

端午佳节晴光好 艾叶飘香醉良辰

悠悠夏日,岁至端阳,作为中华民族的传统佳节,端午节不仅承载着丰富的历史底蕴,更融入了人们对健康、团圆和美好生活的向往。在这个凝聚民族精神、传承文化根脉的重要时刻,让我们一起追溯端午节的起源与演变,探寻其中蕴含的古老智慧;让我们一起记录那些原汁原味的端午习俗,感受那份浓浓的乡愁与亲情。

溯源:

传承千载 历久弥新



榆次新世纪书院幼儿园的老师正在教孩子们编五彩绳

吃粽子、赛龙舟、悬艾叶、插菖蒲、挂荷包……两千多年来,每逢端午佳节,人们都会以各种形式来纪念这一特殊日子,同时,品读节日所蕴含的家国情怀。

端午节,又称端阳节、重午节、五月节等。它起源于何时,长期以来众说纷纭。不过,以下这种说法,流传最为广泛。据《史记·屈原贾生列传》记载,端午节是为了纪念中国古代伟大的爱国诗人屈原而设立的。屈原是中国战国时期楚国的大臣,他为国家效力,但最终因政敌的陷害而被贬斥。流

放期间,他听说敌军攻入楚国首都时,悲愤投江,以示对国家的忠诚。为了缅怀屈原,人们开始在每年五月初五举行纪念活动。

端午节的第二个传说,在江浙一带流传很广,是纪念春秋末期的伍子胥。伍子胥受吴王阖闾重用,大破楚国、北镇齐晋、南服越人,官拜相国公。吴王夫差继位后,伍子胥认为应一举消灭越国,但是夫差听信谗言,不听其主张,赐其自尽。伍子胥愤恨自刎,遗言要家人将他眼睛挖出,挂于城门,亲眼看着越国军队灭掉吴国。夫差极怒,把伍子胥的尸首抛弃于钱塘江中。后来吴国果然被越王勾践所灭。

又说是为纪念东汉孝女曹娥救父投江。曹娥其父曹盱,在五月初五迎伍神的祭祀活动中溺于舜江中,数日不见尸体。曹娥遍寻无果,悲愤投江。几日

后,曹娥的尸体抱父尸浮出水面,就此传为神话。

另有考证,端午节的起源更为古老,与古代百越民族的龙图腾崇拜有关。在历史的长河中,端午节不断吸收和融合各种文化元素,形成了独特的节日氛围和习俗。而其中所蕴含的爱国主义精神,成为中华优秀传统文化的精髓。这些价值观在今天仍然具有重要的现实意义。



习俗:

本土特色 乡情更长

“五月五,是端午;门插艾,香满堂;戴彩线,驱瘟疫;佩香囊,祈安康!”

在我市,一到端午节,很多人家就用满满的仪式感,追忆古圣先贤、传承民俗文化。

据史料记载,榆次一带有“五月端午的蛤蟆,躲了初五躲不过十五”的俗语。关于在端午节逮蛤蟆的原委有两种传说,一说端午节这天逮到蛤蟆,晒干碾成粉末,可以治疮疖、肿瘤等病症;一说屈原投入汨罗江,怕屈原的身体被蛤蟆、鱼、虾等吞吃,人们就去河塘小溪中抓那些不愿意上天庭的蛤蟆。因此,端午节这一天,在榆次有下河逮蛤蟆、捉鱼捉虾的习俗。

晋中市作家协会主席杨丕梁介绍,太谷一带,端午节有在门上贴神牛镇宅图和灭“五害”剪纸的习俗。神牛镇宅图,其黄纸上印着一头雄健的牛,观音菩萨端坐在牛背上,寄托了人们对美好

生活的向往。灭“五害”剪纸可分贴在大门两边,左面是一只大红公鸡,嘴里衔着一只张牙舞爪的蝎子;右面是一把剪刀,剪刀下面是蛇、蜈蚣、老鼠、蟾蜍、蝎子“五害”。两种习俗均与人们希望健康平安、止恶气、驱瘟避邪息息相关。

作为面食之乡,端午节,平遥县还有家家蒸“端鼓日”的传统,“鼓日”是老鼠的别称,用普通话来说就是“端鼠儿”。把发酵的面团揉成圆形的长条,从两边往回卷,卷到中间并排在一起,然后在中间的顶上捏一个尖,就像是老鼠小巧的脑袋,待蒸熟之后,和粽子一起供奉神祖,祈求全家健康平安。在昔阳县,有吃凉糕的习惯,有的人家做糯米糕,有的人家则做黄米糕,炎热的夏天,来一块凉糕,清凉又美味。在东山一些县还有端午节荡秋千等娱乐活动,用多姿多彩的活动,表达人们对传统节日的尊重。

(闫淑娟)



传承端午文化



亲编五彩绳



文艺演出

食俗:

粽子飘香 味蕾欢歌

三片粽叶在手中环成一个锥形,舀一勺糯米装入其中,再塞进3颗红枣,用拇指将粽叶压实后,拿马蔺草或者细线一捆,一个粽子就包好了。

端午节前夕,在榆次区乌金山镇鸣谦村村民韩晓花的家中,全家老少齐聚一堂,洗粽叶、包粽子、上锅煮……大家分工明确,其乐融融。

“包粽子是我们家每年端午节的重头戏,从小到大没断过。”67岁的韩晓花说,虽然现在买粽子也很方便,但能够吃上亲手包的粽子感觉才是过节。

韩晓花清楚地记得,第一次包粽子是在她8岁的时候。她回忆道,母亲不知和邻居从哪摘下了新鲜粽叶,加上家

里就有的黄米和红枣,一家人围坐在院子里包粽子,非常热闹。

“小时候,端午节能吃上粽子是最开心的。”在韩晓花的记忆里,浸透着粽叶香的黄米,搭配上软烂的红枣,撒上一小勺白糖,那个味道美极了。

随着人们生活水平的不断提高,每年端午节,韩晓花家也不止吃一个粽子了,每次过节家里都会摆上满满一大桌可口的饭菜。

“从来不知道粽子还能做成其他口味的!咸肉的、蛋黄的、豆沙的……让我大饱口福。”韩晓花说,前几年,外地上学的亲戚给她邮寄了外地的粽子,那些粽子吃起来口感也不错。从去年开

始,他们家也尝试着包一些其他口味的粽子。

“三片叶子三个枣、二两米,就包成一个粽子,这么一系。这是祖祖辈辈传下来的……”走进市城区佳地花园小区李敏芝的家里,桌子上摆放着粽叶、糯米、红枣、马蔺草等材料,在李敏芝的指点下,一家人撸起袖子,有说有笑,包着粽子。

“虽然如今超市里有各种包装精美的粽子,但最香的依旧是自己包的。”在李敏芝的女儿看来,这些年,他们家除了包一些传统口味的粽子外,还会包一些豆沙、果脯之类的粽子尝鲜。

(张凯鹏)

创意:

链接时代 共融共荣

挂艾草是端午节传统习俗之一。今年,不少商家把艾草也玩出了新花样。菜市场一元一把的艾草,被商家搭配上黄金球、菖蒲叶等各类花材,摇身变成创意十足的艾草花束,吸引不少年轻人买单。

“目前,线上线下都接到了订单,艾草花束里还会搭配香囊及‘百发百粽’‘驱邪祈福’等小卡片。”近日,市城区文苑街一家水果店的老板向记者介绍着新款艾草花束。艾草花束兴起的这波热潮,来源于当代年轻人对“仪式感消费”的重视。他认为,“端午节在家门口挂艾草是老传统,但现在的年轻人审美不同了,对节日有了更新的呈现方式。这些艾草花束新鲜度可以保持一周左右,随着颜色慢慢变淡,变成干花后观赏性也不错。”

艾草经过花艺师的巧手搭配,再配以祝福语,呈现出浪漫的气质。“现在,年轻人正用自己的审美赋予端午这个传统节日新的仪式感。”话语间,

老板向记者介绍道,“有些品类好的艾草花束还搭配了扫把挂件、古风葫芦等装饰。”

“端午节前,我在网上购买了一些艾草挂饰材料包,回来和孩子一起制作,同时给孩子讲解端午节的来历及挂艾草的传统习俗,很有仪式感,也很有意义。”“90后”市民拿出自己制作的艾草花束向记者展示。

“结五色丝为索,系小儿之臂,男左女右,谓之长寿线。”佩戴五彩绳的风俗早在两千多年前的汉朝就有了。以前的五彩绳多由“青红白黑黄”五种丝线单纯编织成链,如今随着时代变迁,五彩绳的样式也有所增多。售卖五彩绳的商贩告诉记者:“现在我们在五彩绳上搭配小粽子,粽子寓意高中;也可以配上一个响铃铛,寓意着聪明伶俐。这些创意多、寓意好的五彩绳越来越受到年轻市民的喜爱。”

(武玲芳)

安康:

夏至时节 养生有道

“端午临中夏,时清日复长。”当端午佳节脚步临近,夏日的气息也愈发浓郁起来。晋中市中医院医生付志亮表示,端午节,可不仅仅是吃粽子、赛龙舟的节日,它更是一个养生保健的绝佳契机。

付志亮说,在这个充满传统文化韵味的节日里,可以从诸多方面来关注健康养生。首先便是饮食,“夏季炎热,人们食欲不振,粽子不仅健脾养胃,还可清浮火。”付志亮介绍,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。

端午的传统习俗也蕴含着养生智慧。那悬挂的菖蒲、艾叶,其独特的气味有驱虫、祛湿的奇妙功效。用它们煮水来洗澡或泡脚,能有效地祛除体内的湿气,让身体倍感舒适。

随着夏日气温升高,养生重点也落在了养心之上。付志亮说,大家要保持平和的心境,不被外界的喧嚣所

扰乱,避免烦躁与恼怒等不良情绪。在清晨或傍晚相对凉爽的时段,适度地进行一些运动,如悠闲的散步或是舒缓的太极拳,既能增强身体素质,又能让心灵得到放松。而且,保证充足而优质的睡眠至关重要,中午时适当小憩,能让精力更加充沛。

在起居方面,要注意防暑降温,避免长时间暴露在阳光下。室内要保持通风透气,营造一个舒适的环境。多喝水,尤其是温水或淡茶水,可补充水分,防止中暑。

付志亮还提醒,在这个季节,饮食宜清淡,避免食用过多辛辣、油腻食物。多食用一些具有清热解暑、祛湿健脾功效的食物,如绿豆、薏米、冬瓜等。大家要从饮食、起居、运动等各方面关爱自己的身体,提升健康意识,度过一个既欢乐又健康的端午节,可以为一整年的健康打下坚实基础。

(马永红)

后记

感受端午节的“精神滋养”

□ 史俊杰

青山呈黛,艾草飘香,又是一年端午到。端午节至今已有2000余年历史,是我国最古老、最有底蕴的节日之一,虽历经千年变迁,但其中饱含的中华优秀传统文化内涵和丰富的的人文精神却亘古不变,如今在新时代的召唤下滋养着我们的心灵,给予我们笃行致远的坚定信念和精神依托。

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,或为凭吊爱国诗人屈原抱石投汨罗,或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,没有人会较真,更不会去纠结,不管什么原因它已幻化于每个人的血脉里,变成一种幸福触动、一种美好记忆,让我们持久不能忘怀。

味蕾的触动,特有的仪式感,吃粽子大概是最能让人保持记忆的一种方式,但端午除了特有的粽香,解析端午佳节的深厚内涵,或者也可以是一场仪式、一次咏唱、一身汉服,我们都能从中感受到传统佳节里的灿烂辉煌。这种文化传承久久存在于华夏儿女的肌理下、血脉里,让无数人向着更开阔的未来奔涌而去,同时也将端午的坚守与传承无限拉长。

每一个传统节日,都有自己精彩的历史故事和丰富的文化内涵,这是我们民族文化一贯信奉的价值理念,也是向上向善向好的共同追求。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,我们须以积极的姿态、深厚的情感,迎接和过好每一天,每一个节日。



艾草香包