

我们的节日·端午

古人如何过端午

“端午临中夏，时清日复长。”一年一度的端午节即将到来。古时候这一天，是非常热闹的。让我们来看看，古人是怎样过端午节的呢？

何谓“端午”

端午节、春节、清明节和中秋节并称中国四大民俗节日，其中端午节的名称最多。据统计，端午节的叫法多达20多个，如龙舟节、重午节、端阳节、端五节、重五节、天中节、夏节、艾节、五月节、菖蒲节、浴兰节、女儿节、午日节、地腊节、正阳节、龙日节、粽子节、五黄节等。

“端午”一词最早出现于西晋周处的《风土记》。根据《说文解字》的解释，“端，物初生之题也”，就是说，端为初的意思。中国古代使用天干地支纪年，每一个地支配一个月，以正月建寅，二月建卯，三月建辰，四月建巳，五月建午……每一天也按照十二地支不断流转——端午节最早开始是在“午月午日”，意即午月的第一个午日，后来定为“五月五日”。

丰富多彩的活动

上古先民以“龙”为图腾，他们不仅有“断发文身”以“像龙子”的习俗，在“午月午日”这天也会有祭祀龙的活动。所以，端午节最早的活动就是祭祀龙，具体表现为赛龙舟。

除了龙的祭祀，端午节还有许许多多的活动。民谚曰：“端午节，天气热，五毒醒，不安宁。”所以，端午节又叫“五毒节”。五毒是指蜈蚣、毒蛇、蝎子、壁虎和蟾蜍。端午所处的午月正是夏中，各种毒虫杂菌繁殖迅速，人很容易患病。古代先民认为午月是“毒月”，而端午是头一个“第五日”，所以要避毒。

避毒的方法就是这一天吃五毒饼，即以五种毒虫花纹为饰的饼。其实，五毒饼就是玫瑰饼，只不过用刻有“五毒”形象的印子，盖在酥皮玫瑰饼上。清代《燕京岁时记·端阳》中记载：“每届端阳以前，府第朱门皆以粽子相馈赠，并副以樱桃、桑椹、荸荠、桃、杏及五毒饼、玫瑰饼等物。”文字记载可考的五毒饼有两种：一种是用枣木模子刻出来，上吊炉烤熟，出炉后提浆上彩，表面上再抹一层油糖，点心上有凸凹的花纹；一种是翻毛酥皮饼，然后盖上鲜红的“五毒”形象的印子。

端午节这天还要饮雄黄酒。雄黄是一种

中药，其药性辛、苦、温，既可以外搽又可以内服，主要用作解毒、杀虫，外用治疗蛇虫咬伤等。药理研究显示，雄黄对多种病菌有良好的抑制作用。民间将蒲根切细、晒干，拌上少许雄黄，浸白酒，也有单独把雄黄研磨成粉末放入白酒内炮制成雄黄酒。还有的地方会将喝剩的雄黄酒贮藏起来，平日遇有虫咬红肿，可以涂抹解毒消肿。清人曾有诗道：“秤锤粽子满盘堆，好倩雄黄入酒杯。余沥尚堪祛五毒，乱涂儿额喂墙隈。”描写的就是人们在端午节喝雄黄酒避虫毒的习俗。

端午节还叫“躲午节”，这一天，很多孩子被送到外婆家“辟邪”。此外，端午节的早晨，大人们起床后的第一件事就是给孩子手腕、脚腕、脖子上拴五色线或者佩戴香囊。到如今，这种习俗延续成了长命缕、长命锁、香包等漂亮饰物，成为端午节特有的民间工艺品。

小孩子辟邪，那大人怎么办？古人认为菖蒲、艾草有辟邪作用，端午阳气旺，且艾、菖蒲长势茂盛，因此，大人们要取下艾草菖蒲放在门口，以达驱邪的作用，所以端午节又叫“菖蒲节”“艾节”。现代研究证实，艾草的茎、叶都含有挥发性芳香油，所产生的奇特芳香可提神通窍、杀虫灭菌，也能驱蚊蝇、虫蚁，净化空气。菖蒲则为水生草本植物，其根茎花汁可入药，提取芳香油。当然，古代贵族还会选择在这一天到道观里打“平安醮”以祈祷平安——这在古典小说《红楼梦》里就有记载。

仲夏时分，天气炎热，皮肤很容易得病。在端午这一天，沐浴自然是不错的选择。所以，很多人在这一天采集草药沐浴洗澡，这一天因此又叫“浴兰节”。沐兰汤中的“兰”，不是现在的兰花，而是菊科的佩兰。古人常以兰草汤沐浴去污，唐代更把五月称为“浴兰之月”，可见兰汤沐浴的习俗很盛行。

端午采药自古成风。早在春秋时期，人们在端午节这天会纷纷前往田间山野采集车前草，晒干后备用。因为这时正值许多草木的茎叶成熟期，可以采收回来碾制成药。宋代陈元靓《岁时广记》卷二十二“采杂药”引《荆楚岁时

记》佚文：“五月五日，竞采杂药，可治百病。”全国多地都在端午有上山“采草药”之俗。

古时端午节，孩子们会戴五彩绳吃粽糕，大人们喝雄黄酒插艾草，热爱户外的或水上弄舟，或登高滑沙，喜欢文墨的则饮茶制扇、思忖扇面上描一番怎样的景色……节目良多，各得其乐。在敦煌壁画中，保存有大量的古代舟船图像。从公元六世纪至十三世纪，时间跨度近七百年，船的款式由简入繁，多达十余种。单是这些水上操舟画面，就可以串起一部丰富多彩的舟船史。莫高窟第323窟中的摇橹帆船画面，就描述了古代操舟弄潮的景象，亦是古人端午节重要的民俗活动之一。亲友相邀泛舟水上，过节的氛围感立刻“拉满”。

端午食粽的历史

端午食粽最早流行于南方。南方水多，一直有向水里投放包裹食物祭祀水神的风俗。早期的包裹物并不固定于芦苇叶，有的用植物叶子，如菰叶将有黏性的黍米包裹成角状，这叫“角黍”，也是最原始的粽子；有的用竹筒装米，称为筒粽。后来还有用簪叶包粽子，至于用芦苇叶包粽子，则相对比较晚，但却流传至今。

端午节吃粽子，在魏晋时期得到强化，粽子的形状、内容也都发生了变化。今天的肉粽、果仁粽在当时均已出现。当时煮粽子很讲究，并不是直接放在清水里。据《风土记》记载，当时人们“以菰叶裹黏米，以栗、枣灰汁煮之”，即将栗、枣烧成灰，和水煮粽子。

粽子用来最讲究的当是唐代，要选用上等糯米。唐代人很重视端午节，这一天还会放假。端午节成为法定假期，便始于唐朝。汉代时国家法定节假日只有冬至和夏至，而到了唐代，寒食节、清明节、端午节、七夕节、中秋节、重阳节……全都可以“休假一日”。

宋朝继承了唐代的休假制度，时人俗称之为“解粽节”。从史料来看，宋朝人最会包粽

子，花色很丰富。据南宋陈元靓《岁时广记》记载，宋朝人会在粽子里加入松栗、胡桃、姜、桂、麝香之类，包出的粽子多种多样，有角粽、筒粽、锥粽、秤锤粽、菱粽、九子粽等。煮也不一样，将艾叶烧成灰，和水共煮，这样煮出的粽子呈金色，故有“角黍包金，香蒲切玉”一说。

宋时还有“赌粽”一俗：赌谁拿的粽子粽叶长。解开粽子后，粽叶长的胜，短的输，输家或赔酒或赔钱。在宋朝，京城人家一般从五月初一就开始准备了，会用粽子祭祀天神。节日食品除粽子外，还要吃“白团”、品“端午果子”、饮菖蒲酒和艾酒。

历代宫廷端午习俗

作为中华民族的传统佳节，在各个朝代都会各自演绎出别样的节日风情。如唐代宫廷中过端午节也吃粽子，粽子不但品种多，而且别出心裁。唐玄宗开元年间，官中就制作出一种可供娱乐的“粉团”粽子。将“粉团”置于盘中，再从稍远处用小弓箭射击，射中者便可取而食之。因“粉团”又小又滑，较难射中，玩起来比较有趣，这一游戏很快从官中传至民间，成为广泛流传的端午习俗。

端午节在唐朝已成为一个重要节日，皇帝也十分看重，常常会在这一天大赏群臣。皇帝赏赐的常用之物是扇子。据《唐会要》记载，贞观十八年（公元644年）端午节这天，唐太宗御笔亲题“鸾”“凤”“蝶”“龙”四字于“飞白扇”上，赐给司徒长孙无忌和吏部尚书杨师道。除扇子外，服饰、食品、药品等也可作为赠品。有一年端午节，在朝中任左拾遗的杜甫就得到一件唐肃宗赐的夏衣。杜甫在《端午日赐衣》一诗中写道：“官衣亦有名，端午被恩荣。细葛含风软，香罗叠雪轻。自天趣处湿，当暑著来清。意内称长短，终身荷圣情。”

宋代皇宫端午节过得更为隆重。据吴自牧的《梦粱录》记载，端午节前，官中专设的造办机构要精心制作一些红纱彩金匣子，匣中放

着用菖蒲或通草雕刻的天师御虎像，四周围着五色菖蒲叶。匣中还放着珠翠做成的蛇、蝎、蜥蜴、蜈蚣等毒虫，四周用专门降服它们的菱叶及菱花、榴花等花朵簇拥着，象征对它们进行剿灭。皇帝在这天按惯例赏赐大臣经笥、符袋等物品，内装各式糖果、金花、巧粽等，意在驱毒消灭，祈求平安吉祥。

元代官中过端午，除保留插艾草、赠画扇、赛龙舟等习俗外，又增加了射柳等新内容。射柳就是骑在马上用箭射柳枝。端午这一天，在祭祀过天地后，官中便进行射柳比赛：先在广场上插两行柳枝，参赛者按顺序单长幼排成几队。比赛时，参赛者骑马飞奔，用无羽箭射柳。既射断柳枝又能手接断柳飞驰离去者为上等，只射断柳枝而不能接住断柳者为中等，射不断或射不中者为下等。上中等为胜，下等为负。

明代官中的端午节，从五月初一起，一直过到五月十三。这期间，官室的大门两旁都摆放着插有菖蒲和艾蒿的花盆；门上悬挂的吊屏上，画着天师、仙子、仙女执剑降五毒的故事，悬一整月方撤。到五月初五这天，活动达到高潮。午饭时，官中的眷属臣僚都饮用雄黄、菖蒲等酿制的药酒，吃粽子和加蒜过水的温淘面。后妃宫女则佩戴艾叶，身上画着治病符，兴高采烈地到后花园观赏盛开的石榴花。

清代官中的端午习俗与明代大同小异，只是更为隆重热闹。届时，各宫殿都挂起五毒吊屏，门上插着菖蒲棒，房中贴着五毒符，挂着天师、钟馗像；皇帝及亲眷头戴艾蒿，腰佩绘有五毒和龙舟等图案的荷包，以此驱邪避恶，祈求平安。这天的节俗活动主要是登龙舟、吃粽子。一份清宫档案这样记载雍正皇帝在圆明园过端午的情景：这天一早，王公大臣便云集勤政殿向雍正皇帝行叩礼，随后陪同皇帝出宫到圆明园，登上数十艘龙舟，在波平如镜的湖面上由东海至西海畅游。装饰一新的龙舟上，琴瑟声声，锣鼓齐鸣，场面十分热闹。雍正皇帝将蒲酒、粽子等分赏给群臣，与之共食共乐，直到傍晚才返回官中。再一项活动就是赏赐朝臣。端午这天，皇帝照例要把羽扇、食品、药物、茶叶等赐给大臣们。另外，官中这天还演戏来庆祝节日，热闹有趣，进一步活跃了节日气氛。

来源：《甘肃日报》

多彩端午 快乐童年

青绿粽叶裹住甜蜜，五彩丝线缠绕童趣。小手笨拙却认真地包粽子、缝荷包、串手链、投壶、蹴鞠、旱地赛龙舟等游戏让孩子们尽情释放活力。端午节来临，孩子们在多彩的端午习俗中奔跑嬉戏，感受传统节日的魅力，纯真笑脸点亮夏日时光。

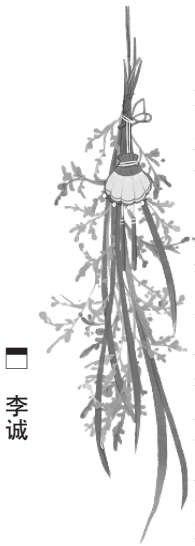
——编者

- ▲通渭县第八幼儿园的小朋友展示自己做的香囊。
- ▼通渭县第六幼儿园的小朋友和家一起包粽子。

新定西·定西日报通讯员 陈伟 摄



端午时节话艾草



李诚

一年一度的传统佳节端午节到了，又到了挂艾草的时节。在我国的本草古籍、医学古籍中，经常会提及艾草。艾草生长于低海拔至中海拔地区的荒地、路旁河边及山坡等地，也见于森林草原及草原地区，局部地区为植物群落的优势种。艾草不择土地，随遇而安，随处可以看到它的身影。

艾草，又名艾蒿、医草、灸草、香艾等，为菊科多年生草本植物，略呈半灌木状，植株有浓烈香气。两千多年前《诗经》里就提及“艾草”。《采芣》篇曰：“彼采艾兮，一日不见，如三岁兮。”古人一边采艾，一边情思绵绵、爱意悠悠，望眼欲穿，给艾草披上了一层浪漫相思的色彩。把艾草与热恋人联系在一起，可见彼时的人们对艾草是多么喜爱！艾草是古时候郎中钟爱的药材，主要的原因是艾草具有治病祛邪的功效。春秋战国时期，《孟子》一书便有“犹七年之病，求三年之艾也”的记述。唐代孟诜《食疗本草》介绍艾叶食疗方法：“若患冷气，取熟艾面裹作馄饨，可大如丸子许。”古代每逢端午，人们都会在家门口悬挂

艾草，这种习俗始于晋朝，兴于宋朝。正如民谚云：“遍插艾草在庭间，百毒百邪不敢侵。”所以说它是辟邪之物，也就不难理解了。

艾草作为一种中药材，其医用价值很高，具有温经止血、散寒止痛、祛风止痒、抗菌杀毒之功效，能治疗虚寒引起的痛经、小腹疼痛、咳嗽过敏等症。《本草纲目》载：“服之则走三阴，逐一切寒湿，灸之则透诸经而治百种病邪，起沉痾之人为康泰。”古籍《广群芳谱》第九十五卷载：“艾，一名医草，一名冰台，一名艾蒿，一名黄草，一处有之。宋时以汤阴复道者为佳，近代汤阴者谓之北艾，四明者谓之海艾。”到了明代，李时珍在其家乡湖北蕲州又发现了一种艾草，叫蕲艾，并在《本草纲目》中记录：“艾叶能灸百病。”故这种艾草又被称为“医草”。

艾草还有几个比较生疏的名字，如“蓼萧”“萧萩”或“荻蒿”。中国古代第一部诗歌总集《诗经》中，有一章《小雅·蓼萧》：“蓼彼萧斯，零露漙兮。既见君子，我心写兮……”关于“萧”的释义，《说文》解释为“艾蒿也”，《尔雅》解释为“萧萩。注：即蒿。”可见《诗经》里

出现的“蓼萧”，说的便是艾草。《康熙字典》也解释说：“萧：艾蒿也。”“今人所谓荻蒿者是也。”《古汉语字典》也作出如下解释：“萧，艾蒿，一种含有香味的草本植物。”今人常用的“百度”，则直接说明萧的本义为“艾蒿”。说明“萧”和“艾”，指的是同一种东西。

艾草除了用于治病，还是一种不错的食材。春季的艾草可用于食疗，富含矿物质、脂肪、蛋白质、多种维生素等。唐代孟诜《食疗本草》记载：“春月采嫩艾做菜肴，或和面做馄饨如弹子，吞三五枚，治一切鬼恶气，长服止冷痢。又以嫩艾作干饼子，生姜煎服，止泻血，甚妙。”千百年来，中国民间还一直流传着“插艾”的习俗，除了老祖宗留传下的“辟邪”功能外，更因其独特香气，有着驱蚊蝇、虫蚁，净化空气的作用。

此外，人们还经常把艾草、菖蒲、雄黄、檀香等装在小布袋内做成香囊用五彩线系着，挂在身上，以得健康。艾草的清香里，有生活的经验，有民俗的传承，还有对健康的祝福。

来源：《甘肃日报》

午夜12点可赏“飞龙在天”

新华社记者 王珏玢 朱筱

5月31日迎来端午节。当晚9时左右，苍龙七宿的“龙头”角宿会升至正南中天，到午夜12时左右，整条苍龙的“龙形”会横亘在夜空中，亦称“飞龙在天”。

我国古人观测天象，先后选择了黄道、天球赤道附近的二十八个星宿作为“坐标”。这二十八星宿每七宿为一组：东方为苍龙，南方为朱雀，西方为白虎，北方为玄武。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍，端午节当晚可见的“龙”是东方苍龙，包含角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿。“这七宿分别象征龙的不同部位，角宿作龙头，亢宿为脖颈，氐宿为胸膛，房宿为龙腹，心宿是龙身，尾宿和箕宿共同代表龙尾，生动勾勒出一条龙的形象。”王科超说。

与去年相比，今年端午节对应的公历日期提早了11天，看到“飞龙在天”的时间也会更晚，大约在午夜12点。王科超解释，相同的恒星天象在一天中出现的时间

除了受岁差经年累月的影响，也与公历日期的早晚直接相关。同一颗恒星，大约每天都比前一天提前4分钟升起。

“因此，今年从‘龙头’抬起、升至正南中天，到‘飞龙在天’出现的时间，都会比去年晚40分钟左右。”王科超说，以北京地区为例，在下午3点半左右，“龙头”角宿就会从地平线升起，随后缓慢移动，到晚上9点左右升至正南中天，12点左右，象征“苍龙”中心的心宿二运行至正南方，整条“苍龙”横亘夜空。随着时间推移，“龙形”会逐渐西落，慢慢沉入地平线以下，在黎明前逐渐隐没。

王科超还表示，虽然我国古人记录了端午节时的“飞龙在天”天象，但实际上这一天象并非只在端午节夜空出现。由于东方苍龙跨度约90度，“体形”庞大，在夜空中的位置也会随着时间推移而变化。今年夏季，公众都可以在夜空中看到整条苍龙出现在不同的位置。

（本版编辑综合整理）

端午节蕴含怎样的「数字密码」？

新华社记者 周润健

端午至，粽飘香。每年农历五月初五既称“五月节”，又称“端午节”。一般认为，“初”与“端”同义，“五”与“午”同音，五月初五便被称作端午。那么，为什么要选择五月初五这个“重日”作为节日？其中蕴含着怎样的“数字密码”？

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，三国时期的吴国人徐整在其《三五历记》中说：“数起于一，立于三，成于五，盛于七，处于九。”他对“一三五七九”这些奇数的强调，一直给了后人很深印象。自古以来，正月正、三月三、五月五、七月七、九月九，这些由奇数构成的“重日”，几乎都是重大的民俗节日。

“在汉文化中，一直就有重视奇数选择以及数字崇拜的传统。古人喜欢代表光明、生长、发达的‘阳’，而奇数就代表‘阳’，因而更符合古人的吉祥愿望。”王来华说，“五月初五这一天，月、日皆逢五。按《周易》所言，‘五’象征着积极、向上、刚强和进取的精神，两个五相加是十，中国人以十为圆满，希冀十全十美。”

古人曾赋予一些“重日”故事和内涵，以端午节为例，相传楚大夫屈原在五月初五投江自尽，百姓们为了阻止江中的鱼虾啃食他的身体，纷纷投放粽子、鸡蛋等食物，并划船打捞，后来演变成了包粽子、赛龙舟等习俗。这一传说赋予了端午节浓郁的人文情怀。

“五月初五端午日，安康如意年年至。在端午节这一天，人们不妨在节日的纪念和祈福之中感受中华优秀传统文化的精髓和智慧。”王来华说。