



本报记者 田凯平 摄

端午由来

端午节，又称端阳节、龙舟节、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。

端午节源于自然天象崇拜，由上古时代祭龙演变而来。仲夏端午，苍龙七宿飞升于正南中央，处在全年最“中正”之位，正如《易经·乾卦》第五爻：“飞龙在天”。端午是“飞龙在天”吉祥日，龙及龙舟文化始终贯穿在端午节的传承历史中。“端午”的“端”字本义为“正”，“午”为“中”。端午，“中正”也，这天午时则为正中之中。古人以天干地支来作为载体，天干承载天之道，地支承载地之道，设天干地支以契天地人事之运，纪元通用天干地支。仲夏午月午日飞龙在天，此时龙星处在正南中天，为全年周天运行最“中正”之位，既“得中”又“得正”，乃大吉大利之象。古人历来崇尚中、正之道，“中正”之道在此表现得淋漓尽致。另，端亦有“初”的意思，因此午（五）月的第一个午日，亦谓端午。



端午起源

相传，战国末期楚国丹阳人屈原，他倡导举贤授能，富国强兵，力主联齐抗秦，遭到贵族子兰等人的强烈反对，屈原遭谗去职，被赶出都城，流放到沅、湘流域。他在流放中，写下了忧国忧民的《离骚》《天问》《九歌》等诗篇，公元前278年，秦军攻破楚国京都，屈原眼看自己的祖国被侵略，心如刀割，但是始终不忍舍弃自己的祖国，于五月五日，在写下了绝笔作《怀沙》之后，抱石投汨罗江自尽，以自己的生命谱写了一曲壮丽的爱国主义乐章。屈原投江后，当地百姓闻讯马上划船施救……但却再也没有捞到屈原的尸体。为了寄托哀思，人们荡舟江河之上，此后才逐渐发展成为龙舟竞赛。百姓们又怕江河里的鱼吃掉他的身体，就纷纷回家拿来米团投入江中，以免鱼虾糟蹋屈原的尸体，后来就成了吃粽子的习俗。端午节是流行于中国以及汉字文化圈诸国的传统文化节日，在个别地方，端午节也有纪念伍子胥、曹娥等说法，屈原投江殉国，九死无悔，伍子胥伸张正义，刚烈不屈；曹娥投水救父，刚毅壮烈……这些与端午节有关的历史人物集中体现了中华民族的道德关怀和人伦情感，折射出中华儿女浓郁的家国情怀。

端午节的起源涵盖了古老星象文化、人文哲学等方内容，蕴含着深邃丰厚的文化内涵，已成为华夏文明发展史的一个缩影。

端午习俗

端午节是中国民间十分盛行的民俗大节，过端午节，是中华民族自古



五月的风裹着艾草的清香掠过街巷，粽叶在主妇们灵巧的手中翻卷，又到了一年端午时，这承载着千年记忆的节日，早已超越了简单的民俗活动，化作一种精神符号，在岁月的长河中熠熠生辉，凝聚着中华民族最珍贵的品格与力量。

艾草悬于门楣，驱邪避秽，这是端午最质朴的仪式。古人相信，这些散发着独特气息的植物，能够抵御疾病与灾祸，守护家人安康。在这看似迷信的习俗背后，实则蕴含着对生命的珍视与敬畏。端午时节，正值盛夏来临，蚊虫滋生，疾病易发，艾草、菖蒲等植物本身便具有驱虫杀菌的功效。先人用这样的方式，展现出与自然和谐共处、积极应对生存挑战的智慧。这种对生命的守护精神，代代相传，成为端午文化中温暖而坚韧的底色。

粽子是端午的味觉记忆，糯米、软糯、馅料的香甜，包裹在翠绿的粽叶中，散发着独特的风味。然而，粽子不仅是美食，更承载着深厚的文化寓意。相传，屈原投江后，百姓们为了不让鱼虾啃食他的身体，便将糯米团投入江中。从那时起，粽子便与屈原的故事紧密相连，成为爱国精神的象征。屈原“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的执着，“亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔”的坚定，在粽子的香气中得以传承。端午吃粽，是对屈原爱国情怀的缅怀，更是对忠诚、担当精神的致敬。

赛龙舟是端午最激情的乐章，鼓声阵阵，号子嘹亮，一条条龙舟如离弦之箭，在水面上飞驰。选手们齐心协力，奋力划桨，展现出团结协作、奋勇争先的精神风貌。这一习俗同样源于对屈原的纪念，百姓们划船寻找屈原的遗体，此后逐渐演变成龙舟竞赛。赛

以来的传统习惯。由于地域广大，加上许多故事传说，于是不仅产生了众多相异的节名，而且各地也有着不尽相同的习俗。

仲夏端午：是飞龙在天，这个吉日，以扒龙舟形式祭龙是端午节的重要礼俗主题，此俗至今在我国南方沿海一带仍盛行。古人还把端午这天正好逢上夏至看作吉祥的年份，称为“龙花会”，有“千载难逢龙花会”之说。

艾草菖蒲：在端午节，人们常常把插艾草和菖蒲作为重要内容之一；菖蒲作为水生草本植物，有香气，可开窍醒神。同时，菖蒲的叶子形状似剑，民间称之为“水剑”，寓意其可“斩千邪”。正因为这两个原因，人们过端午节时，常在门前悬挂菖蒲。艾草代表招百福，是一种可以治病的药草，插在门口，可使身体健康。

端午食粽：粽，俗称粽子，主要材料是糯米、馅料，用箬叶（或柊叶、籬古子叶）包裹而成，形状多样，有尖角状、方状等。其由来久远，最初是用来祭祀祖先神灵的贡品。传入北方后，用黍米（北方产黍）做粽，称“角黍”。由于各地饮食习惯的不同，粽子形成了南北风味；从口味上分，粽子有咸粽和甜粽两大类。

端午食粽的风俗，千百年来在中国盛行不衰，已成了中华民族影响最大、覆盖面最广的民间饮食习俗之一，而且流传到朝鲜、日本及东南亚诸国。

端午寓意

古往今来，描写端午的佳句很多，有“五月榴花妖艳烘，绿杨带雨垂垂重”的景致，有“彩线轻缠红玉臂，小符斜挂绿云鬟”的民俗，有“画鼓喧雷，红旗闪电，竞逐锦标方物”的竞渡，还有“国亡身殒今何有，只留离骚在世间”的哀思……端午留给我们的不仅仅是节日的欢乐，更有着美好的寓意和丰富的内涵。

“节分端午自谁言，万古传闻为屈原”唐代诗人文秀慨叹：尽管后人百般歌颂、祭祀，仍然无法补救和洗刷屈原的冤屈，为痛失一个爱国志士而感到惋惜。李白在江上泛舟之时为表达对屈原的尊敬写下了《江上吟》，诗中写道“屈平辞赋悬日月，楚王台榭空丘”。陆游在写《乙卯重五诗》的时候，已经是71岁高龄，里面有这样一句“粽包分两髻，艾束著危冠。旧俗方储药，羸躯亦点丹。”诗人先吃了两角粽子，再在高冠上插着艾枝，又按旧俗忙着储药、配方，细致描绘了过节的盛况，生动诠释了古人对端午时节的重视，更表达了人们对自己身体健康的美好期盼。

传承发展

时临仲夏，夏至端午。诸如划龙舟、插艾蒿、灭蚊虫、游四方等等，端午节也已经形成了极具民族和地域特点的节日文化活动氛围。这些节庆习俗融入文化自信，催生出更基本、更深层、更强大的力量。当然，对于端午这样一个传统节日的代代传承，呈现的更是一个民族顽强不屈的精神，是一个民族傲然挺立的自信。

端午节与春节、清明节、中秋节并称为中国四大传统节日。端午文化在世界上影响广泛，世界上一些国家和地区也有庆贺端午的活动。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；自2008年起，被列为国家法定节假日。2009年9月，联合国教科文组织正式批准将其列入《人类非物质文化遗产代表作名录》，端午节成为中国首个入选世界非遗的节日。

艾叶飘香，文化飘香。我们要多拿出一些文化畅想，多进行一些价值开掘，多实现一些现实创新，为端午注入更多的新时代文化内涵，留住国家和民族记忆，浸润更多世道人心。我们要将文化传承中激发出来的信念信心、热情激情，转化为攻坚克难、干事创业的具体行动，凝聚成高质量发展的强大动力，像先辈伟人那样坚守、像先辈伟人那样奋斗，共同过一个有丰富文化意义的现代端午节。

龙舟不仅仅是一项体育竞技，更是对集体力量的赞美与讴歌。在龙舟上，每一位选手都至关重要，只有心往一处想，劲往一处使，才能在比赛中取得胜利。这种团结协作的精神，在现代社会依然具有重要意义。无论是面对工作中的难题，还是应对社会发展中的挑战，我们都需要像龙舟选手一样，摒弃个人私利，凝聚集体智慧，共同驶向成功的彼岸。

端午精神，更是一种不屈不挠的抗争精神。屈原身处乱世，虽遭谗言陷害，被流放他乡，但他始终坚守自己的理想与信念，不愿与世俗同流合污。他用诗歌抒发内心的悲愤与对国家命运的担忧，最终以投江的壮烈方式，表达了对黑暗现实的抗争。这种抗争精神，在历史的长河中不断传承。无数仁人志士在面对困境与压迫时，以屈原为榜样，奋起反抗，为正义、自由和理想而战。从古代的农民起义，到近代的革命斗争，端午精神激励着一代又一代中国人，在困境中坚守，在逆境中抗争，永不服输。

在当今时代，端午精神依然具有强大的生命力。它提醒我们珍视生命，关爱他人；激励我们心怀家国，勇于担当；教导我们团结协作，共同奋斗；鼓舞我们在困境中坚守信念，勇敢抗争。当我们在端午节悬挂艾草、品尝粽子、观看龙舟比赛时，不应仅仅将其视为一种传统习俗，更应深入挖掘其中蕴含的精神内涵，让端午精神在新时代焕发出新的光彩。

岁月悠悠，端午的习俗在传承中不断演变，但端午精神却如同陈酿的美酒，愈久弥香。它是中华民族的精神瑰宝，是我们在前行道路上永不熄灭的明灯，照亮我们追梦梦想、实现民族复兴的征程。

屈原是楚国一条鱼

屈原没想到自己会变成一条楚国的鱼
在汨罗江中悲伤地游动
他要游到大海去

洞庭湖蓄满他的离骚
长江奔腾着他的天问
他的九歌让海水直立
每一块礁石都长出耳朵

他向更远的海域游去
将楚辞的美妙传递得淋漓尽致
他要用自己的方式
把楚辞吐到世界去
让每片海都能听懂他的声音

倒立的河流

五月，所有的河流开始倒立
你脱下官袍，把冠冕折成纸船
放逐自己，成为江心
一块不肯下沉的石头

水草篡改诏书，鱼群啃噬律令
而你的骨骼在淤泥里
长出倔强的棱角

白鹭飞过时，你正用长发
垂钓自己的倒影
被你反复临摹的故国
香草、云霓

——直到我们的脊背
也弯曲
待渡的月光

“五月五，是端阳；门插艾，香满堂；吃粽子，蘸白糖。”这句民俗谚语，以简练韵律勾勒出端午节的烟火气息与诗意盎然。千载光阴流转，端午习俗被细腻地织入谚语与民谣，深深刻印在中国人的文化血脉之中。沿着这些谚语的悠悠脉络，仿佛能穿越时空，触摸到往昔的人文温情，聆听历史回声在艾草芬芳中轻轻摇曳。

民谚有云：“清明插柳，端午插艾。”艾草与菖蒲，无疑是端午最鲜明的标志。古时五月，被视为“毒月”，湿热交蒸，蛇虫横行。先民们以草木为药，艾草悬于门楣之上，菖蒲浸于酒液之中，借其辛辣浓烈之气，驱邪避秽，护佑家宅安宁。人们更以艾叶煮水沐浴，孩童额间点雄黄，耳后涂朱砂，以古老智慧与自然和谐共生，这不仅

是祛病防疫的朴素实践，更是对天地万物满怀敬畏之心的体现。谚语中的端午，是自然与人文的巧妙交织，是生存智慧与精神信仰的双重烙印。“炊了雄黄酒，百病都远走。”雄黄性烈，古人以酒调和，涂抹于孩童耳鼻，洒遍墙角院落，只为驱散蛇蝎毒虫，守护家宅平安。这一习俗在《白蛇传》中化作凄美传说，白素贞饮雄黄现原形，许仙的惊恐背后，是人妖殊途的宿命无奈，亦是凡人对抗未知世界的执着信念。雄黄的辛辣与传说的凄婉，让端午的酒香中多了几分人间烟火的韵味与深情。



郎世宁《午瑞图》

端午佳节，承载着千年的历史与深厚的文化底蕴，悠悠而来。在历史的长河中，众多画家以笔为媒介，将端午的独特风貌绘于画卷之上，让人得以透过这些珍贵的画作，领略古代端午的别样风情。

元代宫廷画家王振鹏的《龙舟夺标图》，为我们展现了皇室在宫廷后苑金明池举办龙舟竞渡的盛大场景。画面中，殿阁巍峨耸立，宏

伟而壮丽，彰显着皇家的威严。湖面之上，旌旗烈烈迎风招展，龙舟如离弦之箭竞相出发，舟上的观者如堵，人头攒动，人们的呐喊助威声仿佛穿越时空，依旧在耳边回响。唐代诗人张建封在《竞渡歌》中所描绘的“鼓声三下红旗开，两龙跃出浮水来。棹影斡波飞万剑，鼓声劈浪鸣千雷”的竞渡盛况，在这幅画中得以生动呈现，激烈的竞渡氛围扑面而来，让人深切感受到古人对端午竞渡活动的热爱与激情。



明末清初画家陈洪绘的《斗草图》

都已啃噬了
只剩龙舟的鼓点，在血管里
一声比一声，铿锵
我们撒网，打捞两千年的沉默
却只捞起一捧，会咬人的月光

龙舟

整条江水都站了起来
要用我们的脊梁
重新丈量楚辞的深浅

木柴切开时间的鳞片
每道裂痕里
都游动着远古的星火

而岸上的人群
正用欢呼声
把楚国的天空
喊低三丈

——直到我们的脊背
也弯曲
待渡的月光

水草篡改诏书，鱼群啃噬律令
而你的骨骼在淤泥里
长出倔强的棱角

白鹭飞过时，你正用长发
垂钓自己的倒影
被你反复临摹的故国
香草、云霓

——直到我们的脊背
也弯曲
待渡的月光

“粽子香，香厨房。”粽叶包裹的不仅是糯米的香甜，更是端午节的传统记忆。楚人投米团入江，本为保全屈原身体，却让粽子成为穿越时空的信物与纪念。“端午粽子香，身体更健康。”粽子里的糯米和其他配料，能在一定程度上改善这些症状。特别是那些胃不太好的人，粽子还能中和胃酸，缓解胃痛。北方农家，母亲蒸一锅白糯米，撒上白糖，清贫岁月中最甜蜜的仪式，便是这简单却温暖的粽香。粽子的演变亦是文化的交融与碰撞，东汉的碱水粽，唐代的九子粽，宋代的蜜钱粽，直至今日的蛋黄肉粽，每一味馅料都是地域风土的独特注脚与诠释。

“赛龙舟，迎吉祥。”龙舟竞渡的鼓声，从楚地江峡响彻四海，最初，它是吴越先民祭祀水神的狂欢盛宴；屈原沉江后，舟楫化作打捞忠魂的坚定执念。“龙舟竞渡，活力端午。”舟身绘龙鳞，桨下生雷霆，竞渡者以血肉之躯与波涛较劲，恰如民族血脉中那股奔腾不息、勇往直前的力量。岭南龙舟赛延续月余，村社以舟为媒，联结宗族情谊，彰显文化之韵。

五彩绳的习俗，源自上古时期

“续命缕”。“早彩绳午洒酒，所有疾病都溜走。”五彩绳，又称五彩丝、五色丝等，一般在端午节佩戴五色丝线以辟邪，兼有祈福纳吉的美好寓意。主要由青（或蓝）、红、黄、白、黑五种颜色的线编织而成，分别对应金、火、木、土、水五种自然元素，编织成孩童腕间的守护与祝福。河南灵宝之地，母亲熬夜缝制香囊，碎布拼成月牙、辣椒之形，塞入香草，垂于孩童胸前，针脚间缝进的是生生不息的祈愿与期盼。待

夏至首场大雨，解下的丝线随水流逝，仿佛将灾厄付与江河——这是农耕文明对自然的敬畏与托付，亦是生命轮回不息的深刻隐喻。

端午的谚语，犹如散落在岁月长河中的文化珍珠，艾草雄黄、龙舟粽香、五彩丝线……每一句民谣谚语背后，都承载着无数先民的智慧与汗水。他们以草木为剑、以米黍为舟，在节俗中安顿身心，在信仰中寻找精神归宿。今日之端午，当我们重读这些谚语时，不仅是在追溯传统之根脉，更是在深刻感悟一个民族如何在苦难与希望交织中，将生存智慧与精神丰碑一代代镌刻进时光的纹理之中。正如汨罗江水，裹挟着《楚辞》的悠悠叹息，流淌千年，依旧清澈如初，熠熠生辉。

张宏宇

张宏宇

张宏宇

张宏宇

张宏宇

张宏宇

又是一年端午节，这一天糯米终于等到了粽叶的拥抱。在这个传统节日里，我们不仅品味粽子的芳香，更要品味其背后蕴含的深刻而丰富的文化内涵。文化是端午节的灵魂，也是端午节的生命力所在。“端午”承载着我们这个民族盛行不衰的集体记忆，传承着“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的爱国情怀。

端午节既有内在的凝聚力，又有无限的感召力。在社会飞速发展的今天，如何让端午节历久弥新，重新焕发青春活力，弘扬端午节的文化精神，提升端午节的“精气神”，让传统的集体记忆和民族精神代代相传，滋养一代又一代中华儿女的心灵，是我们所有华夏子孙要共同思考的问题。

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

罗宗

手指穿梭时，整个五月忽然收紧
那么多的纪念是它的馅料
我要慢下来——
压实、捆扎
像封印一册江江的竹简

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书

艾草
门楣上的剑客
把自己风干成
一封悬而未决的战书



本报记者 田凯平 摄

国话中的端午

闫红梅

端午佳节，承载着千年的历史与深厚的文化底蕴，悠悠而来。在历史的长河中，众多画家以笔为媒介，将端午的独特风貌绘于画卷之上，让人得以透过这些珍贵的画作，领略古代端午的别样风情。

元代宫廷画家王振鹏的《龙舟夺标图》，为我们展现了皇室在宫廷后苑金明池举办龙舟竞渡的盛大场景。画面中，殿阁巍峨耸立，宏

伟而壮丽，彰显着皇家的威严。湖面之上，旌旗烈烈迎风招展，龙舟如离弦之箭竞相出发，舟上的观者如堵，人头攒动，人们的呐喊助威声仿佛穿越时空，依旧在耳边回响。唐代诗人张建封在《竞渡歌》中所描绘的“鼓声三下红旗开，两龙跃出浮水来。棹影斡波飞万剑，鼓声劈浪鸣千雷”的竞渡盛况，在这幅画中得以生动呈现，激烈的竞渡氛围扑面而来，让人深切感受到古人对端午竞渡活动的热爱与激情。

清代画家任伯年的《端午图》则展现出另一番景象。这幅画素朴清雅，寥寥数笔却韵味无穷。画面中，艾草与菖蒲亭亭玉立，散发着淡淡的清香，它们是端午驱邪防疫的象征。蜀葵在一旁竞相绽放，鲜艳夺目，为画面增添了一抹亮丽色彩。折枝枇杷的叶子翠绿欲滴，金黄色的果实挂满枝头，尽显生机。地面上随意摆放着几个大蒜头，与几株植物相互呼应。一条鳊鱼在其间悠闲自得地畅游，仿佛也在享受这端午的闲适氛围。古人常用艾草、菖

端午精神

聂顺荣

龙舟不仅仅是一项体育竞技，更是对集体力量的赞美与讴歌。在龙舟上，每一位选手都至关重要，只有心往一处想，劲往一处使，才能在比赛中取得胜利。这种团结协作的精神，在现代社会依然具有重要意义。无论是面对工作中的难题，还是应对社会发展中的挑战，我们都需要像龙舟选手一样，摒弃个人私利，凝聚集体智慧，共同驶向成功的彼岸。

端午精神，更是一种不屈不挠的抗争精神。屈原身处乱世，虽遭谗言陷害，被流放他乡，但他始终坚守自己的理想与信念，不愿与世俗同流合污。他用诗歌抒发内心的悲愤与对国家命运的担忧，最终以投江的壮烈方式，表达了对黑暗现实的抗争。这种抗争精神，在历史的长河中不断传承。无数仁人志士在面对困境与压迫时，以屈原为榜样，奋起反抗，为正义、自由和理想而战。从古代的农民起义，到近代的革命斗争，端午精神激励着一代又一代中国人，在困境中坚守，在逆境中抗争，永不服输。

在当今时代，端午精神依然具有强大的生命力。它提醒我们珍视生命，关爱他人；激励我们心怀家国，勇于担当；教导我们团结协作，共同奋斗；鼓舞我们在困境中坚守信念，勇敢抗争。当我们在端午节悬挂艾草、品尝粽子、观看龙舟比赛时，不应仅仅将其视为一种传统习俗，更应深入挖掘其中蕴含的精神内涵，让端午精神在新时代焕发出新的光彩。

岁月悠悠，端午的习俗在传承中不断演变，但端午精神却如同陈酿的美酒，愈久弥香。它是中华民族的精神瑰宝，是我们在前行道路上永不熄灭的明灯，照亮我们追梦梦想、实现民族复兴的征程。