

熬夜嗨过头？睡好“子午觉”助你恢复元气

大学生小王开始晨跑，本来是为了促进身体健康，不料刚刚慢跑两圈，竟然就晕倒在地。细问之下，才发现原来是熬夜惹的祸：他凌晨2时才睡，6时起床晨跑，身体如何吃得消？

年轻人熬夜更伤身

现代社会，年轻人熬夜已经成为普遍现象。大中学生学业负担重，就业或升学压力大，很多人为此加班加点地学习。但睡眠时间短，常会导致白天上课时不能集中精神，专注力下降，看似辛苦地学习，却因大脑超负荷运转，学习效率大大降低。

有的年轻人说：“我白天实在太辛苦了，整天神经都是紧绷的，好不容易晚上安静了，就想睡好好好放松放松，做点自己喜欢的事情，这也是张弛有度、劳逸结合。”确实，对年轻人来说，劳逸结合很重要，但不能建立在牺牲身体健康的基础上。

《黄帝内经》中说：“以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不知御神。务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”如果不顺应自然规律，想怎么折腾就怎么折腾，不懂得调养身心，只顾眼前的快乐，违背了养生之道，就会过早地走向衰老。熬夜催人老，大家都知晓。可还是有人会说：“我是年轻人，我熬得起！”这话可不能这么说，年轻人熬夜同样伤身。

为什么要早睡早起

还有年轻人问：“我为什么要早睡早起？晚睡晚起不也可以吗？我觉少，少睡点儿也不困，为什么还要早睡呢？”

中医养生讲究起居有常，强调日出而作，日落而息。《黄帝内经》指出，人体有一种很重的气，叫作卫气。卫气白天运行于人体的体表，可以防止外邪入侵，使人精神饱满；晚上则运行于身体内部，起到温养五脏

精气神的作用，补充白天消耗的精力。只有入睡之后，卫气才能运行于五脏，发挥它的作用。人醒来之后，卫气只会运行于体表。长期熬夜，因为卫气散行于外，五脏精气得不到充分的濡养，时间长了就会形成阴虚阳亢的体质。所以，经常熬夜的人往往会出便秘、皮肤粗糙、心慌、心烦、注意力不集中的问题，还会因抵抗力下降而出现感冒等情况。

怎样睡好“子午觉”

如何安排作息，才能养生、工作两不误？古人有一种方法值得参考，这种方法就是睡“子午觉”。

睡“子午觉”，就是每天子时（晚11时至凌晨1时）深睡，午时（上午11时至下午1时）小憩。这种作息的依据是源于《黄帝内经》的“子午流注”理论。

按照这种理论，子时胆经当令，胆气生发起来，全身气血随之而起，而养胆经的最好方法就是睡觉。如因熬夜错过了这个时间段的睡眠，肝胆就得得不到充分的休息，容易导致面色发黄、皮肤粗糙、出现色斑等。所以，如果不能在子时上床，也要闭目养神一段时间。

午时心经当令，此时小憩一会儿，能养心。心经当令，可推动血液正常运行，使人充满活力。尤其是晚上睡眠不足、早上工作繁忙时，午时必须睡一会儿。即使不能睡觉，也应“入静”，闭目养神。午睡的时间，以15~30分钟为宜，最多不超过1小时。

在中医理论中，自然界的阴阳变化都有其规律，人体阴阳消长也与之相应，人的作息应合乎大自然的运行规律。子时和午时是阴阳交替之时，睡好“子午觉”有利于体内的阴阳调和。

睡“子午觉”是我国流传已久的养生妙道，很多人遵循此道而得长寿。如长寿诗人陆游就有午睡的习惯，写过《午睡》《午寝》《午睡》《午睡》等诗作。《午睡》诗云：“若爱幽窗午梦长，此中与世暂相忘。华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”

选择正确的睡觉姿势

午睡时，应尽量让身体平躺下来，避免趴在桌上睡觉。趴在桌上睡觉，会使身体处于不自然的弯曲状态，尤其是颈部和手臂容易受压，影响血液循环。而且，这种姿势会对头部的血液供应产生不良影响，导致人醒来后出现头昏、眼花等不适症状。

没有条件躺下睡的人，可以准备一个柔软的抱枕或者折叠的衣物，垫在额头和胳膊下面，让头部和颈部有一定的支撑，避免压迫眼睛和手臂神经。不过，即使姿势正确，长时间趴着睡也可能导致手臂麻木、颈椎不适和眼部压力增加等问题。

安眠药使用时应注意两个问题：

一是睡觉时，务必盖好被子或衣服，避免着凉。

二是慎用安眠药，可以选用安神助眠的天然保健品。

安眠药虽能让人睡着，但难以保证睡眠质量和健康，一部分人使用安眠药后，会出现睡不安稳、头昏脑胀、头痛、心烦意乱、口干、口苦、白天昏昏沉沉、心慌胸闷、出汗多等诸多情况，影响到生活质量。

相比之下，年轻人可以选择有安神助眠功效的天然保健品。如牛奶、枣类等纯天然的助眠食材，有助于促进深睡眠，恢复细胞



图片来源于网络

中医助眠好物推荐

1. 养生枕

可选用艾草、艾绒、荞麦皮和决明子等填充物做枕头。艾草、艾绒具有温经散寒、祛湿止痛功效。在睡眠过程中，头部的温度可使艾绒的药效缓慢释放，有助于促进颈部血液循环，改善睡眠质量。荞麦皮和决明子都有清热明目、醒脑安神的作用。

2. 中药香囊

香囊取自中医的香佩疗法，可挂于床头或置于枕旁，内装具有芳香开窍功效的中草药，如酸枣仁、柏子仁、远志、夜交藤、合欢花等。合欢花解郁安神，对情绪因素导致的失眠有缓解作用。这些药材组合在一起，能调节人的心、肝、肾等脏腑功能，达到宁心安神、促进睡眠的目的。

3. 泡脚药包

可使用木质或电动泡脚盆，配合含有上述助眠中药材的泡脚药包进行泡脚。泡脚能促进人体血液循环，调节气血运行，使身体放松，进而辅助改善睡眠。来源：健康报

每天至少刷牙两次 呵护牙周健康



图片来源于网络

孩子应该每天早晚两次有效刷牙，每次刷牙3分钟，尽可能做到每颗牙齿“面面俱到”。

牙周病是一种常见的口腔疾病，不仅会影响口腔健康，更会对全身健康构成威胁。越来越多的研究表明，牙周病与心血管疾病、糖尿病等多种全身性疾病之间存在密切联系。

牙周病主要包括牙龈病和牙周炎，是由细菌感染引起的口腔疾病。这些细菌在口腔内形成牙菌斑，进而钙化形成牙结石，对牙龈和牙周组织造成持续刺激，引发炎症反应。若不及时治疗，牙周病将逐渐发展，导致牙齿松动甚至脱落。研究表明，牙周病与全身健康之间存在显著关联。

心血管疾病 牙周病引发的慢性炎症会影响血管健康，导致动脉硬化和患心脏病的风险增加。牙周炎患者的炎症标志物水平常常升高，如C反应蛋白等，进一步支持了这种联系。

糖尿病 牙周炎与糖尿病之间的关系是双向的。糖尿病患者由于血糖控制不良，导致牙周继发感染，进而发展为牙周炎。牙周炎的存在也会使血糖控制更加困难，因此定期进行口腔检查对糖尿病患者至关重要。来源：大河健康报

妊娠并发症 研究表明，口腔健康不良可能影响胎儿的生长和发育。孕妇如果患有牙周炎，可能面临早产和低出生体重儿的风险。

鉴于牙周病对全身健康的威胁，预防牙周病显得尤为重要。以下是一些有效的预防策略：

保持良好的口腔卫生 每天至少刷牙两次，并使用牙线清洁牙缝，能有效去除牙菌斑，减少炎症发生的概率。使用含氟牙膏有助于预防龋齿，而牙线则能清除牙刷难以触及的牙缝中的食物残渣和牙菌斑。

定期检查 定期进行口腔检查和洁治可以帮助及早发现和及时治疗牙周问题。专业的洁治可以去除难以清除的牙结石，降低牙周病的发生风险。牙医还能提供个性化的口腔健康建议，帮助患者维护口腔健康。

均衡饮食 均衡饮食有助于增强免疫力，减少炎症。摄入丰富的水果、蔬菜和全谷物，减少糖分和加工食品的摄入，能够促进口腔和全身健康。摄入富含维生素C和维生素D的食物，对维护牙齿和牙龈的健康尤为重要。

戒烟 吸烟是导致牙周病的重要危险因素之一。戒烟不仅能改善口腔健康，还能降低心血管疾病的发生风险，预防其他健康问题。戒烟后，口腔内的血液循环得到改善，牙龈和牙周组织的恢复能力也会增强。

管理慢性疾病 应积极管理糖尿病或其他慢性疾病，降低牙周病的发生风险。通过控制血糖、血压等指标，可以降低口腔感染的风险，同时也有助于维护全身健康。来源：大河健康报

医生提醒：警惕「节日病」来袭

春节假期结束后，汝州市骨科医院内科门诊较节前有所增长，其中以呼吸道感染、消化道疾病、心脑血管疾病等患者居多。据内科二病区主任常世伟介绍，春节期间，人们饮食作息不规律，加上走亲访友、旅途劳累等因素，容易导致身体抵抗力下降，从而诱发各种“节日病”，希望大家做好防范。

肠胃疾病大多是暴饮暴食的祸。症状有腹痛、腹胀、恶心、呕吐、腹泻等。春节期间，聚餐频繁，饮食油腻，暴饮暴食，加重肠胃负担。需要注意规律饮食，避免暴饮暴食。选择清淡易消化的食物，多吃蔬菜水果。适量运动，促进肠胃蠕动。

心脑血管疾病要当心情绪波动。症状有胸闷、胸痛、心悸、头晕、头痛等。春节期间，情绪波动大，作息不规律，容易诱发心脑血管疾病。要注意保持情绪稳定，避免过度兴奋或激动。保证充足睡眠，避免熬夜。控制血压、血糖、血脂，定期监测。

颈椎病、腰椎病要警惕久坐不动。症状有颈肩酸痛、腰背疼痛、四肢麻木等。春节期间，长时间看电视、打麻将、玩手机，保持不良姿势，容易引发颈椎病、腰椎病。要避免长时间保持同一姿势，每隔一小时起身活动。注意坐姿，保持腰部挺直。适当进行颈椎、腰椎的锻炼。

呼吸道疾病注意保暖防感冒。症状有发热、咳嗽、咽痛、流鼻涕等。春节期间，气温变化大，走亲访友频繁，容易感染呼吸道疾病。要注意保暖，根据天气变化及时增减衣物勤洗手，保持室内空气流通。避免去人群密集的场所。

常世伟提醒，冬春交替也是流感高发季节，流感病毒区别于普通感冒症状会更重、起病更急，往往是38.5℃以上的发热，除了咳嗽咽痛以外，还会有明显的全身症状，如头痛、肌肉酸痛、特别乏力等。孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础疾病或免疫力低下的人群属于流感高危人群，感染后更容易引发重症，需要格外警惕。这些人群在流感流行期出门可戴口罩，尽量少去商场或集市等人多拥挤、空气不流通的地方。居家要做好清洁、消毒工作，如需外出应佩戴好口罩。

“节日病不可怕，预防是关键！”常世伟说，春节过后，调整作息，合理饮食，适量运动，保持良好的生活习惯，才能以最佳状态迎接新一年的挑战。如果您出现身体不适，请及时就医，切勿拖延。

李浩然 宋晗

感冒咳嗽时，别忘了护好耳朵

最近，呼吸道疾病高发，不少人咳嗽、流鼻涕、嗓子痛，大家对鼻子和嗓子的关注比较多，但耳朵的问题也不容忽视，因为使动鼻鼻涕和咳嗽，对耳朵也是一种伤害。鼻子、耳朵是相通的，甚至有时候耳朵比鼻子、嗓子更脆弱，特别是对一些合并中耳炎、突发性耳聋、前庭神经炎的患者，更要学会正确擤鼻、科学洗鼻。

耳朵与鼻子之间有一根咽鼓管，于远端通过鼓室口通向中耳腔，在近端通过咽口通向鼻咽部，是连接中耳与鼻咽部的管道。咽鼓管的管腔绝大多数时间是闭合的，当我们在张口、打哈欠、打喷嚏或咀嚼时会偶尔开放一下，以此调节鼓室内压力，从而保持鼓室内外压力的平衡。咽鼓管还有引流中耳腔内分泌物的作用，但是单向引流，鼻腔、鼻咽部的分泌物如果进入中耳，就是逆行了，不当的擤鼻涕会使鼻液、鼻咽分泌物逆行进入中耳，这是造成中耳炎的原因之一。我们感冒流鼻涕时，习惯做法是用拇指和食指捏住鼻子，用力擤鼻。这时，一部分鼻涕由于瞬间的鼻腔压力，就会通过咽鼓管逆行进入中耳。

正确方法是两侧交替擤鼻，一次擤一侧，不可太用力。一般用食指轻压一侧鼻翼

向中线，按住一侧鼻孔，对侧鼻腔向前方喷气，可将鼻涕带出。但如果存在上呼吸道感染，这些鼻咽部的细菌和病毒便可顺着管道，“爬”进中耳腔。小儿咽鼓管比成人咽鼓管更接近水平，并且更短、更宽，病菌更易“长驱直入”，故儿童发生急性中耳炎的概率更高。据统计，约有50%以上的婴幼儿患过中耳炎。所以，感冒发热鼻涕多时，不建议儿童吸鼻涕。将鼻涕吸入鼻腔后方，大量鼻涕堆积后鼻孔不仅会引发儿童急性中耳炎，还会形成鼻后滴漏。还要提醒一点，我们乘坐飞机时，宜多做吞咽动作，或嚼口香糖来调节中耳压力，以避免有可能发生的鼓膜穿孔，特别是感冒后坐飞机更容易发生这种问题。

上呼吸道感染，很多人鼻涕干不易擤出，比较流行的治疗手段是洗鼻子。一些人用喷雾滋润鼻腔黏膜洗鼻，一些人用手动洗鼻器，希望洗得狠、洗得深，根除鼻涕。殊不知，水流从一侧鼻孔进入，另一侧鼻孔流出，压力下，耳咽管逆行也可能引发中耳炎。上呼吸道感染急性感染时，鼻腔、鼻咽部有大量病毒、细菌、支原体等致病菌，急性期的不当洗鼻，有可能引发感染扩散，加重中耳炎、鼻窦炎、扁桃腺炎和咽喉炎的发生。尤其是化脓性中耳炎，不仅会导致耳膜穿孔、流脓、听力减退，

一旦出现脑炎、脑膜炎，还可能危及生命。互联网技术高速发展的今天，治疗感冒发热的药物“触手可及”，部分抗生素和解热镇痛药的耳毒性副作用尤其需要警惕。庆大霉素等氨基糖苷类抗生素的耳毒性大家已经熟知，但一些新型氨基糖苷类抗生素的名称大家也应该有所了解，尽量避免给儿童使用。用药前仔细阅读说明书，尤其药物副作用和禁忌，不能超剂量、超频次使用药物，这点非常重要。

生活中，我们总会有“耳朵坏了，听不见了，耳朵聋了”等各种问题，事实上耳聋的概念还需要从专业上进行引导，不光“听不见”是耳聋，“听不清”也是耳聋。有些老人、孩子在你说话的时候总看你的口型，总是让你再说一遍，原因就是他们听见你说话的声音了，但分辨不清你说的是什么，这也是耳聋。

比如突发性耳聋就是一种突然发生的神经性耳聋，目前病因尚不清楚，大多认为引发上呼吸道感染的是引发突发性耳聋的元凶之一。当上呼吸道感染症状出现后，又出现耳鸣、耳堵、耳闷、听力减退等各种表现时，需要及时就医。医学上突发性耳聋的最佳治疗和康复的时间窗口是发病的7天内，有些突发性耳聋患者误以为是感冒、上火、中耳炎，总是想自己扛一扛，这样往往会耽误治疗，留下终身遗憾。耳朵还是平衡器官，部分患者感冒发烧后，出现头晕、眩晕、恶心呕吐、步态不稳、眼球晃动等症状，就是前庭神经炎导致的，当人体抵抗力恢复，病毒排出体外后，前庭神经炎会逐渐恢复。因为这类问题症状明显，患者大多会及时就诊，需要提醒的是，头晕发作时，动作一定要慢，避免摔倒，减少由于摔倒引发的其他并发症。一些患者发热后，还会出现嘴歪斜、鼓腮漏气、刷牙漏水、单眼不能闭合、面部不对称等表现，这是面神经受到损害，需要警惕迟发性面瘫。早期出现轻微的上呼吸道感染症状，并无面瘫、耳朵周围出现小水疱、疼痛、破溃，1周后出现面瘫，容易误以为是外耳道炎、中耳炎，早期判断提前用药，能最大限度避免面瘫的出现。

和前庭神经炎不同，引发面瘫的病毒往往持续躲藏在面神经相关结构中，通过积极治疗，面瘫症状就会消失。但当人受凉以及情绪波动时，会造成免疫力下降，这时病毒就会再“苏醒”，引起患者反复出现面瘫，严重影响工作生活。可见，小小伤风感冒潜伏的健康危机，不容小觑。来源：大河健康报

“春捂秋冻，不生杂病”，这是一句广为流传的养生保健谚语，劝诫人们在春天不要过早脱去棉衣，特别是对于年老体弱者，更要谨慎减脱冬装。除了春捂，如还能适度按揉人体颈项部风池穴、手腕部阳池穴、肚腹部神阙穴、腰部肾俞穴和下肢阳辅穴，更能有效做好春季养生，保护我们的身体健康。

春捂的含义

春为万象更新之始，人体状态从冬天的“闭藏”渐转到春天的“升发”，机体的阳气开始趋向于表，皮肤腠理慢慢舒展，变的疏松起来，对外邪的抵抗能力有所减弱。春天阳气始生，气候变化较大，乍暖还寒，此时若过早脱去棉衣，人体极易受寒，容易患上感冒、咳嗽、肺炎等呼吸道疾病。春季风邪为病多见，风邪具有清扬、发散、透泄、向上、向外的治病特性，易伤及人体头面、咽喉、肌表等属阳的部位，常兼寒、湿、热等它邪合而伤人，为外邪致病的先导。春季感受寒邪，最易损伤人体阳气，使气血津液凝滞，经脉阻滞，产生疼痛症状。

春捂的目的是保护人体的阳气，这就需要我们在起居、饮食、运动上都要把握“捂”的原则，以顺应春天升发之气，做到天人相应，顺应自然。

阳池穴

阳池为足少阳胆经腧穴，在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。风池主治风邪为患。春季风大，风邪易于经此穴侵入人体，造成头痛、眩晕、颈项僵硬、中风等疾患。春捂既要做好颈项保暖，又可按揉风池穴，起到平肝熄风、清头明目的作用，还能促进颈项血液循环，提高人体防范风邪为病的能力。

神阙

神阙为任脉腧穴，在腹中部，脐中央。脐，指宫门，本穴当脐中，胎儿赖此从母体获得营养而具形神，喻为元神之门户，故名，具有温阳救逆、利水固脱的功效。春捂要注意肚脐部的保暖，特别是胃凉、容易腹泻者更要捂好肚子。日常保健可用左手掌心贴于神阙穴，右手按左手手背，两手同时做顺时针方向旋转揉动50次左右，亦可艾灸神阙穴，可起温阳固脱、益肾壮元的作用。

肾俞

肾俞为足太阳膀胱经腧穴，在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。本穴为肾的背俞穴，穴近肾脏，为肾脏之气灌注于腰部之处，主治肾的疾患，故名，具有补肾益气、通阳利水的功效。肾阳为脏腑阳气之本，起到推动和激发脏腑的功能，温煦全身脏腑形体官窍。春捂要顾护腰部，同时可用两手搓热后紧按肾俞穴处，稍定片刻，然后用用力向下搓到尾根部，两手上下往返搓50次左右，起到健腰强肾、疏通气血的作用。

阳辅

阳辅为足少阳胆经腧穴，在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。腓骨，为胫骨之辅，古称辅骨。本穴位于辅骨外侧，外为阳，故称“阳辅”，具有祛风清热、疏通经络的功效。临床上常选取阳辅穴治疗偏头痛、目外眦痛、胸胁胀痛、下肢痿痹、恶寒发热等胆经疾患，所治多属寒性之阴证，起伏阳以抑阴的作用。本穴在裤子与袜子交接处，春天寒邪易经此侵入人体，时常按揉、艾灸可疏通气血，治疗风寒所致下肢疾患。来源：木子

立春之后保肝护阳

立春之后，天气由寒转暖，中医养生逐渐从“秋冬养阴”转到“春夏养阳”，保肝护阳成为重点。

衣要下厚上薄。俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”春天阳气生发，体表腠理开始打开，抵抗寒气的能力减弱，而初春天气变化较大，乍暖还寒。所以，天气开始变暖时不要马上脱去棉衣，尤其是老年人和身体虚弱的人群更应谨慎，注意对颈、膝、足等部位的保暖。眼要早睡早起。春天人体气血需舒展畅达，提倡早睡早起，规律起居，晚上11时之前上床休息。早晨到户外散步，放松心情，摆脱倦怠思睡的习惯，主动调心凝神与自然顺应，保持精力充沛。

食要少酸多辛。立春后阳气初生，适当增加气味辛甘温性的食物，可帮助发散阳气，如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大热、大辛的食物，以免上火。应当减少酸性食物摄入，如海鱼、虾、螃蟹等。

动要适当舒展。立春后需要适量多做舒展运动，最简单的就是经常伸懒腰，可以帮助身体气血运行、推陈纳新，从而促进人体阳气生发。

脚要常泡脚祛寒。晚上泡泡脚，可以祛除一个冬天积在体内的寒气，从而助养人体生发的阳气。泡脚需以温水慢慢加热，不能一下水很烫，因为会把寒气逼回体内。泡脚30分钟左右为宜，不要大汗淋漓。来源：人民日报

燕麦玉米汁



图片来源于网络

寒冷冬日，喝杯热饮暖暖身子吧。今天记者教您自制燕麦玉米汁，营养美味，喝上一口，奶香、玉米香以及麦片的香气在口中充盈，口感细腻顺滑，令人回味无穷。

材料：

玉米、燕麦片、小米、冰糖、牛奶。

步骤：

1. 准备玉米、燕麦片和少量小米。
2. 将准备好的食材倒进豆浆机。
3. 选择豆浆模式将食材打碎。
4. 加入适量冰糖并待其溶化。
5. 加入牛奶搅拌均匀，口感细腻顺滑、奶香十足的燕麦玉米汁就做好了。

来源：洛阳晚报



欢度元宵，要的就是一个“闹”字

元宵节，农历的正月十五，系全年第一个月圆之夜，故取“元月良宵”之意，民间也称正月半、灯节、上元节。中国的传统节日众多，大多呈现喜庆祥和的氛围。唯有元宵不止于一般的欢乐，自古就格外强调“闹”的主题。在这一天，人们结伴出门，赏灯猜谜、听戏赏曲、载歌载舞，一片火树银花、锣鼓喧天把冬日寒夜烘托得格外有声有色、炽热如昼。然而，在这狂欢的背后，所折射的是中华民族独特的文化内涵和精神寄托。

元宵之源

关于元宵节的由来，历史上流传有很多种说法，至今尚无定论。有说是因为帝王的祈福：汉武帝曾在正月辛夜祭祀“太一神”，于是民间效法大张灯火；也有说是缘于宗教意识：道教认定正月十五是天官大帝的生日，佛教在这一天有烧灯敬佛的仪式，所以他们都把自己视为元宵节的创始者。这些观点看似大相径庭，实则反映了一个共同的特征：中国的传统节日多数反映了天人合一的文化观念，是敬神、祭祀一类原始信仰的衍生品。

中华文明植于农耕的劳作形态，风调雨顺、五谷丰登历来是人们共同的期盼。因此早在上古时期，周天子就有在孟春元日祈谷的惯例。在当时祈祷祈福的活动中，火又是十分常见的元素。人们认为红火预示着兴旺，积柴焚烧所产生的袅袅青烟可以上达于天，搭建起人与神沟通的桥梁。而且古代灯与火把就是一种事物的两种形态。史料曾记载：“古者，祭祀有燔燎，至汉武帝祠太一始用香灯”（《道书援神契·香灯》）。因此，元宵节这一节日，以及用点灯来祈福的习俗，最初都是来源于天地和谐共生的美好愿望，是自然崇拜和农业祭祀演化的产物。至今，很多地区依然保留着用扎挂灯彩、燃烧草把来祈望丰年的惯例。

全民狂欢

自六朝以后，正月十五这天祭神祈福的宗教意味逐渐降低，娱乐消遣的色彩迅速提升，所以元宵的节日属性也就变得更为清晰。实际上，这与新年前后人们的心态有着密切的联系。广义的春节是一个时间范围，涵盖腊八、祭灶、除夕、破五等诸多节日。元宵则是其中的最后一个高潮，也是结束休整，开始新一轮日常劳作的分界点。此时，度过年关的庆幸；聚少离多的感慨；对未来的憧憬汇成一种复杂的心境，狂欢自然也就有了充分的理由。

其实早在隋朝初期，元宵节的狂欢就已达到惊人的程度。御史柳彧曾直接上奏朝廷，以有伤风化为由要求禁止此类游乐活动。他对当时的场景进行了生动描绘：“每以正月望夜，充街塞陌，聚戏朋游。鸣鼓聒天，燎炬照地，人戴兽面，男为女服，倡优杂技，诡状异形。以秽慢为欢，用鄙褻为笑乐；内外共观，曾不相避。高棚跨路，广幕陵云，祿服靓妆，车马填噎。看翫肆陈，丝竹繁会，竭货破产，竟此一时。尽室并拏，无问贵贱，男女混杂，缙素不分”（《隋书·柳彧传》）。这其中不仅介绍了音乐、杂技、滑稽、假面、易容、灯彩、美食等各种消遣的形式，而且格外强调了此时人们对道德伦理一类行为规范的刻意逾越。换言之，因为节日狂欢的需要，贵族的身份界限、男女的性别差异，甚至廉耻的道德准则都被抛于脑后。这在礼教森严的古代社会自然显得尤为格格不入。

然而，此后元宵作为狂欢的理由并非但没有被遏制，反而在合法化的进程中愈演愈烈。很多朝代都曾明文规定元宵节可以放假，而且时间还越放越长：唐玄宗时放假三天；宋太祖时放假五天；宋神宗时放假七天；明成祖朱棣甚至给出了十天的超长假期：“今年上元节正月十一日至二十日，这几日官人每（们）都与节假，着他闲歇休息，不奏事，有要

紧的事，明白写了封进来。民间放灯，纵他饮酒作乐快活，兵马司都不禁，夜巡者著不要搅扰生事，永为定例”（《万历野获编》）。而且在节假日期间，原先夜间关闭城门，不许随意行走的“宵禁”法令也可以不遵守。为了保证市面的繁荣，南宋还推出一种“买市”的政策：由官府给歌舞队和商人发放一定金额的补助。这在时间、空间、政治、经济等多重维度给予人们通宵达旦、尽情欢愉的条件。有时候，用于狂欢的游乐设施也由官方出资修建：“于京师安福门外作灯轮高二丈，衣以锦绣，饰以金玉，燃五万盏灯，簇之如花树。宫女千数，衣罗绮，曳锦绣，耀珠翠，施香粉。一花冠，一巾帔皆万钱。装束一妓女皆至三百贯”（《朝野僉载》）。如此惊人的规模和代价更是反映了朝廷助推元宵佳节全民狂欢的意图。

此外，为了凸显与民同乐的形象，有些帝王还选择在这几天走出宫闱，直接参与游乐活动。《旧唐书·睿宗纪》就记载：先天二年，“上元日夜，上皇安福门观灯，出内人连袂踏歌，对此百僚观之，一夜方罢”。宋词中也有对此类场景的描绘：“奏舜乐，进尧杯。传宣车马上天街。君王喜与民同乐，八面三呼震地来”（《鹤鸣天·日暮迎祥对御回》）。北宋徽宗年间，皇家还在宫门外摆出御酒招待百姓。游玩的人不论身份贵贱都可以上前喝一杯。有一次甚至发生了御用酒杯被偷走的奇闻。据《宣和遗事》记载，那一年元宵节观灯，男男女女都在领取美酒品饮。其中有一位女子喝完酒顺手就把皇家的金杯给带走了。守御的卫士看见后，立刻将她拿下并押送到皇帝的面前。谁知这是个才女，当场就诵读起应景的《鹤鸣天》词，使得宋徽宗大喜，反而把那金杯赐给了她，还叫卫士护送回去。原来，元宵节一度也被称作小偷节——在这几天，偷东西是合法的游戏。《魏书·东魏孝静帝纪》就曾记载：天平四年的正月十五日，民间盛行互相偷取东西的游戏。《帝京景物略》一书甚至写道：在开元时期，官府规定在元宵节的前后三天里，遇到小偷不能加罪，最多是笑着驱赶。即便偷人家的妻子、女儿的行为也可以被容忍。即便在今天，这种越礼狂欢的程度也是难以想象的。

张灯结彩

作为全年最大的灯节，制作灯彩显然是元宵节不可或缺的元素。经过历代匠人在选材、审美方面的不断创新，中国的花灯积累了十分繁复的形制和种类，其精妙绝伦的技艺令人叹为观止。除了走马灯、龙灯、鱼灯、宫灯、荷花灯、龙凤灯等常见的种类，机械传动、层积成组、音响相佐等奇效早就成为了人们赏灯的追求。唐代就有一位制灯工匠毛顺，能做出高达一百五十尺的灯楼。其中不仅龙凤虎豹腾跃的姿态活灵活现，所悬挂的珠玉金银在风吹之下还能发出悦耳的声音。到南宋时，赏灯的花样和规模更为惊人：“禁中令作琉璃灯山，其高五丈，人物皆用机关活动，结大彩楼贮之。又于殿堂梁栋窗户外间为洞室，作诸色故事，龙凤喷水，蜿蜒如生，遂为诸灯之冠……山灯凡数千种，极其新巧，怪怪奇奇，无所不有”（《武林旧事·元夕》）。在山东、山西等地还流行一种用粮食做灯碗的习俗：“正月十五蒸荞麦面为灯盏，注油燃灯，次早食之”（《澄城县志》）。

为了进一步提升节日气氛和观灯的趣味性，在花灯写谜语来猜的活动也早已有了之。宋代《武林旧事·灯品》就记载：“以绢灯剪写诗词，时寓讥笑，及画人物，藏头隐语，及旧京谚语，戏弄行人”。这种看似是有奖竞猜的普通游戏，实则能将文辞的幽默、隐喻、意境与花灯的视听审美巧妙结合。驻足灯前的人们不仅可以享受多元的快乐，还能启发想象、锻炼智力、增长知识，所以广受男女老幼的喜爱。有时候，灯谜还能起到针砭时弊、言志畅怀的作用。据说，魏晋

时期的灯谜“千里草，何青青。十日卜，不得生”（谜底“董卓”），就是百姓对昏君乱臣、民不聊生的讽刺。又如：抗日战争时期，灯谜“抗战胜利有饭吃”，谜底是成语“饱食终日”。这也充分反映了当时国人对侵略者的痛恨。

历史上，元宵观灯的名目和形式之所以层出不穷、精益求精，不仅因为黑夜中的点点烛火犹如天上繁星，能给人赏心悦目、温馨和睦之感，其背后的意象也有着重要的作用。

在古代，灯火除了能在巫祀活动中充当人神沟通的工具，很多时候也是生命、生机和永恒的象征。例如：成语“油尽灯枯”就用于指代生命的终结。在寺庙中，佛前的长明灯则意在表现佛法的无尽和永恒。《三国演义》中，诸葛亮禳星求寿所用的也是明灯：“地上分布七盏大灯，外布四十九盏小灯，内安本命灯一盏”。在我国的福建等地，由于“灯”字与人丁的“丁”谐音，它还有新生命降临的美好寓意，正所谓“门前灯亮旺人丁，后堂无光家不兴”。因此，过去元宵节还流行偷别人家花灯的习俗，目的就在于对于嗣延续的祝愿。《岁时广记·偷灯盏》就记载，在元宵夜，在毫社的街头巷尾常见有人偷盗灯盏，而且故意要引得别人咒骂，据说这能给自己带来吉利。即便在当时的首都杭州也有类似的风俗，叫作放偷。偷灯的这种行为主要是为了获取能生男孩的美好预兆。另外，灯还是光明和智慧的体现。在古代，每逢正月学堂开学，家长会给孩子准备一盏灯笼，要由老师来点亮。这种“开灯”的习俗意在盼望孩子聪慧长进、前途光明。在佛教中，灯更是扫除黑暗、愚昧的重要符号：“灯者，觉正心也。以智慧明了喻之为灯，是故一切求解脱者，常以行为灯台，心为灯盏，信为灯灶，增诸戒行以为添油，智慧明达喻灯火常燃”（《观心论》卷一）。

作为年节的尾声，元宵节本就是辞旧迎新、继往开来的时刻，预示着新生活、新征程的开始。在这个时候，无论是给自己还是家人点亮一盏，既应景切题，也是美好愿望的充分表达。

爱意满满

在中国的传统观念中，月圆往往与团圆相联系。因此，和中秋一样，元宵也被视为团圆节。而且所谓“一年明月打头圆”，作为新年的第一个月圆之夜，它还具有一圆复始的特殊含义，此时的“圆”似乎更显全方位的特征。

正月十五，中国人自古就讲究吃糯米粉包馅的甜食。不管叫“元宵”，还是“汤圆”，它都取团圆圆满、甜蜜温暖之意。较之于南方用手包、搓的做法，北方对圆的追求似乎更为极致：直接把馅料放在扁箩里不断地滚、滚。

此外，元宵节随处可见的灯笼、灯轮、舞龙和天上的圆月一起，共同构建起人们对于家人团圆、圆满无缺的祈盼。因此，在以元宵为题的古诗词中，不仅有对良辰美景、花好月圆的描写，也常见思乡、念旧的情绪，所表达的大多是对家国破碎难圆的怅然：“海澄空碧正团圆，吟想玄宗此夜寒”（齐己，《庚午岁十五夜对月》）；“今年元夜时，月与灯依旧。不见去年人，泪湿春衫袖”（欧阳修，《生查子·元夕》）。

正是浓郁的团圆氛围把这个节日烘托得格外深情和诗意。在《红楼梦》中，元妃省亲的大团圆发生在元宵，贾府衰败离散的预示同样缘于正月十五“爆竹”的灯谜。

除了家国之爱以外，元宵还是男女结缘相恋的佳期。它和七夕相仿，也是中国古代的情人节。

过去，妙龄少女能够外出的机会有限，大多遵循大门不出二门不迈的行为准则。但与除夕闭户守岁、中元忌讳夜游不同，正月十五本就是倡导出门游玩的节日，即所谓“十五三不出，到头一场空”。加之，官府允许大家通宵达旦、越礼狂欢，青年男女自然获得了更多相遇和嬉戏的机会。“月上柳梢头，人约黄昏

后”；“连手窥潘稼，分头看洛神”等诗句，都是对这种因节而缘的生动描绘。

另外，元宵节所流行的“走桥”“摸钉”等习俗也具有幽会、祈子的意味：正月十五、十六，成年的女性可以结伴出游，途中一定要经过多座桥梁，并触摸一下城门上凸起的铜钉。这既可以祛病除灾，也能巧遇良缘、早生贵子。因此，这几天的桥梁上每每人潮涌动，成为爱恨情愁的衍生之所。唐代，长孙正隐就曾这样描述洛阳的元宵盛况：“美人竞出，锦障如霞；公子交驰，雕鞍似月。同游洛浦，疑寻税马之津；争渡河桥，似向牵牛之渚。”（《上元夜效小庾体同用春字》序）。

因此，这灯月交辉、喧嚣沸腾的佳节之夜还蕴藏着浓浓的爱意和温情，它们同样昭示着勃勃生机。

戏乐声声

为了突显“闹”的主题，元宵节不仅常见锣鼓喧天、鞭炮齐鸣的场景，音乐、舞蹈、戏曲一类的演艺活动也层出不穷。

早在隋代，朝廷就专门张罗规模盛大的夜间演出：“每岁正月，万国来朝，留至十五日，于端门外，建国门内，绵亘八里，列为戏场。百官起棚夹路，从昏达旦，以纵观之。至晦而罢。伎人皆衣锦绣，饰彩”（《隋书》卷15）。至南宋，正月十五夜里尽情歌舞的景象则更为炽热。据《梦粱录》记载，仅杭州城里同时献艺的就有数十个舞队和二十四家傀儡班（擅长逗乐和角色扮演的），而且“府第中有家乐儿童，亦各动笙簧琴瑟，清音嘹亮，最可人听，拦街嬉耍，竟夕不眠。更兼家家灯火，处处管弦”，足见当时各类演艺表演的热闹程度。

在这种节日需求的作用下，一部分用于表现元宵的艺术作品也应运而生。例如：古代用于狂欢的舞蹈就有踏歌、面具舞、鱼灯舞、舞龙、秧歌、逐鼓舞等很多种。

各地的民歌也有不少是与闹元宵、观花灯相关的佳作：山西的《闹元宵》、西藏的《正月十五那一天》、台湾的《卖汤圆》、陕西的《挂红灯》、山西的《观灯》、福建的《采花灯》等。在民族器乐中，《闹元宵》《正月元宵》《正月十五闹雪灯》等曲目也应景切题、耳熟能详。这些音乐作品大都具有旋律激越、节奏欢快的特征，能够很好地烘托出热闹的节日氛围。

另外在很多地方，搭台唱戏也是元宵节常见的习俗，因为戏台上的敲锣打鼓、唱念做打、嬉笑误会与“闹”的主题十分吻合。这几天的应节戏也以玩笑戏和武打戏居多。其实，早在宋金杂剧中就已出现名为《闹元宵》《鬼元宵》的剧目。元代以后，《一丈青闹元宵》《小李广大闹元宵夜》《村姑儿闹元宵》《宋公明大闹元宵》等作品更是次第涌现。在这几天，各类历史人物似乎都被安排了“闹”的任务。即便是《才子佳人误元宵》《玉月英元宵留鞋记》一类的爱情戏，男主角的交往同样荒诞离奇、笑料不断。甚至在宫廷里，也有专为元宵节量身定制的剧目。据史料记载：清代皇家仅演出《福祿寿舞灯》一出戏就要用掉蜡烛六百四十八支。

在各地方剧种那里，各类观灯戏同样广受欢迎，像黄梅戏《夫妻观灯》、秦腔《苏惠观灯》、茂腔《赵美蓉观灯》、淮剧《杨排风观灯》、潮戏《陈三五娘观灯》等。这些剧目都以大段报唱灯名的表演作为卖点。沪剧《徐阿增出灯》《女看灯》《新看灯》等作品的“赋子板”更是长达百余句，能把各种灯名和背后的典故唱得酣畅淋漓、铿锵有力。但这些灯戏所折射的依然是世间百态和人情冷暖。

元宵时处寒冬、多见霜雪，却是一个温馨愉悦、生机盎然的节日。人们在狂欢、团圆、爱恋之中，结束了过年的洗礼，开启又一段新的征程。良宵难别，宴席有散，但月缺有圆、人情常在。在一声声祝福中，人们所迎来的是更加美好的明天。

据文汇报



元宵节诗词

正月十五夜

◇苏味道

火树银花合，星桥铁锁开。
暗尘随马去，明月逐人来。
游伎皆秣李，行歌尽落梅。
金吾不禁夜，玉漏莫相催。

十五夜观灯

◇卢照邻

锦里开芳宴，兰缸艳早年。
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。

生查子·元夕

◇欧阳修

去年元夜时，花市灯如昼。
月上柳梢头，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。

观灯乐行

◇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。

木兰花令·元宵似是欢游好

◇苏轼

元宵似是欢游好。何况公庭民讼少。
万家游赏上春台，十里神仙迷海岛。
平原不似高阳傲。促促雍容陪语笑。
坐中有客醉多情，不惜玉笋拼醉倒。

上元夜六首·其一

◇崔液

玉漏铜壶且莫催，铁关金锁彻明开，
谁家见月能闲坐？何处闻灯不看来？

元宵节美食——汤圆



图片来源于网络

汤圆，别称“元宵”，是汝州传统小吃的代表之一，也是元宵节的一道美食。汤圆是由糯米粉等做的球状食品，一般有馅料，煮熟带汤食用。

汤圆的历史十分悠久。相传春秋战国时期，正月十五这一天，楚昭王经过长