

腊八溯源
祈盼平安

“宝贝,你知道腊八节是怎么来的吗?为何要在这天喝腊八粥呢?”1月6日,家住市城区安宁街的市民秦舒涵给孩子讲解腊八节的由来。

在古代,“腊”字有三层含义:一是“腊者,接也”,寓意新旧交替;二是“腊者同猎”,指奉上猎物祭祖敬神;三是“腊者,逐疫迎春”,寓意攘除灾祸、迎接新春。

腊八节由来已久,从先秦起,便有岁末“腊祭”的习俗,东汉应劭所著的《风俗通义》记载:“夏曰嘉平,殷曰清祀,周用大蜡,汉改为腊。腊者,猎也,言田猎取禽兽,以祭祀其先祖也。”即在年末用猎物祭祀祖先和天地神灵,祈求来年五谷丰登、阖家平安。举行腊祭的日子便被称为“腊日”。

起初,腊日并不固定。汉代腊日被确定在冬至后的第三个“戌日”。魏晋南北朝时期,将日期固定在腊月初八。南北朝学者宗懔所著的《荆楚岁时记》中便有“十二月八日为腊日”的记载。

关于腊八粥的来历,也有多种说法。其中一种说法是,人们用杂粮、豆类、干果等煮成“大家饭”,以此来纪念岳飞,并教育后代勤俭持家、节约粮食。历经数代传承与演变,如今腊八节与腊八粥紧密相连,成为腊月里一个温馨而美好的节日。(武玲芳)



选购食材

年年有腊八 岁岁佑平安

“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年”,当这首熟悉的歌谣响起时,我们都知,“年”以倒计时的脚步临近,年味儿也越来越浓。

从这天起,人们开始置办年货、打扫屋子,迎接新春的到来。那么,腊八节的由来是什么?有哪些习俗?本报记者深入探访,与广大读者共同感受浓厚的节日文化!

粥香绕舍 蒜绿迎春

冬日寒风凛冽,腊八节的到来,为这个季节平添了几分温馨与热闹。每当这个时候,市民胡丽红总会满怀喜悦地忙碌起来,厨房里弥漫着食材的清新与粥的香甜。

大米、糯米、红豆、绿豆、莲子、百合、桂圆、核桃……胡丽红将这些食材淘洗干净,将难熟的豆类与莲子提前泡发,待大火煮沸后,再依次加入其他食材,小火慢炖,直至粥变得浓稠香甜,每一口都是满满的幸福感。

除了品尝满载温情的粥,腌制腊八蒜也是不可或缺的传统活动。胡丽红挑选出饱满圆润的大蒜,耐心地一颗颗剥去外皮。“剥蒜是个技术活,得小心翼翼,不能伤了蒜瓣,不然腌出来的蒜就变黑了。而且要把罐子洗净晾干,不能

有丝毫水分。”她一边剥蒜,一边分享着腌制腊八蒜的小窍门。

“熬一锅香气四溢的腊八粥、精心腌制风味独特的腊八蒜,让人在寒冷的冬日里感受到家的味道。”胡丽红诉说着她的腊八情怀。想到过年时,打开瓶子就能看到碧绿如玉的蒜瓣,闻到醋的醇香,搭配饺子食用,简直是人间美味,胡丽红心中充满了期待。(王爱媛)



腌制腊八蒜

藏精养气 润燥暖身

腊八是中国传统节日之一,也是一年中养生保健的重要时刻。此时,气候寒冷干燥,人体容易出现手脚冰凉等症状。晋中市第一人民医院老年病科主治医师李婧认为,每年腊八时节正值大寒、小寒节气之间,养生应以防寒润燥为主。

在起居方面,要顺应“冬藏”的特性,早睡晚起,劳逸结合,养精蓄锐。外出时要注意防风防寒,穿衣要以保暖为主,尤其是头颈、背、手、脚等易受凉的部位要加倍呵护,每晚坚持用温热水泡脚,既温肾补阳,又促进全身血液循环。

“俗话说:‘冬天动一动,少闹一场

病。’在冬季,锻炼对养生有特殊意义。”李婧强调,腊八前后早晨气温过低,是心脑血管疾病的高发时段,最好等到太阳出来以后再进行户外锻炼,建议在运动前做一些准备活动,比如慢跑、搓脸、拍打全身肌肉等。

在饮食上,冬季养生首选温补类食物,如鸡肉、羊肉、牛肉等,其次可选平补类食物,如莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、银耳等。还可多吃蔬菜,如胡萝卜、油菜、菠菜等。同时,多吃具有健脾消滞功效的食物,如山药、山楂、柚子等,多喝小米粥、健脾祛湿粥等进行调理。

(李娟)

提到腊八节,大多数人的第一个念头就是喝腊八粥。然而,对于榆次区南、北六堡村村民来说,这一天他们有一项意义重大的活动——抬冰山。“抬冰山”那天,村民们早早地来到现场,抬冰山人以鼓点为准,上下一齐颠动,缓缓绕街而行,铁棍、背棍等社火活动紧随其后,十里八乡的群众争相前来围观,好不热闹。

柳金栋是“抬冰山”这项非遗项目的市级传承人,他每年都要参与组织“抬冰山”活动。过去,南、北六堡村一带夏季多冰雹,地里的庄稼常遭冰雹袭击。于是,村民每到腊八,便抬上冰山,敲锣打鼓,走街串巷闹红火,寓意驱除冰雹灾害。

柳金栋说,“说来也奇怪,自从抬了‘冰山’以后,邻村被冰雹打了,唯有六堡不打,从那时就留下‘冰雹赛如虎,不敢打六堡’的老话。”

柳金栋介绍,腊八一大早,他们就要将浇淋成型的“冰山”翻转过来,使其冰尖朝上。而“冰山”上冰柱有很深的寓意:前9根象征9种自然界的气候,后12根象征一年12个月,左右各7根象征北斗七星,前面粗大的4根旗杆象征四季,尤其是后面象征12个月的12根冰柱,如果赶上闰年就要增加一根,成为13根。整座“冰山”的寓意完全按照自然界的元素来定,真切地反映着村民对大自然的尊重和敬畏。

近年来,“抬冰山”活动已与村里的庙会相结合,盛大的活动让慕名而来的游客和赶集的客商目睹了这项非遗项目的风采。

(张凯鹏)

冰山展艺
民俗传情



本版策划:路丽华
本版统筹:武玲芳
本版摄影:程 婧
底图制作:胡启龙