

『粽』享端午好时光

□文/本报记者 张丽娟 图/本报记者 郭小燕 通讯员 赵洪波

艾蒲青翠,粽叶飘香。又是一年端午至,乌兰察布大地处处洋溢着浓厚的传统节日氛围。人们以丰富多彩的方式品味端午、传承文化、乐享生活,一幕幕温馨而充满活力的节日图景在此刻被展现、被记录。

“粽”享清新:指尖传情 以形承韵

“先把纸条交叉,然后朝一个方向这样翻折……”集宁区润园小区的几位阿姨围坐在一起,手指翻飞间,一张张彩纸在巧手下变成了专属于端午的“福”,有形似元宝的,还有小马形状的,“这种折法,主要流传于山西、内蒙古一带,要在端午前夜挂在门头,祝愿家人安康,生活顺遂。”李阿姨边折边给年轻人讲解。

亲手制作民俗物件,为传统节日日添一份仪式感,正受到越来越多市民的推崇。

“花花绳戴在手腕腕。”端午花绳由红、黄、蓝、白、黑五种颜色的彩线拧成,妈妈们会把彩色丝缕系在孩子的手腕、脚腕或脖颈上,据说可以辟邪驱虫、护佑平安。

“瞧我自己缝的香包,这可比买得更有意义。”市民苏晶专门用彩色花布和绸布缝制各式各样的香包,形似小粽子,里面装上艾草和天然中草药,送给亲朋好友,让家里的孩子们佩戴。香包的大小和形状不拘一格,

重在寄托美好寓意。“我们小时候,戴着五色线,枕着香布袋入睡,连梦都是香的。现在有空闲,就自己动手做,让孩子们也感受一下传统习俗的魅力。”香包沁出的阵阵清香,正如民俗文化浸润人心的芬芳。

自己动手叠福、做五彩绳、缝艾草包——这些看似简单的传统手工艺,让人们于指尖触摸文化,在互动中传递温情,真正“粽”享一份清新雅致的节日体验。

“清明插柳,端午插艾。”端午节这天,长辈们总会早早起床去采艾草。艾草是乡野常见的植物,田间、地头、水边随处可见。晨曦微露,郁郁葱葱的艾草随风轻舞,碧绿的叶子散发出阵阵清香。

端午节挂艾草的习俗看似简单,实则承载着深厚的文化与美好的祈愿。从拔回的艾草中挑选出几枝粗长鲜嫩的,用红绸绳系在根部,虔诚地挂在门

头高处。挂艾草也颇有讲究,一是“挂鲜不挂干”,新鲜的艾草芳香浓郁,既美观又可驱蚊虫,效果远胜干艾草;二是数量有寓意,一般挂五枝,取“五福临门、五谷丰登”之兆,也与“五月初五”的节令巧妙呼应。

一束小小的艾草,寄托着对自然的敬畏,也蕴含着对生活的温柔理解。

与“粽”不同:口味融合 时代与习俗并进

粽子,是端午节当之无愧的主角。今年的粽子市场和各家厨房里,呈现出更加多元的风貌。北方传统的豪迈依旧,来自五湖四海的味道也在包容中交汇。

在北方,甜粽依然是经典之选,晶莹的糯米包裹着红豆、红枣,蘸上白糖,满口甜糯;而在南方,咸粽占据半

壁江山,蛋黄、梅菜鲜肉等馅料各具风味。如今,越来越多家庭开始尝试自制粽子,从泡糯米、洗粽叶,到调馅料、捆马莲,一家人围坐合作,其乐融融。

“我们今年做了三种馅:蜜枣的、蛋黄的,还有菌菇羊肉的。”正在包粽子的小云向记者介绍,“自己包,想吃什么馅就

做什么馅,更重要的是有个过节的气氛。”不同地域的馅料在同一张桌上相遇,不同口味的喜好在一只只粽子中碰撞。“我从小就吃咸粽,后来嫁到这里,学会了包甜粽,现在我们家里两种都做。”社区居民王阿姨笑着说,这是“南北融合”的家庭版本。

从甜粽到咸粽,从红枣

蜜枣到蛋黄鲜肉,粽子馅料的与“粽”不同,折射出人民日益增长的美好生活需要,也彰显了传统美食与时俱进的旺盛生命力。正如民俗学者所言,传统节日之所以拥有强大生命力,正在于其不断吸纳新的文化元素,在传承中实现创造性转化与创新性发展。

“粽”意过节:文旅融合 近处亦有好风景

端午假期不长不短,正适合一场说走就走的“微旅行”。今年,不少市民选择就近出游,在家门口发现别样风景。

近年来,乌兰哈达火山地质公园成为热门打卡地。端午期间,这里将举办“奔赴火星旷野——乌兰哈达火山星际那达慕”活动,游客不仅可以欣赏到

安代舞与基础筷子舞教学、乐队表演,还可免费体验传统射箭、搏克摔跤等项目,在火山地貌的独特背景中感受草原文化的热情与豪迈。

同样值得期待的,还有焕新亮相的“乌兰察布之夜”。经过总投资逾5000万元的升级改造,景区将于6月19日

盛大开街。新建的北商业街及北大门气势恢宏,精心打造的火山秘境、热带雨林等七大主题片区惊艳呈现;大型实景剧《天骄盛场》与国际大马戏重磅登场,景区还推出“一票玩三天”的惠民举措,让游客尽享超值体验。升级后的“乌兰

察布之夜”,将从单一的夜间网红街区,蝶变为四季可游、昼夜皆宜、全龄共享的全域文旅新地标。

逛街区、游火山、看马戏……人们“粽”意过节的方式越来越多元,文旅融合正为传统节日注入新的活力与动能。

寻根问“粽”:文化传承 浸润童心

端午节不仅是舌尖上的享受,更是一次文化寻根的精神旅程。连日来,幼儿园、学校、社区纷纷开展形式多样的端午主题活动,让传统文化在潜移默化中代代相传。

在察右前旗煤窑中心学校,一场别开生面的“粽香端午 智绘传统”少儿阅读指导活动让孩子们兴奋不已。察右前旗图书馆依托《思维导图说中国传统

节日》等优质读物,创新采用思维导图科普模式,系统梳理端午起源与民俗演变,讲述屈原爱国故事,科普挂艾草、佩香囊、赛龙舟等习俗。最令孩子们惊喜的是,用“4D智能涂书”设备扫描后,传统端午元素跃然屏幕,现代科技与古老民俗交相辉映。

在各大幼儿园,孩子们用稚嫩的小手学习包粽子、编五彩绳;在

各个社区,居民们齐聚一堂,诗词诵读、手工香囊、包粽子、叠福,一项项体验活动让参与者近距离感受端午文化的深厚底蕴。“这样的活动很有意义,不仅让孩子们了解了传统节日,也让我们大人重新认识了端午的文化内涵。”一位带着孩子参加活动的家长感慨道。“以前觉得端午节就是吃粽子,现在我知

道了端午背后还有这么多故事。”小学生王辛兴奋地说。

一场场寻根问“粽”的活动,让端午文化不再是书本上遥远的知识,而是可触可感的鲜活体验。

端午安康,家国两安。在这个飘满粽香与艾香的节日里,人们在传承中创新,在欢聚中感悟,共同书写着属于这个时代的端午记忆。

端午养生小贴士

端午养生正当时。端午节的养生内核是“以自然之物,调人体之偏”,应紧扣祛湿、解毒、扶阳三大要诀。

祛湿:化解湿热困阻

端午节前后气候湿热,人体易因排汗不畅而水湿内停,出现头身困重、舌苔厚腻、大便黏滞等症状。饮食上可多吃茯苓、薏苡仁、冬瓜、玉米须等利水渗

湿的食材,减少甜腻、油炸食物,以免加重湿浊。生活中避免久居潮湿环境,衣物勤晾晒。

解毒:应对毒邪侵袭

端午时节,蚊虫滋生、食物易腐,加上暑热引发“内热”,易致皮肤疖肿等“毒邪”问题。可用以下方法进行解毒:吃苦味食物(苦瓜、苦菊)清心泻火,喝金银花茶、薄荷茶缓解咽喉肿痛;儿童可饮“三豆汤”(赤小豆、绿豆、黑豆)调和湿热。外用辟秽解毒,如悬挂艾草、

菖蒲或佩戴香囊(含丁香、薄荷等)。

扶阳:保护体内阳气

端午时节开始阳气外浮,脏腑阳气相对不足,贪凉(吹空调、喝冷饮)易伤脾胃,导致腹泻、畏寒等。可适当吃姜、花椒、砂仁等辛温食材,温煦脾胃;避免过度食用寒凉瓜果。顺应天时养阳,上午适当晒太阳(背对阳光晒后颈,每次不超过15分钟,中午阳光正毒时不可晒背),借助自然阳气提升机体的活力。

本报综合

