



【清】《雍正十二月行乐图》之“五月竞舟”

## 过端午 话端午

农历的五月，空气闷湿，阴雨连绵，常常让人体感极为不适。但也就在这个时节，大江南北的中国人迎来了一年中最热闹的节日之一——端午。

现在提到端午，国人大都会想起屈原。因为相传这位大诗人在五月五日这天自沉汨罗江，国人哀之，“以竹筒子贮米，投水以祭之”。这个节日也被许多读书人称为“屈子节”。国人确实有在端午纪念屈原的传统，但纪念屈原却并不是端午的全部含义。更何况根据民俗学家的考证，早在屈原的时代之前，这个节日便存在了。

端午，从名字上就可以看到这个节日与历法的深深关联。农耕民族看天吃饭，对自然季节的细微变迁与它带给生命体的影响格外敏感，这份敏感也体现在农历中。午，夏历中用以指五月。夏历以地支纪月，正月为寅，二月为卯，顺次至五月就是午月。由此，午月的初始，午月的开端，便称为“端午”。传统上也把“午”解作“五”，端午即五月初五。清代大学问家赵翼认为，这个节日本来是在五月的第一个午日过的，故称“端午”。——古人对数字似乎很着迷，像“二月二”“龙抬头”，“三月三”“上巳节”，“九月九”“重阳节”，五月初的这个节日，最终花落“五月五”，故也称“重五”。

五月初始时节，古人注意到除了气渐闷热而江南多雨以外，白昼是一年中最长的——现在人们知道一年中日最长夜最短的一天是夏至日，夏至以后日又渐短而夜渐长。夏至与端午在农历上不但日期非常接近，更分享着许多相同的节俗，故有民俗学家认为夏至就是端午的真正起源。夏至时，天地间的阳气达到最盛，所以“端午”又名“端阳”，意谓“阳气的端点”。

因为暑气侵袭兼潮湿多雨的缘故，不但农作物最易遭受病虫害，作为万物之灵长的人类也会感到不舒服，即所谓“疰夏”。故而端午节对于讲求顺应天时的古人而言，其实具有非常现实的生活意义——换季保健。

清代潘荣陛《帝京岁时纪胜·端阳》：“午前细切蒲根，伴以雄黄，曝而浸酒。饮余则涂抹儿童面颊耳鼻，并挥洒帐间，以避毒虫。”古人以菖蒲或雄黄兼此二物浸成药酒饮用，取解毒杀虫之效。菖蒲，古人视为灵草，气味芳香，据说还可吸附空气中的微尘，是天然的空气清新



【清】郎世宁《午瑞图》

剂，故除了酿酒，古人将其与同样香气浓烈的艾草一起插在门旁，可杀菌祛毒，攘除病害。菖蒲经水煮和过滤后得到药汁洒在农作物上可以防止一些农作物病害，是一种纯天然农药。因为菖蒲的突出功绩，端午节也被称作“蒲节”，连着菖蒲成熟的季节——五月也被称为“蒲月”了。

古人在端午这一天也很注意个人清洁卫生。湿热的夏季的到来，给各类皮肤疾病带来滋生条件，故古人在端午节还有以兰草煮水沐浴以捍卫肌肤健康的的风习。也因为这个原因，端午又被称为“浴兰节”。

龙舟竞渡不但在端午是毋庸置疑的运动最高潮，即便放在中国古代运动风俗长卷里也是最流光溢彩的一幕。现代城市生活让我们离自然物候越来越疏远，“端午”的本义对我们来说也越来越陌生，而赛龙舟这样波澜壮阔的场面于端午而言更显得突出，于是端午又得“龙舟节”之称。再渐渐地，“龙舟节”也仿佛有些古典了，现在的五月初五，超市卖场里打出的广告画都赫赫是“香粽节”啦。

据《咬文嚼字》

## 端午说诗词

历代很多文人为端午节写下众多名篇。关于端午的诗词佳句更是不计其数，展现出端午习俗丰富的文化内涵。

《竞渡诗》

唐·卢肇

石溪久住思端午，  
馆驿楼前看发机。  
桴鼓动时雷隐隐，  
兽头凌处雪微微。  
冲波突出人齐喊，  
跃浪争先鸟退飞。  
向道是龙刚不信，  
果然夺得锦标归。

这首诗讲的竞渡就是现在的赛龙舟。为了衡量竞渡的胜负，唐人创造了“锦标”的比赛制度，指在龙舟划到终点时，以抢夺浮标来判断胜负，夺得头标的人就是比赛的冠军。比赛时，鼓声雷动，船只齐放，争先恐后，惊得水鸟乱飞，相当有画面感。

《端午日恩赐百索》

唐·窦叔向

仙宫长命缕，端午降殊私。  
事盛蛟龙见，恩深犬马知。  
徐生倘可续，终冀答明时。

百索又名五彩、长丝、长命缕，是用五色丝线编织而成，古人用以祈福延寿。端午节系百索是古人避灾的重要习俗。作者用这首诗表达了自己在端午节获赠而感激的心情。

《浣溪沙·端午》

宋·苏轼

轻汗微微透碧纨，  
明朝端午浴芳兰。  
流香涨腻满晴川。  
彩线轻缠红玉臂，  
小符斜挂绿云鬟。  
佳人相见一千年。

在这首词中，苏轼主要描写了端午佳节的情景：微微小汗湿透了碧色的细绢，明日端午节用芳兰草沐浴……五彩花线轻轻地缠在红玉色手臂上。全词充满了浓郁的古老民俗气息。

《乙卯重五诗》

宋·陆游

重五山村好，榴花忽已繁。  
粽包分两髻，艾束著危冠。  
旧俗方储药，羸躯亦点丹。  
日斜吾事毕，一笑向杯盘。

诗人描述了人们在端午之日的活动：看看山村中盛开的石榴花，然后包粽子、挂艾草、采药草，也在额上点了雄黄酒，傍晚忙完准备喝一杯酒。

《端午即事》

宋·文天祥

五月五日午，  
赠我一枝艾。  
故人不可见，  
新知万里外。  
丹心照夙昔，  
鬓发日已改。  
我欲从灵均，  
三湘隔辽海。

诗人表示：五月五日端午节，你赠我艾草。故去的人已看不见，新结交的朋友又在万里之外。然后表明心志，现已白发苍苍，尽管三湘和这里相隔很远，仍然想要从屈原那里获得慰藉和力量。

据《广州日报》

## “粽”有万般口味 唯不减安康团圆

端午节与春节、清明节、中秋节并称为中国四大传统节日。每一个中国传统节日都有其特定“食俗”，粽子便是端午的时节食物。跨越千年历史的粽子，在新消费趋势的驱动下，不断迭代升级。今日之粽子，口味千万，就连固定组合的糯米，都可变化为晶莹剔透的冰粽。

端午食粽包裹着人们的美好祝愿。舌尖的各种口味浓缩在一声真诚的“端午安康”里，使人沉浸在团圆欢乐的氛围中。

历史上关于粽子的记载，最早见于汉代许慎的《说文解字》。“粽”本作“糉”，《说文新附米部》谓“糉”，芦叶裹米也；从米，“叀”声。

据考证，粽子被正式定为端午节食品，最晚是在晋代。端午时节，“烹鹜角黍”（西晋周处所作的《风土记》记载）。所谓“角黍”，实际上就是粽子。“角”道出了粽子的形象，“黍”则指的是粽子里的黍米。明代李时珍在《本草纲目》中解释：用菰叶裹黍米，煮成尖角或棕榈叶形状食物，称“角黍”。唐代，粽子开始使用“莹白如玉”的糯米；宋朝时，粽子里会加入蜜饯果品等，苏东坡的诗句“时于粽里见杨梅”可为证；元明之后，包裹粽子的菰叶变为芦苇叶，且加入了豆沙、枣子、松仁等更丰富的材料。

端午节吃粽子，自古便寄托着人们对生活的美好向往。它有两层含义，皆取谐音之意。一是“一举高中”，

“粽”与“中”谐音。另一层含义是“光宗耀祖”。“粽”与“宗”谐音。端午吃粽子，讨个好兆头，希望家族后辈们能争气，奋发图强，为家族繁荣昌盛而奋进。

大江南北，饮食习惯因地域人文环境不同而存在很大的差异。

在南方，嘉兴鲜肉粽以“粽香浓郁、糯而不烂、色泽亮丽、肥而不腻、咸甜适中”著称，将白糯米淘洗干净后用白糖、盐及红酱油拌匀，肉从新鲜猪腿精选，慢慢融化后的肥肉被糯米充分吸收，鲜香四溢。闽南烧肉粽以糯米为原材料，最后要蘸蒜泥、辣酱、萝卜酸而食，香甜不腻。四川椒盐豆粽由糯米、红豆、花椒面、川盐、腊肉丁杂糅而成的小粽，用大火煮熟后再用木炭烤，是“无辣不欢”者的优选。海南定安粽则在糯米中加入咸蛋黄、叉烧肉、腊肉、红烧鸡翅等食材，由粽叶包成方锥形。

北方有北京角状甜粽、山东黄米粽和西安蜂蜜凉粽等。北京角状粽被认为是北方甜粽的代表，用糯米、江米或者黄米制成，加入红枣、豆沙、果脯等做馅料，清甜粘糯；山东黄米粽是“老资格”的粽子品种，黄黏米中包裹红枣，蘸上白糖，甜糯可口，回味无穷；西安蜂蜜凉粽外无粽叶，内无馅料，糯米制成的“菱角”如剔透白玉，淋上蜂蜜或糖浆，沁凉中带着甜香，暑热天气食用，再合适不过了。

据《广州日报》



【清】徐扬《端阳故事图册》之“裹角黍”

## 夏至：骄阳渐近暑徘徊 一夜生阴夏九来

一诗写道：“狸奴几下偷翻书，何时听得蛴螬鸣？”描写的正是此时喧闹活泼的“夏至之声”。三候半夏生。喜阴的药草半夏开始生长。这个极富诗意的植物名字仿佛在提示着人们，不知不觉间夏天的时光已经过去半。

### 祭祖祈丰年

夏至既是二十四节气之一，也是古代的重大节日之一，又称“夏至”“夏至节”。古代，每逢夏至还有一项休假“福利”。直至清代，夏至日仍放假一天，足见古人对其之重视。夏至时节庆祝粮食丰收、祭祖祀祖的习俗由来已久。《周礼·春官》：“以夏至，致地方物觴”。周代夏至祭神，意为消除荒年、饥饿和死亡。司马迁《史记·封禅书》：“夏至日，祭地祇，皆用乐舞。”“地祇”即地神，属阴性。金代建中都城时在通玄门外（今复兴门外皇城根遗址）修建北郊方丘，是北京史上第一座祭地之坛。现在的地坛建成于明嘉靖九年，在京城北郊安定门外，是明清两代皇家祭地场所。

除官方祭典外，民间也有夏至祭祖习俗。夏至时新麦已获，广大农民自然不会忘记以时鲜祭献，名曰“荐新”，此俗在《管子》等先秦文献中已有记载。明代则“夏至日作麦粽，祭先毕则以相餽”。清代文献中记载较多，有“煮麦和糖以荐先”“夏至日，荐新麦。晨煮麦粥供家祠及‘祀’等”。人们的种种祭祀祈福活动，不仅代表对夏至这个万物盛极时节的重视，更饱含对天地自然的感

恩和敬畏之心，也表达了人们对美好生活的向往及期盼。

夏至时节，农作物生长繁茂，同时水肥需求旺盛，农民需做好田间管理，农事繁忙、农活繁重。夏至时节，农田中长势旺盛的还有杂草，农谚“夏至不锄根边草，如同养毒蛇咬”，说的就是夏至后中耕锄地的重要性。对于农业生产来说，夏至的雨水关乎农作物的长势，故有“夏至雨点值千金”之说。然而，此时长江中下游地区正值梅雨时节，如果出现暴雨又会影响农作物生长，因此很多地区又有夏至“忌雨”的习俗。无论是求雨还是忌雨，其实都反映了古代农业“靠天吃饭”的无奈。

### 清凉度苦夏

旧时有夏至数九之俗。“夏九九”以夏至日为起点，每九天为一个九，顺次称为一九、二九……直到九九，其中三九、四九是全年最为炎热的时节，数完九九，暑热消退。传统社会，各地流传的“夏九九”歌谣不胜枚举，北方地区比较常见的是“一九至二九，扇子不离手；三九二十七，冰水甜如蜜；四九三十六，衣衫汗湿透；五九四十五，树头清风舞；六九五十四，乘凉莫太迟；七九六十三，夜眠不盖单；八九七十二，当心受风寒；九九八十一，家家找棉衣。”生动地反映出时间与物候的关系，形象地道出了夏至后的天气变化。

夏至意味着炎热的盛夏即将登场。在没有空调、电

扇、冰箱的传统社会，能够带来一丝凉意的，恐怕还得是扇子。过去，妇女有夏至互赠折扇、脂粉等什物的习俗。扇子别称“凉友”，能生风消暑；香粉可除汗臭、散浊气，防生痱子，为古时女子消暑避伏“神器”。夏至时节，有些地方流传着女子簪戴枣花的习俗。年长的妇女在戴枣花时，嘴里还会念念有词：“脚麻脚麻，头上戴朵枣花。”俗信此举可避邪及医治腿脚不适。

谚语云“冬至饺子夏至面”，夏至面食是中国人的饮食传统。北方地区，特别是北京人夏至时节的典型面食是打卤面、炸酱面、芝麻酱面等，面条煮熟后以冷水淘洗，清凉爽口、降火开胃。南方地区的面条也是品种繁多，如阳春面、肉丝面、三鲜面、过桥面等。夏至吃面习俗和小麦的成熟密不可分。除面条外，夏至饮食习俗各地不一，例如南方不少地区有夏至吃粥、食麦粽、吃馄饨的习俗。围绕着“吃”，形成了丰富多彩的夏至饮食文化。

骄阳渐近暑徘徊，一夜生阴夏九来。夏至时节，虽有酷热，却绽放着无穷的生机与美好。绿茵渐浓，荷花映日，蛙声蝉鸣，麦谷满仓，阴阳流转与时节更迭完美交融，体现着中国人特有的智慧和自然观。在万物盛极之时，半夏时光也仿佛在提醒我们，珍惜光阴、向阳而生，方能绘就如花般绚烂的人生。

据《北京日报》