

我们的节日

寒食

【沪语版】

淡荡春光寒食天

首席记者 王蔚

清明马上就要到了，耕是一个“大节”。但是，勒清明节之前还有一个中国传统节日，叫寒食节，现在想得起来要过耕个节日的人少之又少。要晓得，老早格真的也是中华传统的一个重要节日，承载了交关民族文化特征。

新民
手绘

策划 朱晓昆 沈敏岚
手绘 邵晓艳
编辑 钱瑛珩

现在，人们之所以“记勿牢”寒食节，主要是因为寒食节的日脚与清明节几乎重叠。寒食节最早可以追溯到春秋时期，当时就有记载，定每年农历冬至后的第105天，就是清明节前的一两天为寒食，所以也称“百五节”或“一百五”。对于寒食节的起源主要有三种讲法，一是周代禁火，二是古代改火，三是纪念介子推。前两种说法主要是史学家基于史料研究提出的，第三种说法可能主要是民间活动的直观反映。

先讲第一种说法。寒食，顾名思义就是喫冷食，用现在的闲话讲类似于“冷餐会”，屋里灶头是勿生火的。另外，寒食节禁火的“火”字，原本是天文学的大火星，禁火是人们基于对星宿的崇拜举行的祭祀大火星的仪式之一。

到了唐朝，寒食节出现了既保留禁火但又改火的习俗，就是勒耕一天，人们分头去钻火，如果啥人钻出了新火，就要拿火种作为贡品上交给朝廷，可以得到皇帝的奖赏。赐赠新火，意味着新生活的开始。

而勒民间，纪念介子推成为流传最广、接受度最高的寒食节来历。传说寒食节原发地是山西介休绵山，距今已有2640多年的历史。春秋时，介子推历经磨难辅佐晋公子重耳复国后，隐居介休绵山。晋文公重耳烧山逼伊出来，介子推母子隐迹焚身。晋文公为悼念伊，

下令勒介子推的忌日，也就是冬至后的第105日格一天禁火寒食，形成了寒食节。

上海社科院民俗与非遗研究中心秘书长毕旭玲认为，民俗分为“人造民俗”和“真民俗”，一般来讲，人造民俗元素也有可能发展成为真民俗。比方，我国的传统节日民俗日寒食节形成于春秋时代，到了唐代，人为增加了上墓的习俗。唐玄宗于开元二十年（732年）颁布了《许士庶寒食上墓诏》，其中写道：“寒食上墓，礼经无文。近代相传，浸以成俗。”加入了上墓习俗的寒食节，从比较苛刻的角度来看，至少勒上墓习俗刚形成的时期，勿能称为真民俗。但经过一段时期的发展，上墓习俗得到了民间广泛的认同，勒寒食期间进行上墓祭扫的民众越来越多，官方因此辟出了寒食假，格说明寒食上墓的习俗最终取得了官方的认同。

寒食节是一个节日内涵邪气丰富的节日，除了“冷餐会”，还有踏青、祭祖、斗鸡、蹴鞠、荡秋千等。寒食节还有一个特别的“保留节目”——咏诗。相传，寒食节时文人们或思乡念亲，或借景生情，感慨邪气多，还会突发灵感，诗兴大发。最著名的要算北宋大文豪苏轼的《和子由寒食》：“寒食今年二月晦，树林深翠已生烟。绕城骏马谁能借，到处名园意尽便。”杜甫也写下了《寒食》：“寒食江村路，风花高下飞。汀烟轻冉冉，竹日静晖晖。”

陶继明
民俗专家
嘉定区博物馆副研究员

老嘉定人勒寒食节喫的青团，其实是用雀麦草做的，就是取一眼长勒河滩边的草本植物艾蒿，拿伊捣烂之后取其汁和糯米混勒一道，随后包进豆沙馅子。有些考究的人家还要剪一小片粽叶垫勒刚做好的青团下面，再用蒸笼隔水蒸，格就能既保留青团的清香味，又勿会褪去颜色，而且拿勒手浪喫的辰光还勿会沾手。

由于寒食节紧靠清明，整个郊外侨是一派桃红柳绿、姹紫嫣红的仲春美景，所以，嘉定城内的老人小因猷歇辰光佬要远足踏青，走向大自然，尽情享受春天的气息。



扫码听音频



扫码看视频