元宵节，吃元宵、闹元宵。元宵为什么如此热闹？元宵节中有哪些养生保健的门道？

热闹元宵节 养生有门道

“宵”与“夜”的差别

我们现在过元宵节，家家都吃着元宵，可是要是问起来“宵”是什么意思、宵和夜有什么区别，大家可能就没有吃元宵那么在行了。所以今天就先来说说元宵的“宵”。

很多人理所当然地觉得宵就是夜，其实它们有很大的不同。甲骨文的宵，它上面像个飞鸟，下面是个月亮,象形也会意，意思是月光明媚的晚上，夜宿的鸟儿也飞了起来，正如曹操诗中描写的那样“月明星稀，乌鹊南飞”。

大家都知道月亮的阴晴圆缺对地球上海洋的潮汐有很大的影响，但可能不知道，月亮对动物、植物的气血运行也有影响。每当十五月圆的时候，人的心情会有莫名欢悦和喜乐，所以才有“月上柳梢头，人约黄昏后”“良宵盛会喜空前”“春宵一刻值千金”等等意境和诗句。

相反，夜专指没有月亮的晚上，有月黑风高夜的说法，暗夜、黑夜的时刻，氛围和心境都会差一些。我们都知道一般在月末和月初的时候见不到月亮，所以年三十晚上和大年初一黎明前，我们称之为除夕夜，要吃年夜饭，要放爆竹烟花驱除阴霾和晦暗。而正月十五是新年第一个月圆的时候，所以称之为元宵，元是第一个、首先的意思。因为北方很多时候会在正月十五下雪，见不到月亮，民间就放灯点火，应和天象，就有了传统意义的上元灯节和正月十五雪打灯的景象。

吃元宵也有不少说道

元宵节，各地的庆祝习俗也各不相同。哪些活动能够强身健体？怎么吃元宵有利于消化吸收呢？

二十四节气中的立春与农历的春节前后相差不过几天，而正月十五肯定是在立春以后了。经过了冬藏的生物要在春天生长迸发，所谓“红杏枝头春意闹”。庆祝上元节的重头戏就是闹元宵，包括耍杂技、耍社火、踩高跷、舞狮、舞龙、扭秧歌等。相对于这些娱乐活动，流行于北方的正月十六“走百病”则更具养生保健特色。这一天晚间，妇女们会成群结队地出游，她们还要过桥，据说过桥者可保一年无腰腿疼痛之患。“走百病”是通过游览散步消除百病的一项健身运动，多在妇女、老人、小孩或体弱多病者中间进行。此活动最初仅限于妇女,旧时妇女多操持家务，养儿育女，因此身体劳累，体质较弱，容易生病，而“走百病”以祛除病邪为主要目的，四处游走，天长日久，形成传统习俗。经过历代充实与发展，成为传统文化中的重要内容之一。

现在的人们大都营养丰富甚至于过剩，过元宵节建议还是少吃几个元宵，意思到了就行了，吃完了喝碗元宵汤溜溜缝儿，原汤化原食。要是能用醪糟煮元宵，那就更有利于消化和吸收了。

过元宵节就得吃元宵，这和过中秋节吃月饼一样，寓意团团圆圆和圆圆满满。元宵的主要原料是糯米，含较多淀粉，黏性高，不易消化，肠胃功能不佳的人、老年人、小孩子，在食用的时候要特别留意，以免造成消化不良或吞咽阻碍。另外，吃元宵要当心“烫口”造成不必要的伤害。溃疡病包括胃溃疡、十二指肠溃疡的患者，最好不要吃太甜的食物，以免引起胃酸分泌增加，加重对溃疡面的刺激。《伤寒论》特别嘱咐说，当人大病初愈，或者病刚刚好的时候，应该“忌生冷黏滑”，所以病人不宜多吃元宵。

（宗禾）

元宵节各地风俗盘点

山东

在山东的许多地方，尤其是农村地区，元宵节制作萝卜灯是其中一大特色。用白萝卜或者胡萝卜，切成厚度约有十厘米的萝卜段，然后在萝卜段中间挖一个槽，在槽中放上油料，用中空的植物茎做灯芯，植物茎顶头加一点棉花，点起萝卜灯象征着一年顺顺利利，和和美美。

广东

广东人闹元宵，舞狮是其中的一大特色。舞狮以广东为中心，并风行于港澳，东南亚侨乡。南狮虽也是双人舞，但舞狮人下穿灯笼裤，上面仅仅披着一块彩色的狮被而舞。和北狮不同的是“狮子郎”头戴大头佛面具，身穿长袍，腰束彩带，手握葵扇而逗引狮子，以此舞出各种优美的招式，动作滑稽风趣。南狮流派众多，有清远、英德的“鸡公狮”，广州、佛山的“大头狮”，高鹤、中山的“鸭嘴狮”，东莞的“麒麟狮”等。

河北

在河北永平，元宵节有病的妇女群聚窑下，称“陶灸”。儿女交错度桥，称“度百厄”。也有人以纸裁剪为九条纸绳，信手打结以卜休咎，称“结羊肠”。又以十二个面盏贮油放入锅中蒸熟，以面盏积水之多寡来预卜该月的晴雨。静海县上元节以大馒头为节食。庆云县元宵节男子请五祖教拳棒，女子请紫姑卜休咎。

浙江

在浙江杭州，民间传正月十五为上元天官赐福之辰，多斋素诵经，匍匐至吴山礼拜。海宁县元宵节以精致的菊花灯为最出名。上虞县少於元宵节晚上到戡恃月台上较量武艺。建德县人家有新娶媳妇的，元宵节设酒祭床。

台湾

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。

四川

四川元宵有“四偷”的习俗：“一偷汤圆二偷青，三偷檐灯四偷红。”除了偷青是为了强身外，其余皆为求子的习俗。开县有「对骂」的习俗。元宵节时人们搬板凳到户外去，将平日之怨气，尽皆骂出，被骂之人不得回骂。

贵州

流行于贵州省黄平一带苗族的偷菜节也是在每年农历正月十五日举行。节日这天，姑娘们便成群结队去偷别人家的菜，严禁偷本家族的，也不能偷同性朋友家的，因为偷菜与她们的婚姻大事有关。所偷的菜仅限白菜，数量够大家吃一顿即可。偷菜不怕被发现，被偷的人家并不责怪。大家把偷来的菜集中在一起，做白菜宴。据说谁吃得最多，谁能早得意中人，同时所养的蚕最壮，吐出的丝也最好最多。

（宗禾）

元宵节的诗词歌谣

元夕于通衢建灯夜升南楼
隋　隋炀帝
法轮天上转，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。

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。

观灯乐行
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。

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，灯火阑珊处。

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。

（宗禾）