



《自然而然说中文》播客  
Speak Chinese Naturally Podcast

# 第二十五期： 中秋节

用最自然、科学的方法从现在开始开口说中文。  
Try this easy and natural way to speak Chinese like a native speaker.

自然地说中文



© 2019 by Jiajia Wu for [Speak Chinese Naturally](#).

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).

## 自然而然说中文 第二十五期：中秋节

您正在收听的是：《自然而然说中文》，第二十五期：中秋节。

我是佳佳，你好吗？

在第 11 期节目中，我们介绍了中国四大传统节日之一的端午节，今天，我们要说的也是一个名列中国四大传统节日中的、对我们中国人来说非常重要的节日——中秋节。

依照惯例提醒你，在我们的 [facebook 主页](#)，[wordpress 博客](#)，[twitter](#) 及 [pinterest](#) 上你可以免费下载本期节目的文本。

下面，进入今天的主题。

### 一. 中秋节的简介

中秋节的日期是农历八月十五，对应今年的公历日期是 9 月 13 日。

农历的七、八、九三个月是秋季，分别称为孟秋、仲秋和季秋，而八月十五这一天正好是仲秋的正中间，同时也是整个秋天的正中间，故称中秋节。中秋节始于唐朝<sup>1</sup>初年，盛行于宋朝<sup>2</sup>。是国家法定节假日、国家级非物质文化遗产。

1 唐朝：618 年—907 年，是继隋朝之后的大一统中原王朝，共历二十一帝，享国二百八十九年。

2 宋朝：960 年—1279 年，是中国历史上承五代十国下启元朝的朝代，分北宋和南宋两个阶段，共历十八帝，享国三百一十九年。

中秋节有许多别称：因节期在八月十五，故称“八月节”、“八月半”；因主要活动是围绕“月亮”进行的，所以又俗称“月节”、“月夕”；又因中秋节是满月，象征团圆，因而又叫“团圆节”。

## 二. 中秋节的起源

关于中秋节的起源最常见的有三种说法。

第一种是古代帝王祭祀活动说。《礼记》上记载：“天子春朝日，秋夕月”，也就是说皇上春天朝拜太阳，秋天祭拜月亮。后来，贵族官吏<sup>3</sup>和文人学士也相继仿效，再逐步传到民间。

第二种是庆祝丰收说。八月中秋，是大多数农作物成熟的季节。农民们就把这一天作为欢庆丰收的节日。

第三种是月饼来源说。有历史学家认为，中秋节起源为隋末十三年八月十五日，唐军裴寂以圆月作为构思，成功发明月饼，并广发军中作为军饷，成功解决因大量吸收反隋义军而衍生之的军粮问题。

## 三. 中秋节的习俗

接下来，我们再来说说中秋节的传统习俗和庆祝活动，因为时间的关系，我就选几种最典型的来说。

---

<sup>3</sup> 官吏：指旧时在政权机构里管理国家事务的人。

## 1. 祭月、赏月

据说中秋夜月球距地球最近，这夜月亮显得最大、最圆、最亮。古人会用瓜果、月饼等贡品祭月。在月下，他们将“月神”牌位放在月亮的那个方向，红烛高燃，全家人依次拜祭月亮，祈求福佑。

饮宴赏月也是从古至今流传下来的习俗。现在人们中秋节总会回家与家人团圆、聚餐、赏月。

## 2. 吃月饼



月饼是中秋节的代表性食物，这一天，人们要吃月饼以示“团圆”。月饼，又叫月团、丰收饼、团圆饼等。据说中秋节吃月饼的习俗始于唐朝。北宋时在宫廷内流行，后流传到民间。发展至明朝<sup>4</sup>则成为全民共同的饮食习俗。后来，月饼与各地饮食习俗相融合，又发展出广式、晋式、京式、苏式、潮式等月饼风格。它的主要制作原料是：面粉，鸡蛋，糖，各种馅料等。馅料多采用植物性原料种子，如核桃仁、杏仁、芝麻

<sup>4</sup> 明朝：1368年—1644年，是中国历史上一个由汉族建立的王朝，初期建都南京，明成祖时期定都北京。共传十六帝，共计276年。

仁、瓜子、山楂、莲蓉、红豆、枣泥等。现在人们在中秋节前后走亲访友时总会带上一盒月饼作为伴手礼。

### 3. 猜谜

中秋月圆夜在有些地方会挂上灯笼，人们会聚集在一起，猜灯笼身上写的谜语。

### 4. 赏桂花、饮桂花酒

中秋节，人们会用食用桂花制作各种食品，以酒、糕点、糖果最为多见。

到这里，本期节目也即将接近尾声了。这次的讨论话题是：你过过中秋节吗？你是怎么庆祝的？欢迎来我们的 [twitter](#) 等社交平台告诉我的答案。

如果你喜欢今天的节目，别忘了关注我们的 [facebook 主页](#)、[Spotify](#)，在 [iTunes](#)、[Stitcher](#) 上给我们一个五星评价，以帮助更多想流利说中文却还没找到正确方法的朋友发现我们的节目。感谢你的举手之劳！

与七夕节相似，中秋节也有一个与它相关的民间故事。下期我们就来说这个故事！如果你对这一主题感兴趣，千万别错过了！感谢你的收听！我们下期节目不见不散！