五，她因穷困而死。百姓为同情她、怀念她，便出现了正月十五迎紫姑的风俗。每到这一天夜晚，人们用稻草、布头等扎成真人大小的紫姑肖像。妇女们纷纷站到紫姑常做活的厕所、猪圈和厨房旁边迎接她，象对待亲姐妹一样，拉着她的手，跟她说着贴心话，流着眼泪安慰她，情景十分生动，真实的反映了劳苦民众善良、忠厚、同情弱者的思想感情。

　　10、走百病。又称烤百病、散百病。 即信仰性的活动。参与者多为妇女，他们结伴而行或走墙边，或过桥过走郊外，目的是驱病除灾。

　11、逐鼠。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。据称这项活动主要是对养蚕人家所说的。

　　12、情人节。传统社会的年轻女孩不允许出外自由活动，但过节却可以结伴出来游玩，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，未婚男女借着赏花灯也顺便可以为自己物色对象，又是男女青年与情人相会的时机。有人说，“相信自己，只要有爱，幸福就一定会存在。不是你拥有了天长地久的爱情，而是你创造了天长地久的爱情”。元宵节无疑是一个浪漫的节日，是男女青年与情人相会的时机，所以元宵节又成了中国的“情人节”。

锣鼓敲，烟火耀，张灯结彩迎元宵;舞狮子，踩高跷，眉开眼笑凑热闹;耍龙灯，猜字谜，七言八语来逗趣;迎紫姑，走百病，祛病延年笑盈盈。月圆，人圆，元宵圆，事事满圆!花好，灯好，焰火好，好事连连!是啊，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，她体现了中国民众特有的狂欢精神。其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。

　　“人生天命，天生人命。天人合一，生命不息”。其实，元宵节不是一个孤立的节日，它是春节的一部分。春节从除夕关门守岁开始到元宵节，是一个人们不断扩大活动范围、人际关系不断得到扩大的过程。元宵节是真正意义上的全社会的狂欢节，连平时被限制在家的古代妇女也可以自由出门游玩了。其主要活动是大众娱乐。但社会文化意义却不仅仅是娱乐，她有很多信仰活动，祈求神灵保佑。古代人祭祀泰一(太一)神，因为他是神，掌管人类命运。祭祀它，可以获得丰收和平安。古人祭祀地神，要保佑蚕事丰收。与此同时，元宵更是一个求子的节日。当然，在人口压力巨大的今天，其求子活动已经很少看到，因而现代人又赋予汤圆以新的解释，那就是甜甜蜜蜜，团团圆圆，象征一家团圆，幸福美满。很符合人们的内心希望，元宵节因此获得了新的文化意义

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！