

蛇年元宵节“十五的月亮十五圆” 全国元宵节赏灯指数地图出炉

今天是元宵佳节，在这个阖家团圆的喜庆日子里，人们吃元宵、赏圆月、放花灯。天文科普专家表示，蛇年元宵节是“十五的月亮十五圆”，最圆时刻出现在21时53分，赏月正当时。

据统计，出现在十六的满月最多，所以人们常说“十五的月亮十六圆”。在过去十年的元宵节（2015年至2024年）中，“十五的月亮十五圆”的年份有4次，分别是2017年、2018年、2019年和2024年；“十五的月亮十六圆”的年份有5次，分别是2015年、2016年、2020年、2021年和2023年；“十五的月亮十七圆”的年份只有1次，在2022年。

花开向喜，月圆向吉。在元宵节这个花好月圆的日子里，让我们一起“举头望明月”，感受圆满，传递思念，寄托祝福。

赏月是元宵节的庆祝活动中不可或缺的一部分，高挂的圆月象征着团圆、美满与和谐。那么，如何欣赏蛇年这轮元宵月？

“12日日落以后，一轮圆月就会从东方天空缓缓升起，此时借助地面上的参照物，肉眼赏月会感觉月亮又大又圆，颜色也略微偏红；当月亮继续升高，直至最圆时，颜色渐变成白色或黄白色。明亮的月光、皎洁的月色，很容易让人心生感慨、思绪万千。”杨婧说。



江苏省盱眙县举行元宵节民俗汇演活动，舞龙舞狮、秧歌舞、渔鼓舞等精彩纷呈的节目为城市营造出浓浓的元宵佳节氛围。
新华社发



看哪里 月伴灯
哪里可赏 雪打灯



花灯融合传统文化
多地赏灯活动年味足



到底先有元宵
还是先有元宵节

“年到元宵灯火燃，龙腾狮舞夜难眠。”元宵节作为春节后的首个传统节日，气氛主打一个“闹”字，赏花灯、猜灯谜、舞狮舞龙等活动热闹非凡。这一天，当夜幕降临，各式花灯将大街小巷点亮，赏花灯则是元宵节的重头戏。

中国天气网推出2025元宵节赏灯指数地图，看看哪里“雪打灯”，哪里“月伴灯”。

元宵节是中国重要的传统节日之一，闹花灯为庆祝活动中的重头戏，历史悠久，始于西汉，并流传至今。今年正月十五，恰逢一股冷空气影响我国中东部地区，北方大部晴天为主，但气温有所下降，风力较大，南方将有大范围阴雨天气。

元宵节当天，“月伴灯”的范围最广，新疆中东部、青海北部、甘肃、宁夏、内蒙古、陕西北部、山西、京津冀、山东、河南北部、辽宁、吉林、黑龙江等地，人们赏灯的同时，还能欣赏到迷人月色。北方大部气温较低，夜晚更是寒意十足，西北、华北北部、东北等地最低气温普遍在-15℃之下，公众外出赏灯需加长羽绒服护体，从头到脚捂严实。

南方大部云量较多，部分地区还可能出现降雨。在江淮一带，江苏、湖北、安徽等地将现“云伴灯”的景象，灯光更比月光明。江南、华南大部则会被阴雨笼罩，上演“雨打灯”，其中广东东部、福建东南部雨势较大，有中到大雨。

城市中，南昌、长沙、杭州等地都将阴雨绵绵，外出赏灯需带好雨具。同时，由于气温较低，西藏东部及川西高原等地还将有雪花飘落，出现“雪打灯”，其中西藏东部还可能出现较强降雪，公众外出需尽量避开雪大的时段，注意出行安全。

今年元宵节，我国南北多地各具特色的灯会将为人们带来视觉盛宴。

北京世园公园、西安城墙景区的灯会可持续至3月中旬，北京世园灯会占地5万平方米，除传统花灯外，还有可随时变色的黑科技花灯；西安新春灯则有一系列新春演艺活动，将唐诗、生肖、文物等文化元素融入其中，使得传统的民俗盛会更加丰富多彩。

在南方，也有很多年俗风味浓厚的花灯会不容错过。杭州西溪湿地、上海豫园的灯会将在元宵节当天落幕，广州文化公园的灯会则是元宵节特供，仅在2月11日至13日这三天亮灯，想去打卡的小伙伴不要跑空。四川自贡的国际恐龙灯会展可持续至5月5日，但新春相关活动也将在元宵节结束，感受非遗新春年味需抓住时机。

今年杭州西溪湿地灯会以水浒为主题，街区内还将开展写福字、打年糕、画糖画、唱越剧等特色民俗演艺活动，让大家尽情感受江南传统年俗的魅力。杭州元宵节当夜的最低气温仅有0℃，可能有绵绵细雨，若长时间户外活动，羽绒服不可少，还需带好雨具，谨防道路湿滑。

广州文化公园灯会将年宵花和彩灯完美结合，年桔版“小蛮腰”广州塔、矮牵牛花扎作的虹桥造型栩栩如生，花卉造型外加有蛇形灯管，夜晚便可变身各式彩灯，人们可以白天赏花，晚上观灯。广州元宵节当夜的最低气温虽有14℃，但风力较大，北风可达4至5级，外出赏灯需穿上厚外套，注意防风。

四川自贡的国际恐龙灯会历史悠久，今年灯会将中国传统瓷器、吹塑等技艺与彩灯结合，推出了“五谷丰登”“年年有余”等特材灯组，可观性十足。

记者2月11日从市场监管总局获悉，元宵节前，市场监管总局在全国范围组织开展元宵、汤圆专项抽检。经检验，45批次产品均为合格产品。市场监管总局将持续做好食品安全监管工作，保障人民群众“舌尖上的安全”。

专家介绍，通常在正规厂家生产的预包装汤圆（元宵）的产品标签上，厂家一般都会给出正确的烹煮建议供消费者参考。在煮汤圆（元宵）时，消费者可以参照食品厂家给出的建议进行烹煮，以获得最佳口感。

汤团和元宵都是元宵节的代表美食，有人问，到底是因为有了元宵这种食物，才有了元宵节；还是先有元宵节，才有了元宵？

答案比较简单：先有节日，再有美食。古人称“夜”为“宵”，正月是农历的元月，正月十五晚上作为一年的第一个月圆之夜，所以被称为“元宵”。

那么，元宵为什么会变成节日呢？从历史资料看，较常见的说法是汉朝的汉文帝为纪念“平吕”（吕后及其家族）而设。“平吕”后，汉文帝深感太平盛世来之不易，便把平息“诸吕之乱”的正月十五定为与民同乐的日子，家家户户张灯结彩，以示庆祝。

相比挂灯赏灯，元宵或汤团要到宋朝才出现。当时，这种小食不叫元宵，也不叫汤团，而叫“圆子”，用白糖、芝麻、桂花等做馅，裹在糯米皮中煮熟，和目前的形态很是相似。慢慢地，“圆子”的做法出现了南北两派，其中南方以“包”为主，北方以“滚”居多。这类食物每每在元宵节前后食用，到了明朝，就有了“元宵”“汤团”“汤圆”等新名字，并流传至今。

南汤圆北元宵 寓意团团圆圆幸福美满

除了赏灯、猜灯谜外，过元宵节也少不了美食，在民间有“南汤圆北元宵”的说法。要区分“汤圆”和“元宵”，最简单的方法是看制作工艺——汤圆是“包”出来的，元宵是“滚”出来的。

在专业人士眼里，虽然汤圆和元宵工艺不一样，但都是不错的食疗食物，只不过部分人群要注意食用量。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学学科副主任医师王丽莉介绍，糯米味甘性温，是一种温和的滋补品，能温暖脾胃。同时，不同馅料有相应的食疗功效，如黑芝麻能补肝肾、滋五脏、益精血、润肠燥等。

不过，糯米也有黏滞、难消化等特点，所以建议加热后食用，而且一次不能食用过多。此外，大部分汤团或元宵的油脂含量和能量都比较高，脾胃吸收功能虚弱的老人、小孩、大病初愈者，以及糖尿病、肾脏病等慢性病患者，注意别多吃。



做法不同

元宵制作时先将馅料制成小块，再蘸上水，在盛着糯米面的筐内滚，一边滚一边洒水和添粉，使其自然沾满糯米粉并滚成一个圆球状，表皮松软。

汤圆表皮选用精细的糯米粉，用手直接包制，有点像北方人包饺子，包制好的汤圆外表光滑，口感粘糯。

馅料不同

元宵一般只用甜味馅料，常见的有红豆沙、黑芝麻、核桃仁、枣泥、巧克力等。

汤圆馅料则素、荤皆可，素馅除了与北方的甜味馅料大体相同之外，还会加上新鲜水果，如草莓、菠萝、鲜橙等，而荤馅则是各种肉类，口味多甜咸。

煮制时间不同

煮元宵需要的时间比较长，煮后汤比较浓。

煮汤圆需要的时间比较短，煮后汤比较清。

综合新华社、央视、上观新闻、中国天气网报道