



猜一猜

“千门开锁万灯明，正月中旬动帝京。三百内人连袖舞，一时天上著词声。”这首诗说的是哪一个节日？

这首诗的作者为唐代诗人张祜。此诗描写了唐朝时长安的元宵节景象：家家灯火，处处歌舞，热闹非凡。

谜底：元宵节

正月十五闹元宵

怎么闹？

猜灯谜、放花灯…… 花好月圆家家欢

俗话说“正月十五闹元宵”，民俗专家表示，元宵节主打一个“闹”字，人们通过各种民俗表演、歌舞晚会、灯会灯展等民俗活动，寄托对阖家团圆的美好愿景和对美好生活的无限期待。

元宵节也称“上元节”，俗称“灯节”，时间为每年农历正月十五，是农历新年的第一个月圆之夜，自古以来就有放灯和观灯的习惯。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，隋代时，隋炀帝每年正月

十五都要举行盛大的灯会；唐代时，灯会发展为热闹的灯市；宋代时，元宵节更为热闹，几乎成了居民们的狂欢节，街头巷尾，灯火辉煌，歌舞百戏，人声鼎沸。如今，灯会仍是元宵节中最热闹的一个活动，人们放灯、观灯、赏灯、猜灯谜，俗称“闹花灯”。

放花灯、赏花灯，把人们带入了一个异彩纷呈的灯光世界。花灯制作工艺有雕刻、绘画、编织、刺绣等；制作材料有竹、木、绫绢、纸张、琉璃等；花灯上面绘有山水人物、花鸟虫鱼、古今故事、民风民情等，与灯光相衬，更是精彩绝伦。

王来华表示，人们“闹元宵”，又是色彩与声音的交响合奏。元宵节载歌载舞，北方的秧歌戏、太平歌、太平鼓、跑旱船，南方的耍龙灯、舞狮子、花鼓戏、花灯戏，整个元宵节沉浸在灯火与声浪交织的欢乐海洋里。

“东风夜放花千树。更吹落、星如雨。宝马雕车香满路。凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。”南宋著名词人辛弃疾在《青玉案·元夕》的上阕中，用花灯、烟花、歌舞、车马等生动形象，渲染出一幅“火树银花不夜天”的元宵节风俗画卷。

王来华说，一个“闹”字，道出了元宵节的热闹欢腾、祥和喜庆、欢天喜地的气氛，表达了千家万户的人们纳吉迎祥、驱邪攘灾、祈祝丰年的心愿。

春节，始于腊月初八止于正月十五。元宵节过后，人们将从“年盹”中醒来，工作和学习也要进入正轨。年年庆新春，岁岁闹元宵，在农历新年首个月圆之夜，让我们尽情地“闹”一回。

（据新华社天津2月10日电 记者周润健）

元宵节吃汤圆 怎么选？

标签信息和配料表 别漏看了

元宵节临近，面对市面上琳琅满目的汤圆或元宵产品，消费者该如何选购呢？市场监管总局10日发布元宵节饮食消费提示。

标签信息要齐全，“9+”要素不可缺。按照《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》要求，直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括：食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等9大项目及其他需要标示的内容。

在超市等正规食品销售场所或渠道销售的汤圆（元宵），其标签上应包含上述信息。消费者不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰，掩盖、补印或篡改标示的产品。

配料顺序有讲究，致敏原信息勿漏读。按照国家相关标准的要求，在制造或加工食品时使用并存在于产品中的任何物质（包括食品添加剂），都需要在食品配料表中一一标示。同时，加入量超过2%的各种配料应按制造或加工食品时

加入量从高到低的顺序依次排列。因此，消费者在选购汤圆（元宵）时，可以先查看配料表，了解产品的配料使用情况，再决定购买哪种产品。

此外，配料中若含有可能导致过敏反应的食品及其制品，如含有麸质的谷物及其制品、花生及其制品等，厂家一般（不是必须）在配料表中使用易辨识的名称，或在配料表邻近位置加以提示；加工过程中可能带入上述食品或其制品，也宜在配料表邻近位置加以提示。易敏人群在挑选或食用汤圆（元宵）时需注意仔细阅读配料表，以及配料表邻近位置是否有提示信息。

产品标签上的生产日期和保质期，要重点查看。正规渠道销售的汤圆（元宵），其包装上会清晰标示出生产日期和保质期。按照法规要求，在预包装汤圆（元宵）产品的标签上都标示着贮存条件。如速冻汤圆一般要求在零下18℃条件下储存，在保质期内可保持其稳定的品质。因此，无论在选购产品时还是购买后在家保存产品，都应确保产品贮存在标签标示的贮存条件下。

根据《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》的要求，汤圆（元宵）标签上还会提供营养标签，主要为表格形式的营养成分表。营养成分表至少应标出5个要素（能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠）的含量及其占营养素参考值的百分比。消费者可根据营

养素参考值和自己的身体状况选择食用。

通常，在正规厂家生产的预包装汤圆（元宵）的产品标签上，厂家一般都会给出正确的烹煮建议供消费者参考。在煮汤圆（元宵）时，消费者可以参照食品厂家给出的建议进行烹煮，以获得最佳口感。

（据新华社北京2月10日电 记者赵文君）

