



WEEKLY TOPIC  
- CHINA -

小年如何过出仪式感？

# 小年如何过出仪式感？

## 材料

小年是一个传统节日，也被称为谢灶、祭灶节、灶王节等。由于各地风俗，“小年”有着不同的概念，日期也不尽相同。在古代，过小年有“官三民四船五”的传统，也就是说，官家的小年是腊月二十三，百姓家的是腊月二十四，而水上人家则是腊月二十五。还有的地方把“腊月廿四”和“除夕前一夜”都称为小年。但一般而言，小年都被当做是春节的序曲，等那首“过年谣”唱起来，人们就开始按部就班做准备，直到迎来热热闹闹的中国年。关于小年，还有一首“过年谣”，忙碌中自带喜庆：“二十三，捏糖瓜；二十四，扫屋子；二十五，冻豆腐；二十六，炖猪肉；二十七，杀肥鸡；二十八，把面发；二十九，蒸馒头；三十上炕包饺子。”不同地区的过年谣，内容会略有差别。腊月二十三日过小年，差不多就是过新年的‘彩排’。”著名作家老舍在《北京的春节》中，曾记录过一系列有关春节的民俗，其中就提到了小年，字里行间透出了浓浓的年味儿。

**过小年为啥要“祭灶”？**小年被视为过年的开端，也自然会受到格外重视，祭灶便是期间一项重要的民俗活动。灶神是中国古代神话传说中的司饮食之神。也有传说称，灶王爷原本是一介平民，叫做张生。他成家后终日花天酒地，终于沦落到以乞讨为生的地步。有一天，他恰好乞讨到前妻家，羞愧难当，一头钻到灶锅底下烧死了。玉帝知道后，认为张生还有羞耻心，又是在锅底死去，就把他封为灶王，每年腊月二十三、二十四上天“汇报”一家人的善恶，大年三十再回去。于是，汉族民间就有了“小年”祭灶的习惯，祈求来年平安顺遂。



# 小年如何过出仪式感？

## 材料

提到小年的饮食，糖瓜自然是标志性食品之一。除了用来祭灶外，过去也是人们口中的美食。糖瓜一般用黄米和麦芽熬制而成。这种糖有两种形状，长条的叫“关东糖”，扁圆的叫“糖瓜”，吃起来满口生香，别有风味。旧日，农民们一般到了隆冬季节没什么农活时才能休息，那时从腊月二十三到正月十五甚至是整个正月都是“年”，过年自然要吃饺子，时间久了，吃饺子也成了小年的习俗。

过了小年，离着春节只剩下不到十天时间了。剪窗花、贴对联、贴年画……过年的准备工作会更加热闹。例如，各家各户都会认真打扫房子、清除灰尘，窗明几净迎接新年。据说，小年也叫扫尘日，源于尧舜时期的“扫年”习俗，原本是古代人民驱除病疫的一种仪式。在所有准备过年的活动中，剪贴窗花是最流行的。窗花的内容可以是喜鹊登梅、燕穿桃柳、莲(连)年有鱼(馐)、和合二仙等，也有各种戏剧故事。过去，腊月二十三后，家家户户要蒸馒头，特别要制做一个“大枣山”来供奉灶君，馒头也可以有许多造型，往往是大家一展灵巧手艺的好机会。俗话说，“有钱没钱，剃头过年”。在此期间，大人、小孩都要洗澡、理发，一身清爽迎接新年，人们认为，这样也有“辞旧迎新”的意味。

其实，小年并不只是一个简单的日期，重要的是它作为春节的前奏，此后的一系列民俗活动都强调了“参与感”，也是在这个过程中，年味越来越浓了。



# 小年如何过出仪式感？

## 知识扩充：

1.腊月：腊月又称农历十二月，是农历一年中的最后一个月

2.仪式感：是指人们表达内心情感最直接的方式，是人的精神情感和身体身心得到双重体验的愉悦瞬间，可以让人们记住一些重要时刻。中国人向来注重“仪式感”，常见的具有仪式感的实践有婚礼、毕业典礼、节庆等。

糖瓜



麦芽糖

