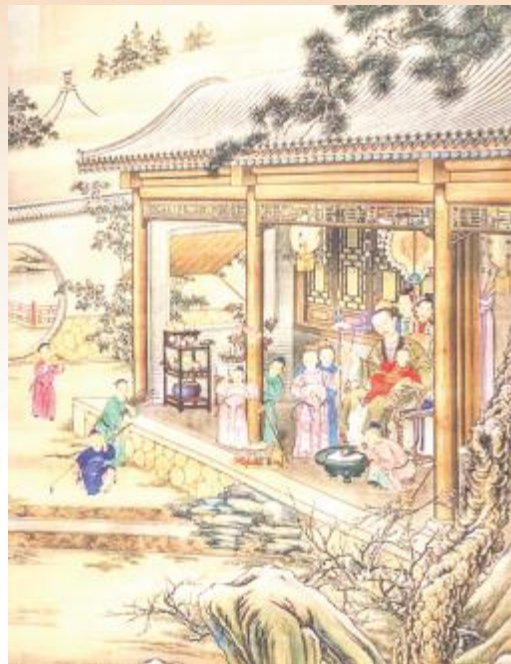


古画中的春节怎么过



〔明〕李士达《岁朝村庆图》轴



〔清〕郎世宁等《乾隆帝岁朝行乐图》



〔清〕吴昌硕《岁朝清供》

天寒地冻，围炉欢庆，家人团坐，灯火可亲。春节，明明是一年之中最为寒冷的时候，然而就人们的心理而言，却春意盎然。贴门神、放爆竹、吃饺子、饮屠苏酒、拜年、祭祖……春节沉淀下来的习俗丰富多彩，甚至衍生出为庆祝新年而绘制的节令画——“岁朝图”，承载着人们迎新祈福的美好愿望。

历代画家作岁朝图，含有元旦开笔、预祝一年万事吉利之意。其中有一类可以归为风俗画，多以“岁朝欢庆”或“岁朝行乐”命名，充满浓郁的生活气息，将春节的欢腾景象、热闹氛围和盘托出，也为千姿百态的民俗活动留下生动的图档。

乡村人家如何过新年

乡村人家如何过新年？晚明画家袁尚统画过一幅《岁朝图轴》（故宫博物院藏），表现的即为山村一隅过新年的景象。乍一看，这像一幅隐逸的山水画，树高山远，树石勾勒填色后皴擦，远山以花青淡淡染。凑近一瞧，十多个远比树小的人物居于画下半部分，其中多个孩童在院中敲锣、打鼓、放鞭炮，尽情嬉戏玩乐，屋内三位长者则同桌对饮，观着儿童嬉耍。

与之几乎同时代的李士达《岁朝村庆图》轴（故宫博物院藏），画的也是民间村野里的春节，同样以山水为背景，但生活气息更加浓郁，年俗

活动也更为丰富。画家的题跋，表明了此图所画乃苏州石湖。画中，水道将陆地分为若干块，以桥连接，村舍多达五六处，与大大小小的院落以及篱笆围墙参差有致，形成画面的节奏感。此图总共出现了约40个人物，男女老幼皆有，身姿各异，神态生动。

有意思的是，在常见的访友宴饮、燃放鞭炮、敲锣打鼓等春节场景之外，画中还埋了不少“彩蛋”。例如，画面中间偏下方的篱笆墙外，正在行走的两个童子正沿街吆喝售卖春饼，其中一个童子胸前悬挂的箩筐里，正是装着春饼。春饼是用面粉烙制的薄饼，一般要卷菜而食。春节与二十四节气的立春有着深厚的渊源，时间上也通常相差无几。在这段时间里，人们有吃春饼喜迎春季、祈盼丰收的习惯。

富于市井气息的年味，浓缩在清代宫廷画家丁观鹏绘于乾隆七年（1742年）的《太平春市图卷》（台北故宫博物院藏），此图的水平构图、长卷形式，在岁朝图中甚为罕见，共绘有16个场景、100多个人物，将太平盛世京城新春市集的热闹劲洋洋洒洒地画了出来。其风格上也近似于年画，有着喜庆、鲜艳的色彩。爆竹、灯笼、果品、小吃、鸟鱼、泥人、玩具、面具……集市里的年货琳琅满目，应有尽有。

令人大开眼界的，更有游艺活动。画卷中间人数最多的场景是跑旱船表演。这是北方民间喜

闻乐见的娱乐节目，用竹片或木条为架，船舱、船身均以布绸装饰而成，表演者手把船帮站立船中，双脚走动带动船行。图中表演者共三人，均戴蓝色头巾，橙衣女子与灰衣男子背着布满蓝色花纹的船只，敲着锣鼓，人群中间身着橘色白衣衣服的人则手拿折扇，神采飞扬，似在向观众介绍着表演内容。

富庶人家又怎么过

富庶人家过新年，又有怎样的讲究？清代宫廷画家姚文瀚绘有大家族新春之际于宅院团聚欢庆的《岁朝欢庆图》（台北故宫博物院藏），即展开颇为典型的图景。图中，正厅摆设酒食，长辈们围坐饮宴。仆侍或持酒壶侍立，或端送糕果，穿梭于前厅回廊里。在后院偏房里，妇人们在忙碌备餐。远处阁楼上，几位男仆合力悬挂着大灯笼。在庭院中，孩子们一片欢乐喧闹，有燃放爆竹的，有携弄玩偶的，有敲锣打鼓的，有击板小唱的。三进院落，叠石假山，庭院里讲究的红木火盆，正厅中气派的“四季花卉”大立屏、典雅的朱几瓶插牡丹，无不凸显主人的身份，烘托出满堂富贵的年味。

在古代，帝王是国家的象征，因而在皇宫里的新年，尤其不同一般，兼具家与国的双重意义。其年俗来自民间，但更讲求排场，有着一整套等

级森严的典仪。例如，难以计数的宫灯是紫禁城年节不可或缺的气氛担当，通高十余米的万寿灯尤其独一无二；新年第一天举办的“开笔赐福”仪式，在乾隆年间渐成定例，这相当于皇帝给大臣们发放“红包”，发的是手书的“福”。

可惜，由宫廷画师郎世宁与沈源、周鲲、丁观鹏等联合绘制的《乾隆帝岁朝行乐图》（故宫博物院藏），尽管知名度颇高，却并没有为人们提供太多的历史文献价值。所画场景有山有水，但不见紫禁城典型的建筑景观，也不见宫廷年节的排场。乾隆的形象平凡可亲，他手持如意端坐在廊下的交椅上，一面欣赏屋外瑞雪初止的景致，一面看着庭院里玩耍的皇子们，恬然享受天伦之乐——这应当只是乾隆的美好想象。

倒是一些未被归入岁朝图行列的界画、历史画，透露出紫禁城里过大年更为真切的线索。丁观鹏《十二禁御图之太簇始和图》（台北故宫博物院藏），一幅以紫禁城内建福宫花园为主的界画，绘的是正月新春这一带张灯结彩迎接新年的场面。画可见延春阁与吉云楼等建筑均挂满宫灯，数量多达几十盏。多幅宫廷画师合作的《万国来朝图》（故宫博物院藏），则还原了元旦当天众多外国使臣携带各种珍稀贡品，聚集于太和门外等待觐见乾隆帝的历史场景。

中国传统绘画的妙处，素来在似与不似之间，既是艺术作品，又定然存在虚构成分。即便被认为颇具民俗学意义，《太平春市图卷》依然经不起推敲。有学者研究发现图中部分瓷器不合规制，结合作者丁观鹏的宫廷画师身份，认为此图呈现的可能是由官人、奴仆扮演出来的集市景象，也可能来源于圆明园中买卖街的景象。

姚文瀚的《岁朝欢庆图》其实更形成了岁朝图的某种程式化，与之相类似的还有冷枚的《闹春图》、徐扬的《万事如意轴》、故宫博物院藏佚名《福贵岁朝图轴》以及《乾隆帝岁朝行乐图》等。它们几乎都是宫廷绘画，色彩浓厚富丽，以精细典雅的工笔画法描摹了理想中宫廷贵族阖家欢聚的佳节盛景，并且与历史悠久的婴戏图紧密结合，寄寓着传统文化对于“多子多福”的崇尚。

“岁朝清供图”充满了“谐音梗”

更为源远流长的岁朝图，是一类“岁朝清供图”，通常以静物画的面貌出现。现藏于台北故宫博物院的北宋画家赵昌的《岁朝图》，是现存最早的岁朝清供图，图中花繁似锦、叶翠欲滴，可谓“满幅轻阴笑众芳”。

“清供”，中国古代源于佛供的一种文化，以放置于案头供观赏的物品陈设构成传统佳节礼仪的重要组成部分，亦融合了文物鉴赏、插花、装陈等多种传统雅艺。古往今来，很多画家都喜欢绘“岁朝清供图”，以仙花、瑞草、嘉果、文玩、美器等寓意吉祥、适宜岁朝清供陈设的物象入画，以求新年好运。这样的画画看似如“小品”，却给凛冽的寒冬带去和煦明媚的春意，也映出古代日常生活中的诗意。

“岁朝清供图”中频频出现的物象，满藏着“谐音梗”、寓意梗，形成认知中华民族传统民俗文化心理的一种“媒介”。例如，梅花寓意报春与“五福”（梅花有五片花瓣）；高洁不染、芳香沁人的水仙，代表着吉祥；牡丹是富贵的象征；松与柏有长寿的祈盼；白菜、萝卜、芋头等果蔬，寄寓对生活富足的期望；灯笼承载着添丁的愿望；与“平”谐音的瓶子，讨的是平顺、安康的“口彩”。岁朝清供图往往集多种吉祥物象于一画，组合之道暗含祥瑞“密码”：柏枝、柿子、如意（或灵芝）的叠加，象征“百事如意”；由蝙蝠或佛手、桃、石榴、九只如意构图的“三多九如”，含“多福多寿多子”的寓意。

钱选、陈洪绶、恽寿平、王翬、周之冕、金农、高凤翰、郎世宁、虚谷等历代众多“顶流”画家都画过岁朝清供图。借由此类图像展开的，是画家们的精神世界。同为“清末海派四大家”之一的吴昌硕与任伯年，他们笔下的岁朝清供图各有各的春日趣味。

吴昌硕绘于1902年的《岁朝清供》（中国美术馆藏），仅画有瓶中一枝红梅与盆中的一丛蒲草，逸笔草草，有着简约的格局和清雅的意境，可见其文人风骨。相比之下，任伯年的岁朝清供图更为雅俗共赏。他尤善集合数种象征，来寓岁朝之喜庆，画面色彩往往大胆混搭，呈现出一种蓬勃的烟火气。

令人意外的是，一些著名的资深书画“票友”也钟情于岁朝清供图。乾隆便是其中一位，年年绘岁朝清供图，留下多幅作品——45岁御笔的《岁朝图·同风》（故宫博物院藏），绘有瓶、竹、灵芝、萝卜、新春大吉字条，墨色浓淡间颇显生活趣味；52岁时御笔的《岁朝图·春藻》（故宫博物院藏），画中的青铜花瓶实为倒置的军中打击乐器——钲鼓，将其倒置寓意止战，木根如意、吉祥草为“皇祖手植”，有继承其祖父康熙治国精神之意，盘中瓜果为新疆地区物产，表明乾隆朝的疆域辽阔；56岁时御笔的《岁朝图·迎春》（故宫博物院藏），以仿哥釉水罐插上三两枝梅，旁置百合、柿子、如意，“百事如意”尽在不言中。

据《中国青年报》

岁首春节越千年：不同历史时期的春节新年

传统意义上的春节以年终岁首为时间基础，民俗称为“大年”，其核心内容是辞旧迎新、祈福团圆。围绕着除夕与新年，我们形成了丰富多彩的年节习俗。

（一）夏商周的岁首新年

春节是古代岁首的一个时间范围，在中国至少已经有三千年历史，其产生与古代历年概念的形成有着直接的关系。从本质上说，它起源于上古先民的时间感受与时间意识。古人以天文、物候及人事活动等等作为时间变化的重要参照，年的时间周期概念应该在夏商周三代以前就已经为人们所掌握。《尔雅·释天》中说：“夏曰岁，商曰祀，周曰年，唐虞曰载。”岁、祀、年、载都是人们对一个年度周期的称谓。

甲骨文中的“年”字，是人背禾的形象，指收成。《说文解字》中也称：“年，谷熟也。”在农作物丰收之后，人们要举行庆祝活动，祭祀神灵、感谢赐予，并祈求来年丰收。周朝以农业为立国基础，丰收是王朝大事，因此以禾谷收获期作为年度时间名称，大年、新年也就成为中国人最向往的日子。

（二）汉魏六朝的正旦、元正

以正月初一为新年是从汉代开始的。汉武帝太初元年正式确定以夏历正月为岁首。此后两千多年历法虽不断修正变化，但正月岁首时间没有改变；大

年的名称屡有变化，但大年节的习俗模式依然传承。《史记·天官书》中说：“正旦，王者岁首。”新年时间从正月初一开始，官方必须举行盛大朝会，民间则要清洁环境，祭祀祖先，拜贺宗亲乡党。

魏晋南北朝时期，岁首称为元正、元日、元会。南朝人宗懔撰写《荆楚岁时记》记录荆楚年节民俗，是最早完整记录中国节日体系的书籍。书中讲到，元旦人们鸡鸣而起，先到门庭燃放爆竹“以辟山臊恶鬼”，然后家人依次拜贺尊长。酒是年节少不了的饮品，“正旦辟恶酒，新年长命杯。”（庾信《正旦蒙赵王赉酒诗》）六朝元旦饮酒顺序是从年龄小的开始，因为“小者得岁，先酒贺之”。这体现了中国人对儿童的爱护与期待。

（三）隋唐宋元明清的元旦、元日

隋唐春节，称为元日、岁日、元正。元日是新春的节日，“人歌小岁酒，花舞大唐春”（卢照邻《元日述怀》）。春节从唐代开始成为政府法定假日，唐开元年间《假宁令》规定，元日、冬至各给假七日。每逢元日，朝廷都要举行早朝大典，庆祝新年。民间也要合家团聚，设宴欢庆。所以我们看到白居易在江南与家人一道团圆过节，感受到亲情的温暖。有诗为证：“弟妹妻孥小侄甥，娇痴弄我助欢情。岁后推蓝尾酒，春盘先劝股牙身。形骸潦倒虽堪叹，骨肉团圆亦可荣。”（《岁日家宴戏示弟侄等兼呈张侍御二十八丈殷判官二十三兄》）。守岁习俗在隋唐时期普遍流

行，连唐太宗李世民也为之兴奋，创作《守岁》诗称：“共欢新故岁，迎送一宵中。”

宋元明清各代习俗类似，都将春节称为元日或元旦。新年。正旦朝会仪式依然是皇家的重要典礼，而民间年节同样喜庆热闹，人们相互迎送往还。

（四）近现代的春节新年

1911年辛亥革命推翻清朝、建立民国之后，中国引进了公历的时间体系，官方节日与民间传统节日出现分离。1912年1月1日，孙中山在南京就任临时大总统后，正式通电各省：“中华民国改用阳历，以黄帝纪元四千六百零九年十一月十三日为中华民国元年元旦。”1914年1月，北京政府内务部“拟请定阴历元旦为春节”的提议获得批准。由此，传统农历新年岁首在官方意义上正式被易名为“春节”，传统的元旦、新年名称被安置在公历的1月1日。

1949年中华人民共和国成立，在历史上采用公元纪年法。1949年12月23日，中央人民政府政务院第十二次政务会议上通过了《全国年节及纪念日放假办法》，规定春节为法定假日。

20世纪80年代以后，随着改革开放进程的深入，传统节日也逐渐出现复兴趋势，越来越受到国人的欢迎和重视。春节作为中国民俗大节，在人们心目中的地位越来越高，不仅是居住在祖国的中华儿女的共同节日，也是所有华人华侨的重要传统节日。据《光明日报》

新春彩灯扮亮夜景



为喜迎龙年新春，市住建局灯饰所遵循“节约节俭、喜庆祥和”的原则，在市区广成路、丹阳路、望嵩路、市标等道路节点处悬挂灯笼和节日彩灯，扮亮节日城市夜景。

宋乐义
张少丹 摄

吃菜竟比吃肉升血脂还猛 春节聚餐三种菜别乱吃

《中国血脂管理指南（2023年）》的数据显示，中国成人血脂异常总体患病率已达35.6%。也就是说，每3个成年人中就有1人血脂异常。

得了高血脂，很多人认为少吃油炸食品、多吃各类果蔬就能恢复如初。实际上，有3种菜升血脂猛过肉类，大家春节聚餐时一定要留意。

“根”菜应当成主食吃

像土豆、山药、红薯、莲藕、芋头等根茎类食物，含有丰富淀粉，可以在体内转化为葡萄糖。而过多葡萄糖会变成脂肪，这对血脂非常不友好。

这类蔬菜可以吃，但建议大家要把它当作主食吃，即吃了这些蔬菜，就要减少米食、面食的摄入。

“甜”菜要控制摄入量

像南瓜、胡萝卜、甜玉米等吃起来味道清甜的蔬菜，也

是很多人心头好。但是，这些蔬菜天然就含有较多的糖分，如果摄入过多，容易造成血糖、血脂上升明显，不利于血脂控制。

所以同样的道理，对于高血脂人群来说，这些食物也最好控制一下食用量，玉米和南瓜可以替代部分主食食用。

“吸油”菜注意烹饪方法

诸如茄子、油麦菜、韭菜、豆角等都比较“吸油”，炒菜时往往需要大量用油才不会糊锅。这样炒出来的菜，会导致人们“吃油”而不自知，引发血脂升高。

对于这类比较吸油的蔬菜，建议大家适当使用焯水、炖煮、水油焖等烹饪方法，减少油脂摄入。

据《浙江老年报》