

# 古人咋过端午节

■延伸阅读

## 端午节的由来

端午节，为每年农历五月初五。据《荆楚岁时记》记载，因仲夏登高，顺阳在上，五月是仲夏，它的第一个午日正是登高顺阳好天气之日，故五月初五亦称为“端阳节”。端午节是流行于中国及汉字文化圈诸国的传统文化节日。

端午节起源于中国，是古代吴越地区（长江中下游及以南一带）崇拜龙图腾的部族举行图腾祭祀的节日，在农历五月初五以龙舟竞渡形式举行部落图腾祭祀的习俗之说。战国时期的楚国（今湖北）诗人屈原在该日抱石跳汨罗江自尽，统治者为了树立忠君爱国标签将端午作为纪念屈原的节日；部分地区也有纪念伍子胥、曹娥等说法。

端午节与春节、清明节、中秋节并称为中国四大传统节日。自古以来端午节便有划龙舟及食粽等节日活动。自2008年起，端午节被列为国家法定节假日。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；2009年9月，联合国教科文组织正式审议并批准中国端午节列入世界非物质文化遗产，成为中国首个入选世界非遗的节日。

## 端午节各地美食风俗

### 吃黄鳝

江汉平原每逢端午节时，必食黄鳝。黄鳝又名鳝鱼、长鱼等。端午时节的黄鳝，圆肥丰满，肉嫩鲜美，营养丰富，不仅食味好，而且具有滋补功能。因此，民间有“端午黄鳝赛人参”之说。

### 吃面扇子

甘肃省民勤县一带，端午节这天都蒸“面扇子”。面扇子用发面蒸制，呈扇形，有5层。每层撒上碾细的熟胡椒粉，表面捏成各种花纹，染上颜色，十分好看。

### 吃大蒜鸡蛋

河南、浙江等省农村每逢端午节这天，家里的主妇起得特别早，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。有的地方，还在煮大蒜和鸡蛋时放几片艾叶。早餐食大蒜、鸡蛋、烙油饼，这种食法据说可避“五毒”，有益健康。

### 吃打糕

端午节是吉林省延边朝鲜族人民隆重的节日。这一天最有代表性的食品是清香的打糕。打糕，就是将艾蒿与糯米饭，放置于独木凿成的大木槽里，用长柄木槌打制而成的米糕。这种食品很有民族特色，又可增添节日的气氛。

### 吃煎堆

福建晋江地区，端午节家家户户还要吃“煎堆”。所谓煎堆，就是用面粉、米粉或番薯粉和其他配料调成浓糊状，下油锅煎成一大片。相传古时闽南一带在端午节之前是雨季，阴雨连绵不止，民间说天公穿了洞，要“补天”。端午节吃了“煎堆”后雨便止了，人们说把天补好了。这种食俗由此而来。

据人民网

“周四（6月25日）就是端午节了，你是否已经感受到了一些节日气氛：街上开始有卖香囊的、卖粽子的、卖艾草的；有的小孩手腕和脚腕上还带上了五彩线绳。所有这些都是我们现在过端午的一些习俗。那么，古人是怎样过端午的？你了解吗？那就和我一起穿越回古代吧！”



崔护 程宗元，《龙舟夺标图》

### 辟邪毒

喜欢插艾蒲、挂香囊、喝雄黄酒

端午节时正值五月初五的仲夏，天气湿热，毒虫侵袭，瘟疫之气始作，人体很容易生病，所以，古人很重视这个节气，端午节的各种活动，都以避邪、辟兵、禳毒、驱鬼魅为目的。

据《梁书·宗测传》记载，南齐人宗测，每年在五月初五出门采摘人形艾草，制成艾绒，用来治病。此外，古人还以艾草、菖蒲或榕枝，用红纸配上蒜头、石榴花等植物花朵，编织成人形或剑型的“艾人”、“蒲剑”，插于门楣或悬于厅堂之上，以防蚊虫叮咬，并祈祷消除毒灾。

挂香囊是古人在端午节必做的一件事，香囊内有艾草、菖蒲等香草，还有朱砂、雄黄等物，再包以丝布，配上五色丝线而制作成。

古人在端午节还会在手臂、脚腕上系着五色丝织物或丝线，称作“辟兵”或是“合欢索”，有祈求战争和瘟疫不要发生的意思。到了宋代，则出现各种“合欢索”，以“辟兵厌鬼”为意。

另外，古人在端午节还有喝雄黄酒的习俗。雄黄酒是由菖蒲和雄黄等物泡制而成的，虽然古人明知雄黄有毒，但他们认为喝了雄黄酒可以驱妖避邪，这是“以毒攻毒”。在戏曲《白蛇传》中，白素贞就是喝了雄黄酒而现出了原形，吓死了许仙。

在江淮地区，古人在端午节时，还有悬挂钟馗像的习俗。人们在端阳节悬挂钟馗像，是想用来驱邪魔、镇鬼魅，以祈求家庭平安。



挂钟馗像。

资料图片

### 包粽子

粽子的品种丰富讲究

端午节包粽子、吃粽子早在春秋时期就已流行，主要用于南方祭祀水神。那时的粽子叫作“角黍”，是用菰叶将黍米包裹成角状，投入水中祭祀水神用的祭品。在我国伟大的爱国诗人屈原投江殉国后，“角黍”则逐渐成为祭祀屈原的代表物之一。后来“角黍”才逐渐发展成为用芦苇叶包裹糯米制作我国端午节食品——粽子。

但端午吃粽子成为全国性风俗则是在西晋，记录于周处撰的《风土记》中，当时煮粽子是“以菰叶裹黏米，以栗、枣灰汁煮之”。在东晋时，人们爱食用添加了中药的“益智粽”。在唐代，粽子用米最为讲究，粽子已成为白莹如玉、形状多样美食。

宋朝时，粽子的花色品种更加丰富，形状和内馅都有了创新，还出现了“蜜饯粽”。到了明、清时期，粽子

则成了寓意吉祥的佳品，读书人吃枣粽，谐音为“早中”，吃包成细长如毛笔的粽子，谐音为“必中”。



裹角黍。

资料图片

### 赛龙舟 “龙舟竞渡”活动非常流行

古人最初的端午节赛龙舟或源于吴越人祭龙的“龙子节”，有祈龙降雨的意思。后来才有了“斗龙舟以祛瘴疠”的意思。接着，古人又赋予赛龙舟更多的意义，如怀念屈原、纪念伍子胥、越王勾践和曹娥等人的意义。

其实，有宗教和娱乐性质的“龙舟竞渡”，早在战国时代就有了，后来，古人“赛龙舟”的活动就渐渐转化为一项大众性的娱乐活动。到了宋代，端午节赛龙舟更为流行。

但是到了元代初（公元1293年），因福州路在赛龙舟时出现严重事故，元世祖下令禁止在端午节进行“赛龙舟”，

但人们仍然“私赛”。到了明朝，“赛龙舟”也曾曾在宫廷流行过。按明朝陆容的《菽园杂记》记载：“朝廷每端午节，赐朝官吃糕粽于午门外，酒数行而出。文职大臣仍从驾幸后苑观武臣射柳，事毕皆出。上迎母后幸内沼，看划龙船，炮声不绝。”后来，明朝政府认为赛龙舟有“三害”，即“破财一也，起斗争词讼二也，不幸覆舟殒性命三也”，于是也下令禁止，但民间“赛龙舟”的热情丝毫不减。

到了清代，端午节“赛龙舟”已经十分广泛，在乾隆年间（1736年），台湾甚至也开始举行“龙舟竞渡”比赛。

### 禁忌多 古人对端午这天相当惧怕

阳气自端午之日开始产生，并逐渐增强，是阳气强盛的顶峰，又是阴阳变化的开始。而周易中的泰卦是正月，它的极限就是代表四月的干卦（六爻全阳）。到了五月初五时，开始“泰极否来”，所以，古人很重视这个转变，而且要通过一些方法来辟邪、收敛、养晦，除去不祥之气。《燕京岁时记》载：端午日用菖蒲艾子插于门旁，以禳不祥，亦古者艾虎蒲剑之遗意。

在古代，五月被称为“恶月”、“凶月”、“毒月”。从战国时秦国丞相吕不韦的《吕氏春秋·仲夏纪》上看，古人把五月视为最不吉利的月份，认为五月是

阴阳相争，生死相济的分界。南朝宗懔《荆楚岁时记》也载：“五月俗称恶月，多禁。”而五月最毒的一天就是五月初五端午这天，是九毒并出，邪佞当道的一天。所以在五月，尤其是端午节这天，古人就有很多禁忌。从我们现代人看来，这些都是封建糟粕，应当去除，但古人却深信不疑。

古人有“五月躲五”的习俗。五月初五这天，父母要将未满周岁的儿童带到外婆家躲藏，以避不吉。古人以五月初五为“九毒日之首”，民间有“躲端午”的习俗，即接新嫁或已嫁之女回家度节。

据《南都周刊》

