

# 我们的端午,我们的记忆……



□策划 姬国庆 记者 陈曙光

艾叶流芳,糯粽飘香,又是一年端午至。端午,这个已有2000多年文化的中国传统节日,源于自然天象崇拜,由上古时代祭龙演变而来。端午是“飞龙在天”吉祥日,后人亦将端午节作为纪念屈原的节日,承载着一代又一代人的历史记忆和精神内涵,凝结着亘古不变的爱国情怀。赛龙舟,吃粽子……每年此时,全国人民对过端午节的仪式感更承载着中华民族传统文化的遗韵。

## 1 端午是文化的印记更是家国情怀

每年农历的五月初五是端午节,又称端阳节、龙舟节、重午节、重五节、天中节等,是集拜神祭祖、祈福辟邪、欢庆娱乐和饮食为一体的民俗大节。关于端午节,最为大家熟知和接受的,是纪念伟大爱国诗人屈原。

战国时期,屈原胸怀天下、心系国家,虽被流放但不改其志。最后,在楚国都城被攻破之际,屈原悲愤交加,怀石自沉于汨罗江,以身殉国。老百姓

怕鱼吃掉他的身体,便拿来米团投江喂鱼。此后,包粽子、吃粽子逐渐成为民间缅怀屈原的形式,后人亦将端午节视为纪念屈原的节日,端午节也从此承载了厚重的家国情怀与精神内涵。

屈原是中国历史上一位伟大的爱国诗人,中国浪漫主义文学的奠基人,被誉为“中华诗祖”“辞赋之祖”。他是“楚辞”的创立者和代表作者,开辟了“香草美人”的传统。屈原的出现,标

志着中国诗歌进入了一个由集体歌唱到个人独创的新时代。他被后人称为“诗魂”,主要作品有《离骚》《九歌》《九章》《天问》等。他创作的《楚辞》是中国浪漫主义文学的源头,与《诗经》并称“风骚”,对后世诗歌产生了深远影响。

2009年9月,联合国教科文组织正式批准将端午节列入《人类非物质文化遗产代表作名录》,这是国际社会对端午节价值的充分肯定,更是对中

国传统文化的高度认同。有关端午节的宝贵的文化遗产存续千年而历久弥新。

端午节与春节、清明节、中秋节并称为中国民间四大传统节日,但它不仅是一个传统节日,也是中国人共同精神世界里永不磨灭的记忆与牵绊,凝结着中华民族的文化血脉和思想精华。端午文化在世界上影响广泛,一些国家和地区也有庆贺端午的活动。

## 2 将风俗习惯传承给下一代

端午节,这个和伟大诗人相关的节日,是岁月的陈酿,也是厚重文化土层的历史河床,更是代代延续下来的历史文化脉搏。

栾娟来自武汉,在她的印象中,每年的端午节总离不开母亲包的粽子和父亲年复一年讲述的屈原的爱国故事。栾娟的父亲是一名历史老师,从小便和她讲一些历史典故和名人的励志故事,让她以史为鉴成为一个对社会有用的人。

栾娟老家有片竹林,每年端午节前夕,她都会和村里的孩子到竹林里摘些新鲜的竹叶,用水清洗干净晾晒成粽叶。端午节,母亲会把提前准备好的糯米放在盆里浸泡一下,然后用粽叶将糯米和红枣、花生包成粽子,放进锅里煮熟。而父亲则会去集市上买些肉和菜,款待亲朋好友。

“煮粽子时,我总是和弟弟陪着从厨房里飘荡出的糯米香味跑进跑出,不停询问母亲什么时候可以开吃。”栾

娟笑着说,那时候是真开心啊,每个节日都快乐得像过年一样。待粽子煮熟后,她便会偷偷捞出两个,姐弟俩躲在厨房解开丝线,剥开粽叶,来不及蘸上白糖或裹上蜂蜜,便三五除二地将白糯的粽子吞咽下去。虽然像吃了糯米饭,但还是觉得粽子的美味萦绕唇齿,润滑心田。

如今,各商超里的粽子多种多样,味道也更为丰富,但栾娟还是钟情于母亲包的粽子。今年春天,母亲生病后,

她便将其接到身边调养。母女俩聊过过往的点滴,她和弟弟偷吃粽子的事都会被母亲拿出来笑一番。

“端午节前10来天,我妈就包了一锅粽子。”栾娟说,她从上大学到工作,再到结婚生子,这10多年来,她在母亲看不见的地方也学着母亲的样子做起了母亲。闲暇时,她也会给孩子讲自己儿时的趣事,以及父亲曾给她讲的那些故事,无形中将风俗习惯传承给下一代。

## 3 吃粽子要安全适量

端午节临近,不管是南方人爱吃的咸粽,还是北方人爱吃的甜粽,各种口味的粽子已开始出现在人们的餐桌上。那么,粽子到底怎么吃才健康,该如何选购?新乡医学院第一附属医院临床营养科副主任营养师冉君花给出了建议。

“粽子的主料是糯米,糯米性温滞气,不易消化,吃多了会加重胃肠负担。”冉君花说,患胃溃疡或十二指肠溃疡病的人不可多吃粽子。冉君花还建议患有胆结石、胆囊炎或胰腺炎的病人,不要吃肉粽、蛋黄粽等过于油腻的粽子。

北方人普遍爱吃甜粽子,如果不加节制,血糖高的人群容易引起血糖和尿酸迅速上升。肉粽子和猪油豆沙粽子

所含脂肪多,属油腻食品,患有高血压、高血脂、冠心病的人也建议少吃。粽子高热量、难消化,老人和儿童的肠胃功能相对较弱,建议把控好量。

“粽子属于主食,建议搭配适量蔬菜、水果,促进肠胃蠕动。”冉君花说,除了家庭包的粽子外,大家在商超购买粽子时,要看看粽叶的颜色,一般情况下,粽叶越鲜艳越不健康,可以用湿纸巾擦拭一下粽叶的表面看是否会掉色,掉色的粽子千万不要选购。然后,闻闻看是否有粽子的香味或粽叶的味道,如果出现硫磺味或别的怪味时不建议购买。另外,要看下包装上的配料表,还有粽子的外形,要选购粽角端正、包裹紧实、没有外漏的粽子。



居民们聚在一起包粽子

## 4 文化传承彰显时代创新力

赛龙舟、吃粽子、挂艾草、佩香囊……全国各地形式多样的端午节民俗活动绵延不断,沉淀着炎黄子孙的共同记忆,更传递着讲仁爱、重民本、崇正义等思想的时代价值。

端午节流传至今,足见其生命力的顽强,其丰富的思想文化内涵早已深深融入人们的生活。

近年来,全市各县区新时代文明实践中心(所、站)、各单位、学校围绕“我

们的节日·端午”这一主题,广泛开展活动,通过非遗、民俗展演等方式,传承中华优秀传统文化,深受民众欢迎。

每年6月的第二个星期六是我国的文化和自然遗产日,而每年农历五

月初五是中国的传统节日——端午节。今年,恰逢端午节入选世界非物质文化遗产名录15周年,当两个节日相遇,注定让这个粽意飘香的假期,又多了一层浓厚的文化底蕴。

为增强群众文化遗产保护意识,展示文化遗产保护成果,市文旅局在6月6日至10日,将邀请各县(市)区的50多个非遗项目集中进行展示展演、产品展销、项目体验、中医药义诊等,宣传、展示和推广新乡市特色非物质文化遗产和民俗文化,让广大群众共享非遗魅力。

