

“元”气满满，喜“宵”颜开

编者按

“千门开锁万灯明，正月中旬动帝京。三百内人连袖舞，一时天上著词声。”这首诗的作者是唐代诗人张祜，描写的是唐朝时长安的元宵节景象：家家灯火，处处歌舞，热闹非凡。

元宵节主打一个“闹”字，古时如何热闹我们只能从文献中探寻，现在的热闹却可以亲身感受。春节假期结束后，春节的余韵仍在热闹与祥和中悠悠延续，直到在元宵节这天再次掀起高潮。今年，各地的元宵节活动如火如荼且独具特色，民俗表演、歌舞晚会、灯会灯展……人月团圆元气满，传统与创新的碰撞，让乙巳蛇年的元宵多姿又多彩。

年有非遗兴正浓

2024年12月，“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”入选联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录，2025年春节成为首个“非遗版”春节，也让今年春节的“非遗味”格外浓郁。

“过年的画”走下墙，融入百姓生活；“百态泥人”的造型和色彩融入现代审美，增强时代感；“年货麻花”让人们在一口香酥中品尝“幸福味”，诸多创新品种赢得国人青睐……在拥有49项国家级和357项市级非物质文化遗产的天津，传统技艺与现代创新碰撞出绚丽火花，天津元宵节市场，非遗带动效应明显，不仅为市民游客带来丰富文化体验，也赋予了传统年俗新的生命力。

2月9日上午，2025年青岛萝卜·元宵·糖球会在海云广场正式开街，青岛市“沿着黄河遇见海”沿黄九省(区)非遗手造大赏也于当天同步启动。

四川的阿坝挑花绣绣，甘肃的天水雕漆、夜光杯，宁夏的黄河石胡杨木雕刻，河南的黄河泥活活……活动现场，18位来自沿黄九省(区)的非遗手造大师和50位山东省内、青岛市内非遗代表性传承人携手精品集中亮相、展示展销。“唐诗名句‘葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催’，讲的就是我们甘肃制作的夜光杯。”来自甘肃的国家级非遗项目代表性传承人刘宝莲激动地讲述着参展的喜悦心情。

活动现场，市民、游客被各类沿黄流域非遗名品吸引，感受到黄河文明精粹和非遗的独特魅力。“看到这么多精美的非遗作品，感觉非常震撼，仿佛穿越了时空，看到了沿黄流域悠久的历史 and 灿烂的文化。”市民王璐表示此行受益匪浅。

而海口市民游客期待已久的2025年海口元宵烟花晚会将于2月12日晚上在海口湾绚丽启幕。本次烟花晚会以“海口湾看烟花”为主题，被定为I级烟花表演，晚会由两部分组成：20分钟的大型无人机表演和20分钟的烟花表演。无人机表演将率先惊艳开场，3000架次的大型无人机将呈现多个动态3D立体图案，随后，“海上生花”烟花秀将绘就如梦画卷，届时绚烂的光影将倒映在海面上，多款海口专属高空礼花将亮相。值得一提的是，据透露，火爆全网的“七彩祥云”烟花也将首次亮相海口，有人形容这个烟花“仿佛召唤出一片遥远时空的宇宙星云”，让人十分期待。

据悉，此次焰火表演的团队来自被誉为“中国花炮之乡”的湖南浏阳，浏阳花炮制作技艺更是国家级非物质文化遗产之一。

一项项非遗，是中华民族智慧的结晶，是中华文明绵延传承的生动见证。非遗与年俗的深度融合，让这个元宵特别“够味儿”。

文艺助力闹元宵

灵蛇贺新，福满元宵。今年的元宵节不仅非遗味儿浓，文艺含量也高。

2月7日，2025年云南省“我们的节日·元宵——民族团结庆元宵欢乐祥和共团圆”主题文明实践示范活动，在普洱市宁洱哈尼族彝族自治县普洱古镇举办，各族儿女欢聚一堂，欢乐闹元宵，共庆团圆年。活动共分为“誓词碑前，续写团结”“普洱山下，茶香筑梦”“锦绣普洱，文明新章”三大篇章。情景舞蹈《牦牛盟誓》重温26个民族代表献曲盟誓、刻石为记，建立普洱民族团结誓词碑的历史故事。伴随着恢宏激昂的旋律、振奋人心的歌词，歌曲《领航》响彻现场，抒发出群众爱党爱国的真挚情感。在舞蹈《茶韵》中，采茶女背着茶篓跳跃而出，舞姿灵动……当一碗碗热腾腾的汤圆送到群众手中，人们相互送上节日的祝福，传递温暖。

2月9日，“万巳如意 福映海峡”2025年元宵节海峡两岸民俗

文化活动在福州启幕。此次活动设置1个主会场和3个分会场，主会场位于福州晋安湖公园青鸾广场。来自台北的台湾新世纪文化艺术团团团长利珍·妮卡儿携12名台湾演员一起在民俗大舞台上演出。舞台周围，民俗手作大集集合了两岸文创手工艺人的奇思妙想，吸引了众多游客驻足观赏。

吉林省直文艺院团精心筹备文艺盛宴，从2月10日到2月13日，陆续奉上“转歌漫舞 戏迎元宵”二人转专场演出、经典大戏吉剧《桃李梅》、《金蛇狂舞闹元宵》乙巳年新春民族管弦音乐会、《国韵华章 乐响元宵》交响音乐会等6场精品演出，用优质的文艺供给不断增强人民群众文化获得感、幸福感。

“欢天喜地闹元宵！”2月12日，合肥准备了丰富多彩的“文化大餐”，在骆岗公园，有“祥蛇献瑞闹元宵”民俗大游园活动，在城隍庙，则有“金蛇迎春闹元宵”专场文

以灯为媒庆佳节

把鲤鱼在水中的生活情景表现得淋漓尽致，寄托着“年年有余”“鲤鱼跃龙门”等美好愿望。

2月10日至2月12日，琼海市龙江元宵灯会如期而至。据悉，此次传统非遗花灯展活动以“继往”为理念，分为花灯开幕、花灯展示及花灯巡游三个部分，生动呈现龙江镇百年的花灯文化。

2月12日下午，在合肥骆岗公园举办的“祥蛇献瑞闹元宵”民俗大游园活动中，会有“肥东洋蛇灯”表演、大头娃娃和腰鼓、秧歌舞，还有莲湘舞、“虾子灯”等表演。据了解，“肥东洋蛇灯”是国家级非物质文化遗产，是一项集舞蹈、音乐、武术于一体的综合性艺术瑰宝，通常在春节、元宵节等传统佳节期间闪亮登场，每十八年舞一次。每舞一次，蛇灯增加一节，每节长约1.6米，已跨越数百年历史，传承至今。如今，“洋蛇灯”全长约128米，其中蛇头长约1.5米，蛇尾伸展近2米。

说到灯，自然绕不开自贡灯会。据统计，截至2月4日，第31届自贡国际恐龙灯会(以下简称“第31届自贡灯会”)已接待游客90.87万人次，门票收入达1.02亿

元，同比分别增加36.2%、29.8%。这届灯会打造了“迎春贺年”“侏罗纪河谷”“阆苑仙境”“欢乐盛典”“自贡年轮”“文明交辉”“一路繁花”七个板块，构筑起美轮美奂的灯海盛景。现场还“搬”来了“灯会博物馆”，汇集全国15个省市的47件非遗彩灯精品。分为东、西、南、北、中五个单元，有以“精、细、美、雅”著称的江苏明式宝盖六方走马灯，以“没有骨架”为特点的汴京灯笼张“五谷丰灯”等。

“没想到灯会把《黑神话：悟空》也搬进来了！”2月6日，在灯会现场，来自山东的游客赵刚带着孩子，兴奋不已。抬头见15米高的孙悟空身穿锁子黄金甲、头顶凤翅紫金冠，脚踏藕丝步履鞋，手持如意金箍棒，造型威风凛凛。据了解，该“齐天大圣”灯组融入了机甲风，让孙悟空的机甲面罩定时开合，增加灯组的互动性与观赏性。

在此元宵佳节，来一碗热乎乎、糯叽叽的元宵吧，让人间灯火，温暖你我。(综合新华社、央视网、四川新闻网、《青岛晚报》、大院新闻、《海口日报》等)

关于元宵

元宵节，又称灯节、元夕、上元节，2008年6月，元宵节入选第二批国家级非物质文化遗产。它是一年之中第一个月圆之夜，也是春回大地、万物复苏的开始，元宵之夜，大街小巷张灯结彩，人们踏月走桥、观灯彩、猜灯谜、放烟花……将从除夕开始延续的庆祝活动推向又一个高潮。

元宵节的节期与节俗活动，是随历史的发展而延长、扩展的。就节期长短而言，汉代才一天，到唐代已为三天，宋代则长达五天，明代更是自初八点灯，一直到正月十七的夜里才落灯，整整十天。与春节相接，白昼为市，热闹非凡，夜间燃灯，蔚为壮观。特别是那精巧、多彩的灯火，更使其成为春节期间娱乐活动的高潮。至清代，又增加了舞龙、舞狮、跑旱船、踩高跷、扭秧歌等“百戏”内容，只是节期缩短为四到五天。

(综合人民微信公众号、新华视点微信公众号等)

古诗词中的元宵

独具魅力的元宵节，让许多文人墨客爱到了骨子里。16句应景诗词，与君共度佳节。

众里寻他千百度。蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

——宋·辛弃疾《青玉案·元夕》

月上柳梢头，人约黄昏后。

——宋·欧阳修《生查子·元夕》

暗尘随马去，明月逐人来。

——唐·苏味道《正月十五夜》

灯火钱塘三五夜，明月如霜，照见人如画。

——宋·苏轼《蝶恋花·密州上元》

月色灯山满帝都，香车宝盖隘通衢。

——唐·李商隐《观灯乐行》

趁身未老，良辰美景，醉醉新歌舞。

——宋·赵长卿《探春令·元夕》

三百内人连袖舞，一时天上著词声。

——唐·张祜《正月十五夜灯》

风吹玉漏穿花急，人近朱门送目劳。

——宋·曾巩《上元》

来相召，香车宝马，谢他酒朋诗侣。

——宋·李清照《永遇乐·落日熔金》

懒随翠影红香走，自买梅花插镜看。

——宋·王铚《元宵》

谁教岁岁红莲夜，两处沉吟各自知。

——宋·姜夔《鹧鸪天·元夕有所梦》

美人慵翦上元灯，弹泪倚瑶瑟。

——宋·朱敦儒《好事近·春雨细如尘》

但愿暂成人缱绻，不妨常任月朦胧。

——宋·朱淑真《元夜》

今夕知何夕，团圆事事同。

——宋·周必大《元宵煮浮圆子》

长衫亦何者为者，也在游人笑语中。

——金·元好问《京都元夕》

不展芳尊开口笑，如何消得此良辰。

——明·唐寅《元宵》

(据央视新闻微信公众号)

元宵和汤圆，你分得清吗？

元宵节将至，又到了吃元宵、汤圆的时候了。每每这个时候，元宵和汤圆总让一些人分不清楚。二者到底有何区别？

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华说，“元宵”是北方人的叫法，“汤圆”是南方人的称呼，二者都是糯米粉制品，却有着诸多不同。

元宵一般只用甜类馅料，常见的有红豆沙、黑芝麻、核桃仁、枣泥、巧克力等。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，雪白的样子煞是好看。

传为上元节期间，元代大都(即今北京)的糕点铺，为使人方便快捷地吃上节令食品，首创了摇制法。明代刘若愚对此有详细记载：“其制法用糯米细

面，内用核桃仁、白糖、玫瑰为馅，洒水滚成，如核桃大。”因系正月十五晚上食用，直接取名“元宵”。时至今日，每年元宵节前夕，在天津地区还常见食品店前摆上类似圆形的浅壁铁皮装置，用来快速滚制元宵，以满足排队购买元宵顾客的需要。

王来华进一步指出，汤圆与元宵相比，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，口感黏糯；馅料则素、荤皆可，素馅除了与北方的甜类馅料大体相同之外，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。有诗云：“香泽糯米做汤圆，沸水飘银富贵威。入口绵甜滑润爽，阖家欢乐醉天年。”

吃元宵、汤圆以水煮为主。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。不论是元宵还是汤圆，均可采用蒸、油炸、烤甚至拔丝等多种方法食用。

不论是“滚”出来的元宵，还是“包”出来的汤圆，形状都是圆的，寓意团团圆圆、圆圆满满，寄托了人们对未来生活的美好愿望。

王来华表示，与北方人在正月十五吃元宵不同，南方人吃汤圆，首日就在大年初一的早上；正月里的一些祭祖祭神的节日，汤圆也是重要供品；到了元宵节，南方人也会接着吃汤圆，以示吉祥。

如今，元宵和汤圆口味越来越多。“元宵和汤圆固然好吃，但因其多粘硬，吃的时候还要有所节制，慢性病患者、老人和孩子更不宜多吃。”王来华特别提醒。(新华社 周润健)

