

元宵夜里走太平

灯月交辉,映照千年民俗传承;人潮涌动,升腾人间烟火气息。今人说起元宵节,最先想到的可能就是吃元宵、猜灯谜。可是,这些风俗产生得都不算早。更早的时候,古人过正月十五,会拜厕神,当“兽面大佬”。而且,这天还是中国古人的“情人节”。

元宵夜外出观灯、游玩不仅浪漫,还是一种有健康功效的民俗,称作“走百病”。



农历正月十五元宵节,全国各地开展丰富多彩的闹元宵活动,欢庆佳节。

新华社发

元宵节假期最长有20天

元宵节起源可以上溯至汉代。道家以正月望、七月望、十月望为上元、中元、下元,俗称三元。上元节是天官(太乙)的生日,这天官大人掌管赐福,自然马虎不得,况且又遇上汉武帝这个信神仙的主,祭祀太乙神的仪式从黄昏开始,通宵达旦,张灯结彩,阵仗极大。到了东汉,正月望这天又多了佛教加持。永平十年(67年),蔡愔从印度求得佛法归来,崇佛的明帝下令正月十五日夜在宫廷和寺院“燃灯表佛”。上有好焉,下必效焉。此后每逢正月十五日,士族庶民一律挂灯,城乡昼夜通明。

南北朝时期,元宵节主要被南方传承,梁简文帝《列灯赋》、陈后主的《光璧殿遥咏灯山诗》都是以上元夜为背景。隋一统天下后,官方主导的元宵庆祝逐渐铺张宏大,契合隋炀帝的张扬性格。节日主题由敬神礼佛,悄然转变为行乐狂欢,诗人薛道衡惊呼“万户皆集会,百戏尽前来……竟夕鱼负灯,彻夜龙衔烛”。

喜欢娱乐是人之常情,唐朝皇帝对元宵的偏好没有两样。《唐会要》天宝三载十一月敕:“每载依旧正月十四、十五、十六日开坊市燃灯,永为常式。”元宵节假期从一天增加到了三天。须知,古代京畿地区宵禁制度原本很严格,夜间禁止人们活动,违反禁令者后果很严重。但是为了烘托节日氛围,推升节日流量,朝廷很贴心地取消宵禁三日,此举也被称为“放夜”。“金吾不禁夜,玉漏莫相催。”此举自然释放了大众的节欲欲望。“千门开锁万灯明,正月中旬动帝京”(张

祜)。“谁家见月能闲坐?何处闻灯不看来?”(崔液)

来到崇文盛世的两宋,燃灯、观灯的习俗被承袭下来,庆祝时间也从三天增加到五天,这增加的两天假期竟然与热播的电视剧《太平年》里的主角钱俶有关!宋初上元汴梁城原本放灯三日,钱俶纳土归宋后,“进钱买两夜”,元宵节假期向前延伸至正月十二、十三,崇宁间改为十七、十八放灯。

论放假,后来的明朝更加任性。永乐七年(1409年)起,元宵节放假十天,从正月十一日起。宣德四年(1429年)那年甚至放假二十天,因为宣宗刚亲征辽东得胜而归,长假可以彰显国泰民安、太平盛世!

元宵夜散步“走百病”

庆元三年(1197年)正月,居临安的姜夔观灯归来,漫步乡间。“花满市,月侵衣,少年情事老来悲。沙河塘上春寒浅,看了游人缓缓归。”词中写着淡淡的欢快,淡淡的疲惫,淡淡的怅然,淡淡的期待。热闹喧嚣、浪漫温馨之外,元宵节还充满对新春的憧憬和期望。

月圆往象征团圆和美满,正月望又是新年第一个月圆之夜。月如银盘,灯似地锦;灯增月辉,月照灯灿;地温渐升,夜风和煦。元宵夜外出散步不仅浪漫,也是一种有健康功效的民俗,称作“走百病”。走百病可以驱走病气、霉气、晦气,可以祛病延年,因此从明清后广为流行。“姨姨老老领小姑,撞掇梳妆走百病。俗言此夜鬼穴空,百病尽归尘土中。”(明 周用《走百病行》)

走百病的参与者起初主要是

妇女、老人、儿童及体弱多病者,其形式包括结伴夜游、走桥渡危、登城摸钉等。明《帝京景物略·春场》记载“八日至十八日……妇女着白绫衫,队而宵行,谓无腰腿诸疾,曰走桥”。

在河网密布的江南沿海,走百病这种民俗更加乡土化,被称作“走太平桥”。她们走过一道道的桥梁,或者是在桥梁上来回走动,走过“太平桥”寓意驱走百病,一年顺境。

按照吴地旧俗,穿戴齐整的美女们于元宵或正月十六夜相率出游,历三桥而止,以祛疾病,谓之“走三桥”。苏州山塘古街的斟酌桥、望山桥和绣花桥,上海旧时的益庆桥、长生桥、如意桥都是她们打卡首选。“细娘分付后庭鸡,不到天明莫浪啼。走遍三桥灯已落,却嫌罗袜污春泥。”地脉千里,在福建也有这样习俗:“盖天下有五夜,而闽有十夜也。大家妇女,肩舆出行,从数桥上经过,谓之‘转三桥。’”

其实走桥参与者不限于小家碧玉、大家闺秀、老弱病残,其范围后来扩大至男子,毕竟驱走病气、霉气、晦气,祈求太平健康是全民的共同心愿。

灯影月华,宝骑香车;歌市隐隐,梅花幽幽;清管暗发,风柔夜暖;笑声喧喧,人影零乱。这场生态、健康、有序的夜间徒步,有种“陌上花开,可缓缓归矣”的画风,又像三月踏青的前奏,带着国人特有的优雅、简约、含蓄,从深远的历史里从容走来,令人神往。

“和风欲动千门月,醉杀东西南北人。”三五良宵,上元春色。灯悬闹市,齐唱太平。春天已至,平安可期,夫复何求!

【相关】 识品类

国标辨差异,选品守底线

很多人以为元宵和汤圆是同一种食物,实则二者在国家标准中有清晰界限。2026年8月1日正式实施的《元宵质量通则》(GB/T 23500-2025)明确规定,元宵是将馅料浸水后,在生糯米粉中反复滚粘制成的制品,现制现售元宵不在该标准适用范围内;而2025年10月1日实施的QB/T8010-2024《速冻汤圆》行业标准则指出,汤圆是以糯米粉为主要原料,经和面、包制等工序加工而成。

工艺的差异,造就了二者截然不同的口感与汤色:元宵的滚粉工艺让其表层结构松散,煮制后汤色微浊,口感扎实且富有嚼劲;汤圆采用湿面做皮,煮后汤色清澈,口感软糯黏滑。

慎食用

控量重搭配,健康无负担

元宵、汤圆虽美味,但因其主要原料糯米粉黏性大,不易消化,且馅料通常含有大量糖分和油脂,过量食用容易加重肠胃负担,引发消化不良、腹胀、腹痛等问题,对于糖尿病、高血脂、肠胃功能较弱的人群来说,风险更大。

因此,食用时要注意控制量,成年人每次食用3—5个即可,儿童、老人及肠胃功能较弱者应适当减少。糖尿病患者应尽量选择无糖或低糖馅料的产品,且食用后要相应减少主食的摄入量,避免血糖升高。

综合《北京青年报》《中国质量万里行》报道