# 关于元宵节的起源和习俗

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2025-06-07

*这篇关于元宵节的起源和习俗，是特地为大家整理的，希望对大家有所帮助！元宵节习俗 元宵节是中国的传统节日，所以全国各地都过，大部分地区的习俗是差不多的，但各地也还是有自己的特点。 吃元宵 正月十五吃元宵，“元宵”作为食品，在我国也由来已久。宋...*

这篇关于元宵节的起源和习俗，是特地为大家整理的，希望对大家有所帮助！

元宵节习俗

元宵节是中国的传统节日，所以全国各地都过，大部分地区的习俗是差不多的，但各地也还是有自己的特点。

吃元宵

正月十五吃元宵，“元宵”作为食品，在我国也由来已久。宋代，民间即流行一种元宵节吃的新奇食品。这种食品，最早叫“ 浮元子”后称“元宵” ，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。

观灯

汉明帝永平年间（公元58--75），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，元宵放灯的习俗就由原来只在宫廷中举行而流传到民间。即每到正月十五，无论士族还是庶民都要挂灯，城乡通宵灯火辉煌。

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。在皇帝的亲自倡导下，元宵灯节办得越来越豪华。中唐以后，已发展成为全民性的狂欢节。唐玄宗（公元685--762）时的开元盛世，长安的灯市规模很大，燃灯五万盏，花灯花样繁多，皇帝命人做巨型的灯楼，广达20间，高150尺，金光璀璨，极为壮观。

宋代，元宵灯会无论在规模和灯饰的奇幻精美都胜过唐代，而且活动更为民间化，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。

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）。

中国的情人节

元宵节也是一个浪漫的节日，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，传统社会的年轻女孩不允许出外自由活动，但是过节却可以结伴出来游玩，元宵节赏花灯正好是一个交谊的机会，未婚男女借着赏花灯也顺便可以为自己物色对象。元宵灯节期间，又是男女青年与情人相会的时机。

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。

欧阳修(生查子)云：去年元夜时，花市灯如书；月上柳梢头，人约黄昏后。辛弃疾(青玉案)写道：众里寻它千百度，暮然回首，那人却在灯火阑珊处。就是描述元宵夜的情境，而传统戏曲陈三和五娘是在元宵节赏花灯进相遇而一见钟情，乐昌公文与徐德言在元宵夜破镜重圆，《春灯谜》中宇文彦和影娘在元宵订情。所以说元宵节也是中国的“情人节”。

走百病

元宵节除了庆祝活动外，还有信仰性的活动。那就是\"走百病\"又称\"烤百病\"\"散百病\"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。

随着时间的推移，元宵节的活动越来越多，不少地方节庆时增加了耍龙灯、耍狮子、踩高跷、划旱船扭秧歌、打太平鼓等活动。

正月十五元宵节还有一些鲜为人知已经失传的民间活动，这里列举二三。

祭门、祭户古代有“七祭”，这是其中的两种。祭祀的方法很简单，把杨树支插在门户上方，在盛有豆粥的碗里插上一双筷子，或者直接将酒肉放在门前。

逐鼠

这项活动主要是对养蚕人家所说的。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。

迎紫姑

紫姑是民间传说中一个善良、贫穷的姑娘。正月十五，紫姑因穷困而死。百姓们同情她、怀念她、有些地方便出现了“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。

元宵节诗词选

《元夕于通衢建灯夜升南楼》（隋） 隋炀帝

\*天上转，梵声天上来；

灯树千光照，花焰七枝开。

月影疑流水，春风含夜梅；

燔动黄金地，钟发琉璃台。

《正月十五夜》（唐）苏道味

火树银花合，星桥铁锁开，

灯树千光照。明月逐人来。

游妓皆穠李，行歌尽落梅。

金吾不禁夜，玉漏莫相催。

《上元夜》（唐）崔液

玉漏铜壶且莫催，铁关金锁彻夜开;

谁家见月能闲坐，何处闻灯不看来。

《十五夜观灯》（唐）卢照邻

锦里开芳宴，兰红艳早年。

缛彩遥分地，繁光远缀天。

接汉疑星落，依楼似月悬。

别有千金笑，来映九枝前。

正月十五夜灯（唐）张祜

千门开锁万灯明，正月中旬动地京。

三百内人连袖舞，一进天上著词声。

诗曰（唐）李商隐

月色灯山满帝都，香车宝盖隘通衢。

身闲不睹中兴盛，羞逐乡人赛紫姑。

诗曰（宋）姜白石

元宵争看采莲船，宝马香车拾坠钿；

风雨夜深人散尽，孤灯犹唤卖汤元。

诗曰（宋）姜白石

贵客钩帘看御街，市中珍品一时来，

帘前花架无行路，不得金钱不肯回。（注：珍品这里指元宵）

《青玉案元夕》（宋）辛弃疾

东风夜放花千树，更吹落，星如雨。

宝马雕车香满路，凤萧声动，壶光转，一夜鱼龙舞 。

蛾儿雪柳黄金缕，笑语盈盈暗香去。

众里寻他千百度，蓦然回首， 那人却在，火阑珊处。

《生查子 元夕 》（宋）欧阳修

去年元夜时，花市灯如昼。

月到柳梢头，人约黄昏后。

今年元夜时，月与灯依旧。

不见去年人，泪湿春衫袖。

《京都元夕》（元）元好问

袨服华妆着处逢，六街灯火闹儿童 。

长衫我亦何为者，也在游人笑语中 。

折桂令元宵（元）失名

爱元宵三五风光，月色婵娟，灯火辉煌。

月满冰轮，灯烧陆海，人踏春阳。

三美事方堪胜赏，四无情可恨难长。

怕的是灯暗光芒，人静荒凉，角品南楼，月下西厢。

《汴京元夕》（明）李梦阳

中山孺子倚新妆，郑女燕姬独擅场。

齐唱宪王春乐府，金梁桥外月如霜。

《元宵》（明）唐寅

有灯无月不娱人，有月无灯不算春。

春到人间人似玉，灯烧月下月如银。

满街珠翠游村女，沸地笙歌赛社神。

不展芳尊开口笑，如何消得此良辰。

《元夜踏灯》（清）董舜民

百枝火树千金屧，宝马香尘不绝。

飞琼结伴试灯来，忍把檀郎轻别。

一回佯怒，一回微笑，小婢扶行怯。

石桥路滑缃钓蹑，向阿母低低说。

妲娥此夜悔还无？怕入广寒宫阙。

不如归去，难畴畴昔，总是团圆月。

《上元竹枝词》（清）符曾

桂花香馅裹胡桃，江米如珠井水淘。

见说马家滴粉好，试灯风里卖元宵。

《元夕影永冰灯》 （清）唐顺之

正怜火树千春妍，忽见清辉映月阑。

出海鲛珠犹带水，满堂罗袖欲生寒。

烛花不碍空中影，晕气疑从月里看。

为语东风暂相借，来宵还得尽余欢。

《元夕无月》（清）丘逢甲

三年此夕无月光，明月多应在故乡。

欲向海天寻月去，五更飞梦渡鲲洋。

《元宵月正圆》闽南歌谣

闹元宵，月正圆，闽台同胞心相依，

扶老携幼返故里，了却两岸长相思。

热泪盈眶啥滋味？久别重逢分外喜！

闹元宵，煮汤圆，骨肉团聚满心喜，

男女老幼围桌边，一家同吃上元丸。

摇篮血迹难割离，叶落归根是正理。”

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！