



农历三月三,上巳沐春风。这一天,晋中多地以溯源古礼、传承民俗、文旅融合为主线举办节日主题活动,让流传千年的民俗焕发新生。



记者手记

古俗焕新姿 文脉润民心

张颖

上巳节,中华民族的传统节日之一,承载着祓禊祈福、游春赏景、曲水流觞的文化意蕴,绵延数千年,已成为中华优秀传统文化的重要组成部分。在快节奏的现代生活中,让古老节日焕发新生,既是守护文脉根脉,也是丰富人们精神文化生活的应有之义。

上巳节的核心寓意是人们对自然的敬畏、对健康的祈愿、对生活的热爱。从先秦水滨祓禊祛秽,到魏晋雅集赋诗,再到民间踏青赏春,这一节日习俗始终贴近人心、融入生活。传承上巳节民俗文化,不必追求形式繁复,关键在于守住文化内核,让传统习俗与当代生活相契合,让民众看得见、摸得着、能参与,真正感受传统节日的温度与底蕴。

民俗的生命力,在于烟火气与参与感。如今,晋中一些地方以简约务实的方式重拾上巳习俗,通过文化讲解、食俗体验、祈福互动等形式,让这一古老节日回归。这些活动没有过度铺陈,却能让人们在春光里感知传统、记住乡愁,让长辈有回忆、年轻人有兴趣、孩子们有收获,使文化传承在代际延续中生生不息。

激活上巳节等传统节日,既要坚守文化本真,也要顺应时代需求,以简约而不简单、厚重而不刻板的方式,让古老习俗走进大众生活。这不仅能增强文化自信,更能为人们的现代生活注入诗意与温情。

# 上巳节

## 三月三

## 赴一场春约

### 溯源 千年上巳润古俗

农历三月初三,是上巳节。这个起源于先秦的古老节日,历经数千年岁月更迭,依旧留存着中国人独有的春日文化记忆。

上巳节最早可追溯至商周时期,最初定在三月上旬的巳日,是古人举行祓禊(fú xì)仪式的重要时节。彼时,人们会前往水滨洗濯,用香草沐浴,以此祛除灾病、洗涤晦气,祈求身心安康,《周礼》中便有相关礼制记载。

到了汉代,上巳节的祓禊

习俗愈发普及,成为官民共同参与的全民活动,节日的祈福寓意也不断深化。魏晋时期,上巳节正式固定为三月初三,节俗从庄重的祭祀仪式,逐渐转向文人雅士的春日雅集。王羲之在兰亭举办曲水流觞、饮酒赋诗的盛会,写下千古名篇《兰亭集序》,更是为这一节日赋予浓厚的文人诗意,成为上巳节发展史上的重要印记。

唐代是上巳节的鼎盛时期,节日被纳入国家礼制,长安

曲江畔的游春宴饮、百姓踏青欢聚,成为彼时盛景。杜甫笔下“三月三日天气新,长安水边多丽人”,正是对当时节日盛况的真实刻画。宋元之后,上巳节虽与清明节逐渐融合,部分习俗慢慢淡化,但在少数民族地区,依旧以“三月三”的形式传承,衍生出对歌、宴饮等民俗。

如今,这个承载着祈福纳祥、亲近自然、诗意栖居的传统节日依旧绽放在春日,传承着中华优秀传统文化的根脉。(武玲芳)

### 传承

#### 春风沐俗续传承

4月19日(农历三月初三),春光明媚,清风拂面,市民纷纷走出家门,赴郊外踏青、互赠香草、祈福安康,在欢声笑语中重拾节日记忆,传承民俗文脉。

上巳节是我国历史悠久的传统节日之一,最初以祓禊驱邪、祈福消灾为核心,历经演变,逐渐成为集郊外游春、人际交往、文化体验于一体的民俗盛会。

互赠香草是上巳节极具特色的习俗之一。“古人认为,香草有驱邪之功效。”市民王先生说,人们采集泽兰、艾草等,这些香草不仅气味清香,而且兼具药用价值,古人常用其煮水沐浴、佩戴于身,祈求驱邪避灾、强身健体。

郊外游春是上巳节不可或缺民俗活动之一。晋中大地处处春意盎然,趁着上巳节踏青赏春的人络绎不绝。“上巳节踏青,在我家是老传统了,带着孩子来郊外走走,既能亲近自然,也能让孩子了解传统民俗。”市民李先生笑着说。

此外,我市还有部分地区保留着祓禊祈福、咏诗赏春等习俗。人们身着汉服演绎传统节日仪式,再现古人“祓除畔浴、祛灾祈福”“临水赋诗、天地同饮”的场景。

春和景明,雅俗共生。上巳节的各项民俗活动承载着人们对美好生活的向往,亲近自然、体验民俗,为春日增添了一抹独特的风雅与温情。(王爱媛)

#### 古韵新游春意浓

上巳春归处,最是晋中行。连日来,我市介休、太谷等地民俗文旅活动接连启幕,千年上巳文脉与春日盛景相融,尽显传统节日的鲜活魅力。

4月19日,介休市洪山镇源神庙前,一年一度的“三月三”庙会如期而至,清晨的开闸放水仪式庄重上演,清澈渠水奔涌而出,重现古人水边祓禊、祈愿风调雨顺的古老习俗。庙会现场车水马龙、人流如织,人们看大戏、品小吃、赏民俗,热闹非凡。吹糖人、制洪山香等非遗技艺摊位前人头攒动,吸引着游客驻足体验。今年,庙会还创新推出以“三月三民俗传承”为核心的半日研学活动,将数学、语文、科学等7大学科融入唐陶遗址、源神庙等实地场景。孩子们可漫步于千年窑火与古碑间,触摸3500年洪山文脉,在真实民俗里读懂家乡。

在太谷区,4月18日开幕的美宝山庄第十二届桃花节,与上巳节无缝衔接。千亩桃花漫山遍野,粉白花海连绵成画,游客穿行其间,效仿古人郊外游春,尽享春日雅趣。游客马莎莎感叹:“既能赏漫山桃花,又能体验上巳民俗,这样的春日之旅格外有意义。”

此外,我市多地举行桃花节、梨花节,市民游客可赏花、写生、踏青,在缤纷花海中沉浸式感受上巳节气的传统之美与晋中大地的春日生机。(李娟)



本版策划:路丽华  
本版统筹:张颖  
底图制作:赵向文