

# 腊八逢五九 迎春亦迎年

1月26日，适逢农历腊八，也是今冬五九的第一天。当一碗刚刚出锅的腊八粥端上餐桌时，既有驱寒的热气，也有甜粥的香气，更有绵长的年味。

农历十二月被称为腊月，十二月初八叫腊八，这一天，我国民间有喝腊八粥的习俗。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，或出于粥香与吉祥的感受，腊八粥便成了寻常百姓家的日常美食。腊八粥主要以红枣、菱角、栗子、糯米、粳米、粟米、赤豆等熬制，用来敬神祭祖，赠送亲友和全

家食用。

“腊七腊八，冻掉下巴”，今年腊八恰逢五九第一天，又在天寒地冻的大寒时节，冬天的寒意依然彻骨。不过，过了大寒，下个节气就是立春，而民谚也说“五九六九，沿河看柳”，这似乎提醒着人们，温暖的春天离大家不远了。

“一碗热气腾腾的腊八粥，正是寒冬腊月里最熨帖的滋味，也为凛冽的数九寒天，平添了满溢的心头暖意。”王来华说。

腊八，迎春亦迎年。大寒一般在腊月中旬来临，但今年却来得比

较早，时间在腊月初二，这是2025年的闰六月所致。

年味，在大寒时节就开始积累，民间有“大寒迎年”之说；到了腊八，年味逐渐浓郁。“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年；腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三”……当这首熟悉的歌谣响起时，大江南北，城乡各地，随处可见人们忙着买年画、对联、彩灯、鞭炮、香烛等，陆陆续续为新年做准备的忙碌身影。

腊八，最易勾起游子的思乡之情。每到这时，许多人便不自觉切

换成农历计时，数着日子盼归期，满心都是对家人和故乡的想念，想念爸爸妈妈的拿手菜，想念魂牵梦绕的浓浓乡音，想念久违的家乡烟火气。“腊八粥的香气，不只是舌尖上的满足，也是触动心底的乡愁。”王来华说。

热气腾腾的腊八粥、翠绿爽口的腊八蒜……当日历翻到腊八，团圆欢喜的年味便悄然弥漫，循着这缕年味，家家户户过大年的热闹红火接踵而至，更让人们对新的一年满含无限憧憬，对崭新岁月怀揣热切期盼。  
(据新华社报道)

## 古代诗人怎么过腊八节？

民亦未寝，相与步于中庭。”

当时，闲人张怀民已经接到朝廷的调令，即将回京就任新职。苏轼此番来，也是为他送别。他赋词《南歌子·黄州腊八日饮怀民小阁》，一是祝贺他在新年来临之际，又履新职，可谓双喜临门：“闲驾彩鸾归去、趁新年。”二是希望他进京后，身处繁华之地，也不要忘了黄州的老朋友：“莫忘故人憔悴、老江边。”第三层意思，则是天气不冷，又逢浴佛佳节，是难得的相聚时光：“烘暖烧香阁，轻寒浴佛天。”

### 陆游受赠腊八粥 更觉乡村可人

宋代，腊八粥也从寺院走入民间，成了流行的节日习俗，普通人家，都会使用“果子杂料”，煮粥而食。自己吃之外，人们还把腊八粥作为联络感情的礼物，互相赠送。

一个雪后的腊八节，天气寒冷，北宋诗人王洋起了个大早。正在书斋读书时，邻居方智善送来了冒着热气的腊八粥。王洋接过碗来，仔细端详，果然数出了八样材料：有栗、桃、枣、柿等甘甜果品，还有菱角、枳椇子、灵芝、木耳等珍物。这让他食指大动，一口气全喝完了。感动于邻居的厚意，他写下了《腊八日书斋早起南邻方智善送粥方雪寒欣然尽之因成小诗》：“腊月八日梁宋俗，家家相传侑僧粥。栗桃枣柿杂甘香，菱椇芝栴俱不录。”

南宋诗人陆游也受赠过腊八粥。1192年腊月，罢官后的陆游退居乡里。风和日暖的日子，68岁的

诗人常常拄着竹杖，在周围漫步。他看到邻居家的柴门内炊烟袅袅，溪流边牛儿的蹄印布满了河滩，仿佛春天已提前来临。腊月初八这天，他又漫步至西村，看到人们正在互相赠送腊八粥，让他更觉乡村的可人。为此，他提笔写下了《十二月八日步至西村》：“腊月风和意已春，时因散策过吾邻。草烟漠漠柴门里，牛迹重重野水滨。多病所须唯药物，差科未动是闲人。今朝佛粥更相馈，更觉江村节物新。”

苏门四学士之一的张耒，有一年的腊八冒着大雪赶路，但旅途中无法制作腊八粥，他因此非常遗憾：“平生腊八日，借钵受斋糜。客路岁将晚，旅庖晨不炊。”南宋抗金将领赵万年在固守襄阳城时，恰遇腊八节，城中熬制了腊八粥犒劳守城士兵，他有诗写道：“不为主人供粥饷，争知腊八是今辰。”

### 明代腊八“国宴”吃腊八面

明代时，除了腊八粥，还有吃腊八面的习俗。腊八这一天，朝廷会在紫禁城的奉天门（今太和门）赐百官宴。可能是觉得在国家级的大宴会上“吸溜吸溜”地喝粥有些不雅，腊八宴上，皇帝赏赐的是“腊八面”。明代状元吴宽，就曾经和同僚们一起，参加过腊八国宴。这天下着雪，天气很冷，但他还是感觉非常荣耀，回家后写下了《腊八日赐宴》：“诏遣长筵列凤池，人间节序九重知。食传内饗真成例，坐接同官易得诗。”

不过，吴宽在诗中只是抒发了自己的心情，并没有说明自己吃的是哪几种节日食品。明代俞汝楫编纂的《礼部志稿》给出了详细的腊八节菜单：“上桌按酒四般，菜四色、腊面一碗，酒三钟；中合桌，按酒四般，菜四色、腊面二碗、酒六钟。”按照品阶不同，官员或者坐上桌，或者坐中桌，上的菜也不一样，但这一碗节日气氛浓浓的“腊面”，是桌桌都有、味道相同的。陕西省关中一些地方，现在还有腊月初八早上吃腊八面的习俗，不知是不是明宫习俗的延续。

### 清代腊八消寒会上饮酒赋诗

清代，诗人们喜欢在腊八这一天举行冬日聚会，称为“消寒会”。消寒会上有两个主要节目，一是吃腊八粥，二是吟诗作赋。

乾隆十八年（1753年）腊八，诗人王又曾的朋友早早地就托人送信，邀请他到自己的味初斋小聚。王又曾骑上毛驴，沿着冰冻打滑的街道，急急赶来。一路上，他看到男女老幼们都往什刹海而去，去凑浴佛会的热闹；胡同里，腊鼓咚咚响，节日气氛浓郁。在味初斋，他和北漂的老乡们，吃粥、饮酒，抽韵赋诗，直到深夜。

另一位清代诗人全祖望，也曾在腊八节的早晨，和一帮诗友在瓶花斋聚会。喝粥之余，众人玩起了“联句”。其中有“岁序何匆匆，弹指忽届腊”“浴佛东京遗，消寒我辈法”等句，点出了这次腊八消寒会的时间和主题。  
(据《北京晚报》)



清 陈枚《月曼清游图册》之十二月“踏雪寻诗”

中国的传统节日腊八节，在宋代已经基本定型，当时主要的庆祝活动有浴佛会、食腊八粥等。诗歌记录生活，翻开古代诗人的作品，让我们看看他们是怎么过腊八节的吧。

### 苏轼腊八送别“网红”张怀民

腊八节的庆祝活动浴佛会，由寺院的僧人们主持，走街串巷，很是热闹。

苏轼贬谪黄州期间，在诗词中记述了这一习俗。元丰六年（1083年）腊月初八日，苏轼在好朋友张怀民的暖阁内饮酒，一起过节。张怀民何许人也？他就是五十多天前的一个月夜，苏轼披衣夜访、同游庭中，并在900多年后成为“网红”的那个闲人：“元丰六年十月十二日夜，解衣欲睡，月色入户，欣然起行。念无与为乐者，遂至承天寺寻张怀民。怀