

历史变迁 你过元宵节的方式变了吗?

■ 顾 冽

正月十五即元宵节,又称“上元节”“灯节”。在传统民俗中,元宵节要看花灯、猜灯谜,还要合家团聚一起吃元宵。但在当今这个充满时尚元素的时代,传统与现实又会碰撞出怎样的火花呢?接下来就让我们一起来感受古往今来元宵节的变迁吧!

历史发展变化

唐朝。在国力空前强大的唐朝,元宵赏灯十分兴盛,无论是京城或是乡镇,处处张灯结彩,人们还会制作巨大的灯轮、灯树、灯柱等,满城的火树银花,十分繁华热闹。

宋朝。宋朝元宵节时宵禁取消,百姓倾城而出,通宵游览。此时,妇女们可以抛头露面,官员们会给身边的百姓发红包,甚至君王有时也会和百姓们一起闹元宵。

元朝。由于元朝时的统治者认为

“生命在于运动,工作就是休息”,所以取消了假期。

明朝。明朝时元宵假期有整整十天,以显歌舞升平。时间一长,灯的名号也有了讲究。比如第一天叫“试灯”,元宵节当天叫“正灯”,最末一天叫“残灯”……

清朝。清朝时满族人主中原,宫廷不再办灯会,但民间灯会仍然壮观。元宵节时,假期虽然只有三天,但灯火璀璨,灯也更加精致奇幻。

“吃”从吃饱到吃出新意

和元宵节联系最紧密的莫过于元宵,吃元宵是流传已久的习俗。然而,如今走进超市,元宵的种类五花八门,各种大包装、小包装、精包装让人眼花缭乱。此外,元宵的口味也多种多样,从含糖的到无糖的,从单一的到多样的,从传统的到时尚的,可以对应不同年龄和不同人群的需要。虽然元宵节吃元宵的老传统不能丢,但元宵的吃法已然有了很大的变化。过去是吃饱,而现在讲究的则是吃出新意

和健康。并且,随着人们生活水平的提高和饮食文化的丰富,吃元宵早已不是元宵节的“专利”。日常生活中,寻常人家的餐桌上随时可以见到它的身影。

“玩”从单一到多元

点花灯、看灯展是元宵节的另一传统习俗。在调研中我们发现,年纪较大的市民会选择去花灯会、游览公园,并感叹跟过去款式单一的“自制花灯”相比,现在的花灯不但款式多样,而且“科技含量”高,灯展上的灯更是令人称奇叫绝。不过也有另一部分的市民会选择传统元宵节的玩法,自己动手制作花灯。而一些年轻人则表示,元宵节也是“狂欢节”,除了看花灯,他们还会和

同伴相约唱歌、游戏、聚餐等。由此可见,传统节日的过法已经从单一的“点花灯”变得越来越多元化。

“闹”由家庭走向社会

元宵节讲究的还有一个“闹”字。随着时代发展,“闹”也发生了很大变化。在很多人的记忆中,过去的元宵节在家庭中的氛围更加浓烈,全家人围坐桌前,一人一碗元宵,边吃边话家常。而现在,社会上的节日气氛却要远远浓于家庭。公园内举办的花灯展、超市内醒目促销位的元宵、大街上随处可见的大红灯笼……马路上的节日味扑面而来,让很多人更愿意走出家门,到广场、公园去“闹元宵”,传统节日开始变得越来越社会化。

社会学家指出,传统节日社会化、商业化,是时代发展和经济增长的必然结果,一定程度上有利于民族文化的传播,能够让人们了解源远流长的历史文化和民族传统,以及传统节日背后的历史与文化积淀。

接种第二剂次新冠病毒疫苗 一定要注意这些事

根据前期新冠病毒灭活疫苗临床试验研究发现,仅接种一剂次灭活疫苗并不能产生预期的免疫效果,但在接种第二剂次灭活疫苗约两周后,接种人群即可产生较好的免疫效果。那么,接种第二剂次新冠病毒疫苗,应该注意哪些事项呢?

判断自己是否能够接种

如果接种第一剂次疫苗后出现严重过敏反应,或任何神经系统不良反应者,且不能排除是疫苗引起的,则不建议接种第二剂次;如果接种第二剂次前,受种者突发急性疾病或处于慢性疾病的急性发作期应暂缓接种。

接种新冠病毒疫苗前需要关注权威媒体发布的新冠病毒疫苗的禁忌症知识,了解自己的身体状况。如果不清楚自己是否属于禁用人,在接种时要主动向接种点的医生提供健康状况,医生会为你判断是否可以接种。

做好接种前的准备

接种前应好好休息,让身体保持在较好的生理状态,尽量不要空腹接种。

由于疫苗接种部位为上臂三角肌,建议穿方便穿脱的宽松衣服,并保持注射部位干燥,如果接种部位有伤口,尽量避开伤口选择另一侧接种。

出发前检查是否携带身份证、手机等物品,有条件可以准备一个备用口罩。在医院期间需全程佩戴口罩,按接种点标识有序排队,保持一米以上社交距离,并向医生主动提供自己健康状况、近期服用的药物信息,如实填写知情同意书。

注意后续状况

接种完毕,将止血棉签丢入医疗垃圾桶或黄色医疗废物垃圾袋中,并在接种点留观区观察30分钟,无不适症状后才可以离开接种点。如果出现持续发烧等现象,应及时就医并向接种单位报告。(本报综合)

《重庆科技报》2020年度 新闻记者证核验公示名单

根据《新闻记者证管理办法》规定,按照新闻出版总署统一部署,重庆科技报社对2020年度记者证使用情况进行了认真的自查后,现将通过审核的记者证信息公示如下,公示时间为2021年2月25日—3月6日,其间如对公示内容有异议请向重庆市新闻出版局反映。

联系电话:023-63899149

序号	姓名	记者证编号
1	刘学兵	B50003366000012
2	尹容	B50003366000011
3	苏伶俐	B50003366000013
4	陈琳	B50003366000014
5	熊伟	B50003366000017
6	李开云	B50003366000015
7	刘元	B50003366000016
8	刘勇	B50003366000018
9	吴玥瞳	B50003366000020
10	刘代荣	B50003366651611
11	樊洁	B50003366651609
12	沈静	B50003366651610

生活厨房

腊肠炒荷兰豆

■ 江 燕

材料:腊肠(尽量选择肥肉较多的)100g、荷兰豆200g、盐2g、味精2g。

做法:

- 1.荷兰豆洗净,腊肠切薄片。
- 2.锅中倒入两大碗清水,大火烧开放入荷兰豆,待荷兰豆变色后立即捞起浸入冷水,2分钟后沥水备用。
- 3.锅中放入腊肠,小火煎至透明后放入荷兰豆,转大火翻炒片刻,加入盐、味精继续翻炒均匀后出锅装盘即可。

