

# 盘点8项民俗 读懂马年年味

2026丙午马年年味里的“马元素”愈发浓郁。马作为中国人偏爱的瑞兽,不仅藏在新春祝福里,更镌刻在代代相传的民俗之中。

下面这8项马年民俗,或热闹喜庆、或质朴真诚,藏着老祖宗对“马”的偏爱与新年期许,读懂这些,便读懂了马年最地道的年味。

## 一、贴马窗,祈顺遂

春节贴窗花时,不少人家会贴“马”字窗花或奔腾骏马造型。“马”与“马上”谐音,寓意“好运马上到”;骏马奔腾的模様,更象征事业腾飞,藏着对新一年的美好期许。

## 二、送神马,迎吉祥

与贴马字窗花的祈福之意相呼应,部分地区正月十五有“送神马”习俗。人们用纸张扎成骏马,写上祝福后点燃,寓意送走旧年烦恼、迎来新年吉祥,既是对过往的告别,也是对未来的期盼。

## 三、挂马灯,迎祥光

挂马灯是马年春节、元宵的经典民俗,南北皆有流传。马灯以竹篾为骨、彩纸为皮,扎成奔马模样,有的绘祥云牡丹,有的装转轴成走马灯,点燃后宛如骏马奔腾,寓意灯耀门庭、马运亨通。

江南人家会在门口、屋檐挂马灯,孩童提着小马灯走街串巷讨祝福;北方村落则扎制大型走马灯,成为元宵灯会亮点,灯光流转间,寄托着一路光明、万事顺意的心愿。

## 四、剪马形剪纸,贴窗迎福

剪纸是中国年的标志,马年剪纸更以“马”为核心,造型丰富多样,有单马奔腾、双马迎春,也有马驮元宝、马上封侯(猴与侯谐音,寓意仕途顺遂)等吉祥样式。

这些红剪纸贴在窗、门、粮仓上,贴粮仓寓意五谷丰登,贴房门寓意吉祥入户,贴窗户寓意好运连连,藏着人们对马年丰收、平安的全部期盼。

## 五、舞马灯,闹新春

若说挂马灯是静态美好,舞马灯便是动态热闹,流行于浙江、江西等南方省份,是马年元宵最受欢迎的表演。

村民手持马灯,模仿骏马跳跃奔腾,配合锣鼓唢呐走街串巷表演,还融入扭秧歌、划旱船元素,演绎马到成功等吉祥桥段,围观群众放鞭炮、撒糖果,场面十分喜庆,寓意策马扬鞭、岁岁平安。

## 六、吃“马食”,讨马运

马年饮食也有“马味”,各地“吃马食、讨马运”的习俗,藏着满满的烟火祝福,食物虽异,寓意相通。

北方正月初一吃马蹄糕,形似马蹄、香甜软糯,寓意步步高升;江南做马兰头拌香干,时令野菜配马字,寓意马到春来、尝鲜纳福;广东、福建则吃马蹄莲糖水、马鲛鱼丸,寓意吉祥如意、年年有余。

## 七、迎“马神”,保平安

马年还有迎马神的祭祀传统,马在民俗中是出行、农耕之神,古代人们祭祀马神,祈求出行平安、五谷丰登,这一习俗至今仍在部分农村、古镇延续。

马年正月初六(送穷日、马神日),村民带着香烛贡品,到马神庙祭拜,默念祈福话语,祈求家人出行顺利、六畜兴旺,简化的仪式里,藏着不变的平安期许。

## 八、系“马绳”,拴福气

西南、西北少数民族地区,马是生活必备伙伴,马年系马绳习俗极具特色,承载着质朴祝福。



# 马年说



# 马

马在古代因毛色、外形、用途等不同,有着诸多雅致的别称,以下是典型代表:

- 按毛色命名**
  - 的卢**  
额部有白色斑点的马,相传刘备曾乘的卢马跃过檀溪,脱险逃生。
  - 乌骓**  
通体乌黑,唯有四蹄雪白的马,项羽的坐骑,又名“踢雪乌骓”。
  - 赤兔**  
红色的千里马,先是董卓赐予吕布,后归关羽,有“人中吕布,马中赤兔”之说。
  - 黄骠马**  
黄毛夹杂白点的马,秦琼的坐骑,因马头上有白毛,形状如满月,又称“玉顶黄骠”。
- 按特性与用途命名**
  - 骥**  
千里马的统称,比喻贤能之才,如“老骥伏枥,志在千里”。
  - 骏**  
良马,形容马的矫健迅捷,如“骏马奔腾”。
  - 骠**  
青白杂毛的马,常被用于指代御史所乘之马,后引申为御史的代称。
  - 骠骊**  
周穆王八骏之一,后泛指骏马,《楚辞·离骚》中有“乘骠骊以驰骋兮,来吾道夫先路”。
- 其他雅称**
  - 飞黄**  
传说中神马名,后因“飞黄腾达”一词为人熟知。
  - 龙媒**  
指骏马,认为马是龙的同类,可与龙为媒,语出《汉书·礼乐志》。



马,是驰骋沙场的伙伴,也是汉语成语里的常客。从“一马当先”的豪迈到“塞翁失马”的哲思,从“青梅竹马”的纯真到“金戈铁马”的壮阔,每一个都有专属典故与深刻内涵,带你读懂汉字里的马韵风华。

- 一马当先**  
解释:作战或做事时走在最前面,带头行动。  
出处:明·施耐庵《水浒传》第九十六回:“即便勒兵列阵,一马当先,驰下山来,犹如天崩地塌之势。”
- 马到成功**  
解释:形容事情顺利,一开始就取得胜利。  
出处:元·郑廷玉《楚昭公》第四折:“只愿你马到功成,奏凯而还。”
- 龙马精神**  
解释:比喻人精神健旺,斗志昂扬。  
出处:唐·李郢《上裴晋公》诗:“四朝忧国鬓如丝,白发精神老不衰。”

## 生肖马的传说

很久很久以前,天上有一匹长着翅膀的天马,能跑、能游、能飞,日行万里,深受玉皇大帝宠爱。日子久了,天马渐渐骄傲起来,不守规矩,还闯下大祸——它硬闯东海龙宫,踢死了守门神龟,惹怒玉帝。

玉帝下令削去天马的翅膀,把它压在昆仑山下,罚它三百年不许翻身,好好反省。两百多年过去,人类始祖路过昆仑山,听到天马真诚求救,并承诺:只要得救,愿意到人间一辈子为人类做事。人祖心生怜悯,按照天马说的办法,砍去山顶的桃树,只听轰隆一声,大山裂开,天马重获自由。

来到人间后,天马收起骄气,踏踏实实帮人类耕地、拉车、驮运货物,打仗时还跟着主人冲锋陷阵、守护家园,忠心又能干。后来玉帝挑选十二生肖,看到天马知错能改、勤劳忠诚、造福百姓,便把它列入生肖,排在第七位,对应“午”,称为午马。

还有一个有趣的小故事:生肖渡河排队时,马跑得飞快,眼看就要得第六名,藏在马蹄边的小蛇突然跳出来抢先一步,马便稳稳排在第七。这个传说告诉我们:做人要谦虚守礼、踏实努力,忠诚与担当,比一时的快慢更重要。

### 含『马』的诗词

春风得意马蹄疾,一日看尽长安花。  
——唐·孟郊《登科后》

葡萄美酒夜光杯,欲饮琵琶马上催。  
——唐·王翰《凉州词》

射人先射马,擒贼先擒王。  
——唐·杜甫《前出塞》

但使龙城飞将在,不教胡马度阴山。  
——唐·王昌龄《出塞二首(其一)》

乱花渐欲迷人眼,浅草才能没马蹄。  
——唐·白居易《钱塘湖春行》

五花马,千金裘,呼儿将出换美酒,与尔同销万古愁。  
——唐·李白《将进酒》

结庐在人境,而无车马喧。  
——魏晋·陶渊明《饮酒·其五》

山回路转不见君,雪上空留马行处。  
——唐·岑参《白雪歌武判官归京》

主人下马客在船,举酒欲饮无管弦。  
——唐·白居易《琵琶行》

马作的卢飞快,弓如霹雳弦惊。  
——宋·辛弃疾《破阵子》

想当年,金戈铁马,气吞万里如虎。  
——宋·辛弃疾《永遇乐·京口北固亭怀古》

夜阑卧听风吹雨,铁马冰河入梦来。  
——宋·陆游《十一月四日风雨大作二首》

竹杖芒鞋轻胜马,谁怕?一蓑烟雨任平生。  
——宋·苏轼《定风波·莫听穿林打叶声》

## 含“马”字的成语

- 龙马精神海鹤姿。**
- 万马奔腾**  
解释:形容声势浩大、场面热烈,也比喻事业蓬勃发展。  
出处:宋·刘一止《水村一诗示友人》诗:“秋光有尽意无尽,万马奔腾山作阵。”
- 老马识途**  
解释:比喻有经验的人对事情比较熟悉,能起引导作用。  
出处:《韩非子·说林上》:“管仲、隰朋从于桓公伐孤竹,春往冬返,迷惑失道。管仲曰:‘老马之智可用也。’乃放老马而随之,遂得道。”
- 塞翁失马**  
解释:比喻一时虽然受到损失,也许反而因此能得到好处,也指坏事在一定条件下可变为好事。  
出处:《淮南子·人间训》:“近塞上之人有善术者,马无故亡而入胡。人皆吊之。其父曰:‘此何遽不为福乎?’居数月,其马将胡骏马而归。”
- 千军万马**  
解释:形容兵马众多,声势浩大,也比喻力量强大。  
出处:《梁书·陈庆之传》:“先是洛阳童谣曰:‘名师大将莫自牢,千兵万马避白袍。’”
- 汗马功劳**  
解释:指在战场上建立战功,后泛指辛勤工作做出的贡献。  
出处:《韩非子·五蠹》:“弃私家之事,而必汗马之劳,家因而上弗论,则劣矣。”
- 快马加鞭**  
解释:跑得很快马再加上一鞭子,使马跑得更快,比喻快上加快,加速前进。  
出处:宋·陆游《村居》诗:“生憎快马随鞭影,宁作痴人记剑痕。”
- 招兵买马**  
解释:组织或扩充武装力量,也比喻组织或扩充人员。  
出处:明·罗贯中《三国演义》第二十八回:“于是遂起军往汝南驻扎,招兵买马,徐图征进。”
- 人欢马叫**  
解释:形容热闹欢腾的劳动场面。  
出处:明·凌濛初《二刻拍案惊奇》卷十四:“只听得外面喧嚷,似有人喊马嘶之声,渐渐近前堂来了。”
- 金戈铁马**  
解释:指战事,也形容战士持枪驰马的雄姿。  
出处:宋·辛弃疾《永遇乐·京口北固亭怀古》词:“想当年,金戈铁马,气吞万里如虎。”
- 马首是瞻**  
解释:原指作战时士卒看主将的马头行事,后比喻服从指挥或依附某人。  
出处:《左传·襄公十四年》:“鸡鸣而驾,塞井夷灶,唯余马首是瞻。”
- 驷马难追**  
解释:一句话说出口,套上四匹马拉的车也难追上,指话说出口,就不能再收回,一定要算数。  
出处:《论语·颜渊》:“夫子之说君子也,驷不及舌。”