



## 春节民俗中的健康元素

春节期间，子贡跟随孔子观看祭祀之礼，对过年时“一国之人皆若狂”的现象不理解，孔子以“一张一弛，文武之道”回答。原来，欢乐祥和的春节，蕴含着治国安邦的大道理，在春节习俗中，也处处体现着大健康观念。

## 卫生

民间有“二十四，扫房子”的说法。不管工作多么繁忙的人，也会在年前挤出时间，将房前屋后，里里外外，打扫得干干净净，以崭新的姿态迎接新年。经过一番打扫，环境卫生大为改观，有利于家人健康。在打扫环境卫生的同时，人们还会理发、洗澡、换新衣服，打扫自身的卫生，干干净净过大年。

家乡有一个习俗，就是在除夕那天用生石灰将门窗、下水道、厕所等围起来；用生石灰在院中画出粮仓的图案，寓意来年风调雨顺、五谷丰登；用生石灰在地上写上“新春愉快、万事如意”等吉祥话。大年初一，人们互相拜年，生石灰被踩踏带到村子的角落落。生石灰是廉价而有效的杀毒剂，相当于一次大消毒。

## 情志

欢乐可使人心情舒畅，神志清晰，思维敏捷，精力充沛。《黄帝内经·素问·举痛论》记载：“喜则气和志达，营卫通利。”春节是充满喜气的节日，要避免不愉快的事情发生，其中也有很多风俗，比如不能打骂、责备小孩，摔碎东西要说“碎碎平安”等。其间，还要看春节联欢晚会、看文艺汇演等，可以舒畅情志。

在物质生活不丰富的年代，春节是一年中补充营养的大好时机。现在，生活条件普遍改善，营养早已不是问题，但春节流传下来的一些风俗，对健康还有裨益。

例如，“二十三，祭灶官”，家家户户都吃灶糖，就是用饴糖粘上芝麻制成的灶糖。饴糖是补气类中药，具有补中益气、润肺止咳的功效。腊月二十三时，天气比较寒冷，脾胃虚寒之脘腹疼痛、咳嗽等疾病很常见，吃一些饴糖具有很好地预防和治疗作用。黑芝麻是常用的补阴类中药，具有补益肝肾、润肠通便的功效，白芝麻药效与之类似。

除夕和春节必定吃饺子。相传，饺子是东汉末年著名医学家张仲景教人们预防耳朵冻伤发痒的食品，可见其食疗功效显著。运用现在营养学的观点来讲，饺子荤素搭配，味道鲜美，是一道美食。饺子必喝酸汤，一方面可预防消化不良，另一方面酸汤中的芫荽、生姜等能够预防感冒。古代疫病流行，春节有喝屠苏酒、柏叶酒的习俗。如今，多数传染病已被消灭，这一习俗在家乡演变成了大年初一在门上插侧柏枝。

## 运动

运动是增强体质、预防疾病的有效手段，在春节习俗的指引下，人们做着各种运动。年前的打扫卫生、置办年货；年后的访亲拜友，这都需要走路、劳动。形式多样的春节文艺汇演，更是增强体质的运动

## 方式。

从前的文艺汇演，以舞龙、舞狮、武术、踩高跷等为主，这些都需要扎实的武术基本功。现在，人们的生活节奏快，有扎实武术基本功的人少了，文艺汇演也逐渐成为广场舞、秧歌、戏曲的天下，这些节目也能有效提高人们的健康水平。

## 制药

在春节期间制备药材，以备在生病时使用，也是一项传统习俗。春节期间，冷暖空气频繁交替，常会下雪，将雪收集起来，装在瓶子里，到夏天可治疗痱子。现在，空调越来越普及，人们很少出痱子，这种习俗在逐渐消亡。

随着气候变暖和人们文化知识水平的提高，新的制药习俗正在形成。在春节的闲暇时光里，家乡的人们往往成群结队跑到田野或黄河滩区挖茵陈和荠菜。茵陈是常用的中药，具有清湿热、退黄疸的功效。荠菜食疗两宜，具有利水、止血、明目的功效。旧制药风俗的形成，和人们治疗疾病有关，其消亡也源于医疗水平的提高；新制药风俗的形成，则和人们生活条件的提高，日渐注重养生密切相关。

“北风吹雪四更初，嘉瑞天教及岁除。半盏屠苏犹未举，灯前小草写桃符。”（陆游《除夜雪》），在传统春节习俗中，蕴含着中华民族护卫健康的大智慧。时代有变迁，习俗有演变，但追求健康、祥和的氛围是永恒的。

（作者供职于武陟县卫生健康委）

## 年的味道

□李河新

腊月的乡村，好像把时光溶化掉一般，“嘎嘎嘎、汪汪汪”整个村庄都弥漫在热闹之中。农历腊月二十三和二十四，是中国民间传统的祭灶日，又称小年。小年在各地有不同的概念和日期，北方地区是腊月二十三，南方地区则多是腊月二十四。小年期间主要的民俗活动有贴春联、扫尘、祭灶等。小年也意味着人们开始准备年货，准备干干净净过个好年，表示新年要有新气象，表达了中国劳动人民一种辞旧迎新、迎祥纳福的美好愿望。

积雪刚融化，青青的麦苗刚探出头，几只喜鹊四下张望。

“老李，还在村部呢，小年也不回家？”白哥在田里挖着储存的萝卜，趁着大雪天想卖个好价钱。留守的女人们也没闲着，此时，地里已没有什么活计，女人们清洗被单、被罩，清扫院落，去集会上买鸡买鸭，采购粉条，为过年积蓄食物。

走得再远，家，始终是最有味道的，也是最深的牵挂。年关将至，浓郁的年味儿已经弥漫，徐大娘腌制了腊肉，晾晒了香肠，添置了新衣服，打扫了庭院。家家户户开始“忙年”，相思苦了，漂泊累了，无论有钱没钱，回家过年，回家便是给父母最好的礼物，一张车票能治愈所有的情感！在外打工的青年男女，怀揣着鼓起的钱包回到村里。白叔的儿子带着未进门的媳妇回家过年，白叔想问一问儿子的心事，

身高超过他一头多的儿子只是低着头傻傻地笑。热腾腾的饺子，红彤彤的灯笼，金闪闪的春联，亮堂堂的客厅，乐融融的餐桌在等着你！

孩子们是最快乐的，他们调皮地嬉闹着，你追我赶。阳光明媚的日子锁不住他们的想象力，追逐觅食的小鸟、逗弄院子里的大白鹅，到野地里烧堆火，烤个红薯、烧个花生，此时，他们不羡慕城里孩子手中的游戏机，整个田野都是他们的乐园。

在乡间小路上，我遇见蒋大妈，她低着头看手机，竟然玩起了“抖音”。“大妈，你也会玩‘抖音’？”我好奇地问。蒋大妈自豪地说：“我不仅会玩‘抖音’，还会玩‘快手’，已经挣十多元啦！”乐得我们开怀大笑起来。

“哥，这是去哪儿呢？”脱贫户卫合骑着三轮车卖力地向工地运送水泥，脸上洋溢着笑容，他没想到，在家门口就能挣大把的钞票。

冬将尽，春将生，年将至，情将深，细细去品，大寒时节，是一个听起来有点冷的节气，实际上是很温暖、有爱的一个时期。你看，冬天就要过去，春天近在眼前，那些期待中的好风景，也在极致的寒冷中慢慢酝酿而出，只待东风吹起的那一天……正所谓“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”晚饭后，我给脱贫户徐哥打了一个电话，问一问花生、白菜卖完了没有，徐哥说今年粮食都卖了个好价钱。走出大队部，没有了鸡鸭的叫声、猪牛的扰攘，张老汉家传来了欢笑声。腊月里，家家户户的欢声笑语，勾勒出一个让人留住乡愁的村庄。

（作者为平顶山市疾病预防控制中心驻鲁山县辛集乡白村第一书记）

## 最忆是乡愁

□王泉滔

家乡人有一句俗语，吃罢腊八饭，就把年来办。过了腊八节，人们就开始置办年货了。春节前有一个小年，又称祭灶日。

过了小年，更加快了办年货的速度。除夕那天，天刚放亮，家家户户起了大早，打扫庭院，喜贴春联，春联是过年的主角。比如牛马棚贴六畜兴旺，粮仓贴五谷丰登，井栏贴青龙系水，就连农用架子车也贴上广积肥多打粮。早年，祖辈、父辈，人多家贫，食不能果腹，居是土墙茅屋，祖父每年有一个不变的春联：又是一年。其中蕴含着许多无奈和心酸。贴罢春联，还要在大门口放一根横木，拦住骡马别跑到外面了。

过年盛典都在初一，家家户户起了大早，张灯结彩。先把红蜡烛点燃，“蜡烛明又亮，满屋亮堂堂。”写在烛台上的这副对联，是一辈一辈传下来的。“一夜连双岁，五更分两年”的美妙，只有过年时才能感觉到。过年期间，大人、小孩是不能乱说话的。那年，我因说了一句不伦不类的话，被父母臭骂了一顿。

结果，元宵节家乡人放天灯，有一些地方叫孔明灯，一般都在夜晚。我只顾仰脸奔跑，不小心跌了跤，面部磕在路旁的树根上，至今我的右眼眉骨处仍留有瘢痕。当时，父母说是我过年时说了不吉利的话，我惊出一身冷汗。

年按时到来，人生生不息。留下的是旧年的记忆，开拓的是新年的美景。过年是难忘的乡愁。

（作者供职于沈丘县人民医院）

## 拜年趣事

□任怀江

春节拜年，我曾有三次可笑之趣事。

20世纪50年代，民风淳厚的乡村，人们十分看重大年初一拜年。那时候的拜年，人们一定要恭恭敬敬地向天、地和双亲及本家长辈、五体投地，磕头施礼恭祝新年吉祥。记得我8岁那年，大年初一早饭后，父亲教我第一次磕头。花甲之年的得子的父亲，对我平素十分娇惯，可是那天，他却威严地端坐在堂屋祖宗牌位旁边，教我磕头。

场面简练庄重，堂屋正中墙上悬挂着我家五代先人之名谱，从桌上拿下来黑油灯，燃着两支红蜡烛，供着几样水果和馍馍，装盘盛碗摆放在先人面前，父亲威严地冲我喝一声：“小子！向祖上——叩首！”

当时的我懵懵懂懂，哪晓得什么叫叩首？木然片刻，父亲突然威严地喝一声：“你跪下！”这时，我便“扑通”一声双膝跪地，上身挺直，掀起屁股，双目直视着父亲，委屈地接受父亲打屁股。父亲见状，却“噗嗤”一声失笑，随之，我亦哈哈地傻笑起来。

父亲穆然起立，来到我身旁，面向祖宗牌位，谨慎教我怎样双手抱拳？如何左膝先跪？然后右膝再落地，最后弯腰，双手挨地，额头叩地，听响一声。父亲说：“这叫恭敬叩响头。”我练习十几次，终于学会了磕头拜年向好、祝福之礼仪。

随后，父亲牵着我的小手第一次走进祠堂，参加族人团拜。进了祠堂，远远迎来一位70多岁，且是街坊邻居中出名的好老头儿。我正要和他打招呼，他却向我高喊一声：“叔好！”遂向我恭敬磕了一个响头。我倒退几步，看着父亲有一些不知所措。诧异之际，我莫名其妙地看着“老侄儿”，大家笑了起来。父亲说：

“你笑什么？这是礼数！你的年龄虽小，但是辈分高。”

去年春节，我决定带领两个儿子和三个孙辈回老家上祠堂，参加家族的团拜。由于特殊原因，多年未能上祠堂参加族拜了。年前，大家集资对祠堂进行了修葺；加上孙子、孙女同期考上了名牌大学，所以我决定带他们回老家拜祖宗，感恩故土的滋养。早饭后，我们准备启程，我老伴儿却向我低语道：“女孩儿不可以上祠堂。”我突然想起农村的风俗——诸多重男轻女的陋习：打麦场上女人不可以坐石碾，怕影响收成；大热天，女人不准穿裙子和短裤，有伤风俗；女孩儿12岁以后不能上祠堂，要做外姓人……但是，我想让我的一个孙子，两个孙女一起参加族人的团拜，感恩这片故土和认识父老乡亲。于是，我让两个孙女扮男装——穿上男式大衣、戴上男士帽子，参加族人团拜。

我们祖孙三代一行进了祠堂，族长微笑着迎了上来。他和我同岁，但辈分高，经常和我联系、知根知底。他认识我的两个儿子，也知道三个孙辈——一男二女，但眼见来了三个“小子”，便诧异了，我小声告诉他：“一个小子、两个‘花木兰’。”进祠堂参加团拜，恐怕有违乡俗……“谁知，族长大笑起来，抬手向祠堂内一挥，笑道：“都什么年代了，你们城里人还忌讳这些？看！咱们一家人，男男女女都在这里团聚呢！”我放眼看去，果然，在祠堂大院内，一片花红柳绿、到处莺歌燕舞，青春靓丽的少女们正在摩肩接踵地抓核桃、品水果，闹着玩呢！两个孙女见状，激动地拥着我，开怀大笑地向祠堂的正殿奔去……

（作者供职于温县人民医院）

## 民俗中的养生智慧

□刘传俊

大寒这天上午，我和邻居并然有序地在家属院排队做核酸检测，明显感到气温骤降。

上小学时，我就会背诵《二十四节气歌》了。从那时至今，我都这样认为，《二十四节气歌》仿佛是专门为天上的日月星辰写的，为地面上的稼穡农事、庄稼花朵写的。也许

只有节令，人们才能听懂她的语言，每一刻都蕴藏着洞察天地万物的智慧。一个个笑嘻嘻的年，都是由大寒牵着手一步步款款走来的。年下那个多姿多彩的场景，在旧时的乡村显得格外醒目。

五更天里，距我家不远处的磨坊就有了动静。那是毛驴“踢踏”拉着磨盘一圈圈走动的声音，那是上磨盘、下磨盘“咀嚼”小麦的“咯嘣”声音……头顶一方围巾，腰系一条围裙，专注着从磨扇间流淌出的麦麸，然后铲到面箩里筛下雪白的面粉，挂一脸舒心的笑，这就是过年忙碌的母亲。

将面粉拉到家，接下来就是蒸馒头了。母亲先在一个黑蓝色瓦盆里和面，随后又将面团揉成馍型上锅蒸。豆包馍、菜包馍、大枣馍等，一应俱全。村子的上空，成天飘荡着灰白色的炊烟，每家厨房里不是在蒸馒头，就是在煮大肉、炸藕夹等。年的味道，弥漫在古老村庄的上空，看一眼虔诚的炊烟，目光就直了；闻一闻扑鼻香，心就醉了。

大年三十上午，每家每户剁饺子馅儿的声音相互打着招呼，不绝于耳。大红的对联墨香，火红的鞭炮闪闪，热腾腾的除夕团圆饭，这是年的表情符号，写意而抒情。孩子们熬年守岁精神特别执着，还没睡下一小会儿，就点燃了声响清脆的鞭炮。

鞭炮。噼噼啪啪，串串相接，如“年”首尾互动。紧接着是相互串门，拜年祝福。整个村庄，不，是中华大地上的所有城乡，都充满着喜庆的浓郁气氛，被吉祥的话儿簇拥着，被欢笑声围绕着。民俗中蕴含着丰富的养生智慧。年，是一次民族的集体大联欢。

人们相聚，不是嘘寒问暖，就是说收成。淳朴的民风，根本不减年下的欢乐。划旱船、舞狮子、踩高跷等是民间不可或缺的娱乐节目，均由当地自编、自排、自演，以调节乡民单调的文化娱乐生活，带来了轻松、活泼的艺术盛宴。“划旱船”是在村庄大道上进行的。化了妆的大姑娘架着旱船，或左或右调着船头，前走几步又倒退几步，羞羞答答，旱船旁是一名别着旱烟袋的划桨者，招式有度。戴一顶老婆帽，挽了发髻，别了银簪，穿着蓝色对襟上衣的高挑小伙子，“小脚”一扭一扭，右手握把蒲扇，左右一扇一扇。走势和动作，完全是迎合划旱船的，观众不禁为之捧腹大笑。“舞狮子”的晒场上人山人海，水泄不通，只见两只雄狮闪亮登场了，或跳方桌，吞板凳，滚绣球，登高瞭望，活灵活现，栩栩如生。鼓点儿张弛有度，时而如急风暴雨，时而如清风拂面。观众如醉如痴，无不沉浸在年下的欢乐里。

回家过年的习俗，由来已久，就像一根细得几乎看不清的风筝线，在风中维系着我们与家乡的牵绊。但今年这个春节因防控新冠肺炎疫情而特殊，就让我们在异地用电话、微信与家乡的亲人同喜同乐，共度一年红红火火的日子，燃放一个蓬勃勃的希冀。祈愿山河无恙，天地同春。（作者供职于郑州市骨科医院）