

中国文化历来推崇“收百世之阙文，采千载之遗韵”。要挖掘中华优秀传统文化的思想观念、人文精神、道德规范，把艺术创造力和中华文化价值融合起来，把中华美学精神和当代审美追求结合起来，激活中华文化生命力。

摘自习近平总书记在中国文联十一大、中国作协十大开幕式上的讲话（2021年12月14日）



致读者

## 构筑中华民族共有精神家园

时日相催，新年又到。《铸牢中华民族共同体意识家园》一岁了，在崭新的2022年，再次与您相约每个星期一。

中华民族是世界上古老而伟大的民族，创造了绵延五千多年的灿烂文明，为人类文明进步作出了不可磨灭的贡献。中华优秀传统文化是中华民族的突出优势，是我们世界文化激荡中站稳脚跟的根基。为铸牢中华民族共同体意识，巩固和发展平等团结互助和谐的社会主义民族关系，促进各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展，构筑中华民族共有精神家园，使各民族人心归聚、精神相依，形成心凝聚、团结奋进的强大精神纽带，促进各民族广泛交往交流交融，促进各民族在理想、信念、情感、文化上的团结统一，守望相助、手足情深，进一步增强文化自觉、坚定文化自信，铸就中华文化新辉煌，推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，《铸牢中华民族共同体意识家园》追随着民族复兴和时代前进的脚步，勉力向前，以期不负时代重托、不负读者厚望。

新的一年里，《看传统技艺 听融合故事》栏目将持续聚焦我区各族群众共同创造的非物质文化遗产以及独具特色的民间技艺，《我们的节日》栏目关注中华传统节日及丰富多彩、各具特色的优秀民间民俗文化活动，《感知黄河 读懂中国》栏目寻访内蒙古黄河流域的文化遗址、古迹、古城、岩画、石窟建筑群以及民族融合的历史故事等，《内蒙古味道》栏目记录内蒙古的饮食文化，《铸牢中华民族共同体意识 听文物讲故事》栏目探寻文物背后和合共生、相互交融的文化印记，《石榴籽》栏目讲述民族团结互助的新闻故事……2022，让我们同心同向，坚定前行。



腊八粥。

腊八的起源非常早，和腊祭有着密切的关系。内蒙古社会科学院草原文化研究所所长、研究员王海荣告诉记者，腊祭是上古民众最为重要的年终祭祀活动，是当时社会节日体系的主要组成部分。它包括两种形式——腊祭和腊祭，腊祭始于祭祀八位农业神灵，其祭品多为五谷；腊祭场合多在郊外；而腊祭是天子对先祖的祭祀活动，祭品多为猎获的飞禽走兽，祭祀场合多为宗庙。

春秋战国之际，社会巨变，加之腊祭和腊祭日期相临近，两者由此逐渐合二为一，统称腊祭，作为年终的腊月也因此而得名。王海荣说，举行腊祭的日子被称为“腊日”，这便是腊八节的雏形。

梁朝宗懔著《荆楚岁时记》中最早记载了腊日固定于腊月初八，此后，腊日便都固定在初八日这一天，很少再有

## 食俗 暖粥冻果 唇齿留香



腊八蒜。

过年的味道，首先氤氲在腊八粥里。腊八粥常以糯米、芝麻、薏仁、桂圆、红枣、百合、莲子等制成，人们赋予食材美好寓意，如桂圆代表团圆，百合象征和睦等。在民间故事里，浓稠的腊八粥还肩负着把冻掉的下巴粘起来的重任。

出生于呼和浩特市托克托县张全营村的张俊兰老人是做腊八粥的行家里手，对于做腊八粥有一套独到的经验：腊八粥需要凑够8样食材：红豆、黄米、江米、葡萄干、红枣、燕麦等，提前三两天先把江米和黄米泡上，然后把红豆用碱水煮一下备用，煮粥时先煮红豆，豆子快熟时再加入黄米、江米。

其实，腊八食粥的习俗不仅传播范围广泛，历史也非常悠久。腊八粥最早出现在宋代，明代丰富了其制作工序和文化内涵。明代腊八粥的构成原料和以往不同了，制作因南北方物产和饮食习惯不同而略有差异。明代初八日吃

变动，腊八节随之逐步产生。唐宋两代经济发展，文化繁荣，国力强盛，盛世空前，腊八节的发展也呈现与社会发展趋同的态势，节俗繁杂，民众喜爱，迎来了其发展的大好时机。王海荣介绍，唐代腊八节的主要节俗有煮药食、燃灯等，及至宋代，腊八节逐渐取代了腊日节，成为当时主要的腊月节俗。这一时期的腊八节不断继承着以往的习俗，最惹人关注的是腊八粥的出现，它随即成为腊八节的主要标志物，是腊八节最终成型的最重要的标识。另外还有冬至，送腊药除疫等新习俗，也表明腊八节在宋代得到进一步发展。

明清时期，腊八节新的节俗不断涌现，进入一个繁荣昌盛的历史发展阶段。此时的腊八节俗在整体传承以往习俗的基础上，展现出些许新的节俗变化，主要有造腊醋腊酒、给小孩子剃发、给女子穿耳、问名等习俗。

到了新时期，随着经济、社会、文化、生产生活等各方面的快速发展与变迁，腊八的节日习俗也有了很大的变化。腊八节祭祀祖先、祈求生殖、占卜、驱疫辟邪的仪式、穿耳、剃发等一些古老的习俗已然淡化，在时代的演变中人们赋予了腊八节更多的吉祥涵义。王海荣说道，无论是祈求丰收、预祝美好，还是合家团圆、平安吉祥等，都反映了人们对丰年的企盼和对幸福生活的向往。



海红果。

腊八粥，要在腊八节前几天就要将红枣泡汤，至初八早，加粳米、白果、核桃仁、栗子、菱米煮粥。也有的会在腊八粥中放肉馅、姜桂等。那时腊八粥全家同吃，或互相馈送。王海荣说。

除了腊八粥，人们还有在腊八这天泡腊八蒜的习俗。腊八蒜主要流行于我国北方，成品色如翡翠，味道酸辣爽口，配上年饺子正好。腊八蒜的“蒜”和“算”字同音，因此在一些地区吃腊八蒜也有计算一年收支的意思。

今年47岁的张秀丽生活在乌兰察布市卓资县，在她的记忆里，母亲每到腊八就会腌制腊八蒜，而她也把这一习俗传承了20多年。大蒜洗净后，放到太阳下暴晒三四个小时，把蒜表面的生水和蒜里面的水分晒干一些，放进玻璃罐，加入醋和糖，醋要没过蒜，这样可以使腊八蒜吸收更多的醋和糖，让腊八蒜吃着更香更入味。张秀丽说。

在内蒙古西部地区，进入腊月，最具特色的食俗就是吃冻果了。农贸市场里，除了黄澄澄的冻柿子，还能见到指头肚大小的红果子，当地人叫它海红果，是呼和浩特市清水河县的特产。

清水河县窑沟乡阳坡村支书张德元告诉记者：海红果差不多每年阳历11月落霜以后才采摘，必须冷冻储存才行。我们村几乎家家户户院子里都种几颗海红果树，摘完就放在凉房里，吃的时候拿冷水拔一拔就行。海红果口感酸甜，营养丰富，具有健脾胃、增食欲、助消化等功效，在当地十分受欢迎。

## 【石榴籽】 笔墨颂时代



□文/图 本报记者 院秀琴

腊日常年暖尚遥，今年腊日冻全消。侵陵雪色还萱草，漏泄春光有柳条。时至岁末，腊八节预示着人们即将迎来万象更新的春天。在古人描写腊八的诗篇中，常以节日赠粥的习俗、日渐浓郁的年味和对春天的展望等为主题。

腊八节这天一大早，宋代诗人王洋收到了邻居送来的腊八粥。王洋作诗记录了这件事，还详细地描述了那时腊八粥里的食材：栗桃枣杏杂甘香，菱根芝柏俱不录。

在陆游的眼中，腊月已经带上了风和日丽的春意，腊月风和意已春，时因散策过吾邻。而腊八粥则让他感受到了浓浓的节日氛围，眼前的风物气象也为之一新，于是他写下了今朝佛粥交相馈，更觉江村节物新的诗句。

开锅便喜百蔬香，差糁清盐不费糖。团坐朝阳同一啜，大家存有热心肠。清代诗人王季珠的《腊八粥》以围桌团坐吃腊八粥的场景，烘托出古代腊八节的热闹与祥和。

宋代赵万年的《腊八危家饷粥有感》一诗，则让人读出了那时战况的紧急，和国家安宁、阖家团圆的来之不易。襄阳城外涨胡尘，矢石丛中未死身。不为主人供粥饷，争知腊八是今辰。

来年成不成，先看腊八冰。除了吟诵诗词，腊八这天，很多人一大早就到河边砸冰背回家，称为“腊八冰”。据说谁第一个打上冰，谁就有更好的运气。

力气大的还会多敲几块，扛回家放着给孩子慢慢吃。村里的老人说，吃了腊八冰，来年肚子就不会疼了。张秀丽笑道，小时候整个冬天的快乐，都在这块腊八冰里。

如今，人们虽不再执着于砸腊八冰的习俗，而冰面冻结，恰是冰雪运动好时节，滑冰、滑雪等冰雪文化成为新时尚，是人们度假休闲与家庭出行的首选。民风民俗随着岁月的变迁而改易，不变的是人们心中对幸福安宁的追求，对美好生活的向往。

## 【一言】

### 让传统节日火起来

□方晓

时光流转，岁月更迭，我们的生活方式正在发生翻天覆地的变化，对传统节日的庆祝方式和一些节日习俗也发生了巨大的变化。

作为我国的传统节日之一，腊八节历史悠久，传承千载而历久弥新。传统节日的到来，促使我们回望生生不息的中华文明、中华文化，也促使我们重新思考如何更好地保护和传承我们的传统文化。

我们每一次庆祝传统节日，都在为传统习俗赋予新内涵，为传统文化赋予新生命。庆祝传统节日需要广泛的参与，让每个人都能感受传统节日的魅力，并形成自身对传统文化的深切感受。此外，还应从创新传统节日的表达方式、传播渠道上发力，充分挖掘传统文化资源的现代经济价值，进一步助推传统文化活下去，火起来。

笔墨当随时代。文艺界

艺 心向党，喀喇沁书画文学院不少书画文学作者借书法、绘画、摄影和文学作品树正气、歌盛世、颂清廉。该院院长赵小峰介绍，喀喇沁书画文学院自2012年3月以来，吸纳了像高世忠一样的书画、文学、摄影等各类文艺爱好者500余人，创办了书画文学艺术双月期刊《沁园》，在乡村建立了10个书画创作基地，命名了12所学校为书画艺术实验学校，每两年开展一届文化艺术作品大赛，为推动喀喇沁旗文化建设和社会繁荣发展做出了突出贡献。

如今，喀喇沁书画文学院被自治区纪委、监委命名为全区廉政教育基地，被赤峰市纪委监委命名为全市廉政教育基地，被赤峰市委宣传部和赤峰市社会科学联合会命名为社会科学普及基地，被赤峰市文联命名为全市文学艺术创作培训基地和书法创作培训基地，被赤峰市书画院、赤峰市书法家协会命名为书画艺术辅导项目基地。

文化兴则国家兴，文化强则民族强。当代中国，江山壮丽，人民豪迈，前程远大。时代为我国文艺繁荣发展提供了前所未有的广阔舞台，推动社会主义文艺繁荣发展、建设社会主义文化强国，广大文艺工作者义不容辞、重任在肩、大有作为。

习近平总书记在中国文联十一大、中国作协十大开幕式上的讲话振奋人心，大大鼓舞了喀喇沁书画文学院创作者们的斗志。今后我们要更加坚守人民立场，书写生生不息的人民史诗。我们书画文学院本来就是源于人民、为了人民、属于人民，我们要更加守护好我们这一方精神家园。赵小峰说。