

# 端午临中夏 时清人复长

悠悠艾草香，片片粽叶长。两千多年来，飘香的粽子和根植于美好愿望的端午习俗一直陪伴着我们，6月22日，又是一年端午至，挂艾叶、佩香囊、粽香阵阵，让我们再次感受已然刻在每个人血液中的端午记忆。

## 端午节 特别报道

晋中日报·晚报版

08/09 版

2023年6月21日  
星期三

本版编辑 / 史翔凤  
张婧  
校对 / 郭娜

本版统筹 / 史俊杰  
本版摄影 / 杨洋

味道

母亲粽子最香甜

“粽子香，香厨房；艾叶香，香满堂。这儿端午，那儿端午，处处都端午。”一首民间童谣，唱出了端午节吃粽子的传统习俗。

“虽然如今超市里有各种包装精美的粽子，但最香的依旧是母亲包的。”在外打拼多年的市民朱丽芳感慨地说，味是家乡的美，粽是自家的香，每到端午，总是期待母亲包的香而不腻的红枣粽，吃了临行还会带走一大包。

朱丽芳回忆说，每年端午节前一周，母亲就开始忙碌了，煮粽叶、泡糯米，忙得不亦乐乎。小时候，她总爱坐在一旁看着，粽叶一片片铺平、重叠、捋直，瞬间掘成漏斗状，装上适量糯米，然后粽叶在母亲手中翻飞，密密实实包裹起来，动作娴熟。此刻，她眼疾手快，赶紧递上一根马蔺草，母亲接过，麻利地把粽子缠绕几圈打结系紧。

“包完自己家的，母亲还会去左邻右舍帮忙。她说，煮粽子不可心急，需要细火慢煮，粽子才熟得透彻，才会软糯可口。太多的细节，织成我记忆里最美的画面。”朱丽芳坦言，自己虽已年近不惑，但仍然不太会包粽子，一到过节就会惦记母亲包的粽子。

“为什么我的粽叶总是散啊？”“我打的结怎么这么丑啊？”走进银海心悦小区范昭伟的家里，桌子上摆放着粽叶、糯米、红枣、线绳等材料，在一位老太太的指点下，一家人撸起袖子，有说有笑，互相交流着包粽子的技巧。

“年过八旬的老母亲，是我们家的主心骨，也是包粽子的好手。”看着一大盆粽子和温馨的家庭，范昭伟深有感触地说，母亲总是耐心细致，不急不躁地教大家包粽子、煮粽子，其实是把对家人、对孩子浓浓的爱和温暖一并融在粽子里，细细品尝，那香甜的粽子里，满是生活的味道。

(闫晓媛)



▲香甜可口 ▲粽子飘香

## 习俗：门插艾草防虫病

端午节、艳阳照，家家门上插艾蒿。戴彩线、佩香囊，娃娃乐得蹦又跳。连日来，随着端午节的临近，在我市大街小巷，总能看到商贩售卖五色线、香囊、艾草的身影，人们看到后总会停下来，挑选自己喜欢的样式，再捎一把艾草，端午节的习俗就这样一代一代流传了下来。

端午节即将到来之际，和顺县牵绣组合创始人、牵绣技艺第八代传人白巧英正在赶制端午香囊。在白巧英看来，端午节给小孩佩香囊、戴五色线，不仅有辟邪驱瘟之意，也有点缀装饰之用。白巧英告诉记者，过去在晋中地区一直有制作香囊的传统，包裹着香料、草药的香囊不仅有美观、装饰的作用，还能让人在闷热、潮湿的季节里“通气舒畅”。

“小时候，家中的长辈每到端午都会给我们准备香囊、五色线。”市民刘虹笑着说，“如今，我是两个孩子的母亲，端午节这些习俗记在心里，每到端午看到街上有卖五色线、香囊的，总会给

孩子准备一些，并告诉他们戴五色线、佩香囊的意义。”

端午节是夏季高温的开端，各种毒虫开始活跃。在我市各县（区、市）的风俗中，人们很注重防虫防病，辟邪驱瘟。

“刚在早市买了六把艾草，两把插在丈母娘家门上，两把插我家，两把让儿子带回去，插在他家门上。”家住市城区睿上小区的68岁市民张福生一手扶着自行车，一手向记者展示逛早市的“成果”。

张福生是寿阳人，他说，在寿阳，除了佩香囊、戴五色线，端午节一大早，父母会在孩子耳边插上艾叶，以求驱瘟避疫。此外，在平遥，老人会在孩子的额头、手心、脚心、耳朵、肚脐眼处点上雄黄酒，以示祛邪。在太谷，孩子们身上会佩戴用五色球串起来的符，要用雄黄酒在头上写“王”字、抹肚脐，以“防身”“禳毒”“辟邪”。

(闫淑娟)

## 守望：幸福和谐邻里情

为弘扬优秀传统文化，营造良好的传统节日气氛，增强辖区居民的凝聚力，6月20日上午，榆次区经纬街道第一社区党委联合博远物业，在党群服务中心开展“党建引领、粽叶飘香迎端午”活动，社区志愿者、党员、居民欢聚一堂，共同包粽子，切实增强社区凝聚力，促进邻里和谐。

“端午安康”“粽香四溢”……活动中，晋中老年书法协会会员张建琪为居民现场献上书法作品，在挥毫泼墨中，一幅幅优秀的书画作品便跃然纸上。“把作品送给居民，希望大家可以在书画中感悟传统节日的内涵，同时为大家送上节日的祝福。”张建琪表示。

在包粽子环节，社区工作人员及党员志愿者把提前泡好的粽叶、糯米、红枣等材料及包粽子所需要的盆、桶、线、剪刀等物品整齐地摆放在桌子上。大家围在一起，纷纷拿出看家本领，捋粽叶、做漏斗状、填糯米、压紧实、封口、扎捆，巧手翻飞、配合默契，一个个外形精致的粽子便包好了。

一片绿叶、一缕清香、一根细绳，包裹着华夏传承千年的味道，大家用灵巧的双手把自己对生活的热爱包进了甜甜的粽子里，现场充满欢声笑语。

“端午节是我国的传统佳节，社区联合物业开展包粽子活动，非常有意，既让我们感受到了浓浓的节日气氛，同时也融洽了邻里关系。”居民李阿姨开心地说。

随后，社区工作人员将煮好的暖心粽和精心准备的香囊送给社区老党员、孤寡老人，提前为他们送去节日的问候，让他们切实感受到党和政府的关爱及社区大家庭的温暖。

(武玲芳)

今年的端午节小长假怎么过？记者走访了解到，大多数市民倾向于“粽”情出游、放松身心，欢度假日美好时光，尤其是周边避暑玩水 and 体验民俗类旅游目的地，成为很多市民关注的热点。

“到风景优美的景区去避暑纳凉”“去经典景区体验传统文化”“去乡村近郊采摘水果”……记者在市区一些旅行社采访获悉，由于临近暑假，今年端午拼假出游趋势不明显，大多数游客依然选择3天左右的短线周边游。2天至3天的短线游产品成为今年端午小长假的“主角”。市区一家旅行社的相关负责人介绍：“从目前游客的报名情况来看，一些有山有水、有民俗体验的景点是端午假期市民出游的首选。”

“端午节是一个非常具有仪式感的节日，我觉得应该在这些传统节日里带孩子多体验一些民俗活动，让他们在体验的同时了解传统文化、增长知识。”家有小学生的家长李霞表示，端午节已经成为孩子了解传统文化的重要节点。在民俗游的带动下，拥有多彩民俗的景区成为游客们青睐的目的地。记者了解到，为迎接端午小长假，我市不少旅游景区景点文化场馆等地推出不同特色的体验活动，并且融入了更多的民俗元素。榆次后沟古村景区在端午节期间推出了丰富多彩的主题活动，游客凭当日游览门票即可在后沟古村美食广场参与包粽子活动。活动结束后，孩子和家长可将亲手制作的粽子每人带两个回家分享品尝。此外，端午小长假期间，景区还将举行特色民俗表演，邀请温强、要娟娟（天河情组合）到古村进行民歌演唱，到时还有“空中舞龙”“后沟千古情”情景剧表演。市图书馆在端午假期推出了“寻香记忆·端午特辑”“晋小图创意画·端午节”等一系列丰富多彩的活动，供市民与读者体验。

(张凯鹏)

养生

顺应时令养元气

6月20日，端午节前日，榆次区中医院医师张志强家中的过节物什已采买到位，从包粽子的糯米、粽叶、蜜枣，到制作香囊的中药材及艾草等，一应俱全。

端午时节，家家插艾。艾草不仅可避风寒湿邪、防瘴疔毒气、预防传染病的发生和传播，其茎、叶含有的挥发性芳香油，还可以驱蚊蝇虫蚁。

“古语云：‘家有三年艾，郎中不用来’。春夏养阳、冬病夏治，农历五月是保养阳气、预防治疗冬季多发病的最好时机，而艾草是常用药之一。”张志强介绍，艾叶性温、味苦、无毒、纯阳之性、通十二经，具有回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效，又被称为回阳草。张仲景的《伤寒杂病论》和李时珍的《本草纲目》中，有多个验方用到艾草。

跟随端午而至的，是一年中阳气最旺的时节。

借助端午阳盛的特点，我市一些医院、诊所推出艾灸套餐，通过艾灸大椎穴、至阳穴、命门穴等穴位，补充、壮大患者体内的阳气，调理亚健康，同时让身体储存足够的阳气，抵御外邪的侵袭。各药店则推出以各类中药材为填充物的香囊、挂件，具有提神、驱虫、防蚊等功效。

端午食粽，恰当时。“夏季炎热，人们食欲不振，粽子不仅健脾养胃，还可清浮火。”张志强介绍，糯米味甘、性温，适量食用有助健脾养胃，而粽叶则有清热解毒的功能。此外，端午节常用的菖蒲、青蒿、香茅、柚叶等中草药，一起用水煎后当茶饮或泡脚，可防疫驱邪、清热解暑。

“挂香囊可防疫驱虫，划龙舟能强健体魄。”张志强认为，中华民族代代沿袭的端午节习俗，与传统中医养生理念不谋而合。顺应时令防疫祛病、避瘟驱毒、补养元气，自能安然度夏。

(张莉芬)

记者手记

## 触动幸福端午

□史俊杰

甜甜的粽子，沁脾的香囊，五色的丝线，一千个人心中有一千种端午的味道。关于端午节，或是为凭吊抱石投汨罗江的爱国诗人屈原，或是为纪念寻父投江而死的曹娥，或是源于早在夏、商、周时期便有的夏至节，没有人会去计较，更不会去纠结，它早已刻在了每个人的血脉里，变成一种幸福的触动，一种美好的记忆，让我们持久不能忘怀。

味蕾的触动，特有的仪式感，大概是最能让人保持记忆的一种方式。除了特有的粽香，当我们平心静气地开始思考时，端午节便被赋予了五颜六色的神韵，超市里摆满了各种各样的饰品，菜市场里飘散着的烟火气，沿街随处可见小商贩售卖五彩线、香囊，都会让人感受到端午节要来了。

每一个传统节日，都有自己精彩的来历故事和丰富的文化内涵，这是我们民族文化一贯坚守的价值理念，也是向上向善向好的共同追求。但人生无常，我们怎么去享受和度过每个特殊的节日，今天我们所经历的一切，无论精彩还是平淡，感受日常美好，看见日常美好，都将成就更好的我们，我们须以积极的态度、深厚的情感，迎接和过好每一天，每一个节日。

▼精挑细选



▲精工细做