



在端午节中增强文化自信

■乐兵

“五月五，是端阳。门插艾，香满堂。吃粽子，撒白糖。龙舟下水喜洋洋……”又是一年端午节，人们重拾熟悉的味道、借助丰富多彩的形式，“零距离”感受中华民族厚重的传统文化，体会美好的精神内涵，增强民族文化认同。

“粽包分两髻，艾束著危冠。”端午节作为我国四大传统节日之一，是我国首个入选世界非物质文化遗产的节日，不

仅因为香粽竞巧、艾叶飘香，更是因为虽各地风土人情有差异，具体习俗又内涵丰富，从其各种别名中可见一斑：天中节、龙舟节、浴兰节、端阳节、诗人节……尽管地域不同，节日活动特色纷呈，但在千年的传承发展中沉淀下来的文化价值却绵延赓续、代代流传，成为共同的文化记忆，体现着对自然、生命、家国情怀的认知与追求。

当下，端午文化搭乘互联网这列时代快车，体现新的时代特点：直播文艺节目、电商销

售、网红带货、线上学民俗、跟着视频包粽子，五花八门的活动体验，彰显出人们对传统节日的青睐，正是对优秀传统文化的认可，也是文化自信的体现。

“节分端午自谁言，万古传闻为屈原。”两千多年来，飘香的端午和不朽的诗人屈原一路相伴走来，他那爱国情怀已化为民族的文化与精魂。我们每过一次端午，就是对这种精神的致敬与汲取，在“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”中，传

承着“亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔”的精神内核。

“正是浴兰时节动，菖蒲酒美清尊共。”仲夏五月，俗称五毒月，端午节为五毒日，“端午节，天气热，五毒醒，不安宁。”此时加强卫生预防具有重要意义，古人会在门上悬挂菖蒲、艾叶以驱走毒虫，用佩兰、艾蒲等香草泡水洗浴，以“杀虫害”，备一杯雄黄酒，以“避不祥”……洒扫门庭、挂艾悬蒲、佩香囊、采药饮茶等，这既反映了中华民族的优良传统，又蕴含着古

代中医防疫保健的智慧，习俗千年相传。

文化如水，润物无声。“文化自信是更基本、更深沉、更持久的力量。”端午节是中华文化的醒目符号，承载着融入民族血脉的精神内涵，绘就着民族自信的文化底色，弘扬端午文化，增强对民族优秀文化的归属感、认同感，打造最持久、最深沉的文化自觉、文化自信，增强做中国人的志气、骨气、底气，为中华民族伟大复兴汇聚起磅礴力量。

端午的风

■耿庆鲁

有一种怀念
延续了千年
那是一种爱国的情怀
从人们的心中自发地涌出

展开碧绿的粽叶
裹下怀念的心意
缠上端午的丝线
形成一颗爱国的心

包粽子
赛龙舟
人们以一种虔诚的仪式
纪念一位爱国诗人

往事越千年
离骚扫穿岁月越而来
带着悲天怜地的韵脚
打动人们的心

时间的长河里
端午过了一年又一年
人们爱国的情操
得以代代相传

端午时节
扬起多情的风
中华儿女爱国的心
凝结成一道坚固的钢铁长城

邂逅一场端午的诗词盛会

■钟芳

五月仲夏，榴花火红，粽子飘香，盛大而隆重的端午节如期而至。作为中华民族重要的传统佳节，在数千年的岁月流传中，民间形成了端午日祭屈原、赛龙舟、裹香粽、挂艾蒲等习俗，历代文人墨客对此都有吟咏，留下了许多脍炙人口的名篇佳作。

“节分端午自谁言，万古传闻为屈原。堪笑楚江空渺渺，不能洗得直臣冤。”有关端午节来源说法众多，但流传最广的还是纪念屈原之说。屈原是春秋时期楚国的一位大夫，伟大的爱国诗人。唐代文秀的这首《端午》诗，不但表达了诗人在端午节对屈原的深切怀念，更是对昏君奸臣的憎恨和鞭挞。

宋代著名的民族英雄文天祥在《端午即事》中写道：“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，三湘隔江海。”既感叹屈原以身殉国的壮烈事迹，又抒发时光易逝和壮志未酬的伤感。

明代边贡也在《午日观竞渡》中写道：“云旗猎猎翻青汉，雷鼓嘈嘈殷碧流。屈子冤魂终古在，楚乡遗俗至今留。”既为屈原怀才不遇、颠沛流离的一生鸣不平，又赞美正道直行的屈原赋予粽子、龙舟等端午风物浓厚的家国情怀。万里江山，屈原的爱国主义精神代代流传，鼓舞无数文人墨客、热血男儿为国为民，鞠躬尽瘁，死而后已。屈原已成了中华民族之民族精神的一个符号。

赛龙舟，是端午节最隆重的活动。唐代诗人张建封曾写过一首《竞渡歌》：“鼓声三下红旗开，两龙跃出浮水来。棹影斡波飞万马，鼓声劈浪鸣千雷。鼓声渐急标將近，两龙望标目如瞬。坡上人呼霹靂惊，竿头彩挂虹霓晕。前船抢水已得标，后船失势空挥桡。”场面的壮观、气氛的热烈、比赛的紧张，全都跃然纸上。而宋代黄裳的《喜迁莺·端午泛湖》：“舫彩舫，看龙舟两两，波心齐发。奇绝。难画处，激起浪花，飞着湖间雪。画鼓喧

雷，红旗闪电，夺罢锦标方彻。”写得可谓清澈明丽、欢动柔美，读后有赏心悦目、其乐融融之感。

关于粽子最早的记载是西晋周处的《风土记》：“仲夏端午，烹鹺角黍。”古人以菰叶裹黍米成牛角状，称“角黍”；用竹筒装米烧煮而成，称“筒粽”。唐代开始用糯米代替黍米来制作粽子，色泽变白，味道香甜。唐代诗人元稹的“彩缕碧筠粽，香粳白玉团”，就描述了粽子的形状和味道。宋代陆游的“盘中共解青菰粽，哀甚将簪艾一枝”，则道出了艾叶粽的独特风味。清代林苏门的“一串穿成粽，名传角黍通。豚蒸和粳米，白腻透纤红。细簪轻轻裹，浓香粒粒融。兰江腌醢贵，知味易牙同”，咏的是火腿肉粽，这种粽子流传至今。

“五月榴花妖艳烘。绿杨带雨垂垂重。五色新丝缠角粽，金盘送，生绡画扇盘双凤。正是浴兰时节动，菖蒲酒美清尊共。叶里黄鹂时一弄，犹翳松，等闲惊破纱窗梦。”宋代欧阳修的这首《渔家傲》，文字清逸，意境高雅，把端午时节粽子飘香，人们畅饮菖蒲美酒的美妙场景描写得栩栩如生，读罢让人顿生身临其境之感。五月的端午，古人还要采百草、沐兰汤、饮蒲酒、喝药茶等，据说都是为了辟邪消灾、保健防病。

北宋苏轼的词《六么令·天中节》：“虎符缠臂，佳节又端午。门前艾蒲青翠，天淡纸鸢舞。粽叶香飘十里，对酒携樽俎。龙舟争渡，助威呐喊，凭吊祭江诵君赋。感叹怀王昏聩，悲哉秦吞赵。异客垂涕淫淫，鬓白知几许？朝夕新亭对泣，泪满陵阳处。汨罗江渚，湘累已逝，惟有万千断肠句。”生动地描写了那个时代过端午的情形，门前挂艾草菖蒲，天上放风筝，包食粽子，虎符缠臂，喝雄黄酒，赛龙舟，凭吊屈原，可谓把端午的习俗写到了极致。

“世代思端午，骚风万古传。”就这样徜徉在古风弥漫的端午里，我们心中又会多了一层对节俗所承载的文化的尊重和热爱，让人情趣盎然，芬芳如花。

多彩民俗迎端午



临近端午，杭州市临安区天目山镇肇村村开展包粽子、做香囊等新时代文明实践活动，志愿者和村民们将包好的粽子和香囊送给村里

老人，让大家共同感受浓厚的节日氛围，领略传统文化的魅力，促进邻里和谐。

通讯员胡创欢 摄

流动的非遗展演 独特的文化风景线 嘉兴邀您体验非遗传承与创新



《三塔踏白船》束建鸣 摄

嘉兴端午民俗文化节开幕式暨2024年“文化和自然遗产日”嘉兴市系列活动——端午非遗展演近日在嘉兴三个非遗展演点进行演出，24组来自嘉兴各地的非遗展演队伍汇聚于此，舞龙、手马灯、蚕花马灯、滚灯等轮番上演，为市民和游客呈现一幕幕精彩绝伦的演出。

本次非遗展演设有三个舞台，即嘉兴子城西城塘展演区、端本堂北侧展演区以及少年路中和街展演区。这三个展演区在城市中轴线上形成了一道独特的文化风景线，吸引着来自四面八方的观众。展演活动又分为上午和下午两场，上午以舞龙

和灯舞为主，下午则以滚灯为主。不同的非遗节目在三个点位循环表演，以确保每一处的观众都能近距离感受非遗的魅力，感受端午佳节的热闹与喜庆氛围。

当天上午，随着锣鼓声的渐渐响起，观众们的注意力被完全吸引到了端本堂北侧展演区的舞台中央。当平湖九彩龙的表演开始，现场的气氛瞬间被点燃，观众席上爆发出一阵热烈的掌声和欢呼声。来自平湖广陈镇的一条绿龙在龙珠引领下，上演了一出“巨龙出海”的精彩好戏。只见舞龙队员们身着盛装，手持龙身，随着鼓点的节奏，时而戏珠，时而点水，时而翻腾邀

游，将龙舞得栩栩如生、激扬欢悦。

平湖九彩龙是省级非物质文化遗产，其历史可以追溯到明末清初时期，一般有一条大金龙和八条小龙共舞。此次广陈镇舞龙队以其中的小绿龙为代表，通过精湛的技艺和默契的配合，将平湖九彩龙的精髓展现得淋漓尽致。

在少年路中和街，端午佳节的气氛与“文化和自然遗产日”的主题完美融合，处处洋溢着文化的气息。街道的每一个角落都被精心布置，以展示和弘扬文化遗产的主题，在一些显眼的位置，还摆放着关于文化和自然遗产保护的宣传展板，向公众普及文化遗产的知识，提高人们的保护意识。

当天下午，海盐县秦山街道的滚灯节目《龙腾甲辰》在端本堂北侧展演区惊艳亮相。表演巧妙融合了海盐滚灯和舞龙元素，滚灯队员们以滚灯作龙身与龙头、龙尾相连，除了不停地旋转灯具之外，还要围着做“虎跳”“旋子”等翻滚动作，并辅之以“晃手”“涮腰”“踏步翻身”等古典舞动作，将滚灯的“衢中腾掷不休”与龙腾的动感展现得相得益彰。灵活的形式、铿锵的节奏、粗犷的风格、震撼人心的气势为表演增色不少，充分体现了锐意进取、勇于拼搏的滚灯精神。

海盐滚灯是第二批国家级非物质文化遗产代表性项目，以其独特的艺术魅力和文化内涵，成为了海盐县的一张文化名片。

6月8日~10日，在嘉兴市区少年路还将举办2024年“文化和自然遗产日”嘉兴市系列活动——端午非遗集市活动。精湛的非遗技艺、互动式的非遗体验、充满光影魅力的非遗观摩、琳琅满目的传统美食……这个端午假期，记得来打卡，感受传统节日的好逛与美味，体验非遗的传承与创新。

“此次，我们把很多本地非遗项目通过端午演出的方式向大家集中展示。希望通过展

演，让更多人有机会近距离接触并了解这些文化遗产，同时向公众传递有关非遗的历史知识、民俗传统和文化价值。”嘉兴市非物质文化遗产保护中心工作人员表示。

近年来，嘉兴不断加大文化遗产保护传承力度，机制不断强化、阵地不断新增、品牌不断擦亮。据统计，目前，嘉兴拥有人类非物质文化遗产代表作2项、国家级非物质文化遗产代表性项目15项、省级非物质文化遗产代表性项目78项，拥有国家级代表性传承人12人，省级代表性传承人90人。

据嘉兴非遗中心公众号

