

节俗溯源

节俗拾遗

养生健康

“粽”情端午
食养有道

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,牾也,五月阴气牾逆阳,冒地而出也。

由此释义,有学者推测:“端五”或“端午”,有阳气于此日至极、阴气于此日始兴而“阴阳争,死生分”的蕴义,可能是先秦就已有了的夏至节别名。五为阳数,“端午”或因此而又称为“端阳”。

汉代,人们特别畏惧过端午,认为这是一年里最凶险的日子。据文献记载,当时人们将仲夏五月视为阴阳相争、死生分判的恶月,将五月五日视为阴气萌作、“感阴气成者死”(《礼记·月令》疏)的凶日,更是恶上加恶。

加之此时天气转热,蚊虫滋生,传染病容易发生,为“五毒尽出”之时。所以古人在五月五日当天恐怕物生不茂、人命不长,会举行各种祭祀和祈禳活动,佩戴驱邪饰品等,因而衍生出了如今端午节的各种习俗。

在水网密布的南方地区,“龙舟竞渡”无疑是端午节俗中的主角。如今的江浙、荆楚、粤闽地区,都是赛龙舟的“重地”。不过,为何竞渡?当然不是为纪念屈原,竞渡的历史远比纪念屈原的历史久远。

宋代范致明《岳阳风土记》记载:“其实竞渡也,而以为禳(ráng)灾。”

与端午节的其他习俗一样,古代竞渡是为了祭神送瘟、禳灾辟邪,在争猎酬神的目标下战斗意味更浓。现代的划龙舟活动,已经逐渐演化为一项地方乡邻团结尚勇的民俗运动。蔡靖泉

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”虽然可以洁身袪秽,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

乐融融的场景。设立端午节的初衷是辟邪除灾、迎祥纳福,迎接欢乐喜庆的新季节,因此说“端午快乐”没错,说“端午祥瑞”“端午安康”也没错。

传统的农耕社会在每年的一定时间点设置“节”,提示气候转变,人的生活、生产行为也应随之调节、变化。自然节令日是阴阳变动的关键日,也是古人精神紧张的时日。因此,“躲”过端午,是当时祖先们的节日心态。

如今中国端午节已经是世界非物质文化遗产,人们在这一天拜神祈福,欢庆娱乐,表达关爱,端午节俗的文化内蕴精神与全人类的理想追求相契合。

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,烹鹑角黍,进筒粽,一名角黍,一名糗(粽)。”在古人看来,

粽子具有特殊含义。它以谷物制成,代表“阳”,而包裹它的“菰叶”为“阴”,阴阳结合,可保平安,有驱邪避鬼、禳灾止瘟的寓意。

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

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

给大臣。在唐朝,它还一度是男女之间传情达意的信物。

端午节送小孩子五毒肚兜,也是中国民间的传统习俗。一个红肚兜上用彩色丝线绣五毒组合:蛇、蝎子、癞蛤蟆、壁虎、蜈蚣。有时也会换成蜘蛛、老虎等。

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

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,端午成为我国首个人选“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、诗人节……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,节届端阳;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“人类口头和非物质文化遗产代表作”。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》,成为中国首个人选“世界非遗”的传统节日。张倩

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,有滋阴、养气血等功效。赤豆糯米粽中,赤豆健脾胃、消热毒,与糯米搭配,健脾胃又祛湿热,适合湿热天气及脾虚水肿者。板栗粽添加板栗,有养胃健脾、补肾强筋之效,适宜肾虚腰膝无力、内寒者。豆瑞