

我们的节日·端午

端午习俗知多少

编者按:端午节是中华民族的传统节日,承载着丰富的文化内涵与民俗智慧。从古至今,人们以吃粽子、赛龙舟、佩香囊等习俗祈福安康,而不同地域、民族的端午文化更体现了各民族文化的交融互动。粽叶飘香之际,我们不仅品味美食,更可从感受中医“因时而食”的养生智慧——糯米健脾、辅料祛湿,恰合时令之需。此外,端午旧俗如采药斗草、赠扇避瘟,亦折射出古人对自然的敬畏与生活的雅趣。今日,无论以“安康”或“快乐”相祝,皆是对美好生活的期许。愿我们在享受端午佳节时,亦能传承文化、注重健康、安全出行。

吃粽子、划龙舟,已经成为人们过端午最常用的习俗。可你知道,在古代,人们过端午还有哪些习俗呢?

角黍和竞渡流传至今

汉代时,佩戴五色丝和桃印等厌胜物开始出现在端午习俗当中。魏晋南北朝时期,随着南北文化的交流与融合,角黍和竞渡也出现在了端午习俗当中,这也是今天赛龙舟和吃粽子习俗的前生。

隋唐到宋元时期,端午节的习俗日渐丰富起来,粽子成为端午节指定食品,射柳、赠扇等端午风俗已经出现。宋代的端午节还出现了捕蝎蝎的风俗。到了明清时期,端午节又被称为“女儿节”,除了大家熟知的喝雄黄酒以外,制作和佩戴荷包香囊也逐渐成为端午节的热门风俗。

为了制药驱邪避瘟抓蝎蝎

古文献记载中,农历五月被认为是“恶月”,五月初五更是“恶日”,而端午节的时间正是五月初五,所以自古以来端午节的习俗大都围绕着驱邪避瘟的主旨展开。

我们如今习惯在端午用艾叶洗澡,其实这个风俗早在战国时期就已经开始流行,一直伴随着人们的代代相传,绵延数千年时光,流传至今。

古人认为蝎蝎是一种有灵性、“上应月魄”的生物。抓蝎蝎,也就成了古代人们在端午为了驱邪避瘟而举行的活动。

其实端午与蝎蝎渊源颇深。清代《吴越风土录》记载:“端午日,药市收蝎蝎蛤蟆,刺取其沫,谓之‘蝎蝎’。为修合丹丸之用,率以万计。”明代的《帝京景物略》载:“(五月)五日,南太医院官,旗物鼓吹,捉蝎蝎,取蝎蝎也。”

可见,端午捉蝎蝎的习俗不仅流行于古代民间,连皇家也不例外。据说蝎蝎可

用来解毒,治疮瘤疔毒。

而这一习俗,被古人用画笔记录了下来,在《夏景戏墨图》下方的山石边,两个孩子正在玩一只用红绳系着的蝎蝎。

不过,现在蝎蝎属于国家“三有”保护动物,这个旧习自然也就掉掉了。

端午节又叫女儿节

“端午”一词最早出现于西晋的《风土记》:“仲夏端午谓五月五日也,俗重此日也,与夏至同。”

数千年岁月里,端午节还有很多名字,比如端阳、浴兰节、龙舟节、重午节、龙节、正阳节、天中节等等。

但是很多人不知道的是,端午节有“女儿节”这个别称,这里的“女儿节”是特指父母之“女儿”。

据《帝京景物略》中记载,从五月初一到初五,家家户户都把家里的女孩子打扮得漂漂亮亮,折一支石榴花簪在头上。

在端午节这天中午之前,大家来到天坛,午后方出。当时这被认为是避五月的“毒”,为家中女孩子祈求健康的一种仪式。出天坛之后还有各种娱乐活动,就不区分男女了。

即便家中女儿长大嫁人,这天也要回娘家跟父母一起过节。所以,端午节也称“女儿节”。

外出踏青 这很端午

端午这天,古人往往会出门踏青,采集大量的花草、草药,然后开始斗百草。

斗百草分为文斗、武斗两种方式。文斗比拼参与者的植物知识,认出更多植物者获胜。武斗则至今在一些地区依然有保留:两人分别拿住手中植物的茎,用力拉扯,断者为输。

而在端午节,扇子也是人们最常馈赠

的应节礼物。端午节时正值夏季炎热,扇子成为这一天人们互相赠送的礼品。唐代端午赠扇成为民间风尚,《秦中岁时记》中记载,长安城中“端午前两日东市,谓之扇市,车马特盛”,在端午之前两天,长安东市以“扇市”为名,这也说明了端午节赠扇风俗的盛行。

端午祝福是“安康”还是“快乐”?

在端午节发祝福语,我们到底应该说“端午安康”还是“端午快乐”呢?

一种说法认为,端午节是爱国诗人屈原投江自杀的日子,是悲伤的日子,同时端午节还有祈福健康、防疫祛病的内容,因此不是一个“快乐的节日”,不该说“端午快乐”,应该说“端午安康”。

而另一种声音则认为,在传统项目划龙舟的活动中,水中大家相互比拼,岸边民众聚集观赏欢呼,场面热烈欢乐,毫无悲伤之说,他认为端午节是一个非常快乐的节日。

西南大学历史文化学院教授李世平介绍,端午节的起源说法甚多,传统的说法是纪念屈原,还有一些其他的说法,比如纪念伍子胥,纪念曹娥等等。但总体上来说,纪念屈原的说法居多。

“关于有网友提到‘端午节有悲伤的含义’,历史上是没有这个说法的。”李世平表示,“端午安康”某种意义上可以理解为从众的说法,在端午节说“端午安康”或者“端午快乐”都是没有问题的,两个均是美好的祝福。

许仙喝的雄黄酒为什么买不到了?

在购物网站上,雄黄酒的商品页面都标注着“非食用”。有人对此表示不解:“为什么许仙喝的雄黄酒买不到了?”

陆军军医大学西南医院中医与风湿免疫科主治医师肖康给出了答案:“有毒!”

肖康介绍,雄黄中含有砷,砷是一种有毒物质,人服用后有中毒的风险,所以并不建议人们饮用雄黄酒。实际上,雄黄的主要作用在于外用而非内服,将其撒在墙角等处确实可以有力驱虫。

我国有30多个民族过端午节

西南大学历史文化学院民族学院陈永亮教授表示:“端午节在我国南北方有着不同的风俗习惯,随着不同地域不同民族广泛的交往交流交融,逐步演变成各民族共享的中华文化符号和形象,成为中华民族共有精神家园的重要元素。”

主要存在两个特点:一是节日名称和时间逐步相同。端午节有的地方称为“端阳节”“天中节”“五月节”等,有的地方又分为“小端午”“大端午”“末端午”,如《奉节县志》记载“初五为小端午,十五为大端午,二十五为末端午。”随着端午假期的推广和普及,端午节的名称和时间逐步确定为“五月初五”,但各地在准备过节和形式上仍然各具特色。

二是节日民俗形式逐步趋同。菖蒲、雄黄酒,插艾叶蒲草、粽子、赛龙舟、五彩线等是端午民俗有效的民俗符号表达。如重庆《巴县志》记载“五月五日为天中节,俗曰端五,家家引菖蒲雄黄酒,插艾叶蒲草……”而北方有些地区要在五月初一开始过节,五月一日挂葫芦、系五彩线、做荷包等习俗,在五月五日正式过节,挂葫芦、系五彩线、做荷包等民俗活动成为端午节的前奏。

陈永亮还提到,据民俗材料显示,我国包括汉族、满族、蒙古族、苗族、土家族等30多个民族都过端午节,在这个时间节点几乎都有除病辟邪、吃粽子等共同民俗意义,充分体现了各民族文化的交融互动。

效。添加了板栗的粽子具有养胃健脾、补肾强筋的功效,比较适宜肾虚腰膝无力、内寒泄泻者食用。

杂粮粽:当前,市面上很多养生粽是以杂粮粽的形式出现,比如三豆粽、养生糯米粽。杂粮粽中通常加入的食材有紫糯米、大黄米、粘高粱、粘小米、莲子、薏米、燕麦、大麦、花生、绿豆、黑豆、芸豆等。这些食材一方面可以为粽子增强食疗功效,比如以“三豆汤”中的黑豆、赤豆、绿豆为配料来做粽子,具有清热解毒、健脾利湿的功效;另一方面可以提供更多的营养成分,如B族维生素、维生素E、钙、铁、钾、镁、不饱和脂肪酸、膳食纤维、植物甾醇、多酚等。杂粮粽不但使得粽子的营养价值提高,而且由于血糖生成指数低,饱腹感好,适合“三高”人群食用。(本版稿件据光明网)

如何吃粽子更养生

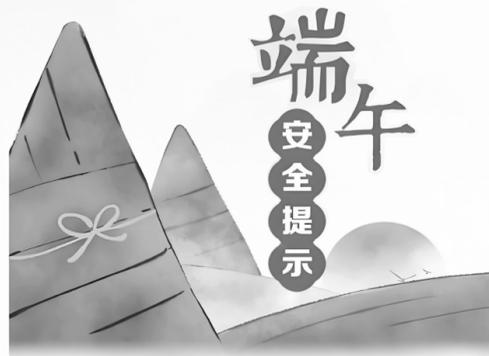
代表。大枣味甘性温,归脾、胃、心经,具有补中益气、健脾和胃、养血生津、调营卫的功效,是补中健脾的佳品。在温补脾胃的糯米中加入大枣,提高了粽子健脾的功效,非常适合脾胃虚寒的人群食用,不过,湿痰、积滞的患者宜少食或不食。

赤豆糯米粽:赤豆味甘酸性平,归脾、大肠、小肠经,具有健脾胃、消热毒、利小便利便的功效,是应用范围很广的药食同源的食品。利水渗湿的赤豆与糯米搭配不但健脾胃,还增强了祛湿热的功效,特别适合在湿热交织的天气食用,也适合脾虚水肿、小便不利者食用。

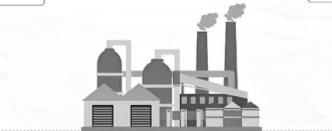
板栗粽:栗子味甘性温,归脾、胃、肾经,具有健脾养胃、补肾强筋、活血止血功

效。添加了板栗的粽子具有养胃健脾、补肾强筋的功效,比较适宜肾虚腰膝无力、内寒泄泻者食用。

杂粮粽:当前,市面上很多养生粽是以杂粮粽的形式出现,比如三豆粽、养生糯米粽。杂粮粽中通常加入的食材有紫糯米、大黄米、粘高粱、粘小米、莲子、薏米、燕麦、大麦、花生、绿豆、黑豆、芸豆等。这些食材一方面可以为粽子增强食疗功效,比如以“三豆汤”中的黑豆、赤豆、绿豆为配料来做粽子,具有清热解毒、健脾利湿的功效;另一方面可以提供更多的营养成分,如B族维生素、维生素E、钙、铁、钾、镁、不饱和脂肪酸、膳食纤维、植物甾醇、多酚等。杂粮粽不但使得粽子的营养价值提高,而且由于血糖生成指数低,饱腹感好,适合“三高”人群食用。(本版稿件据光明网)



落实责任抓好安全生产



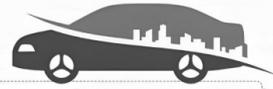
夏季高温、强对流天气多发,企业安全生产要严格落实责任,要做好防火防爆防汛等工作,警惕火灾爆炸和中毒事故;汛期可能受洪涝、滑坡、泥石流等灾害影响的企业要加强巡视和值守。

防范九小场所火灾



沿街商铺、餐饮等小场所要做好安全用电、用气,严格动火作业;商铺门面内严禁违规设置人员住宿;严禁占用、堵塞、封闭疏散通道、安全出口。

注意交通出行安全



出行前做好检查规划,警惕恶劣天气,危险路段多观察;车内不要放置打火机、香水等易燃易爆品;驾乘车要系好安全带,严禁超速、超载和疲劳驾驶。

排查游乐设施隐患



景区、游乐场要做好缆车、索道、玻璃栈道、大型游乐设施或高风险项目设备安全检查。

中华人民共和国应急管理部
Ministry of Emergency Management of the People's Republic of China

分类信息 刊登热线:0901—6223286

遗失

裕民县吉也克乡吉也克村高玉成的行驶证,证号:新4221666;登记证书,登记证书编号:654200062926,发

商讯

塔城市老公安局家属楼两室一厅 塔城市东方嘉苑3楼两室一厅对楼出租,价格面议。电话:13649968833。 外出租,联系电话:13369016676。

塔城市阿不都拉乡阔日勒拜村股份经济合作社清算公示

塔城市阿不都拉乡阔日勒拜村股份经济合作社有如下13笔应收款(其中7笔应收款凭证遗失)和1笔应付款未做结算,我单位一直无法与债权人取得联系。请相关债权人带上相关证明材料,到我单位办理相关手续,登报30日止,逾期视为自动放弃,概不负责。

序号	款项	姓名	金额(元)	形成原因	形成时间	债权人	序号	款项	姓名	金额(元)	形成原因	形成时间	债权人
1	应收款	张全德	4200	凭证遗失	2000年	塔城市阿不都拉乡阔日勒拜村股份经济合作社	8	应收款	王付才	3126.45	未知	未知	塔城市阿不都拉乡阔日勒拜村股份经济合作社
2	应收款	张全德、鞠洪海	8000	凭证遗失	2002年、2003年		9	应收款	王付来	7300.62	未知	未知	
3	应收款	李永德	2100	凭证遗失	2005年		10	应收款	鞠江海	320	未知	未知	
4	应收款	罗延第	5198	凭证遗失	2000年、2005年		11	应收款	王成军	3029.65	未知	未知	
5	应收款	石进书	5588.58	凭证遗失	2005年		12	应收款	李家文	630	未知	未知	
6	应收款	何月年	345	凭证遗失	2005年		13	应收款	杨泽善	642.22	未知	未知	
7	应收款	刘加文	2044.05	凭证遗失	2000年		14	应付款	赵金萍	1010	未知	未知	

联系电话:18999485188 单位地址:塔城市阿不都拉乡阔日勒拜村

塔城市阿不都拉乡阔日勒拜村股份经济合作社
2025年5月29日

选择我们的服务 享受精彩世界

《塔城日报》广告刊登热线:0901—6223286

为您提供优质服务 给您带来品质生活

《塔城日报》广告刊登热线: 0901—6223286