

喝腊八粥、泡腊八蒜…… 腊八节的打开方式有哪些？

转眼间，又是一年腊八节。喝腊八粥、制作点腊八蒜……关于这个节日，可能每个人都有属于自己的回忆。

民俗专家王娟日前在接受记者采访时表示，腊八节人们常吃的饮食有腊八粥、腊八面等，也有的地方会喝“腊八酒”。腊八节到了，过年的大幕也就此拉开了。

腊八节与“腊祭”习俗有关？

腊八节，即每年农历十二月初八，又称为“佛成道节”等。也有说法称，在中国古代，一些地方很早就有与“腊”相关的“腊祭”习俗，时间在腊月，具体日期并不固定，这种习俗后来被视作“腊八节”的来源之一。

过腊八节，很多地方都有喝腊八粥的习俗。几经演变后，腊八粥的内容逐渐丰富起来。南宋文人周密撰《武林旧事》说：“用胡桃、松子、乳覃、柿、栗之类作粥，谓之腊八粥。”

当然，煮腊八粥，不同地方的人家使用的材料可能略有不同，但基本都包括大米、小米、糯米等，再加点红豆、花生或者葡萄干之类的。

“关于腊八粥的由来，有好几种说法。”王娟介绍称，其中有个故事，告诉人们生活中要“勤俭节约”，“相传以前有个人，浪费了很多粮食，他身边的人觉得可惜，便悄悄收了起来。”

豆子、米……收起来的粮食有各种类型。到了年末，浪费粮食的这个人家里没米下锅，就把这些积攒的粮食放在一

起煮粥。此后，这家人也懂得了珍惜粮食的重要性。

“有的地方会在腊八粥里加入一些香菇或蔬菜。但总的来说，煮腊八粥用到的食材一般比较多，得有十来种，多的时候可能有十几种、二十多种。”她表示。

除了喝腊八粥，还有哪些习俗？

包括喝腊八粥等各种饮食习俗在内，腊八节可能承载着很多人温馨的记忆。

曾有老北京人回忆，自己小时候，熬腊八粥一般在腊八节那天凌晨四点左右，粥里要放一点青丝红丝，或者红白糖，三四个小时过去后，煮好的粥香甜可口。

“以前家里的长辈过腊八节很认真，会给大家准备腊八蒜，还要提前泡腊八蒜，比较有仪式感。”提起过腊八节的经历，程女士这样对记者说道。

的确，在腊八节，具有象征性的食物还有腊八蒜、腊八面等。人们挑选上好的大蒜，用醋泡好，等到了除夕吃饺子的时候，蒜已经变成了漂亮的绿色。

“另外有说法称，蒜和‘算’谐音，这

也在提醒人们，年底就要到了，有欠款或者账目盈亏，要及时计算清楚。”王娟说，也有的地方会在腊八节这一天喝“腊八酒”。

每个人都是传统节日的“载体”

俗话说，“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年”，这个节日的到来，意味着年近了，人们为过春节做着准备，忙得不亦乐乎。

“传统节日，为人们提供了家庭之间相互联系、维系亲情的一种渠道。”王娟认为，在准备过节的过程中或者过节时，人们深化了“家”的传统观念，感受到了浓浓的温情。

对节令饮食、民间习俗，或是传统文化知识的了解，也有不少是通过传统节日来实现的。在王娟看来，我们应当重视传统节日，通过过节去感受节日背后的价值和意义。

她认为，要重视当前人们的精神与生活需要，将传统节日融入现代人的生活，“我们每个人其实都是这些节日的‘载体’，也是优秀传统文化的传承者。”

据中新社



1月10日是中国传统节日腊八节。在四川省广安市广安区大龙镇千埡村，全体村民齐聚村内的“百美村宿”度假村，参加由村委会举办的“过腊八，品民俗”主题活动。

特约记者 张国盛 摄

喜迎腊八节 共喝腊八粥

贵州省岑巩县 改造升级非遗传承基地 助推“遗产”向“资源”转化



近年来，贵州省岑巩县持续推进非物质文化遗产保护工作，将非遗的身份标识逐步从“遗产”向“资源”转化，积极开发特色文化产品和服务，让非遗反哺经济社会发展，为实施旅游产业化战略加油添薪。

走进思州砚传承基地，只见九龙砚、金鱼砚、八卦砚等整齐的摆放在，他们像是在等待着有缘人的“邂逅”。

“这里干脆把它掏空，掏空到这个位置来，这里打平……”在传技室，

思州砚非遗传承人周永平的教学声与铁锤、铁钎凿石声交相辉映，正在演奏着非遗传承与创新的“交响曲”。

“产业发展好，基础要打牢”。以前，思州砚传承基地的学员们都是在简易的铁皮厂房工作，冬冷夏热，灰尘很大，很多对石砚有兴趣的学员因为简陋的厂房离开了基地，极大的影响了非遗的传承工作。

针对非遗项目基础设施薄弱等难题，借助电子科技大学定点帮扶岑砚的契机，岑巩县向电子科技大学争

取到20万元帮扶资金，用于非遗项目基础设施改造升级，改善传承人制砚工作环境，提升了传承人制砚技能和水平，也为今后思州砚实训活动提供了良好的平台，从源头上解决了制约非遗传承的瓶颈。

“以前制作思州砚的地方比较乱，冬天也很冷，现在重新装修后，安装了吸尘器，铺上了地板，环境好了，灰尘少了，也更暖和了。”思州砚非遗传承人杨尧说，好环境让工作更舒心、更安心。

文化如水，浸润无声，通过大力投入对非遗项目基础设施的改造升级，更加坚定了非遗传承人的文化自信。“我从事思州砚行业五年多了，现在厂房这些都改造好了，我希望像我这样的年轻人来学习，把我们岑巩思州砚发扬光大。”思州砚非遗传承人印友阳说。

据悉，自2017年以来，岑巩不断加大对非遗传承基地的建设，共投入93.5万元对思州砚、思州花灯、侉技侉戏等12个非遗传承基地的基础设施进行建设及改造。同时，聚焦非遗“活态”传承，对省、州级12个非遗项目代表性传承活动每年补助5000元，一批优秀传统文化得到了保护传承，加速推进思州文化与旅游产业深度融合，为岑巩县实施旅游产业化战略打下坚实的基

通讯员 朱胜攀 吴国明 文/图

四川省广元市 乐享冰雪运动 激情助力冬奥

□郭怀林 本报记者 魏彪 文/图



乐享冰雪运动，激情助力冬奥。近日，全新打造升级的四川广元曾家山滑雪场携花样繁多的雪地娱乐项目重装开业，正式宣告朝天区2021—2022年冰雪旅游系列活动缤纷开启。首滑当天，近百名滑雪爱好者从雪道上飞驰而下，演绎了一出精彩的冰雪版“速度与激情”。

当天，放眼望去，滑雪场的雪道上已经有不少游客。记者看到，大人小孩坐在车胎状的雪圈中，从滑道顺势而下，疾风迎面而过，让人尽享速度带来的畅快之感。在雪地里儿童乐园里，孩子们在雪地里奔跑、团雪球、打雪仗、玩跷跷板，欢声笑语此起彼伏，整个乐园洋溢在一片欢乐的海洋中。滑雪场还设置有雪圈、雪地摩托车、雪地坦克、雪地碰碰球等娱乐项目，可以满足各年龄段游客的游玩需求。

“我要拍一些酷酷的照片发到朋友圈，晒晒朝天区的滑雪场。”来自广元市城区的游客郭女士高兴地说，这是她第一次滑雪，摔了很多次，虽然内心很害怕，但她还是愿意再次回到滑道，体验滑雪的乐趣。

“今年该滑雪场新扩戏雪区三万平方米，还新增了雪地自行车，滑雪船、雪橇车等游玩项目。”曾家山滑雪

场负责人黄地介绍，目前滑雪场已经开放戏雪区、初、中级雪道、雪圈道等，高级道也将根据天气情况陆续开放。滑雪场严格落实了常态化疫情防控措施，保证为游客提供安全无忧的冰雪游玩环境，游客可以放心来滑雪。前往曾家山滑雪场的省内游客必须出示双码，省外游客必须持48小时内的核酸报告，暂不接待陕西游客及中高风险远程游客！此外，曾家山滑雪场开通了景区直通车，广元城区——曾家山滑雪场往返票价50元/人，游客可提前1至3天预约。

“我们会继续发挥资源优势，深入挖掘冰雪旅游和冰雪产业潜力，丰富和活跃冰雪经济，进一步促进冬季旅游经济增长。”朝天区政府相关负责人介绍，近年来，朝天区以冰雪旅游资源优势为依托，加快推进冰雪“冷”资源变成消费“热”产业市场化进程，把冬季旅游作为冰雪产业发展的破题主攻方向，加速推进白雪换白银，做大做强冰雪旅游产业，拉开了朝天区冰雪旅游大融合大发展的帷幕。统计数据显示，2021年，朝天区冬季旅游接待游客187.2万人，实现旅游综合收入10.26亿元，冰雪旅游产业已成为拉动经济转型升级的重要引擎。

成都大力提升园林景观品质 去年组织开展“公园城市荟”系列活动 1100 场



本报讯（记者 赵蝶 文/图）记者昨日从成都市政务服务管理和网络理政办公室获悉，去年，由成都市公园城市建设管理局牵头的成都市民生实事工作目标实施情况良好，全市已新建“回家的路（上班的路）”社区绿道1005条，依托公园绿道全年组织“公园城市荟”系列活动1100场，并举办“2021年成都公园城市国际花园季暨第四届北林国际花园建造周”“金角银边景观设计大赛”等竞赛活动，和“点亮锦江”“元宵花节”“游绿道公园·品时令佳果”“花惠万家”等惠民活动。

同时，以“爱成都·迎大运”园林景观品质提升行动为抓手，持续推进重要

道路园林景观提升，东西干道、中轴线树池生态化改造工程全面完工，大运会重要通道、重要节点、主要干道、重要节点破旧花箱改造和更新完成率100%。完成双桥子、永丰、营门口、刀具二环路4个立交桥区景观建设和公园城市市场营造，目标完成率100%。

此外，高质量建成公园城市示范街区35个，锦江公园子街巷95条并对外开放，集中塑造具备公园城市特色的城市空间。依托2021年“老公园·新活力”综合提升行动，围绕“公园+”理念，完成金牛区临水雅苑锦江公园段、武侯区江安河马家河段运动公园、成华区新华公园提升项目，目标完成率100%。

相关新闻

成都市文化公园 举办惠民活动 营造公园新场景

□本报记者 赵蝶 文/图



近日，成都市文化公园用灯笼、鲜花扮靓公园，举办惠民活动，为市民朋友营造浓厚的节日氛围。

此次氛围营造在公园东大门、聆琴园、樱花园、路边花境等地，精心布置大花蕙兰、蝴蝶兰等精品花卉，以及西洋鹃、报春、花甘蓝、金鱼草等10余个品种花卉，共摆栽截枝花卉25000余盆。夜晚的公园更是美轮美奂，铺设带有灯带的透光阶梯，丰富夜间景色，利用叠石铺物的成果手法，营造公园新场景。

同时，由成都市公园城市建设管理局主办，成都市文化公园承办，1月的绿道公园千场活动也是丰富多彩，其中有非遗活动体验：彩灯DIY、香薰蜡烛DIY、糖画、干花造纸、水果冰糖葫芦DIY，全部都是老师讲解+互动体验活动+作品展示，喜欢的朋友不要错过哦。此外，还有缅怀革命先烈·弘扬红色精神——党史学习教育活动，在公园十二桥烈士墓广场设立事迹展，市民可自行前往缅怀，接受红色教育。

四川十一家博物馆（院） 首次携手推出直播活动

本报讯（记者 赵蝶）记者日前从四川省文物局博物馆处获悉，近日，四川博物院、三星堆博物馆、甘孜州民族博物馆、遂宁四川宋瓷博物馆、泸州市博物馆、自贡恐龙博物馆、自贡市盐业历史博物馆、绵阳市博物馆、雅安市博物馆、广元皇泽寺博物馆、成都拾野自然博物馆等四川11家博物馆（院）首次携手推出《博物馆奇妙日：你的专“蜀”跨年》直播活动。

此次直播，各馆纷纷为广大观众带来“镇馆之宝”：三星堆博物馆的明星展品青铜大立人像、青铜神树、金面罩、金杖；四川博物院的虎纹铜戈、《二十四字》画像砖；四川宋瓷博物馆的青白釉隔鼎式瓷炉、青釉荷叶形盖罐以及黑釉茶盏；泸州博物馆的麒麟温酒器；自贡恐龙博物馆的太白华阳龙、李氏蜀龙；绵阳市博物馆的东汉摇钱树；皇泽寺博物馆的大佛窟等，在寓教于乐中弘扬中华优秀传统文化，受到广大观众的好评。

此外，考古专家也为观众们送上了新年祝福。灿烂的古蜀文明还有待发掘，文物的狂欢还在继续，希望更多的观众借此契机，走进博物馆，了解更多生动有趣而又神秘的文物，让更多地文物“活”起来！