

一年一端午 一岁一安康

又是一年端午佳节，作为中国四大传统节日之一的端午节，在2009年成为中国首个入选世界非物质文化遗产的节日。吃粽子、赛龙舟、放纸鸢、赏榴花、佩香囊、悬艾草……端午节的传统习俗代代传承。您对端午节的由来、植物、诗词等了解有多少？让我们在文字中遇见最美端午，愿美好接“粽”而来。

——编者

端午由来知多少

端午节为每年农历五月初五，又称端阳节、午日节、五月节、五日节、艾节、端五、重午、午日、夏节。本来是夏季的一个驱除瘟疫的节日。端午节是我国汉族人民的传统节日，这一天必不可少的活动逐渐演变为吃粽子、赛龙舟，挂菖蒲、蒿草、艾叶，薰苍术、白芷，喝雄黄酒。

据说，端午节吃粽子和赛龙舟的习俗，是为了纪念我国历史上伟大的诗人屈原，也正是因为如此。解放后曾把端午节定名为“诗人节”。

屈原是中国最伟大的浪漫主义诗人之一，也是我国已知最早的著名诗人，世界文化名人。他创立了“楚辞”这种文体，也开创了“香草美人”的传统。代表作品有《离骚》《九歌》等。

在我国历史上，端午节是为了纪念屈原的说法已经有1500多年的历史了。相传，屈原投汨罗江后，当地百姓闻讯马上划船捞救，一直行至洞庭湖，始终不见屈原的尸体。那时，恰逢雨天，湖面上的小舟一起汇集在岸边的亭子旁。当人们得知是为了打捞贤臣屈大夫时，再次冒雨出动，争相划进茫茫的洞庭湖。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。

就地取材 南北粽叶各不同

粽子是端午节的标志性食品，深受人们喜

爱。论口味，有甜咸之分；论形状，有尖角、四角等不同样式；论粽叶，有箬竹叶、棕榈叶、芭蕉叶、柊叶、竹笋衣、苇叶等多种选择。

种类繁多的粽叶是人们就地取材的结果。箬叶是禾本科箬竹属箬竹的叶子，箬竹广泛分布于我国长江流域，是南方常见的地被竹种之一。箬竹叶含有丰富的粗蛋蛋白质、氨基酸、矿物质等多种营养物质。《本草纲目》中记载箬竹叶具有清热止血、解毒消肿等药用价值。此外，箬竹叶片阔长、宽度适宜，因此在南方常被用作粽叶而广为栽培。

北方常用苇叶作粽叶。苇叶是禾本科芦苇属芦苇的叶子，芦苇是多年生高大禾草，水生或湿生，多生长于北方的江河湖泽、池塘沟渠沿岸和低洼地等，具有耐盐碱、耐水涝、适应性强的特点，在南方也有分布，是我国分布最广泛的草本植物之一。芦苇中含有芦苇多糖、有机酸、黄酮类化合物等活性物质，对增强免疫功能有重要作用。由此可见，粽叶一般都含有对人体有益的叶绿素和多种氨基酸等成分，闻之清香四溢，其特殊的防腐作用也使粽子易于保存。

不同粽叶做成的粽子味道略有差异，正因为如此，它们才代表了故乡的味道。粽子已经成为中国历史文化积淀最深厚的传统食品之一。在湖南邵阳等地，粽叶还成为乡村振兴的“致富叶”。

祈福保健 香囊里的传统意蕴

佩香囊也是端午节常见的习俗，心灵手巧的妇人喜欢手工缝制香囊，它既是一种民间刺绣工艺品，也把吉祥安康的祈福之意密密匝匝

缝入其中。香囊里包的大部分是中草药，如苏藿香、薄荷、川芎等，可以起到提神醒脑、化湿消暑、驱蚊辟秽的作用，蕴含着中医“治未病”的健康理念。

苏藿香为唇形科藿香属植物全草，多年生草本，茎直立，四棱形，略带红色，稀被微柔毛及腺体。叶对生，椭圆状卵形，先端锐尖，基部圆形或略带心形，边缘具不整齐的钝锯齿。花序聚成顶生的总状花序，花冠唇形，紫色或白色，花冠外被细柔毛。具有健脾益气、解表散邪、利湿除风、清热止渴的功效。

薄荷为唇形科薄荷属植物，叶对生，叶片长圆状披针形或椭圆形，两面沿叶脉密生微毛，叶缘基部以上具有整齐或不整齐扁尖锯齿。茎方形，密生白色绒毛。花顶生，开紫色、白色和粉红色的花穗，唇形。多生于山野、湿地、河旁。全株青气芳香，是常用中药之一，治感冒发热喉痛、头痛，目赤痛，肌肉疼痛，皮肤风疹痒痒。

川芎属伞形科藁本属草本植物，茎直立圆柱形，中空，上部分枝，基部的节膨大成盘状，叶柄基部扩大抱茎，复伞形花序生于分枝顶端。具有祛风止痛、理气活血、生肌排脓等功效。

孩童佩戴的香囊，一般会加入朱砂、雄黄。外层包裹五彩的丝布，系以五色丝线，精致美观、清香四溢。

2000多年以来，各地端午习俗虽有差异，但都离不开各类植物的科学应用，无不表达了人们对美好生活的殷殷期盼。

来源：人民日报



浓情端午 诗意古韵

赛龙舟忆屈子

竞渡诗

◎卢肇(唐)

石溪久住思端午，馆驿楼前看发机。
鼙鼓动时雷隐隐，兽头凌处雪微微。
冲波突出人齐蹙，跃浪争先鸟退飞。
向道是龙刚不信，果然夺得锦标归。
一条龙舟贯通古今。龙舟的特征表现在龙头、龙尾上，此外还有各种装饰。每逢端午，事先要修龙舟，训练水手，到节日再进行龙舟比赛。

关于端午的起源，说法甚多。过去比较通行的解释为了纪念屈原。近代学者研究证明，端午节的许多活动早在屈原之前就已存在，其起源可能是为了祭祀水神或龙神，赛龙舟与古人对龙的图腾崇拜有关。后来各地又根据自己的历史文化对端午起源作了自己的解释，而纪念屈原是比较流行的说法。

包粽子吃五黄

乙卯重五诗

◎陆游(宋)

重五山村好，榴花忽已繁。
粽包分两髻，艾束著危冠。
旧俗方储药，羸躯亦点丹。
日斜吾事毕，一笑向杯盘。
《荆楚岁时记》记载：“夏至节日，食粽。”这里的“粽”就是粽子，后来改在五月初五吃。说明吃粽子的习俗最早应是在夏至。
据载，春秋时期，用菰叶(茭白叶)包黍米成牛角状，所以粽子又称“角黍”；用竹筒装米密封烤熟，所以又有“筒粽”的称呼。东汉末年，以草木灰水浸泡黍米，用菰叶包黍米，因

水中含碱，称碱水粽。到了唐代，粽子更有颜值，出现了锥形粽、菱形粽。宋朝时，已有果品入粽，还出现用粽子堆成楼台亭阁状造型的时尚。元、明时期，粽叶从菰叶变革为箬叶，以后又用芦苇。到如今，花色品种更为繁多。从馅料看，北方多包红枣；南方则有鲜肉、火腿、蛋黄等。
除了粽子，江南各地流行吃“五黄”或“五红”。五黄一般是指5种带有“黄”字的食物，比如黄酒、黄鱼、黄鳝、黄瓜、咸鸭蛋等。五红是指5种红颜色的菜，譬如苋菜等。

插菖蒲悬艾草

浣溪沙·端午

◎苏轼(宋)

轻舟微微透碧纱，明朝端午浴芳兰。
流香涨腻满晴川。彩线轻缠红玉臂，
小符斜挂绿云鬟。佳人相见一千年。
端午是入夏后第一个节日，气温上升，正是疾病多发的时期，民间习俗认为五月有“五毒”，即毒蛇、蜈蚣、蝎子、壁虎、蟾蜍。

进入农历五月，长江流域是梅雨季，雨多、溽热、潮湿，易产生霉变。在黄河流域，害虫现身，北方最怕干旱，旱则百虫生。艾草和菖蒲具有提神通窍、健骨消滞、杀虫灭菌的医药功能，因而受到青睐。今天许多地方的民俗中，仍延续着相关传统，如门前插菖蒲、悬艾草，喝雄黄酒等。

浴佩兰画童额

渔家傲

◎欧阳修(宋)

五月榴花妖艳烘，绿杨带雨垂垂重。五色新丝缠角粽，金盘送，生绡画扇凉双凤。
正是浴兰时节动，菖蒲酒美清尊共。叶里黄鹂时一弄，犹替松，等闲惊破纱窗梦。
菖蒲沐浴和悬艾有异曲同工之妙，都是除毒之俗。据《大戴礼记》载，五月，“菖蒲为沐浴也”。此俗流传至唐宋时代，端午也被称为浴兰

之日。一般来说，人们是用煎蒲、艾等香草沐浴。比如，在岭南地区，苦草麦药或艾、蒲、凤仙、白玉兰等比较常用；在湖广等地，则用柏叶、大风根、艾、蒲、桃叶等煮成药水。
画额，是指用雄黄涂抹小孩子的额头。孩子不可饮酒，故用雄黄抹在小儿额头，借雄黄以驱毒。

斗百草采杂药

学士院端午帖子

◎苏轼(宋)

寻芳空茂木，斗草得幽兰。
歌舞纤纤健，嬉游玉佩珊。
端午节有许多游戏，除划龙舟外，还有射柳、击球、斗草等。斗草时，以对仗形式互报花名、草名，多者为赢；儿童则以叶柄相勾，捏住相拽，断者为输，再换一叶相斗。《红楼梦》第六十

二回“香菱斗草”就是此类游戏。端午采药由来已久，浙江某些地方称端午为“送药节”。
碧艾香蒲处处忙，细缠五色臂丝长。端午在历史长河中踟躇而行、至今不辍，其丰富的节俗内容不仅蕴含着深邃厚重的文化底蕴，更承载着一代代人的乡愁记忆。
来源：人民日报

跃浪争先

韩晓东 摄

艾草药食同源 食用亦有讲究

“踏草仍悬艾，包菖更结芦。”端午节这天，门前悬艾是必不可缺的习俗之一。但你知道吗，艾草不仅可以预防和治疗疾病，更是一款常用食材。

艾草药用价值高

河南省中西医结合医院（河南省中医药研究院）药理学部主任王治阳介绍，艾草被称为“百草之王”，其药用价值十分高，药用历史源远流长。

《黄帝内经》是我国第一部中医理论著作，艾叶是其中提到的为数不多的几种药物之一。东汉著名医学家张仲景所撰《伤寒论》《金匮要略》，其附方中有两个用艾的处方，即胶艾汤和柏叶汤，此二方至今仍为中医临床常用之方。艾叶作为药物正式记载始见于南北朝时期陶弘景的《名医别录》，该书记载：“艾叶，味苦，微温，无毒。主灸百病，可作煎，止下痢，吐血……生肌肉，避风寒，使人有子。”

王治阳介绍，艾草有许多别名，如艾蒿、医草、灸草、黄草、香艾等，从中也可以看出艾草用

途之广泛。

驱除蚊虫。“端午到，五毒出。”端午节过后，天气越来越热，降雨也越来越频繁。高温高湿的环境，蚊虫更容易孳生。艾草含有一种有特殊香味的挥发性物质，蚊虫对这种物质非常敏感，避之不及。所以在端午节或者夏天的时候，可以把艾草插在门窗上以防蚊虫。而要想达到理想的驱蚊效果，在室内可点燃艾条烟熏，在户外可将晒干的艾草点燃，用其散发的烟雾驱除蚊虫。

温经驱寒。艾叶本性温，是温补之物，有一定的驱寒作用。治疗脾胃冷痛，可用艾草煎汤服；治疗下肢或腿脚冰凉，可用艾草炒热敷通经络，或煮水泡脚，来驱除体内的寒气。

抗菌防疫。艾叶烟熏预防瘟疫，在古代就有广泛的应用。东晋著名的医药学家葛洪在《肘后备急方》中就介绍了用艾叶烟熏消毒预防瘟疫感染的方法：在瘟疫流行时“以艾灸病患床四角，各一壮……佳也”。现代医学研究也表明，艾叶中的挥发油(香味成分)对多种致病细菌及病毒均有抑制或杀灭作用。

暖血调经。艾草入肝经、脾经、肝藏血，脾统血。艾叶有温经止血的功效，多用于妇科。如《金

匮要略》中“胶艾汤”治血虚寒滞，月经过多。

食艾之道有讲究

艾草不仅可以预防和治疗疾病，更是一款常用食材。其含有的微量元素和其他有机成分，能满足人体营养需求，从而达到增强免疫力的效果。

民间常用艾叶与不同食材制作成药膳食用。如艾叶饺子，将新鲜艾叶同其他食材剁碎加入调料后做成馅料，以白面皮包成饺子食用，可散寒止痛、健脾益气，适于虚寒体质及脾胃虚寒、慢性腹泻、慢性咳嗽等人群食用。又如艾叶母鸡汤，可缓解经期体虚、小腹冷痛、痛经、月经过多、失眠多梦等症。再如艾叶红枣煮蛋，具有温经散寒、益气养血、安胎养神的功效，适于妇女痛经、月经不调、崩漏或体质虚寒的人群食用。

需要提醒的是，尽管艾叶好处多多，但也不是人人都能食用的，因艾叶性温，湿热体质、实热或阴虚火旺的人则应遵医嘱慎用。

来源：大河健康报