

中医食疗讲究“因时而食”，端午节多在芒种前后，此时气温升高、雨量增多，南方梅雨天气湿热交织。这种环境易滋生蚊虫及病原微生物，还会导致脾胃功能下降，让人出现少气懒言等症状。所以，端午节自古有“祛病防疫”之意，养生着重健脾祛湿，而粽子是适合此节气食用的佳品。

粽子以糯米为主料，糯米味甘性温，归脾、胃、肺经，有补中益气、健脾养胃等功效，适合脾胃虚寒、食欲不佳者。芦苇叶可清热解毒、除烦止渴；竹叶能清热除烦、生津利尿；荷叶可清热利湿、凉血止血。经高温蒸煮，粽叶有效成分浸透内馅，增强食疗功效，还增添清香。

对一般人群而言，粽子健脾开胃、清热祛湿，很适合端午食用。而且，粽子添加不同辅料，口感和食疗功效各异。红枣糯米粽是北方甜粽典型，大枣补中益气、健脾和胃，与糯米搭配，健脾功效更佳，但湿痰、积滞患者宜少食或不食。荷香鸭肉粽以荷叶为粽叶，鸭肉滋阴补虚、清热利水，适合夏季精神萎靡、食欲低下者，有滋肺阴、养气血等功效。

到了现代，中国从南到北，人们包粽子所用的粽叶有多种，最常见的有箬叶、苇叶、芭蕉叶和荷叶。但是在端午时节，除芭蕉叶外，其他的叶子都没长大。所以你吃到的粽子，用的大多都是去年的粽叶！

希望在众多毒虫之中，选取最厉害的五种，用来吓退驱散其他毒虫，这就是“以毒攻毒”之法。阿泉

## 端午可以“安康”，也可以“快乐”

汉代以前的端午节俗，主要为祈禳、卫生活动。即如采艾叶悬挂门上，是为了禳除毒气；“蓄兰为沐浴”虽然可以洁身袭香，但主要是为了祛疫避瘟、防疾治病；以五色丝缠绕手臂，为的是辟兵及鬼、令人平安健康等等。

端午节俗历经汉代至唐代演变定型之后的主题，则是纪念屈原，颂扬中国的诗魂、国魂，缅怀华夏民族高洁情怀，祈求安康吉祥。

宋代《端阳采撷》诗云：玉粽袭香千舸竞，艾叶黄酒可驱邪。骑父稚子香囊佩，粉俏媳妇把景撷。

诗中描写了端午节这天龙舟争渡、吃粽烧艾、男女老少其

## 菰叶：阴阳结合保平安

粽子的起源说法有很多，最让人信服的是“包烹”之说。我们的祖先在50万年前发明用火熟食时，为了适口，用树叶包裹食物放在火中煨后剥叶而食，这就是早期粽子的雏形。晋代时，粽子已经成为端午节的食品了。

1600年前，西晋新平太守周处撰写的《风土记》中提到端午吃粽子习俗：“仲夏端午，烹鹜角黍，进筒粽，一名角黍，一名糲（粽）。”在古人看来，

## 五彩线，也是长寿线

为了祈福、辟邪和驱五毒，人们用象征五行的青、白、红、黑、黄五色彩线编织绳索，绑在手臂上，也称作“续命缕”“五色丝”“长寿线”“避兵缯”“朱索”。

这一习俗在汉代的《风俗通义》、宋代类书《太平御览》、笔记《东京梦华录》中都有记载。长命缕不仅给儿童佩戴，男女老幼也都适用，甚至连皇帝也将长命缕赏赐

## 过端午，共赴跨越千年的文化之约

粽叶飘香，龙舟竞渡。在这个充满传统韵味的端午节，大街小巷处处洋溢着喜乐安康的氛围。让我们一同走进端午节，品味传统，共赴这场跨越千年的文化之约。



又是一年端午，大家挂艾草、系彩绳，吃粽子、赛龙舟，纪念诗人屈原。其实端午节，是被现代人误解最深的一个节日。

历史文献中，在端午节纪念过的人有很多。割股啖君而不求荣华的介子推、忠贞贤能却遭弃迫死的伍子胥、卧薪尝胆的勾践、沿江寻求父尸未得而投水溺亡的孝女曹娥、勤政爱民而政绩卓著的苍梧太守陈临、爱国爱民而投江以殉国难的屈原等，传说中他们都死于此日或别离此日。

天宝年间，因欣赏屈原忠君爱国的美德，唐玄宗下令将屈原等忠臣增入祀典，此后“春秋二时，择日致祭”。有了官方认证，“端午纪念屈原”这件事在盛唐时初步得到全民认可。北宋元丰三年(1080年)端午，宋神宗下旨封屈原为“清烈公”。此次端午敕封，相当于官方宣布了端午节与纪念屈原的直接联系。从此，屈原正式成为端午节“代言人”。

其实，早在屈原之前，端午节就存在千年了。所以，端午并不是为了屈原特设的节日。

关于端午的起源，说法不下

十种，除了上文提到的纪念屈原、纪念伍子胥、纪念勾践等，还有源自夏至节、吴越民族祭龙等解读。不过，较为合理而可信的说法，是端午节源自先秦的夏至节。

夏至日北半球白昼最长而夜晚最短，在划分时节、表明物候并据以进行农事活动上十分重要，故被古人看重。在端午节得名之前，端午的相关节俗在汉代或更早时期已经出现，不过那时主要集中在仲夏时节的夏至，而不是午月午日的端午节。

汉代以来，端午地位上升，两个日期相近的节日才逐渐融合。最终，在习俗的归属上，端午取替了夏至。

端午本是仲夏月的第一个午日，即夏历的午月午日。后人用数字记时体制取代干支记时体制，以五月五日的“重五”取代原来的“重午”，但仍保持着端午之名。

《说文解字》云：五，五行也，从二，阴阳在天地间交午也。午，悟也，五月阴气悟逆阳，冒地而出也。

## 节俗说法

## 端午节为何是我国首个“世界非遗”节日

对于端午节，人们并不陌生——“插艾叶，悬菖蒲。粽子香，香满屋。龙舟下水擂战鼓……”，但是你知道端午节是我国首个且截至目前唯一入选“世界非遗”的传统节日吗？

作为我国重要的传统节日之一，端午节蕴藏着中华民族的传统文化和深厚情感。2006年5月，国务院将其列入首批国家级非物质文化遗产名录。2009年9月，联合国教科文组织将其列入世界非物质文化遗产，端午成为我国首个入选“世界非遗”的传统节日。

端午节为什么能够先于春节、清明、中秋跻身“世界非遗”行列呢？首先得益于端午节丰富多彩的节日民俗。端午节在中国是一个古老的节日，时值农历五月初五。端午节，又名天中节、天医节、卫生节、女儿节、龙舟节、粽子节、诗人类……其民俗内涵从众多节日名称中就可

见一斑。历经2500余年发展，端午节由驱毒避邪的节令习俗衍生出各地丰富多彩的祭祀、游艺、保健等民间活动，主要有祭祀屈原、纪念伍子胥、插艾蒿、挂菖蒲、吃粽子、赛龙舟等。

世界非遗名录中的“中国端午节”由湖北秭归县的“屈原故里端午习俗”、黄石市的“西塞神舟会”及湖南汨罗市的“汨罗江畔端午习俗”、江苏苏州市的“苏州端午习俗”四部分内容组成。如在屈原故里秭归，一个端午过三次：五月初五小端午挂菖蒲、艾蒿，饮雄黄酒；五月十五大端午龙舟竞渡；五月二十五末端午送瘟船，亲友团聚。尤为独特的是，屈原诞生地秭归乐平里农民们自发组织的骚坛诗社，每年端午节咏唱“时维五月兮，节届端午；竞渡龙舟兮，吊古忠良”，400年来传承不息。

另外，韩国“江陵端午祭”申

遗成功，也加快了中国端午节的“申遗”进程。2005年，韩国的“江陵端午祭”被联合国宣布为“人类口头和非物质遗产代表作”。这一消息在国内引起巨大反响。虽然韩国的端午祭和中国的端午节是两回事，但是中国的端午节是本源，历史更悠久，我国有关方面紧迫感增强，端午节“申遗”提速——2006年5月，端午节与70项民俗一并成为国家级非物质文化遗产；2008年6月的端午节正式成为法定节假日……最终历经材料申报、多次修改，搭乘联合国教科文组织对“申遗”规则更改的东风，“中国端午节”于2009年9月，在联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第四次会议上，被审议并批准列入《人类非物质文化遗产代表作名录》，成为中国首个入选“世界非遗”的传统节日。

张倩