



【端午史话】

浓情端午 家国情怀延绵不息

“节分端午自谁言，万古传闻为屈原。”关于端午节起源，影响最广的是“纪念屈原说”。战国时期楚国政治家屈原，是我国历史上伟大的爱国诗人，他所作的《离骚》至今广为传诵。在楚国，屈原一度得到重用，但因政见不合遭到排挤，最终被流放。

公元前278年，秦军攻破楚都郢。相传，屈原听闻这个消息后，于五月初五在绝望中抱石自沉于汨罗江。楚国百姓哀痛异常，纷纷到江边凭吊。渔夫们划起船只，在江上来回打捞，并抛洒饭团防止鱼虾啃食屈原的身体。此后每年五月初五，人们都会举行盛大的活动来纪念他，并逐渐形成了赛龙舟、包粽子等习俗。

关于端午节起源，除了纪念屈原的说法，民间还有凭吊伍子胥、曹娥、介子推等说法，也有“祭龙说”“辟邪说”。在屈原诞生地和投江区域，端午习俗主要是纪念屈原；在江浙一带，则以纪念助吴伐楚、后因吴国政治斗争被赐死的春秋末期吴国大夫伍子胥为主；在浙江绍兴，有纪念入江救父的东汉孝女曹娥的说法；而在山西、河北一带，人们则缅怀追随晋文公流亡19年不求功名利禄的春秋时期晋国

贤人介子推。

端午节纪念的历史名人各有不同，但都饱含着浓浓的爱国情怀——屈原代表爱国，伍子胥、介子推和曹娥代表忠孝，这些都是中华优秀传统文化的重要内容。

至于“祭龙说”，是指端午节来源于天象崇拜，由上古时代的龙图腾祭祀演变而来。而“辟邪说”，则是指端午节正值仲夏，在古人的观念中，五月是“毒月”，毒蛇、蜈蚣、壁虎、蜘蛛、蟾蜍渐渐复苏伤人，相当一部分端午民俗与防毒虫、避疫有关。

据文献记载，端午节的最初形成时间是战国时期，历经2000多年，逐渐发展出赛龙舟、吃粽子、挂艾草、饮雄黄酒、做香囊等习俗。

“端午比年大，一个端午三次过。”在屈原的家乡秭归，端午节过得比春节更隆重。五月初五“头端午”，五月十五“大端午”，五月二十五“末端午”。“头端午”以祭祀屈原为主，“大端午”举行隆重的龙舟竞渡，“末端午”则开展放河灯、送瘟船等民俗活动。

楼台亭榭精心扎制，雕梁画栋工艺精致……在湖北黄石，民众每年自发举办一项有着千年历史的文化活动——以消灾祛

病、祈求平安健康为主题的神舟会。持续月余的活动丰富多彩，人们祈求神舟带走疾病、瘟疫、灾难，祈盼一年吉祥、幸福、安康。

“祭伍子，迎水仙”。在江苏苏州，每年都要在江河赛龙舟。龙舟开赛前，各支队队伍都要拜祭伍子胥，并邀请有希望的人士“点龙眼”。龙舟竞赛结束，还要举办送神仪式，称作“拔龙头”。

2009年，端午节被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表作名录，成为我国首个跻身世界非遗的节日，由湖北省秭归县“屈原故里端午习俗”、湖北省黄石市“西塞神舟会”、湖南省汨罗市“汨罗江畔端午习俗”和江苏省苏州市“苏州端午习俗”组成。这三省四地的端午习俗，于2006年被列入首批国家级非物质文化遗产名录。

世易时移，历久弥新。如今，延续千年的端午节，逐渐成了世界的节日。划龙舟、包粽子等端午习俗漂洋过海，在东南亚甚至欧美受到热捧，以热爱祖国家庭、崇尚健康浪漫为主要内容的端午文化，在构筑起中华民族精神内核的同时，也得到了世界的认同。

【健康贴士】

端午食粽 这样更健康

端午佳节正是享用粽子等传统美食的好时光，不过，粽子虽美味，食用时也有健康注意事项。

食用粽子要注意不要多食、凉食、过晚食。制作粽子的糯米和黄米黏性大，少吃美味解馋，吃多了则不易消化，容易导致胃胀、胃痛、反酸等症状。老人、儿童和脾胃弱的人群，建议不要吃太多。

糖尿病患者食用粽子可浅尝辄止，以免引起血糖升高，加重心脏负担；慢性胆囊炎、胰腺炎患者不

宜多吃肉粽、蛋黄粽等油脂含量高的粽子，以免诱发急性炎症。

为何粽子不宜凉食、过晚食？原来，粽子中糯米的支链淀粉含量较高，当其被加热后，支链淀粉会糊化，更易消化，而一旦冷却，淀粉分子间凝固力加强，就不容易被消化，从而加重胃肠负担。端午正值炎夏，大家应避免吃凉粽子或直接食用冰箱里拿出来的粽子。此外，不建议晚上多吃粽子，因为糯米黏度高，可能引发消化不良，影响睡眠。

【诗词雅韵】

屈原塔

【宋】苏轼

楚人悲屈原，千载意未歇。
精魂飘何处，父老空哽咽。
至今沧江上，投饭救饥渴。
遗风成竞渡，哀叫楚山裂。
屈原古壮士，就死意甚烈。
世俗安得知，眷眷不忍决。
南宾旧属楚，山上有遗塔。
应是奉佛人，恐子就沦灭。
此事虽无凭，此意固已切。
古人谁不死，何必较考折。
名声实无穷，富贵亦暂热。
大夫知此理，所以持死节。

竞渡曲

【唐】刘禹锡

沅江五月平堤流，邑人相将浮彩舟。
灵均何年歌已矣，哀谣振楫从此起。
杨桴击节雷阊阖，乱流齐进声轰然。
蛟龙得雨鬣鬣动，螭蜃饮河形影联。
刺史临流褰翠帟，揭竿命爵分雄雌。
先鸣馀勇争鼓舞，未至衔枚颜色沮。
百胜本自有前期，一飞由来无定所。
风俗如狂重此时，纵观云委江之湄。
彩旗夹岸照蛟室，罗袜凌波呈水嬉。
曲终人散空愁暮，招屈亭前水东注。

清代皇家这样过端午

如今，吃粽子、赛龙舟、挂艾草等已成为端午节必不可少的民俗活动。而在清代宫廷，节令戏、戴香囊等也是这一节日的重要民俗。其中，节令戏以丰富的文化内容和多元的表演形式广受欢迎。

清代宫中端午的节令戏可分为仪典戏和观赏戏两种，各有特色。仪典戏剧目本身故事性不强，主要用于突出节日的文化背景。清代宫中端午演出的仪典戏有《灵符济世》《祛邪应节》《奉敕除妖》《正则成仙》《采药降魔》等。端午期间“五毒”出没，古人通过仪典戏中“捉五毒”的方式，来表达祛除不祥之意。

观赏戏大都为宫廷根据民间流行的戏曲、小说改编而成，多为连台本戏（类似于电视连续剧），其故事性较强，富有观赏性。《闾道除邪》又名《混元盒》，为清代宫廷观赏戏的典型代表。故宫博物院现藏完整的昆弋本《混元盒》，全剧四本，每本八出，共三十二出。此剧本为昆曲、弋阳腔演唱，晚清时清宫又将其翻为皮黄本演出。皮黄别名京剧，腔调以西皮、二黄为主，用胡琴和锣鼓等伴奏。

清代皇帝端午节的看戏场所，主要在宫中的畅音阁、漱芳斋、西苑纯一斋、圆明园同乐园、颐和园德和园等。为满足《闾道除邪》这种拥有庞大演员阵容的演出，上述多个戏台的设计充满智慧。如故宫畅音阁为三层大戏台，上层称福台，中层称禄台，下层称寿台。畅音阁寿台的木地板下有地下层。该地下层与地面用木板隔离，仅留出入口，形成一个相对封闭的空间。地下层在中央及四角有地井6个，中间的为水井，其余5个是空心土井。这5个空心土井，除了可作“音响”外，还可营造戏曲中“上天入地”的效果。如《闾道除邪》第一出“金花聚妖”中，四大妖摇幡、放黄烟，随后蜈蚣形、蜘蛛形道具从天井下地井，蝎子形、壁虎形道具从地井上天井。另在演出过程中，需用机筒吸水，通过砌末（布景及道具）向台上喷水，中间的水井即发挥了作用。

农历五月暑气上升，疾疫及毒虫滋生。因此，端午节期间清代宫廷除了上演节令戏外还会采取各种驱毒防疫措施。如宫中人员佩戴香囊，香囊里通常装有朱

砂、雄黄等药物，以及沉香、龙涎等香料。其中，中药可驱毒防疫，香料可驱虫辟邪。此外香囊与节令戏中的“灵符”有异曲同工之妙。清宮皇帝、后妃们在端午节期间，将少量雄黄掺入玉泉酒、太平春酒中饮用，可在一定程度上起到灭菌的效果。宫中多座宫殿门两旁放置菖蒲、艾叶盆。其中，菖蒲可消炎止痛，艾叶则具有祛湿止痒的功效。

端午又至，粽叶飘香，龙舟竞渡。这一延续千年的传统佳节，正以崭新的姿态融入现代生活，成为中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展的生动写照。从商超里琳琅满目的文创粽子礼盒，到短视频平台上火爆的龙舟赛事直播；从校园里开展的端午诗词大会，到社区组织的香囊制作活动……传统文化正通过多元载体焕发时代光彩。

我们的节日·精神的家园

端午

【端午百科】

端午竟有20多种不同叫法，你知道几种？

端午节是夏季唯一的民俗大节，也是我国首个人选世界非物质文化遗产的节日。你知道吗，这个节日竟有20多种不同叫法。

古汉语中，“端”字可引申为开头、初始的意思，将五月五日称为端午，是指“初五”。古人通用天干地支来纪年、纪月、纪日、纪时，五月为午月，“午”“五”同音，因此端午节又称“重五节”“重午节”。午日为“阳辰”，端午节也被称为“端阳节”，传统京剧《白蛇传》中就有“庆贺端阳”的戏词和剧情。

端午节又称“粽子节”，这是因为吃粽子是端午节的普遍习俗，只是这堪称美食的粽子南北各异，一个人很难在一

个端午节把它尝遍。粽叶是粽子制作必不可少的材料之一，古人端午吃粽时，曾有解下粽叶比长度的游戏，长者获胜，端午节就有了“解粽节”之称。

端午节也称“龙舟节”，这是因为除了吃粽子，另一个著名的节日形象是赛龙舟。1980年，赛龙舟被列入国家体育比赛项目，并每年举办“屈原杯”龙舟赛。

端午节还称“诗人节”。端午节来源的说法不少，最具影响力的当数“纪念屈原说”。人们敬仰屈原的高尚品德和杰出诗才，在端午节时会深切地感念他。

端午节又叫“浴兰节”，这是因为古人在这一天有“蓄兰为沐浴”的习俗。

宋代欧阳修在《渔家傲·五月榴花妖艳烘》中称：“正是浴兰时节动。菖蒲酒美清尊共。”到了明代，端午节又添了“女儿节”的称谓，《帝京景物略》中说：“五月一日至五日，家家妍饰闺女，簪以榴花，曰‘女儿节’。”

此外，端午节还有“五月节”“龙日节”“夏节”“菖蒲节”“艾节”“娃娃节”“天中节”等诸多别称，其产生时代和背景不同，各有各的故事及内涵。

从花样繁多的端午别称中，可以看出端午节习俗的多样性。了解这些别称，有助于我们更好地传承中华优秀传统文化，体悟其中蕴含的民族情感与精神价值。

赛龙舟是端午节的重要习俗之一，也是最具代表性的传统民俗活动。这一习俗在中国南方地区广为流传，在北方靠近河湖的城市同样盛行，不过北方多以划旱龙舟、舞龙船等形式呈现。

关于赛龙舟的起源，最早可追溯至战国时期，目前存在多种说法，包括祭奠曹娥、纪念屈原、祭祀水神或龙神等。这一传统活动后来传入日本、越南及英国等国家，并在2010年成为广州亚运会正式比赛项目。2011年5月23日，赛龙舟被正式列入第三批国家级非物质文化遗产名录。

赛龙舟最广为流传的起源与屈原

有关。相传楚国百姓因不舍贤臣屈原投江殉国，纷纷划船追赶施救。人们争先恐后地划至洞庭湖，却始终不见屈原踪迹。此后，每年农历五月五日，人们都会划龙舟纪念屈原，同时也希望通过划船驱散江中之鱼，防止鱼类啃食屈原的身体。

值得注意的是，不同地区和民族对赛龙舟赋予了各自独特的文化内涵。虽然各地传说和举办活动的时间不尽相同，但大多数临江靠海的地区，都会在端午节期间举办具有地方特色的龙舟竞赛。各地丰富多彩的表现形式，共同构成了中华龙舟文化的独特魅力。