



五月初五，又是一年端午到。一说起这个传统节日，人们往往想起的是纪念屈原、赛龙舟、吃粽子。不过，如果我们细细梳理这个节日的前世今生，就会发现更多的历史信息，也会感叹于传统节日浓郁的人文情怀。

美好愿望

“端午”的节名产生于魏晋时期，但它的起源却更早，这一节日和先民们对农历五月的禁忌息息相关。随着太阳逐渐向北回归线移动，五月正好是白天变长、夜晚变短的月份。先民们将这种自然现象神圣化，把五月看做是阴气与阳气激烈争斗的时节，正如《礼记·月令》所说：“是月也，日长至，阴阳争，死生分。”在阴与阳、生与死的交替时刻，人们的生活中充满了种种禁忌。此外，随着暑气上升，盛夏即将来临，五月又是一个蛇虫出没、蚊蝇滋生、疾病流行的月份，以至于民间产生了“恶五月”、“毒五月”的说法。因此，先民们设置端午节，就是为了顺应自然，以谨慎的态度，平稳地度过这个特殊的时节。

为了度过“恶月”，古人形成了多种应对方式，并发展出了丰富的端午习俗。最常见的方式是避忌，即通过静养、蛰居的方式来追求身心的安宁。湖北、江浙等地很早形成了“躲端午”的习俗，嫁出去的女儿要在端午时节带着孩子回到娘家小住，以躲避祸患。另外，很多地区还讲究要在孩子的手腕上系五彩丝线，希望孩子能远离病疫、健康成长。

端午的情怀

爱国忧民

长。另一种方式，是因势利导，主动地将灾祸远送出去。最典型的，就是驾着船只，以象征性的方式，把瘟疫、邪祟顺水送走，这一仪式发展到后来，就成为了龙舟竞渡。

如果说前面提到的习俗主要体现了民间的信仰，那么，下面的这些习俗则更多地蕴含了古人的科学知识：南方很多地区把菖蒲制作成宝剑，并和艾草一起悬挂于门前、床头。苏东坡有诗云：“五彩萦筒秫稻香，千门结艾鬓鬣张。”生动刻画了千门万户悬挂艾草的场景。这一行为不仅满足了人们驱邪、去疾的信仰需求，还产生了提神通窍、杀虫灭菌的功效。湖北、山西等地还会在端午时节畅饮菖蒲酒，起到驱除蚊虫的效果，正如宋人梅尧臣有诗云：“使持菖蒲饮，不畏青蝇及。”此外，在端午节“斗百草”、用草药煎水洗浴，以防疮疖，也是很多地区的习惯。

中国幅员辽阔，风俗各异，古人过端午的仪式也大不一样。但这些习俗无一例外地都蕴含了古人希望能在复杂多变的环境中把握自身命运，辟邪祛病，强身健体的愿望。所以说，端午节也是体现了民间智慧的“卫生节”。

既然端午节的本意是禳灾求吉，那么它又如何成为了纪念伟大诗人屈原的节日呢？秦汉以后，随着社会的进步，人们“恶月”的敬畏减弱，节日的人文情怀凸显，端午节纪念先贤的功能得到了发扬。不过，地域不同，在早先的端午节，各地纪念的人物也不尽相同，包括了屈原、伍子胥、介子推、越王勾践等多位。到魏晋南北朝时期，屈原脱颖而出，成为了端午节纪念的主要对象。是什么原因推动了这一变化呢？

最重要的动力，是民众的心理期待。屈原不仅是伟大的诗人，也是忧国忧民的政治家。魏晋南北朝是一个充满战乱与割据的时代，激发了民众对安定生活的渴求，屈原爱国者的形象，正好符合了人们的情感需求。另外，屈原高洁的人格与品行，也与端午节除秽布新的宗旨相合。而连年的征战，也在无形中促进了南北风俗的融合，把楚地对屈原的纪念和崇拜扩散到了全国各地。正因为屈原的高风亮节感动了饱受离乱的中国人民，和人们对国家与民族的依恋之情产生了共鸣，大众才乐于把端午节的“冠名权”转让给

他，于是，端午节一跃成为了具有爱国精神的节日。

在屈原人格的感召下，古人又对端午的习俗做了重新的解释。龙舟竞渡由原先的禳灾仪式，转变成了纪念屈原的活动。屈原“忠而被谤，信而见疑，愤然投汨罗江而死。人们同情屈原的遭遇，要打捞诗人的遗体，这才有了赛龙舟。吃粽子的习俗也被赋予了祭奠屈原的意义。为了保存屈原的遗体，人们用箬叶包上糯米，制成粽子，投入江中，引开凶恶的蛟龙。这些行为在全国各地迅速传播开来。凡有名川大泽处，当地的人们每年端午都会举行盛大的龙舟比赛，就像刘禹锡《竞渡曲》所写：“沅江五月平堤流，邑人相将浮彩舟。灵均何年歌已矣，哀谣振楫从此起。扬桴击节雷阊阊，乱流齐进声轰然。”

时代新风

在时间的长河中，端午节不断吸纳着时代的因素和民族的情感传承至今。在践行社会主义核心价值观正成为时代主旋律的今天，重新打量中国节，挖掘端午节的文化内涵，传承端午的爱国情怀，正呼应了时代和现实的需要，让这个古老的

节日焕发出时代的生机。

端午节已经被纳入国家法定假日，并被列入了国家级“非遗”名录。在传媒的推动下，赛龙舟、吃粽子不仅成为了全国流行的节日庆典，还和游戏、竞技、娱乐、文艺等节庆活动结合起来，获得了更加丰富的表现形式。在赛龙舟的过程中，人们表达了对屈原的悼念，唤起了心中的爱国热情；也锻炼了身体，培养了团结协作的意识。随着人们卫生意识的提高，挂艾草、洗药浴等地方性的习俗也开始流行起来。这些行为既巧妙地传承了端午辟邪祛病的意蕴，又符合了当代人对美好生活的追求。

同时，各地又积极发挥独有的习俗，并加以改造与转换，端午变得更有活力了。北京东部的高碑店村是一个以漕运闻名的村落，村民们非常重视过端午，向来有“端午大于年”的说法。近年来，村子利用传统资源，开发了“端午民俗节”、“漕运庙会”等庆典活动，还举办了包粽子大赛。在杭州，当地市民不但继承了“斗百草”的习俗，还将其发展成了辨识草药的竞赛，人们到南屏山上寻找草药，并认出草药的名字，找到越多、认出越多的便是冠军。“斗百草”被创造性地转化成了认识大自然的活动。

从辟邪祛病，到纪念屈原，再到当今丰富多元的创造，端午节洋溢着浓浓的人文情怀。风俗会流变，但不变的是中华民族对美好生活的追求和珍惜。

（经济日报 祝鹏程）

流放十八年 屈原吃什么？



又到端午，忽然想起屈原倒霉日子里的生计问题。屈原的后半生基本是在流放中度过的。屈原平生经历两次流放，仅第二次流放，就长达18年。没人探究一个昔日的楚国大夫，在削去官职之后，如何生活、怎样生活？

《史记》关于屈原这18年的流放生活只有一句记载：屈原至于江滨，披发行吟泽畔。可想而知，“流放生活”对一个高傲的贵族而言，不仅失意而且难得体面。既是流放，官职一撸到底，则朝廷是不会再发“工资”给屈原的。这对于贵族屈原而言，等于断了“口粮”，长达十八年，他吃什么？

屈原过了十八年流放的苦日子，人们往往探寻的是他精神上的痛苦，而忽略了他物质生活的拮据。屈原是个非常讲究穿戴的贵族大夫，“鹅冠博带、长剑美玉”，当然是酷毙了，但是这样的高级穿戴，需要财力的保证。当苦日子来临时，财力不保，高级货自然穿不起，孤傲的屈原不得已以香花香草代之，依然表达自己不

与小人同流合污的高贵精神。

有史学者认为：屈原所谓流放，只是被逐出京城，至于到什么地方，屈原有决定权。史料记载，屈原于公元前296年来到溁浦，公元前280年离开溁浦，在溁浦整整生活了16年，并创作了大量文学作品。

屈原为什么选择溁浦作为流放的栖身之地？各种揭秘之作众说纷纭，但我以为最重要的，应该是那里有接济屈原的人。溁浦就是现在的湖南省怀化市溁浦县，古时那里民风淳厚，民性英勇。义气仁厚的溁浦人接纳了落魄的屈原大夫，使流放的贵族在这里暂时“安生”。溁浦县志记载，相传屈原这里生了病，有一个老人无偿地治疗、看护，才得以顺利康复。生活暂时稳定之后，屈原写下了《涉江》等千古绝唱。可见，吃饭与免费医疗等生计问题对诗人是同等重要。流放中的屈原兜里的存货应该不多，一个落魄的贵族即便有些家当可以典卖，也架不住长年累月的坐吃山空。

从屈原在流放途中留下的“墨宝遗迹”来看，真正把屈原当回事的是沿途的百姓，18年的困苦生活若发生接济，大概只来源民间。才子屈原若在天有灵，应该感念的是救济他祭拜他的黎民百姓，而不是把他像抹布一样丢弃的“主人”——楚王。“望瑶台之偃蹇兮，见有娥之佚女”。先宠幸而后被弃用，直至流放永不录用，屈原的人生之路基本上没有偏离“臣妾”的轨道，这也是那个时候几乎所有文人无法脱离的轨道。离开大王就失去一切，包括平生的理想与平日优裕的生活，乃至不得不“化缘”度日……不管你是多么伟大的才子，只要朝廷不用你，就即便不为政治理想、单单为了生计也不得不颠沛流离，屈原个人命运折射的，是那个时代整个文人群体的悲剧。

（来源：新晨报）



今年6月20日（农历五月初五）是端午节，这在中国是一个十分盛行的节日。人们把春节、中秋节、端午节并称为“三节”，可见端午节在人们心目中的重要地位。自古以来，端午节就有吃粽子，赛龙舟，挂菖草、艾叶，喝雄黄酒的习惯。在这个节日到来之际，不妨为家人准备一顿美味的端午美味，与家人共享节日的美味吧！

粽子是主角

端午节家家户户都要吃粽子纪念屈原。一般是五月初四把粽子包好，夜间煮熟，早晨食用。包粽子主要是用河边茂密生长的嫩芦苇叶子裹米，以既长又宽的为佳，称“竹箬”。粽子的传统形式为三角形，旧时以黏米（黏性小米）包裹，今均以糯米为“核心”，辅以小豆、咸肉、红枣等。

粽子作为端午节的必需品已经从旧时的吃饱变成了现今的吃好，随着时间的变化搭上了时尚的列车。粽子的口味由最初的甜粽子、咸粽子发展到了如今的几十种口味，甜粽色泽金黄油亮，入口润滑细腻，柔软粘糯，齿颊留香，回味无穷，去腻消食，营养丰富。不同的粽子都有着自己独特的口味，让您

和家人分享那团圆的美味。

端午食“五黄”

端午节在南方地区，还保留了吃“五黄”的习俗，即黄鱼、黄鳝、黄瓜、咸蛋黄、雄黄酒。

黄鱼：黄鱼平时的活动区域主要在深海，4到6月份，回到近海洄游产卵，临近端午的黄鱼个头肥大，滋味鲜美。最近正是吃小黄鱼的好时候。大黄鱼对火候要求比较高，且在烹饪时不容易入味。

黄鳝：过去，黄鳝是在端午时节吃的，特指在野外自然生长的。经过一个冬天的蓄养和一个春天的复苏，加上天气逐渐转暖，黄鳝的食物来源丰富，端午时节的野生黄鳝肉质细嫩，格外肥大。

黄瓜：黄瓜炒蛋、黄瓜炒虾仁、凉拌黄瓜等都是人们爱吃的家常菜。

咸蛋黄：咸蛋黄能列入端午“五黄”之一，最重要的原因是因为有个“黄”字。虽不像黄鱼、黄鳝、黄瓜这样具有时令性，但民间端午吃咸蛋黄，有健康平安的寓意。

雄黄酒：雄黄酒是用研磨成粉末的雄黄泡制的白酒或黄酒。端午喝雄黄酒的缘由是古人认为端午节气温升高，各类毒虫开始活跃，

民间有“五毒”的说法，即蝎子、蛇、蜈蚣、壁虎、蟾蜍，而雄黄是一种中药药料，可以当解毒剂、杀虫剂用，古人认为雄黄可以克制蛇类、蝎等毒虫。不过，人们现在已经不喝雄黄酒了。雄黄的主要成分是硫化砷，有一定的毒性。

必须吃“红”菜

端午节中午的菜肴还有红色。所谓红色，就是每样菜都要带有红色，如红烧肉、红烧狮子头、红烧鱼、烧肥肠、炒猪肝、松子鳜鱼、醋熘腰花等。

端午节菜肴带红色，也和除妖魔有关。端午节这一天，家家都有悬挂钟馗像的习俗。钟馗捉鬼，是端午节习俗之一。每家每户都悬挂钟馗像，用以镇宅驱邪。许多南方地区，端午节吃“五红”，具体哪五样并不确定，有说是小龙虾、咸蛋黄、凉拌红萝卜、红烧黄鱼、红苋菜的，也有说是红烧肉、红烧黄鳝、西红柿、蒸香肠、红苋菜的。甬管是哪五样，红苋菜是必不可少的，其他四样则可以微调。为了增加节日的风味，还会摆上樱桃、枇杷、草莓、杨梅、桑葚之类的应时水果，更显丰盛。

（来源：石家庄新闻网）