

过大年,爸妈眼中的仪式感在哪

本报记者 梁智玲

“腊八粥,喝几天,哩哩啦啦二十三;二十三,糖瓜粘……小年将至,春节近在眼前。年味,被祭灶、蒸馍、赶集、贴窗花等一件件极具仪式感的事情烘托得越来越浓。在“咱爸咱妈”眼中,哪件事是过年最大的盼头,是最有仪式感的事呢?本报记者采访了几位老年人,听他们讲讲心中的新年仪式感。”

备年货最有仪式感

进入腊月以来,赶集成了市民朱先生的一大乐事。这些天,他几乎跑遍了,我市大大小小的集贸市场,焦北集贸市场、田园市场、金土地市场、中州市场……都有朱先生赶集、备年货的身影。“我喜欢赶集备年货,按照家里的需要,把各种食材一点一点挑选、买回家,再进行蒸、煮、炸等各种处理,直到美食出炉,特别有成就感。”他说。

朱先生今年73岁,从小在老家博爱县长大,后来在焦作工作、生活,直至退休。他说,小时候物资匮乏,农村生活尤其贫苦,他的记忆中,春节与各种好吃的食物分不开。印象很深的是,平时很少能吃到肉,只有过年才会买点肉,拿出一部分用来包饺子。那时候,他和兄弟姐妹最盼望的就是春节的饺子,还有平常吃不到的白面馒头。

上世纪70年代,朱先生到焦作工作,自己有了收入,生活条件也越来越好,每年春节,他还是会延续老传统,进入腊月,就开始筹备春节的美食,赶大

集、割年肉、炸丸子、蒸馒头……他样样在行。“现在的预制菜很多,还有很多家庭在饭店订年夜饭,各种食品都能买到,美食也不稀罕了,但自己动手做,还是有满满的新年仪式感。”他说。

退休后,朱先生的时间更加充裕了,他把准备春节传统美食当成了一项重点工作。“我喜欢做菜,儿子、女儿工作忙,我和老伴提前着手准备好,和孩子们一起分享。传统的仪式感,传统的味道,美食里藏着浓浓的年味。”朱先生说。

最盼望与女儿团聚

过完元旦,市民李树兰安排好焦作的生活,与亲朋好友简单告别后,就飞往福建省了。女儿一家在福建省生活,她要提前飞过去,与女儿过个团圆年。

李树兰今年65岁,退休后,她把自己的生活安排得满满当当,上老年大学、照顾外孙,每天的生活都十分充实。前两年,女儿一家离开焦作,到福建省生活、工作,她和老伴依然在焦作。“平常十分想念女儿、想念外孙,就盼望着春节团聚呢。”她说。

李树兰在老年大学学习朗诵、模特等多门课程,上个学期课程结束后,她本来还有两场演出,但因为时间紧张,她推辞掉了演出,早早奔向团圆。为了和女儿一家团聚,她准备了几样春节传统美食,还提前通过快递给女儿邮寄了一部分。

其实,在我市,有很多老年人有着和李树兰一样的想法,对他们来说,与子女团聚,就是过年最大的仪式感。“今年过年,两个女儿都要从外地赶回来,我和老伴早早开始收拾房间,摆上鲜花,盼望着大家团圆。”市民冯先生说。

传统礼节烘托年味

春节期间走亲访友,被我市很多家庭当成一件重要的事情。正是这种传统礼节,藏着浓浓亲情,烘托出了很多家庭的年味。

市民孙先生今年55岁,最近几年,他学着父母的样子,把走亲戚当成了

春节期间的一件大事。“年轻时很反感走亲戚,总感觉七大姑八大姨的,匆匆忙忙一家又一家走下来,也没啥意思。可现在的想法变了,甚至还盼望着走亲戚。”孙先生说。

孙先生的老家在南阳,他和父母定居焦作,姑姑、姨妈、舅舅、伯父等亲人都在南阳居住。平常工作忙,他们与这些亲人一年也难得见上一面。年轻时,他总觉得走亲戚是一件麻烦事。最近这几年,他却盼望着趁着春节假期,带着父母回老家看看,与兄弟姐妹聊聊天,看着父母高兴,他的心里也很高兴。“在老家,说着家乡话,吃着家乡菜,有一种亲切感、踏实感,再返回焦作,内心也是轻松、愉悦的。这种春节传统礼节传承,或许就是过年的意义。”他说。

上图 摆上鲜花、整理房间,为春节增添仪式感。

本报记者 王梦梦 摄

记者手记

全家守护仪式感

□梁智玲

年是承载着中国人最多温情和依恋的节日,我们可以从中获取幸福的感受,感受文化的传承。而今,随着时代的发展、物质的丰富,越来越多的人感叹年味不如以前浓厚,似乎那些传统春节的仪式感已经成为记忆。

其实,仪式感不需要繁文缛节、大费周章,也许只是那一点小心思、小用心,就能给我们自己一个更有色彩的新年。一道亲手制作的美食、一顿团圆饭、一次走亲访友,都是家人心中盼望了一年的新年仪式感。

年关将至,我们不妨静下心来,抽出半天时间,与全家人来一场春节前的知心交流,了解每个人的心愿,满足每个人对新年的“小确幸”,共同营造新年的仪式感。比如,从小年开始,再像童年时一样,体验糖瓜粘、扫房子、磨豆腐、割年肉、宰只鸡、把面发、蒸馒头,而后剪窗花、贴春联、包饺子、守岁……完成这些,我们就会明白,原来,这就叫一家人欢欢喜喜过大年,这就叫新年的仪式感。

春节将至,负面情绪如何疏解

本报记者 梁智玲

“年关将至,我更焦虑了。”“春节快到了,我的心里特别烦躁。”“今年过年啥时候回家,都需要准备啥东西?哎,心烦。”最近一段时间,有不少人吐槽,新年还没到来,过年的压力已经悄然而至。如何调整心态,疏解春节前产生的负面情绪?记者邀请河南理工大学副教授、国家二级心理咨询师、河南省科学家精神宣讲团成员仝兆景为大家提出一些建议。

今年34岁的网友“悄悄”说,小时候特别盼望过春节,那时的快乐很简单,也很容易感到快乐,一盒糖果、几本新书、

一件新衣,都能让她过上一个快乐的新年。可随着年岁渐长,回家后感觉越来越累了,不仅要面对七大姑八大姨的催婚,应对朋友同学的攀比、尬聊,还有无止尽的琐碎杂事。春节成了一大焦虑节点,还没到春节,她在心里就开始盘算着如何逃避,似乎患上了春节焦虑症。

究竟什么是春节焦虑症呢?仝兆景说,由于春节临近,需要思考的东西多,会在无形中对人的精神产生一种压力。这种压力过大时,会导致人体植物神经紊乱,从而引发身体不适,譬如出现吃

不香、睡不好、胸闷气短甚至有些

抑制的情况,即可被称为春节焦虑症。春节焦虑症可发生于不同的年龄段,一般情况下,中青年群体和老年群体较为高发。

对于中青年群体来说,春节焦虑的来源主要来自爸妈和亲戚的灵魂拷问:工作怎么样?有对象了吗?明年有什么打算?对于老年人来说,春节焦虑的来源主要包括如何招待亲戚、身体能否吃得消、与子女团圆后不舍得分离等。

如何应对春节焦虑症呢?仝兆景为大家提出了一些建议。他说,卸下负累、克服焦虑、轻快过年可以从以下几个方面进行尝

试。一是别太较真,遇到事情千万不要死扛。每个人在工作和事业之外,还应该有关心、健康、家庭、亲人等许多事情值得关注,要善于将自己融入家庭、集体中,适当调动身边的资源,切莫自己逞强,把所有问题都自己扛。二是要结合实际情况,制订春节计划。不与别人比较,量力而行,保持乐观向上的心态,接纳不完美的自己,都能让自己保持松弛感。凡事为自己留点余地便于执行,也能让节日变得更轻松。三是调整心态,保持平常心。主动融入环境,积极主动与家人沟通,寻求家人的理解和支持,不