

民俗专家细说腊八节民俗文化

一碗腊八粥 “熬”出浓浓年味儿

□本报记者 王渊博

“腊八到，粥飘香”。又到腊八节，本报记者采访我市民俗专家白万献，请他为大家详细介绍关于腊八节的民俗文化。

腊八节 腊月里第一个重要节日

白万献介绍，腊八节，我们南阳百姓叫腊八，这天要吃腊八粥。腊八，被称为“腊月里第一个重要节日”，在这一天，人们会品尝用五颜六色的“腊八米”熬制的腊八粥，这成了最传统的习俗之一。腊八粥也被寓意为“福寿粥”“福德粥”和“佛粥”，代表着逐疫迎春、祈福增寿的美好愿望。

“腊”是一种祭礼。在中国古代，腊日并不是固定在十二月初八。较早将十二月初八定为腊日的记载是在南北朝梁宗懔所撰的《荆楚岁时记》中。《荆楚岁时记》记载：“十二月八日为腊日，谚语：‘腊鼓鸣，春草生’，村人击细腰鼓，戴胡头，作金刚力士以逐疫”，以此来迎接新春的到来。

据传“腊祭”之神有八种，腊祭才被固定到腊月初八这一天，因此有了“腊八节”。在腊祭习俗发展中，佛教渐渐渗入。

白万献进一步介绍，相传释迦牟尼苦修多年，饿得骨瘦如柴，打算放弃苦行。腊八这天，一名女子送他食物，他吃了之后就在树下成道了。后来，佛教界每到这天都用多样米、豆、果子煮粥供佛，称“腊八粥”。古代天子也用“腊八粥”赏赐百官。后来，“腊八粥”广传民间，宗教意味逐渐隐退，成为节日饮食。

白万献说，我们南阳人的腊八粥，多是用江

米、小米、红豆、花生、豇豆、栗子、大枣、核桃仁等煮制而成，不仅能暖胃、驱寒，增加磷、铁、钙等营养物质，还有消炎、活络、祛病的作用。

腊八这天，家家早上四五点就起床熬制腊八粥。据说，生意人这天起得早，可抢得买卖；庄稼人起得早，来年可取得好收成。做好腊八粥后，要先盛一碗敬天地神灵和祖宗，然后全家方可食用。吃腊八粥时还要盛出一些来喂牲口，以犒劳其一年的耕作之苦；或喂鸡、鸭、鹅，让其来年多下蛋；或喂枣树，即将腊八粥糊在枣树树干上或糊在用刀砍出的伤口上，使其来年多结枣、结甜枣。

腊八粥 盛满传承数千年的民俗文化

在南阳民间，关于腊八节还有两道比较重要的风俗。一是在腊八节这天用黍秆穿炊帚、扎条把。“腊八穿炊帚，年下喂大猪”，这一民俗有倡导勤劳致富、企盼生活富裕的寓意。穿炊帚、扎条把，不仅可以自己使用，还可以拿到街市上售卖，增加家庭收入。二是腊八傍晚，许多村庄擂鼓庆祝，有驱鬼避邪之意。有些村庄从这天起每天击鼓，直到除夕，称之为“腊鼓”。腊月击鼓这一民俗既有宗教意义，也

有娱乐功能，还有催人赶制新衣的用途，提醒大家快过年了，该做新年的新衣服了。

俗语说：“吃了腊八饭，就把年来办。”腊八节过后，人们开始购置年货，年味儿越来越浓。腊八节是祖先传承下来的一个民俗节日，除敬神祭祖外，最重要的是庆祝丰收，能吃腊八粥，说明五谷丰登，而腊八粥本来就是各种农作物喜获丰收的具体展现。

腊八节已有数千年历史，过去曾有一些陋习。比如，忌讳已经嫁人的闺女在娘家过腊八节，有“闺女吃了娘家米，这一辈子还不起”的说法。此外，还有“腊

八不吃腊八粥，媳妇捧着丈夫哭”的说法。随着社会文明程度的提高、物质生活的富足，这些陋习已经逐渐消失了。

白万献说，一碗腊八粥，不仅仅是口感的享受，更蕴含着厚重的文化底蕴和浓厚的人文气息。如今，每到腊八节，市面上早早就有了熬好的腊八粥，方便了那些因工作繁忙没时间亲自熬制腊八粥的人们。

腊八粥，不仅是一碗热乎、香甜的粥，更是承载着父母关爱、乡思乡愁和欢喜年味的民俗文化。在这个特殊而温馨的日子里，请大家喝上一碗腊八粥，感受岁月的温情，迎接新年的到来。⑦3

《乙巳年》生肖特种邮票发行 喜迎新春“邮”温暖



本报讯(记者 马苏 通讯员 孙莹莹)蛇舞吉祥年，邮乐幸福家。1月5日，中国邮政集团南阳市分公司多个网点联动开展《乙巳年》生肖邮票发行活动，广大集邮爱好者踊跃参加。

《乙巳年》特种邮票由潘虎、张旺设计，以敦煌壁画和传统民俗为设计元素，将蛇的形象与吉祥如意巧妙结合，生动展现生肖文化的独特魅力。

在《乙巳年》生肖邮票发行仪式主会场，市集邮协会、市书画家协会携手开展《乙巳年》邮票发行暨“喜迎新春 温暖万家”书画春联赠送活动。活动现场搭建生肖临时邮局，为集邮爱好者提供明信片打印、盖戳、寄递等服务，并设立蛇年特色打卡点，同步举办生肖文化集邮展。来自市书画家协会的书画名家们现场挥毫泼墨书写春联，免费赠给集邮爱好者，为大家送上美好的新春祝福。

与此同时，《乙巳年》生肖邮票发行仪式各分会场设置红包墙、砸金蛋、幸运大转盘、集邮知识有奖竞猜等集邮爱好者喜闻乐见的文化活动。尤其是当天启用的2025年新春文化日戳，深受集邮爱好者青睐，大家争相加盖，通过互寄封片的形式表达新年祝福。现场氛围热烈，各类生肖邮品、邮票成为热销产品。

《乙巳年》特种邮票的发行，为庆祝新春佳节拉开序幕。中国邮政集团南阳市分公司相关负责人介绍，自1月5日起，消费者可以在南阳各县市区集邮网点、集邮网厅、中国邮政手机客户端以及中国邮政微邮局集邮微信商城等渠道购买该套邮票，该套邮票的出售期限为6个月。⑦3

