

2023年元宵节来历和风俗三分钟演讲 元宵节的来历及风俗(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

元宵节来历和风俗三分钟演讲篇一

相传汉武帝时宫中有一位宫女，名叫“元宵”，长年幽于宫中，思念父母，终日以泪洗面。大臣东方朔决心帮助她，于是对汉武帝谎称，火神奉玉帝之命于正月十五火烧长安，要逃过动难，唯一的办法是让“元宵姑娘”在正月十五这天作很多火神爱吃的汤圆，并由全体臣民张灯供奉。武帝准奏，“元宵姑娘”终于见到家人。此后，便形成了元宵节。

关于元宵节习俗的形成，说法颇多，但一般变为在汉代就初具雏形。史载汉武帝的时候，汉室要祭祀一位叫“太一”的神明。据称太一是当时相当显赫的一位神明，地位在五帝之上，并有恩于汉帝，所以受到的奉祀比较隆盛。相传另一位汉室皇帝汉文帝也和元宵节有关。

元宵节来历和风俗三分钟演讲篇二

吃“汤圆”是元宵节的一项重要习俗。汤圆，又名“汤团”。吃汤圆的风俗始于宋代，当时的汤圆称“浮圆子”，亦称“汤圆子”、“乳糖圆子”、“汤丸”、“汤团”，生意人则美其名曰：“元宝”。宋元元初时，汤圆已成为元宵节的应节食品，所以人们又称它为“元宵”。

如今，北方叫元宵，南方称汤圆。元宵依馅论，分有馅和无

馅两种，有馅元宵又有咸、甜、荤、素之分；按制作方法分，有手中搓制、元宵机制和竹匾水滚等诸种；按粉制区别，则有糯米面、高粱米面等。

元宵节来历和风俗三分钟演讲篇三

正月十五吃元宵，“元宵”作为食品，在我国也由来已久。宋代，民间即流行一种元宵节吃的新奇食品。这种食品，最早叫“浮元子”后称“元宵”，生意人还美其名曰“元宝”。元宵即“汤圆”以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等为馅，用糯米粉包成圆形，可荤可素，风味各异。可汤煮、油炸、蒸食，有团圆美满之意。

2、闹花灯

农历正月十五是“元宵节”，此节日民间有挂灯、打灯、观灯习俗，故也称灯节。闹花灯是元宵节传统节日习俗，始于西汉，兴盛于隋唐。隋唐以后，历代灯火之风盛行，并沿袭传于后世。

3、猜灯谜

猜灯谜又称打灯谜，是中国独有的富有民族风格的一种传统民俗文娱活动形式，是从古代就开始流传的元宵节特色活动。每逢农历正月十五，传统民间都要挂起彩灯，燃放焰火，后来有好事者把谜语写在纸条上，贴在五光十色的彩灯上供人猜。因为谜语能启迪智慧又迎合节日气氛，所以响应的人众多，而后猜谜逐渐成为元宵节不可缺少的节目。灯谜增添节日气氛，展现了古代劳动人民的聪明才智和对美好生活的向往。

4、送花灯

送花灯也叫送孩儿灯，古时候元宵节节前，新成亲的夫妻总

会收到娘家送来的花灯，因为灯与丁同音，寓意着在新的一年里女儿一家能够添丁进口，人丁兴旺，现在好多影视剧里面也有很多这种镜头，女子在河里放花灯。

5、耍龙灯

也称舞龙灯或龙舞，它的起源可以追溯上古时代。传说，早在黄帝时期，在一种《清角》的大型歌舞中，就出现过由人扮演的龙头鸟身的形象，其后又编排了六条蛟龙互相穿插的舞蹈场面。见于文字记载的龙舞，是汉代张衡的《西京赋》，作者在百戏的铺叙中对龙舞作了生动的描绘。

6、踩高跷

踩高跷，是民间盛行的一种群众性技艺表演。高跷本属中国古代百戏之一种，早在春秋时已经出现。中国最早介绍高跷的是《列子·说符》篇：宋有兰子者，以技干宋元。宋元召而使见其技。

元宵节来历和风俗三分钟演讲篇四

1、元宵节含义是：一元复始，万象更新，正月十五日元宵节又叫上元节，是中国春节年俗中最后一个重要节令。元宵节以热烈喜庆的民俗意蕴和团圆浪漫的文化内涵，在中国传统岁时文化中大放异彩，是深受我国人民喜爱的传统节日。元宵节更强调“普天同庆”。

2、元宵节被人们视为春节最后的高潮，因为过了这天，人们就要真正进入新一年的生产生活，所以人们在元宵节全民欢庆，以祈求上苍保佑来年风调雨顺、庄稼丰收，这也表达了人们对新年的美好期盼。正因如此，在中国民间有“正月十五闹元宵”的习俗。

元宵节来历和风俗三分钟演讲篇五

农历正月十五是元宵节，又称上元节、元夜、灯节。正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，所以称正月十五为元宵节。正月十五日是一年中第一个月圆之夜，也是一元复始，大地回春的夜晚，人们对此加以庆祝，也是庆贺新春的延续。元宵节俗的形成有一个较长的过程，据一般的资料与民俗传说，正月十五在西汉已经受到重视，汉武帝正月上辛夜在甘泉宫祭祀“太一”的活动，被后人视作正月十五祭祀天神的先声。东汉佛教文化的传入，对于形成元宵节俗有着重要的推动意义。

元宵，原意为“上元节的晚上”，因正月十五“上元节”主要活动是晚上吃汤圆赏月，后来节日名称演化为“元宵节”。元宵之夜，大街小巷张灯结彩，人们赏灯，猜灯谜，吃元宵，将从除夕开始延续的庆祝活动推向又一个高潮，成为世代相沿的习俗。