



元宵节传统习俗你知道吗？

农历正月十五，元宵节，又称上元节、春灯节、小正月、元夕节。元宵节是春节后第一个重要节日，也是我国最具特色的传统节日之一，已经有两千多年的历史，很多人都认为元宵节是中国的狂欢节和情人节。由于中国幅员辽阔，历史悠久，所以关于元宵节的习俗在全国各地也不尽相同。2017年元宵节就要到了，元宵节有哪些习俗你知道吗？

1. 吃“元宵”

正月十五吃元宵，是在中国由来已久的习俗，元宵即“汤圆”，它的做法成分风味各异，但是吃元宵代表的意义却相同。代表着团团圆圆和美美，日子越过越红火。俗语有句话叫和气生财。家庭的和睦以及家人的团圆对于一个完整的家庭来讲是多么重要的因素。因此，在元宵节一定要和家人吃上“元宵”。



“元宵”团团圆圆和美美

2. “送花灯”

“送花灯”简称为“送灯”，其实质意义就是送孩儿灯。即在元宵节前，娘家送花灯给新嫁女儿家，或一般亲友送给新婚不育之家，以求添丁吉兆，因为“灯”与“丁”谐音。表示希望女儿婚后吉星高照、早生麟子；如女儿怀孕，则除大官灯外，还要送一两对小灯笼，祝愿女儿孕期平安。



舞狮

3. 耍龙灯

龙是中华的图腾，中华民族崇尚龙，把龙作为吉祥的象征。正月十五舞龙灯，载歌载舞的喜庆氛围，流传于很多的地方。

4. 舞狮子

舞狮，又称“狮子舞”、“狮灯”、“舞狮子”，多在年节和喜庆活动中表演。狮子在中国人心中为瑞兽，象征着吉祥如意，从而在舞狮活动中寄托着民众消灾除害、求吉纳福的美好意愿。



踩高跷

5. 猜灯谜

每逢元宵节，各个地方都打出灯谜，希望今年能喜气洋洋的，平平安安的。因为谜语能启迪智慧又饶有趣味，所以流传过程中深受社会各阶层的欢迎。唐宋时灯市上开始出现各式杂耍技艺。明清两代的灯市上除有灯谜与百戏歌舞之外，又增设了戏曲表演的内容。

6. 踩高跷

高跷会一般由群众自发串连组织起来的。正月十一、十二开始踩街，寓意告知人们在众多的民间花会中，今年“挂个号”。正月十五正式上街，一直到正月十八方告结束。

7. 观灯

观灯是元宵节期间的汉族传统民俗活动。汉明帝永平年间，因明帝提倡佛法，适逢蔡愔从印度求得佛法归来，每逢正月十五，僧众云集瞻仰佛舍利，是参佛的吉日良辰。汉明帝为了弘扬佛法，下令正月十五夜在宫中和寺院“燃灯表佛”。此后，元宵放灯的习俗就由原来只在宫廷中举行而流传到汉族民间。即每到正月十五，无论士族还是庶民都要挂灯，城乡通宵灯火辉煌。

8. 走百病

“走百病”，也叫游百病、散百病、烤百病、走桥等，是一种消灾祈健康的活动。元宵节夜晚妇女相约出游，结伴而行，

见桥必过，认为这样能祛病延年。

9. 迎紫姑

紫姑也叫戚姑，北方多称媪姑、坑三姑。古代民间习俗正月十五要迎厕神紫姑而祭，占卜蚕桑，并占众事。每到迎紫姑这一天夜晚，人们用稻草、布头等扎成真人大小的紫姑肖像，于夜间在厕所迎而祀之。真实地反映了劳苦民众善良、忠厚、同情弱者的思想感情。

10. 逐鼠

逐鼠在农历的正月十五举行。养蚕的人家在正月十五熬上一大锅黏糊糊的粥，有的还在上面盖上一层肉，将粥用碗盛好，放到老鼠出没的顶棚、墙角，嘴里还念念有词，诅咒老鼠再吃蚕宝宝就不得好死。传说这样做，本年的老鼠就不会吃蚕宝宝。

□ 优生活

有一种爱叫 打开你家冰箱……

近日，“行李箱里塞满妈妈的爱”这一话题在微博上火了！网友们纷纷晒出父母为自己准备的家乡美食，让略带伤感的归途多了几分甜蜜。然而，这场晒幸福的活动并没有结束，它的2.0版又来了！网友晒的图五花八门，纷纷称：“行李箱里塞满爱”之后，“冰箱里塞满爱”又来了！真是“同一个春节 同一款爸妈”。

这时冰箱君有话要说：你们考虑过我的感受吗？！

有一种爱叫打开你家的冰箱，但是，有一种病征叫“消化系统综合征”……

专家提醒：节后谨防“消化系统综合征”

假期结束，各大医院接诊的消化系统疾病患者也出现一波“小高峰”。记者了解到，因春节期间饮食不规律、经常性醉酒所引起的“消化系统综合征”，已成为各大医院急诊室的重点关照对象。

据了解，春节期间密集的聚餐易形成暴饮暴食和大鱼大肉的饮食特征，而这些饮食特征则会在短期内加重消化系统负担，从而引发胃肠功能紊乱，造成急性消化系统疾病。

专家特别提醒，一定要在长假后抓紧“休养生息”，尽可能“清淡饮食”，忌生冷和油腻食品，同时加强户外体育锻炼。

小贴士：食物在冰箱究竟能放多久？

其实，这些食物在冰箱里的保质期比我们想象中短得多。

美国《好管家》杂志日前撰文，鱼类以及贝类在冰箱里存放的时间最好不要超过一天，软质水果可以放一两天，硬质水果可以放3到7天。切好的肉以及家禽不要超过两天，鸡蛋能放一周，绿叶菜的存放时间最多不能超过4天。另外，记得把鱼和肉放在低层的架子上，以避免里面的血水滴到其他食物上。

虽然满满的冰箱装的是父母的爱，但是小编还是想弱弱地问您：啥时候开始减肥呀？

□ 实用

牙齿太黄怎么办 一招，两分钟让牙齿变白

人云“貌美牙为先，齿白七分俏”，洁白的牙齿不仅能提高我们的颜值，还能给人留下健康干净的好印象。同时，微笑也是一种语言，能给人传达温暖和友善，但你是不是有过因牙齿太黄，不敢微笑的尴尬经历呢。这里给大家分享一个快速洁白牙齿的方法，材料非常简单，只需要准备一个柠檬和小苏打。

方法：取一勺小苏打放入碗内，然后切开柠檬，将柠檬汁挤入碗内，和小苏打混合在一起。这时碗内开始起泡泡，这是柠檬汁遇见小苏打的正常反应。用勺子，或者直接用手摇晃碗，将柠檬汁和小苏打均匀混合，几分钟后气泡消失就可以使用了。可以用棉签、手指或者厨房用纸蘸取刚调和的混合液体，涂在牙齿上。

这个快速美白牙齿的方法是不是非常简单呢，只需一个柠檬和一小勺小苏打，便能使牙齿变白，让微笑不再尴尬。