



# 粽香绵长话端午

王晓静

## 端午习俗

### 采草药

夏季气温高,容易生瘟疫。民间认为,仲夏端午阳气旺盛,万物至此皆盛,草药茎叶成熟,是一年药性最强的一天,端午这天采的草药祛病防疫最为灵验、有效。日久天长便形成了端午节采草药这个习俗。《岁时广记》卷二十二“采草药”引《荆楚岁时记》佚文:“五月五日,竞采杂药,可治百病。”

多年前,我曾长期咳嗽久治不愈,遍寻良方都不起效,后来喝了邻居家的草药“毛毛眼”才治愈,邻居说“毛毛眼”有微毒但镇咳祛痰,必须端午节这天早上带露水的“毛毛眼”才能治咳嗽。从那以后,父亲每到端午节那天就起个大早,跑到郊外野地为我苦寻,不顾露水湿衣。后来我一有喉疾便喝下这盛满了亲情的药汤,慢慢地咳嗽竟不再犯了。

### 洗草药水

端午期间,我国不少地方有采草药煮草药水沐浴的习俗。草药水,即古籍记载的沐兰汤,端午日洗草药水可治皮肤病、去邪气,端午草药的药性在其中发挥了至关重要的作用。关于洗草药水习俗的现存文字记载,最早见于西汉末的《大戴礼记》,但文中的兰不是兰花,而是菊科的佩兰或草药,有香气,可煎水沐浴。这个风俗至今尚存,且广泛流行。儿童用艾叶、菖蒲、凤仙、白玉兰等花草煮水洗,青壮年男子则到江河湖海中冲凉,谓之洗龙舟水,洗去晦气,带来好运。

在河南很多地方,端午节的头天晚上,人们会收集五种叶子,大多是梧桐树叶、核桃树叶、柳树叶、艾叶、薄荷叶,泡在盛满清水的盆里,水必须是从井里打的清冽甘冽的井水,据说这样的水能接地气。端午节早上起床,用泡有树叶的水洗脸,精神也会为之一振,扑鼻都是植物的芳香气息。孩子们常常还揉着惺忪的睡眼,就被大人们按在水盆边洗着脸,边洗边念叨着:“一洗灰,二洗尘,三洗一年没病灾。”

### 挂艾草菖蒲

端午节那天,人们在院门前和屋檐下都会挂上艾草和菖蒲。“艾”,又名家艾、艾蒿,它的茎、叶都含有挥发性芳香油,所产生的奇特芳香,可驱蚊蝇、虫蚁,净化空气,又可治病、灸穴。五月艾正值生长旺期,含艾油最多,所以功效最好。有关艾草可以驱邪的传说已经流传很久,如《荆楚岁时记》中曰:“鸡未鸣时,采艾似人形者,揽而取之,收以灸病,甚验。是日采艾为人形,悬于户上,可禳毒气。”说的是端午节这天,人们争相采艾,扎成人的模样,悬挂于大门之上,用以消除毒气灾殃。菖蒲的叶片也含有挥发性芳香油,是提神醒脑、健胃消滞、杀虫灭菌的药物。由于菖蒲的叶形似剑,又长在水边,所以古人称之为水剑,传说它可以斩千邪。于是人们就把菖蒲刻成小人、小葫芦等形状,挂在了孩子们的脖子上,以求吉祥。

## 端午结语

仲夏时节本是湿热的季节,但我们的祖先将端午不断赋予丰富的内涵,过成充满人间温情的节日。“天中节”“天医节”“诗人节”“卫生节”“女儿节”等众多节日名称让我们感受到端午的节日温度。端午是一个充分体现人情伦理的节日。此时麦香飘飘,新麦收获时要接出嫁女儿回娘家尝新;石榴花灿烂耀眼,家人团聚围坐包着粽子其乐融融。香袋、艾草、菖蒲等物让本来燥热烦闷的仲夏变成馨香萦绕、抚慰心灵的节庆时光。正

在医疗卫生并不发达的古代,这种传统凝聚着古人的智慧,是一种独特的养生方法。另外艾草有芳香通窍的作用,常闻能令人头脑清晰、耳聪目明、记忆力增强,甚至还有预防感冒的功效。由于艾草辛温的属性,适合用来活络通筋,因此在中医上经常以艾叶或艾条来做针灸或熏蒸,吸进体内的艾草味道,可通畅全身的气血,让血液循环变得更好。

### 戴香囊

“包中香黍分边角,彩丝剪就交线索,樽俎泛菖蒲,年年五月初。”端午节也是古时的“卫生节”,佩香囊也成了传统的一部分。香囊外包丝布,系五色丝线,精致美丽。古时,香囊不仅是人们衣服上的点缀,还能驱邪驱瘟。古人往往在香囊内填上艾草、雄黄、香药之类,再拴以五色丝线,既好看又有祈福纳吉的美好寓意。香囊中所用的中草药,能散发出天然的香气,这种香气属于中药学理论中的五臭范畴,具有开窍醒神、化湿醒脾、辟秽悦神等功效。现代医学研究也证明这些药物之所以有芳香气味,是由于其含有大量挥发油,这些挥发油具有抗菌、抗病毒等作用,不仅可以预防感冒、手足口病等病,且对防蚊驱虫有一定作用。

小小的香囊传承了千年中医智慧。实际上,香囊已不再是端午专属,一年四季都可以根据不同季节、不同疾病调整药物,满足不同人群的需求。随着“国潮”文化的回归,承载着保健养生功效和传统民俗特色的香囊,也成为深受欢迎的文创产品之一,既传承了上千年的文化积淀,也包含着人们对美好生活的不变向往。

### 戴五色绳

五色丝线是端午节吉祥物兼饰物,拴五色丝线的风俗,起源于我国古代的五行观念,“青、红、白、黑、黄”这五种颜色,象征着五行,被视为吉祥物。在河南,端午节前夕,家长们都会去街上买五种不同颜色的丝线,回来拧在一起,成为五色绳。然后系在孩子们的手脚和脖子上。从端午节当日算起,要一直戴到七夕才能解下来。

### 五毒肚兜

在端午节之前,很多孩童,尤其是不满一周岁的孩子,都能得到祖母和外祖母送来的“五毒肚兜”。肚兜所用的布,一般均是大红色,五毒图样一般用白色、黑色或绿色等彩线搭配缝制而成,甚是精美。上面绣的五毒一般是“蛇、蝎、蜘蛛、壁虎、癞蛤蟆”等。这几种动物都有很大毒性,又容易在五月活跃,民间百姓认为小孩们穿上五毒肚兜,就可免于毒物的侵害,慢慢地就形成了传统。

### 点雄黄

端午节的早上,家中长辈们都会事先找一个大碗,里面放点雄黄,再兑些酒或清水,把固体雄黄化开,成为橘黄色的液体。用手指或者毛笔蘸一些雄黄,在孩子们的脑门上和耳朵后面、肚脐上,点一点。因为雄黄性温,有解毒、杀虫、治疗蛇伤等作用,所以点

如一首民谣所唱:“粽子香,香厨房。艾叶香,香满堂。桃枝插在大门上,出门一望麦儿黄。这儿端阳,那儿端阳,处处都端阳。”这样有温度的传统节庆,自然在日常生活中充满了促进社会融洽与和谐的积极意义。

追念与祭祀为国为民奉献生命的先贤,高扬家国情怀是端午节最鲜明的主题。“哀民生之多艰,吾将上下而求索”的爱国诗人屈原,因其人格高洁,成为端午节中国人普遍追念的精神偶像。民间流传的《粽子歌》:“有棱有角,有心有肝。一身洁白,半世熬煎。”让粽子成为屈原人格象征的纪念物。滔滔的汨罗江,那个憔悴的诗人仰望问天,俯身捶地,怀着对苍生的悲悯忧虑纵身跃入

雄黄一方面是庆祝节日,另一方面也是为了解毒驱蛇。

### 喝雄黄酒

端午饮雄黄酒的习俗,古时在长江流域地区极为盛行。用研磨成粉末的雄黄泡白酒或黄酒。雄黄可以用做解毒剂、杀虫药。于是古人就认为雄黄可以克制蛇、蝎等百虫,“善能杀百毒、辟邪邪、制毒毒,人佩之,入山林而虎狼伏,入川水而百毒避”。而我们对雄黄酒印象最深的就是《白蛇传》里温柔贤淑的白素贞在端午节喝了雄黄酒后一下原形毕露,吓死了许仙的桥段。

### 赛龙舟

赛龙舟是端午节最重要的节日民俗活动之一,在中国南方地区普遍存在,在北方靠近河湖的城市也有赛龙舟习俗,但大部分是划旱龙舟舞龙船的形式。赛龙舟先后传入邻国日本、越南及英国等,是2010年广州亚运会正式比赛项目。2011年5月23日,赛龙舟经国务院批准列入第三批国家级非物质文化遗产名录。

龙舟最初是用单木舟上雕刻龙形的独木舟,后来发展为木板制作的龙形船。一般是船头饰龙头,船尾饰龙尾。除龙头龙尾外,龙舟上还有锣鼓、旗帜或船体绘画等装饰,雕刻精美。

龙舟比赛一开始,鼓声震天,万棹齐发,一条条精美的龙舟势如破竹,在水上劈波斩浪。岸上看比赛的人大声加油助威,一时间,呐喊声、鼓声、欢笑声汇集一起。这是端午节留给人们最快乐的精神馈赠,也充分体现了端午精神:蓬勃奋发,积极昂扬。清嘉庆年间杨燮的《锦城竹枝词》,为我们勾勒了一幅成都民间过端午节的画卷:“龙舟锦水说端阳,艾叶菖蒲烧酒香。杂佩从簪小儿女,都教耳鼻抹雄黄。”

### 避五毒

端午在古代北方人心中是毒日、恶日,在民间这个思想一直传了下来,所以才有种种求平安、避五毒的习俗。其实,这是由于北方夏季天气燥热,人易生病,瘟疫也易流行,加上蛇虫繁殖,易咬伤人,这才形成此习惯。民间认为五月是五毒(蝎、蛇、蜈蚣、壁虎、蟾蜍)出没之时,要用各种方法以预防五毒之害。一般在屋中贴五毒图,以红纸印画五种毒物,再用五根针刺于五毒之上,即认为毒物被刺死,再不能横行了。

### 捉蟾蜍

河南有些地方有在端午节有捉蟾蜍的风俗。百姓认为,癞蛤蟆有毒,能清热解毒,特别是端午节这天捉到的蛤蟆毒性最大,质量最好。人们把蛤蟆眼泡上的毒汁挤出拌入面粉搓成长条,晾干备用。还把捉到的蟾蜍嘴里,将它挂在墙壁上,风干后就成了蛤蟆墨,据说人身上出了毒疽,用这种墨画一圈,病情就会得到控制。正因为有此风俗,端午这天的癞蛤蟆很难捉,人们说它是“神虫”,这天怕被人捉拿,都会躲藏起来,故而民间有“癞肚子蛤蟆躲端午”的俗语。

江中。这一跃,照亮了历史的长空,于青史留名千载。而我们需要代代传承的就是这种对祖国、对人民赤诚的爱,这样的传统节日足以凝聚起我们持续拼搏和奋斗的磅礴力量。在当前的国际环境中,我们更要坚守自己的文化身份,增强民族的凝聚力,传承屈原伟大的爱国情怀。

夏季是传染性疾病高发季节,到处是高温的不适与瘟疫的威胁。端午自古是人们进行卫生保健的节日,被称为“卫生节”。先祖在端午节逐渐形成了一系列护卫生命的保健民俗。而如今,我们仍在与新冠病毒不懈抗争。对于很多人来说,端午节是个小长假,但对于医务工作者、社区工作人

## 端午饮食

### 榭坐

榭坐是鲁山县端午节的传统美食。每到端午节,鲁山人都会提前去山上摘榭叶(榭叶是榭栎科树木的叶子)。榭叶大的如蒲扇,小的如手掌,用它来做榭坐有一种特殊的清香。盛一勺糯米,摊开在榭叶上,放上花生和红枣,像叠信封一样把榭叶折起来,用棉线缠紧就可以上锅蒸了。包糯米的叫米粽,米中掺小豆的叫小豆粽,掺红枣的叫枣粽,枣粽谐音为“早中”,所以吃枣粽的最多,意在读书的孩子吃了可以早中状元。榭叶具有天然的防腐作用,用它包好的榭坐煮熟了之后不用出锅,一直泡在水里能保存多天不变质。据《本草纲目》说,榭树的皮、种子和叶子还具有“活血利小便”的功效。

不论是北方的榭坐还是南方的粽子,都是端午节最诱人的美食,红枣的香气充斥满屋,包裹的叶片清香也丝丝缕缕地钻入鼻翼,软糯香甜的米粒缠绵于唇舌之间,是不可多得的美味。

### 煮鸡蛋

端午有吃鸡蛋的习俗,因为蛋形如心,民间普遍认为吃了鸡蛋就能使心气精神不受亏损。端午节吃蛋主要是为了图个吉利,祈祷一年不生大病。记得儿时端午节的早上,母亲会将鸡蛋煮熟后,放在我的肚皮上滚几下,然后剥去蛋壳让我吃下,说是这样能免除灾祸,日后我也不会肚疼。以后是否肚疼早已忘记,但母亲滚鸡蛋时那认真温柔的表情却一直在回忆里熠熠闪光,那是沉甸甸的母爱,一直温暖着岁月。

### 吃大蒜

每年端午节,刚好在土壤里酝酿了一年的大蒜头上市了,大蒜煮熟吃有杀菌的功效。从地里新收的蒜,透着一股水灵脆嫩,掰开一瓣,辛辣的蒜香味直冲脑门。把大蒜和鸡蛋一起下锅,顺便放进几片艾叶,煮熟了之后,蒜瓣就着鸡蛋一起吃下去,据说也能除病消灾。河南每逢端午节这天,家里的主妇都起得特别早,将事先准备好的大蒜和鸡蛋放在一起煮,供一家人早餐食用。早餐吃大蒜、鸡蛋、烙油馍,这种食法据说可避“五毒”,有益健康。

### 炸油糕

端午节这天,河南人不仅吃粽子,还习惯吃油炸食品,像油条、麻花、麻叶等,还有糖糕和菜角。麻叶麻花酥脆可口,一咬下去,咔嚓一声,酥脆油香的口感香得上头。炸菜角和糖糕一定要用加了菜油的烫面做皮,只有这样炸出的两样东西才好吃——外表金黄,内里软糯,绝不会产生“死面”那种硬邦邦的口感。菜角的馅儿大多是鲜嫩的韭菜和红薯细粉,而糖糕的馅是掺了面粉的白砂糖。两种甜食一入口,都是碳水和油脂带给人的满足和愉悦感。

员、客运工作者、环卫工人等许许多多奋战在一线岗位的人来说,依然是“战斗”的节日,在这场持久而艰辛的抗疫“战争”中,许许多多的“战士”像一簇簇挺拔的艾叶和菖蒲,为我们竖起一道隐形的防护墙,抵挡着病毒的侵袭。正是他们的默默坚守和负重前行,才有了“安康”的端午节。他们的行为本身,就是对家国情怀最完美的诠释,也值得所有人深深感念,也许这就是端午节最特殊和伟大的意义。

端午安康,安康端午。

## 端午来源

端午节源自天象崇拜,由上古时代龙图腾祭祀演变而来。端午祭龙礼俗与原始信仰、祭祀文化、干支历法以及苍龙七宿的天象有关。中国古代的星象文化源远流长、博大精深,古人很早就开始探索宇宙的奥秘,并由此演绎出了一套完整深奥的观星文化。仲夏端午苍龙七宿高悬于正南中天,处在“正中”之位置,古人认为,是大吉大利的天象。“龙”是上古百越先民的原始信仰,仲夏端午是“飞龙在天”的吉祥日子,所以先民们选择在端午这天举办一些喜庆的活动,如龙图腾祭、赛龙舟等,或是借此吉日做一些祈福纳祥、压邪攘灾的活动。端午文化充分体现了中华民族“天人合一”的自然观。

还有一种广为流传的说法,就是端午节源于纪念屈原。从文献记载来看,最早将屈原和端午节联系起来的,是南北朝时吴均的神话志怪小说《续齐谐记》。据《史记》记载,屈原是春秋时期楚怀王的大臣,他力主联齐抗秦,遭到贵族子兰等人的强烈反对,遭谗被流放。当秦军攻破楚国都城,他眼看祖国被侵略,心如刀割,于五月五日,抱石投汨罗江而死,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捞救,却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,就纷纷回家拿来鸡蛋、米团投入江中,以为让鱼龙虾蟹吃饱了,就不会去糟蹋屈原的尸体,还有人拿来雄黄酒倒入江中,说是要醉晕蛟龙水兽,以免伤害屈原。后来人们怕米团被水泡散,想出用树叶包饭,外缠丝线的办法,发展成了后来的粽子。

鲁山县每到端午节,都会举行祭祀屈原活动,因为鲁山是屈原故里。位于鲁山县张官营镇的春秋古城隍庙遗址,是平顶山市文物保护单位,是有着正史记载的中国最早的屈原庙,中国民间文艺家协会还曾为鲁山县授牌“中国屈原文化传承基地”。

