

中秋节由来及习俗介绍

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168483007017136.html>

范文网，为你加油喝彩！

海带骨头汤的做法-it的宾格是什么

谁不向前看，
谁就会面临许多困难

2023年5月23日发(作者：鸡兔同笼教案)

中秋节由来及习俗介绍

【中秋节简介】

中秋节，又称月夕、秋节、仲秋节、八月节、八月会、追月节、玩月节、拜月节、女儿节或团圆节，是流行于中国众多民族与汉字文化圈诸国的传统文化节日，时在农历八月十五；因其恰值三

秋之

半，故名，也有些地方将中秋节定在八月十六。

中秋节始于唐朝初年，盛行于宋朝，至明清时，已成为与春节齐名的中国传统节日之一。受中华文化的影响，中秋节也是东亚和东南亚一些国家尤其是当地的华人华侨的传统节日。自2008年起中秋节被列为国家法定节假日。2006年5月20日，国务院列入首批非物质文化遗产名录。

中秋节自古便有祭月、赏月、拜月、吃月饼、赏桂花、饮桂花酒等习俗，流传至今，经久不息。

中秋节以月之圆兆人之团圆，为寄托思念故乡，思念亲人之情，祈盼丰收、幸福，成为丰富多彩、弥

足珍贵的文化遗产。中秋节与端午节、春节、清明节并称为中国四大传统节日。

起源

关于中秋节的起源，说法较多。中秋一词，最早见于《周礼》，《礼记·月令》上说：“仲秋之月养衰老，行糜粥饮食。”

一说它起源于古代帝王的祭祀活动。《礼记》上记载：“天子春朝日，秋夕月”，夕月就是祭月亮，

说明早在春秋时代，帝王就已开始祭月、拜月了。后来贵族官吏和文人学士也相继仿效，逐步传到民

间。

二是中秋节的起源和农业生产有关。秋天是收获的季节。“秋”字的解释是：“庄稼成熟曰秋”。八月

中秋，农作物和各种果品陆续成熟，农民为了庆祝丰收，表达喜悦的心情，就以“中秋”这天作为节日。

“中秋”就是秋天中间的意思，农历的八月是秋季中间的一个月，十五日又是这个月中间的一天，所以中秋节可能是古人“秋报”遗传下来的习俗。

也有历史学家研究指出，中秋节起源应为隋末唐军于大业十三年八月十五日，唐军裴寂以圆月作为构思，成功发明月饼，并广发军中作为军饷，成功解决因大量吸收反隋义军而衍生之军粮问题。

发展

中秋节赏月的风俗，据历史学家推断，最初是古代宫廷文人兴起，然后扩散到民间的。早在魏晋

乐府《子夜四十歌》中，就有一首《秋有月》描写道：“仰头望明月，寄情千里光”。在唐代，中秋赏月、

玩月颇为盛行，[6]许多诗人的名篇中都有咏月的诗句，中秋节开始成为固定的节日，《唐书·太宗记》

记载就有“八月十五中秋节”。传说唐玄宗梦游月宫，得到了霓裳羽衣曲，民间才开始盛行过中秋节的习俗。

北宋，正式定八月十五为中秋节，并出现“小饼如嚼月，中有酥和馅”的节令食品。孟元老《东京梦

华录》说：“

中秋夜，贵家结饰台榭，民间争占酒楼玩月”；而且“弦重鼎沸，近内延居民，深夜逢闻笙芋

之声，宛如云外。间里儿童，连

宵婚戏；夜市骈阗，至于通晓。”吴自牧《梦粱录》说：“此际金风荐爽，

玉露生凉，丹桂香飘，银蟾光满。王孙公子，富家巨室，莫不登危楼，临轩玩月，或开广榭，玳

列，琴瑟铿锵，酌酒高歌，以卜竟夕之欢。至如铺席之家，亦登小小月台，安排家宴，团围子女，以

酬佳节。虽陋巷贫窶之人，解农市酒，勉强迎欢，不肯虚度。此夜天街卖买，直至五鼓，玩月游人，

婆婆于市，至烧不绝。”

更有意思的是，《新编醉翁谈录》记述拜月之俗：“倾城人家子女不以贫富能自

行至十二三，皆以成人之眼眼饰之，登楼或中庭焚香拜月，各有所朝；男则愿早步蟾宫，高攀仙

桂。……女则愿貌似嫦娥，圆如皓月。”

明清两朝的赏月活动，盛行不衰。“其祭果饼必圆”；各家都要设“月光位”，在月出方向“向月供而

拜”。陆启泓《北京岁华记》载：“

中秋夜，人家各置月宫符象，符上免如人立；陈瓜果于庭，饼面绘月

宫蟾兔；男女肃拜烧香，旦而焚之。”

田汝成《西湖游览志余》云：“是夕，人家有赏月之宴，或携柏湖

船，沿游彻晓。苏堤之上，联袂踏歌，无异白日”；“

民间以月饼相邀，取团圆之义”。富察敦崇《燕京岁

时记》称：“

中秋月饼，以前门致美斋者为京都第一，他处不足食也。呈供月月饼到处皆有。大者尺余，

上绘月宫蜡兔之形。”“

每届中秋，府第朱门皆以月饼果品相馈赠。至十五月圆时，陈瓜果于庭以供月，

并祀以毛豆、鸡冠花。是时也，皓魄当空，彩云初散，传杯洗盏，儿女喧哗，真所谓佳节也。唯供月

时男子多不叩拜。”同时这五百多年中还推出“烧斗香”、“走月亮”、“放天灯”、“

树中秋 ”、“ 点塔灯 ”、

“ 舞火龙 ”、“ 曳石 ”、“ 卖兔儿爷 ”
等节庆活动；其中的赏月，吃月饼、团圆饭等习俗，一直流传到今天。

中秋节是中国的传统佳节。根据史籍的记载，“中秋”一词最早出现在《周礼》一书中。到魏晋时，

有“谕尚书镇牛淆，中秋夕与左右微服泛江”的记载。直到唐朝初年，中秋节才成为固定的节日。《唐

书·太宗记》记载有“八月十五中秋节”。中秋节的盛行始于宋朝，至明清时，已与元旦齐名，成为中国的

主要节日之一。这也是中国仅次于春节的第二大传统节日。

假期

2008
年开始中国大陆将中秋节列为法定假期，如当天与周六周日重合，则在下周一补休一天。

在台湾，中秋节当天放假一天，若与周六、日重叠则不另外补假，但若与周休假期仅相隔一工作日者，该工作日则调为假期，并择另一星期六补班补课。

香港的中秋节公众假期定在农历八月十六日（中秋节翌日）。如果碰上星期日，则在星期一补一天

假；如果碰上星期六则没有补假。

韩国把中秋节列为法定假期，放假3天。

【中秋节由来】

根据史籍的记载，“中秋”一词最早出现在《周礼》一书中。到魏晋时，有“谕尚书镇牛渚，中秋夕与

左右微服泛江”

的记载。直到唐朝初年，中秋节才成为固定的节日。《唐书·太宗记》记载有“八月十五中

秋节”

。中秋节的盛行始于宋朝，至明清时，已与元旦齐名，成为我国的主要节日之一。这也是我国仅次于春节的第二大传统节日。

中秋节起源的另一个说法是：农历八月十五这一天恰好是稻子成熟的时刻，各家都拜土地神。中秋可能就是秋报的遗俗。

中秋传说之一——嫦娥奔月

相传，远古时候天上有十日同时出现，晒得庄稼枯死，民不聊生，一个名叫后羿的英雄，力大无穷，他同情受苦的百姓，登上昆仑山顶，运足神力，拉开神弓，一气射下九个多太阳，并严令最

后一个太阳按时起落，为民造福。

后羿因此受到百姓的尊敬和爱戴，后羿娶了个美丽善良的妻子，名叫嫦娥。后羿除传艺狩猎外，终日和妻子在一起，人们都羡慕这对郎才女貌的恩爱夫妻。

不少志士慕名前来投师学艺，心术不正的蓬蒙也混了进来。

一天，后羿到昆仑山访友求道，巧遇由此经过的王母娘娘，便向王母求得一包不死药。据说，服下此药，能即刻升天成仙。然而，后羿舍不得撇下妻子，只好暂时把不死药交给嫦娥珍藏。嫦娥将药

藏进梳妆台的百宝匣里，不料被小人蓬蒙看见了，他想偷吃不死药自己成仙。

三天后，后羿率众徒外出狩猎，心怀鬼胎的蓬蒙假装生病，留了下来。待后羿率众人走后不久，蓬蒙手持宝剑闯入内宅后院，威逼嫦娥交出不死药。嫦娥知道自己不是蓬蒙的对手，危急之时她当机

立断，转身打开百宝匣，拿出不死药一口吞了下去。嫦娥吞下药，身子立时飘离地面、冲出窗口，向

天上飞去。由于嫦娥牵挂着丈夫，便飞落到离人间最近的月亮上成了仙。

傍晚，后羿回到家，侍女们哭诉了白天发生的事。后羿既惊又怒，抽剑去杀恶徒，蓬蒙早逃走了，

后羿气得捶胸顿足，悲痛欲绝，仰望着夜空呼唤爱妻的名字，这时他惊奇地发现，今天的月亮格外皎

洁明亮，而且有个晃动的身影酷似嫦娥。他拼命朝月亮追去，可是他追三步，月亮退三步，他退三步，

月亮进三步，无论如何也追不到跟前。

后羿无可奈何，又思念妻子，只好派人到嫦娥喜爱的后花园里，摆上香案，放上她平时最爱吃的

蜜食鲜果，遥祭在月宫里眷恋着自己的嫦娥。百姓们闻知嫦娥奔月成仙的消息后，纷纷在月下摆设香

案，向善良的嫦娥祈求吉祥平安。

从此，中秋节拜月的风俗在民间传开了。

中秋传说之二——吴刚折桂

关于中秋节还有一个传说：相传月亮上的广寒宫前的桂树生长繁茂，有五百多丈高，下边有一个
人常在砍伐它，但是每次砍下去之后，被砍的地方又立即合拢了。几千年来，就这样随砍随合，这棵

桂树永远也不能被砍光。据说这个砍树的人名叫吴刚，是汉朝西河人，曾跟随仙人修道，到了天界，

但是他犯了错误，仙人就把他贬谪到月宫，日日做这种徒劳无功的苦差使，以示惩处。李白诗中有“欲

斫月中桂，持为寒者薪”的记载。

中秋传说之三——朱元璋与月饼起义

中秋节吃月饼相传始于元代。当时，中原广大人民不堪忍受元朝统治阶级的残酷统治，纷纷起义

抗元。朱元璋联合各路反抗力量准备起义。但朝廷官兵搜查的十分严密，传递消息十分困难。军师刘

伯温便想出一计策，命令属下把藏有“八月十五夜起义”
的纸条藏入饼子里面，再派人分头传送到各地

起义军中，通知他们在八月十五日晚上起义响应。到了起义的那天，各路义军一齐响应，起义军如星

火燎原。

很快，徐达就攻下元大都，起义成功了。消息传来，朱元璋高兴得连忙传下口谕，在即将来临的

中秋节，让全体将士与民同乐

，并将当年起兵时以秘密传递信息的“月饼”，作为节令糕点赏赐群臣。

此后，“月饼”

制作越发精细，品种更多，大者如圆盘，成为馈赠的佳品。以后中秋节吃月饼的习俗便

在民间流传开来。

中秋传说之四——玉兔捣药

月亮中有一只兔子，浑身洁白如玉，所以人们

称为“玉兔”。据说玉兔跪地捣药，制成蛤蟆丸，常人

若服用蛤蟆丸，便可长生不老。

关于玉兔的来历，还有一个美丽的传说。古时候有3位神仙，化身为3个可怜的老人，向狐狸、猴

子及兔子乞食。狐狸及猴子都不愿意拿出自己的食物接济他们，但兔子没有食物，它却告诉老人说：

“你们饿了，就来吃我吧。”说完，纵身跳入烈火之中。3

位神仙深为感动，于是把兔子的魂灵送到了广

寒宫，便成了玉兔。后来，玉兔就在广寒宫里和嫦娥相伴，并为百姓捣制长生不老药。

还有一说，在很久以前，有一

对修行千年得道成仙的兔子，它们有4个可爱的女儿，个个生得纯白

伶俐。

有一天，玉皇大帝召见雄兔，它踏着祥云飞到天宫。当它进入南天门时，突然看到太白金星带领天兵天将押着嫦娥从身边走去。嫦娥无辜受罪，雄兔深表同情。他想，嫦娥一个人关在月宫里，一定非常寂寞悲伤，要是有人陪伴她就好了，于是想到自己的4个女儿，它立即飞奔回家。

雄兔回到家中，把嫦娥的不幸遭遇告诉雌兔，并说想送一个女儿陪伴嫦娥。雌兔舍不得宝贝女儿，

女儿也舍不得离开父母，一个个泪流满面。雄兔语重心长地说：“如果我被孤独地关起来，你们愿意陪

伴我吗？嫦娥为了解救百姓，受到牵累，我们能忍心她常年寂寞孤独吗？孩子们，我们可不能只想到自己呀！”

女儿们明白了父亲的心，都表示愿意去。雄兔和雌兔商量，就让最小的女儿送去到月宫陪伴嫦娥去了！

【中秋节习俗】

祭月、赏月、拜月

《礼记》早有记载“秋暮夕月”，意为拜祭月神，逢此时则要举行迎寒和祭月，设香案。[8]到了周代，

每逢中秋夜都要举行迎寒和祭月。设大香案，摆上月饼、西瓜、苹果、红枣、李子、葡萄等祭品，其

中月饼和西瓜是绝对不能少的，西瓜还要切成莲花状。在月下，将月亮神像放在月亮的那个方向，红

烛高燃，全家人依次拜祭月亮，然后由当家主妇切开团圆月饼。切的人预先算好全家共有多少人，在

家的，在外地的，都要算在一起，不能切多也不能切少，大小要一样。在少数民族中，同样盛行祭月

的风习。

相传古代齐国丑女无盐，幼年时曾虔诚拜月，长大后，以超群品德入宫，但未被宠幸。某年八月十五赏月，天子在月光下见到她，觉得她美丽出众，后立她为皇后，中秋拜月由此而来。月中嫦娥，

以美貌著称，故少女拜月，愿“貌似嫦娥，面如皓月”。而云南傣族在中秋之夜，同样盛行“拜月”风俗。

中秋赏月的风俗在唐代十分流行，许多诗人的名篇中都有咏月的诗句。到宋代，中秋赏月之风更盛，每逢这一日，“贵家结饰台榭，民间争占酒楼玩月”。明清宫廷和民间的拜月赏月活动更具规模，

中国各地至今遗存着许多“拜月坛”、“拜月亭”、“望月楼”等古迹。文人士大夫对赏月更是情有独钟，他

们或登楼揽月或泛舟邀月，饮酒赋诗，留下不少脍炙人口的千古绝唱。如杜甫《八月十五夜月》用象征

团圆的十五明月反衬自己飘泊异乡的羁旅愁思；宋代文豪苏轼，中秋欢饮达旦，大醉而作《水调歌头》，

借月之圆缺喻人之离合。直到今天，一家人围坐在一起，欣赏皓月当空的美景仍是中秋佳节必不可少

的活动之一。

观潮

在古代，浙江一带除中秋赏月外，观潮可谓是又一中秋盛事。中秋观潮的风俗由来已久，早在汉代枚乘的《七发》赋中就有了相当详尽的记述。汉以后，中秋观潮之风更盛。明朱廷焕《增补武林旧事》和宋吴自牧《梦粱录》也有观潮记载。

燃灯

中秋之夜，有燃灯以助月色的风俗。如今湖广一带仍有用瓦片叠塔于塔上燃灯的节俗。江南一带

“广东

张灯最盛，各家于节前十几天，就用竹条扎灯笼。做果品、鸟兽、鱼虫形及‘庆贺中秋’等字样，上糊色纸绘各种颜色。中秋夜灯内燃烛用绳系于竹竿上，高竖于瓦檐或露台上，或用小灯砌成字形或种种形

状，挂于家屋高处，俗称‘树中秋’或‘竖中秋’。富贵之家所悬之灯，高可数丈，家人聚于灯下欢饮为乐，

平常百姓则竖一旗杆，灯笼两个，也自取其乐。满城灯火不啻琉璃世界。”看来从古至今中秋燃灯之俗

其规模似乎仅次于元宵灯节。

猜谜

中秋月圆夜在公共场所挂着许多灯笼，人们都聚集在一起，猜灯笼身上写的谜语，因为是大多数年轻男女喜爱的活动，同时在这些活动上也传出爱情佳话，因此中秋猜灯谜也被衍生了一种男女相恋的形式。

吃月饼

中秋节赏月赏月和吃月饼是中国各地过中秋节的必备习俗，俗话说：“八月十五月正圆，中秋月饼

香又甜”

。月饼一词，源于南宋吴自牧的《梦粱录》，那时仅是一种点心食品。到后来人们逐渐把赏月

与月饼结合在一起，寓意家人团圆，寄托思念。同时，月饼也是中秋时节朋友间用来联络感情的重要

礼物。

在福建厦门地区还有博饼的习俗，而且博饼被列为国家非物质文化遗产项目。

赏桂花、饮桂花酒

人们经常在中秋时吃月饼赏桂花，食用桂花制作的各種食品，以糕点、糖果最为多见。

中秋之夜，仰望着月中丹桂，闻着阵阵桂香，喝一杯桂花蜜酒，欢庆合家甜甜蜜蜜，已成为节日一种美的享受。到了现代，人们多是拿红酒代替。

玩花灯

中秋没有

像元宵节那样的大型灯会，玩灯主要只是在家庭、儿童之间进行的。早在北宋《武林旧事》

中，记载中秋夜节俗，就有‘将“一点红”

灯放入江中漂流玩耍的活动。中秋玩花灯，多集中在南方。如

佛山秋色会上，就有各种各式的彩灯：芝麻灯、蛋壳灯、刨花灯、稻草灯、鱼鳞灯、谷壳灯、瓜籽灯

及鸟兽花树灯等。

在广州、香港等地，中秋夜要进行树中秋活动，树亦作竖，即将灯彩高竖起来之意。小孩子们在

家长协助下用竹纸扎成兔仔灯、杨桃灯或正方形的灯，横挂在短竿中，再竖起于高杆上，高技起来，

彩光闪耀，为中秋再添一景。孩子们多互相比赛，看谁竖得高，竖得多，灯彩最精巧。另外还有放天

灯的，即孔明灯，用纸扎成大形的灯，灯下燃烛，热气上腾，使灯飞扬在空中，引人欢笑追逐。另外

还有儿童手提的各式花灯在月下游嬉玩赏。

在广西南宁一带，除了以纸竹扎各式花灯让儿童玩耍外，还有很朴素的柚子灯、南瓜灯、桔子灯。

所谓柚子灯，是将柚子掏空，刻出简单图案，穿上绳子，内点蜡烛即成，光芒淡雅。南瓜灯、桔子灯

也是将瓢掏去而成。虽然朴素，但制作简易，很受欢迎，有些孩子还把柚子灯漂入池河水中作游戏。

广西有简单的户秋灯，是以六个竹篾圆圈扎成灯，外糊白纱纸，内插蜡烛即成。挂于祭月桌旁祭月用，也可给孩子们玩。

烧塔

南方广泛流传着烧瓦子灯
(或称烧花塔、烧瓦塔、烧番塔)的游戏。如《中华全国风俗志》卷五记：

江西 “
中秋夜，一般孩子于野外拾瓦片，堆成一圆塔形，有多孔。黄昏时于明月下置木柴塔中烧之。俟瓦片烧红，再泼以煤油，火上加油，霎时四野火红，照耀如昼。直至夜深，无人观看，始行泼息，是

名烧瓦子灯 ”
。广东潮州的烧瓦塔，也是以砖瓦砌成空心塔，填入树枝烧起火来。同时还燃烟堆，就是将草柴堆成堆，在拜月结束后烧燃。而在广西边疆一带的烧番塔，亦类似这种活动，但民间传说是为

了
纪念
清代抗法
名将刘永福将逃入塔中的番鬼（法国侵略者）烧死的英勇战斗。福建晋江亦有“烧塔仔”
的活动。

传说这种习俗与反抗元兵的义举有关。元朝确立后，对汉人进行了血腥的统治，于是汉人便进行不屈的反抗，各地相约中秋节起事，在宝塔的顶层点火为号。类似于烽火台点火起事，这种反抗虽被

镇压下去，却遗存了烧宝塔这一习俗。

风味小吃-个人简历电子版模板



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发