

粽香千载蕴风华 艾意今朝绽新芒

——一起感受浓浓端午情

粽叶飘香，龙舟竞渡，
又逢端午粽情时。这个浸染

着艾草清香的节日，既是千年文化的深情回眸，亦是中华血脉的当代传承。从汨罗江畔的忠魂追思，到街头巷尾的五彩丝线；从奶奶手把手包出的棱角粽，到年轻人创意无限的“国潮”香囊，端午，始终以多元姿态连接古今。端午节，不仅是一个节日，更是一曲生生不息的文明长歌。

溯源承古 精神焕新

端午佳节，这个流传千年的传统节日，宛如一幅绚丽多彩的历史画卷，承载着深厚的文化内涵与民族精神，在岁月长河中代代相传。

中国民俗顾问、民俗学者常嗣新退休后搬到榆次后沟古村居住，谈到端午节的民俗文化，他说，端午又名“端五”“重五”“重午”等，“端”的字面意思是“初始”，“午”属十二地支第七位马，用于计时。“端五”即初五，农历五月也是午月，于是，“端五”慢慢演变成了“端午”。农历五月正值仲夏，《荆楚岁时记》记载，因仲夏登高，顺阳在上，五月第一个午日是登高顺阳天气好的日子，故五月初五也被称为“端阳节”。

从最初的避邪祛灾到后来的爱国情怀，在中华文化的历史长河中，端午节的内涵不断丰富。粽子、艾草、龙舟赛，每一项传统习俗都蕴含着深厚的文化底蕴。而屈原的故事，更为这个节日增添了一层崇高的精神意义。

常嗣新告诉记者，关于端午的起源，说法多元。有一种说法是为纪念屈原。屈原是战国时期楚国诗人、政治家，他心怀家国，却遭奸佞排挤，最终抱石投江，以死明志；也有说与春秋末期吴国大夫、军事家、谋略家伍子胥相关，他忠心耿耿，却含冤而死，百姓感其忠烈，于端午纪念；还有图腾祭祀之说，端午时节的祭祀活动，寄托着古人对自然的敬畏与祈福。在诸多起源中，屈原的爱国精神逐渐符号化，成为现代端午文化的重要象征。他那“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的执着追求，“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰”的悲悯情怀，激励着一代又一代中华儿女为了国家繁荣、民族复兴而不懈奋斗。

“如今，在端午节的文化内涵与精神传承中，晋中人民树立从容自信的文化心态，养成昂扬向上的精神风貌，对助力晋中高质量发展大有裨益。”常嗣新说。

(闫淑娟)

本土习俗 乡韵悠长

日前，太谷区侯城乡南山广场举办了主题为“五色新丝裹满甜蜜·恋上侯城艾上端午”的端午民俗游园会。活动现场，特色摊位推出了手工凉粽等美食，让游客大饱口福。手工艺展示区现场展销香囊、古法拓印神牛、缠五色粽等工艺品。古法拓印师傅说：“大家对古法拓印这项传统技艺很感兴趣，不少游客前来体验。”

在榆次老城西街非遗小院，榆次区第七批非遗项目王氏勾编传承人王鹏鹏，正亲手把手教授游客如何勾编粽子挂件。认真学习的游客纷纷表示，用环保彩线编织端午祥瑞，制作出可永久保存的非遗文创，亲身感受传统技艺与节日文化的双重魅力，这种感觉太好了。

端午节吃粽子是必不可少的习俗，但粽子多为糯米制成，吃多了不易消化。此时，搭配温茶便成了绝佳的选择。市民张大爷一家围坐吃粽，他拿出茶壶泡茶，大家边吃粽子边饮茶，笑容满面。张大爷笑道：“这茶帮助消化，让家人享受美味的同时不伤肠胃。”

(王爱媛)



端午安康



动手体验



传承文化



香囊传情

吟诗品粽 共话团圆

包粽子、吟诗歌、知识问答……端午节将至，为弘扬中华优秀传统文化，拉近党群距离，丰富社区居民的精神文化生活，市城区潇河湾社区党群服务中心举办了丰富多彩的节日活动。

5月29日上午，市城区潇河湾社区党群服务中心热闹非凡，该社区精心组织了“我们的节日：浓情端午，诗歌共吟”主题活动，吸引了众多党员、居民热情参与。

活动伊始，社区工作人员向居民们详细介绍了端午节的由来、习俗及文化内涵，让居民们深入了解这一传统节日的深厚底蕴。随后，一场别开生面的诗歌共吟朗诵会拉开帷幕。党员、居民纷纷登台，饱含深情地朗诵与端午节相关的经典诗词，从屈原的《离骚》到文天祥的《端午即事》，一句句激昂的词句、嘹亮的朗诵声，仿佛将大家带回到了那个古老而又充满家国情怀的时代。大家用声音传递着对中华优秀传统文化的热爱，感受着诗词中蕴含着的深厚情感，让在场党员、居民感受到了中华优秀传统文化的魅力。

当天的活动还特别设置了端午知识问答环节，居民们积极踊跃抢答，欢声笑语充满了整个房间。最后，居民们围坐在一起，分享各自制作的粽子，有红枣馅的、红豆馅的，还有肉馅的……大家在轻松愉快的氛围中增进了对彼此了解的同时，邻里关系也更加融洽。

此次活动不仅让居民们感受到了温馨、浓厚的节日氛围，更重要的是通过诗词朗诵、知识问答和分享粽子等丰富多彩的活动形式，激发了大家对中华优秀传统文化的热爱，增强了社区居民的凝聚力和归属感。

(张颖)

文旅融合 绘出新卷

端午节将至，我市各旅游景区结合民俗文化打造系列主题游园会、亲子互动体验等活动，纷纷推出适合短途家庭出游的特色项目。祁县乔家大院景区将为游客打造独一无二的“双节”记忆。假期里，游客可欣赏婚俗表演、家训情景剧、祁太秧歌、民歌演唱等。同时，该景区推出“童趣无限 畅享时光”主题活动，游客可体验“粽”夏跳房子、套粽子、魔幻泡泡秀、面部彩绘等，在游玩中感受童趣。在“动手体验 DIY 记忆”主题活动环节，游客可参加五彩绳 DIY 手作、香囊 DIY 手作等活动，留下属于自己的专属回忆。

文化场馆也在端午玩出新花样。市图书馆为孩子们精心准备了“粽情书香 童趣端午”系列活动，市民可与孩子通过亲子阅读、巧手包粽子、端午节赛歌会等形式，沉浸式体验端午特色习俗，打卡图书馆里的端午节。

除了前往景区、文化场馆体验端午民俗，亲子爬山也成为不少家庭的热门选择。“3天假期不长，我计划带儿子去灵石爬石膏山。”家住市城区万科紫郡小区的王先生说，“孩子平时课业压力大，趁着假期带他放松一下。”

2025年第二届山西城市体育活动周也为我市文旅添了把火。5月31日开赛的2025年山西省啦啦操冠军赛吸引不少专业选手及爱好者报名参赛。准备观看比赛的忻州市民杜先生说：“4场比赛都在端午假期，看完比赛正好可以和家人在晋中逛逛。”

从微度假到民俗体验，从文化场馆到景区景点，我市的“端午经济”画卷既承载着历史传承，又涌动着创新基因。这份融合了古今智慧、文旅创意的端午多元消费场景，正为我市经济发展注入汨汨活水。

(张凯鹏)

『粽』享健康 科学养生

吃粽子是端午节重要的仪式之一，既饱含我们对先人的缅怀之情，也传递着保持健康体魄的美好愿望。如何健康享用这一传统美食？晋中市中医院糖尿病科主任梁静瑛提醒：“粽子虽美味，但需讲究科学食用方法，避免‘甜蜜负担’。”

近年来，市面上“无糖粽子”走俏，梁静瑛指出：“所谓‘无糖’仅指未添加蔗糖，但糯米本身富含淀粉，经消化后仍会转化为葡萄糖。”她强调，红豆粽、蜜枣粽等甜粽因额外添加糖分，升糖速度更快；而五花肉粽、咸蛋黄粽等高脂馅料则可能增加代谢负担，均不推荐糖友食用。

针对糖尿病患者需求，梁静瑛建议优先选择杂粮豆类粽：“用红豆、绿豆、黑米等替代部分糯米，既能增加膳食纤维，又可降低升糖指数。”她还提倡家庭自制粽子，“将粽子包得小巧些，每餐控制在一两左右，更利于血糖管理。”

“吃粽子的时间也有学问。”梁静瑛解释，夜间消化功能减弱，晚餐或睡前两小时进食易加重消化负担，建议安排在早餐或午餐，且食用时需细嚼慢咽。

搭配策略同样不容忽视。梁静瑛形象地比喻，单独吃粽子如同“糖弹”，建议先吃绿叶蔬菜，再喝一杯无糖酸奶，最后享用粽子。这样的搭配能形成膳食纤维和蛋白质的“缓冲层”，有效减缓糯米分解速度。此外，佐以绿茶或普洱茶也是不错的选择，茶多酚有助于抑制糖分吸收，比搭配寒性瓜果更为安全。

梁静瑛特别提醒：“粽子不宜作为主食替代品，糖尿病患者每日摄入量建议不超过50克，且需相应减少其他主食。”她呼吁公众树立“尝鲜不贪多”的理念，既传承文化，又守护健康。(李娟)

记者手记

传统节日的现代解码

□史俊杰

当传统节日遇上现代生活，端午的粽香里飘出了新时代的芬芳。这个被列入世界非遗名录的古老节日，正在用一种温润的姿态完成着与当代文明的对话——不必执着于龙舟竞渡的激越，且看艾草摇曳处，传统正以更轻盈的方式融入现代人的生活图景。

在超市的有机食品专柜，粽叶包裹的不再是单纯的糯米和红枣。低糖藜麦粽、素食菌菇粽、星冰粽等新式口味，让千年美食与现代健康理念撞个满怀。当年轻人举着“粽子盲盒”拍摄开箱视频，当非遗传承人通过直播间教海外游子包粽子，这个承载着乡愁的食物，已然成为连接传统与时尚的文化密码。

老宅门楣悬挂的艾草菖蒲，悄然变身都市白领案头的精油香薰。古人佩香囊以驱毒避邪的智慧，被解构成国潮香水的前调；母亲手绣的虎头符，化作手机壳上的潮流纹样。这些看似微小的改变，实则是文化基因在当代土壤中的创造性生长，正如屈原《楚辞》中“芳菲菲兮袭予”的咏叹，在香氛实验室里获得新生。

更令人欣喜的是，当“00后”用AI技术复原《楚辞》中的植物图谱、当短视频平台上的“屈原虚拟人”与网友隔空对诵《天问》，我们惊觉：传统节日从未远离年轻人的世界。他们用数字技术重构文化记忆，以社交媒体传播端午故事，让“路漫漫其修远兮”的求索精神，在流量时代绽放出别样光彩。

端午的现代性启示在于：传承从不是简单的复制、粘贴，而是让古老的文化DNA在当代语境中完成编码升级。当艾草香飘进中央空调的循环系统，当粽香缠绕着咖啡机的蒸汽，这个农历五月的节日，正以最中国的方式诠释着文明传承的辩证法——守住根本，才能枝繁叶茂；拥抱时代，方能生生不息。

本版策划：路丽华

本版摄影：程婧

本版统筹：史俊杰

报眉设计：赵向文