

# 非遗中国年·特别报道

春节是中华民族最隆重的传统节日,承载着丰富的文化内涵和民族情感。2006年,春节民俗经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录;2024年12月,春节成功列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。2026年春节临近,本报梳理从农历腊月二十三到农历正月十五的传统习俗,与广大读者一起感受非遗中国年的独特韵味。

## 话说年俗

### 腊月二十三

腊月二十三俗称“小年”,传说这天是“灶王爷上天”之日。每到这天,各家各户都要烙些包芝麻糖的烧饼,名曰“祭灶火烧”。

在晋中,百姓则准备好糖瓜,给灶王爷吃,希望他吃了嘴甜甜的,向玉皇大帝汇报工作,“上天言好事,回宫降吉祥”。

### 腊月二十四

掸尘扫房子。这天是约定俗成的扫除日。扫尘就是年终大扫除,北方称“扫房”,南方叫“掸尘”。家家户户都要打扫卫生,清洗各种器具,拆洗被褥窗帘,洒扫庭院,掸拂尘垢,疏浚明渠暗沟,寓意除旧迎新。

### 腊月二十五

民谚称:“二十五,推磨做豆腐。”一些地方有在除夕前吃豆腐渣的习俗,传说灶王上天汇报后,玉皇大帝会下界查访,看各家各户是否如灶王所奏的那样,于是各家各

### 腊月二十六

户就吃豆腐渣以示清苦。旧俗还认为灶王上天,玉皇大帝于农历腊月二十五亲自下界,查察人间善恶,并定来年祸福,所以家家祭之以祈福,称为“接玉皇”。这一天起居、言语都要谨慎,争取好表现,以博取玉皇欢心,降福来年。

### 腊月二十七

民间谚语称:“二十六,炖大肉。”说的是这一天主要筹备过年的肉食。各地还有“腊月二十六,里外洗一洗”“腊月二十六,洗净禽畜屋”之说。也就是说,从这一天起要开始置办年货了。在各地乡村,这一天是大集市日,集市周边各村的百姓都要纷纷前往赶集买年货。

### 腊月二十八

民间谚语有“二十七,杀只鸡”的说法。这是取“鸡”同“吉”的谐音,有吉利、吉祥如意之意。杀好的鸡,不在当天吃,要一直放到除夕才能吃,而且除夕夜吃的时候也不能吃完,要留一点。因为,鸡代表大吉大利,所以节日期间,天天都要在餐桌上见到鸡,这样才算圆满。

### 腊月二十九

民间谚语有“二十八,把面发”“二十八,打糕蒸馍贴花花”的说法。这一天无论是发面还

是做馍,各家各户都要开始准备过年的主食。“贴花花”就是贴年画、春联和窗花。其中贴春联的习俗源于古代的“桃符”。古人以桃木为辟邪之木,《典术》曰:“桃者,五木之精也,故压伏邪气者也。”到了五代时,后蜀君主孟昶雅好文学,他每年都命人题写桃符,成为后世春联之滥觞,而题写于桃符上的“新年纳余庆,嘉节号长春”,便成为有记载的中国历史上第一副“春联”。后来,随着造纸术的问世,才出现了以红纸代替桃木的张贴春联的习俗。

### 腊月三十

除夕前一日,俗称“小除夕”。这一天,家置酒宴,人们往来拜访叫“别岁”,且焚香于户外,叫“天香”。中国农历有大小月之分,所谓大月是三十日,小月只有二十九日。所以遇到腊月为小月,二十九这一天就是这一年的最后一天。在整个年节中,腊月二十九这天可以说是最忙碌的一天,除了筹备年节中的各种衣食祭品,一些地方还有一项重要的活动便是“上坟请祖”。所以,年谣称“腊月二十九,上坟请祖上大供”,而在晋中一带,上坟祭祖则要到农历正月初二或正月初三。

旧迎新,有旧岁至此而除、来年另换新岁的意思。北方人过年习惯吃饺子,南方有吃馄饨的习俗,新年吃面,是预祝寿长百年。除夕守岁是最重要的年俗,这在魏晋时期就有记载。守岁的主要活动内容是包饺子。

### 正月初一

传统习俗中,初一一定是长辈或者左邻右里,一般不出远门去拜年。除夕守岁后,初一早上人们开门互道“过年好!”晚辈给长辈拜年,长辈给压岁钱,压住邪祟。大年初一的习俗是放开门炮仗、拜年、占岁、聚财等。而大年初一这天不能动用扫帚,否则会扫走运气、破财。大年初一的早餐除了饺子,还有汤圆,寓意事事如意,全家团圆美满。大年初一这天,汤圆不叫“汤圆”,叫“元宝”,吃汤圆也不叫“吃汤圆”,叫“得元宝”。

### 正月初二

大年初二,金吠报春。这一天,出嫁的女儿要带着女婿一起回娘家拜年。回娘家的女儿这天必须携带一些礼品和红包,分给娘家的小孩,并且在娘家吃午饭。北方还在正月初二祭财神,无论是商贸店铺,还是普通家庭,都要举行祭财神活动。

### 正月初三

传统习俗中,正月初三被认为是老鼠嫁女儿的日子,所以晚上要早早



休息,不能打扰到老鼠嫁女儿。如果惊扰了老鼠嫁女儿,老鼠就要祸害这一家。这一天又被称为“猪日”。自秦汉以来,传统的看法是正月初一日为鸡日,初二日为狗日,初三日为猪日,初四日为羊日,初五日为牛日,初六日为马日,初七日为人类日。传说这是因为女娲创造万物生灵的时候,先造的六畜,后造的人,因此初一到初六都是六畜之日。

### 正月初四

正月初四是诸神由天界重临人间之时。有“送神早,接神迟”之说,所谓送神要一大早就开始,而接神要放在下午。相传大年初四灶王爷要点查户口,所以家家户户都要守在家里,因此也不宜远出。另外,还需准备丰富的果品,焚香点烛并施放鞭炮,以示恭迎。

### 正月初五

正月初五又被称为“破五”,这一天对于商家来说是个大日子,祈求一年财源广进,迎财神正是这天,老百姓也会争先恐后上香迎财神。同时,这一天又俗称“破五”,意思是之前几天的诸多禁忌至此就结束了。

### 正月初六

正月初五刚把财神迎进门,初六就要送走穷神。送穷神这一天,要在家里进行

大扫除,扫出来的垃圾,还有没用的破衣服等都要全部扔掉。

### 正月初七

正月初七亦称“人胜节”“人庆节”“人口日”“人七日”等。传说这一天是人类的生日。汉朝开始有人日节俗,魏晋后开始重视。古代人日有戴“人胜”的习俗,“人胜”是一种头饰,从晋朝开始有剪彩为花、剪彩为人,或镂金箔为人来贴屏风,或戴在头发上。在中国传统习俗中,“人日”这天,要以七种蔬菜煮成七宝羹,也就是将七种蔬菜煮成杂菜汤,在农业社会,大家都祈望吃了七宝羹,来年大丰收。

### 正月初八

大年初八,放生祈福。正月初八这一日,制小灯燃而祭之,称为“顺星”,也称“祭星”“接星”。这天不论是否去庙里进香,晚间,天上星斗出齐后,各家都要举行一个“顺星”的祭祀仪式。

### 正月初九

正月初九是天日,俗称“天公生”,传说此日为玉皇大帝生日,人们都会举行祭典以表庆贺。一些地方,人们要备清香花烛、斋碗,摆在天井巷口露天地方膜拜苍天,求天公赐福。

### 正月初十

大年初十是石头的生日,这一天凡磨、碾等石制工具都不能动,甚至要祭祀石头。在山东郛城等地有抬石头神的说法。初九夜,人们将一瓦罐冻结在一块平滑的大石头上,初十早晨,用绳系住瓦罐,由十个小家伙轮流抬着走,石头不落地则预示当年丰收。

### 正月十一

正月十一,俗称“请紫姑日”。民间敬奉紫姑是因为代表了深受压迫的女性,才得到女性的崇拜,把她奉为弱女子的保护神来祭祀。同时,正月十一还是“子婿日”,是岳父宴请女婿的日子。

### 正月十二

正月十二,搭建灯棚。元宵节将近,人们开始做元宵赏灯的准备工作。从新年到正月十一,人们吃的食物中大多丰富且多油。因此,从这天开始,人们开始饮食清淡,清肠润燥。更重要的是,由于三天后将是元宵节,从这天开始就要准备,家里都要制作灯笼,搭建灯棚。

### 正月十三

正月十三,点灶灯。各家都要在这一天试制好的灯。在南方,这天要欣赏灯笼。络绎不绝的人们会在这天去城隍庙赏花灯。而这仅仅是元宵节的序幕。除了传统的红灯笼外,还有许多不同样式的花灯。灯展通常从此日开始,到正月十八结束。

### 正月十四

正月十四,拜临水娘娘,保佑妇女儿童健康。在中国大部分地区,正月十四这天所有的事都是为了第二天的元宵节作准备。这天,灯会正式开放供市民购买灯笼。为了元宵节的表演,舞龙和舞狮的“演员”开始在大街上演习。也有人通过写灯谜、猜灯谜来增加节日的欢乐气氛。

### 正月十五

元宵节又称上元节,是我国主要的传统节日,也叫元夕、元夜,因为这是农历新年后的第一个月圆夜。因历代这一节日有观灯习俗,故又称灯节。元宵节期间,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”。“元宵”作为食品,在中国由来已久。元宵最早叫“浮元子”,后称“元宵”,生意人还称其为“元宝”,一般以白糖、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,可汤煮、油炸、蒸食,有团圆美满之意。