



“中国节中国娃”之
——玩乐篇

端午节自然是满城的粽香，在这个马不停蹄的新时代，用粽叶把一抹复古情怀包起来，怀旧之意似乎更大于节庆的气氛。趁着这个“怀旧”的时节与儿童节合一，让我们同孩子一起试着回归复古生活，让弥足珍贵的传统文化、民俗重回我们的生活。

乐享复古 玩转端午

端午溯源——要让孩子知道的端午文化

今年端午节假期恰巧与儿童节合二为一，如今的很多传统节日孩子们并不了解其真正的意义，即便新式的粽子再受追捧，龙舟再吸引眼球，恐怕真正的端午文化离我们越来越远了。何不借着节庆的机会，让孩子们重拾传统文化，过一个传统的端午文化节。

端午节的由来是为纪念屈原？

大家所知的端午节是为纪念屈原之说，其实不完全准确。据闻一多考证，端午的起源是中国古代南方吴越民族举行图腾祭的节日。在《端午考》中，闻一多表示，在屈原投江一千年以前，这个节日已经普遍存在，目的是通过祭祀图腾——龙，以祈求避免常见的水旱之灾。祭祀之日便是端午，而在水域中竞划刻着龙饰的舟船是“龙祭”的重要内容。除此之外，端午的由来还有纪念伍子胥、纪念曹娥、纪念勾践，起于三代夏至节说和恶月恶日驱避说等。

◇推荐地：趵突泉学民俗

趵突泉泺苑端午当天将举办“粽”行天下百事通达活动，不仅有端午粽制作，通过现场互动还能增进孩子们对济南节日民俗文化、端午习俗等知识的了解。端午节当天上午在趵突泉白雪楼戏台景区还设置了端午经典诵读会，将传统民乐丝竹之声、潺潺泉水自然之声和经典文集诵读之声相结合，倡导经典诵读，推广国学文化，让更多的人重视我们的节日，关注身边的泉水。

传统端午节的习俗有哪些？

端午的习俗从“樱桃桑椹与菖蒲，更买雄黄酒一壶”中便可窥知一二：樱桃和桑葚代表端午要吃时令水果，菖蒲和雄黄酒则代表了在入夏的时节要注意辟邪与驱虫。此外女儿回娘家、挂钟馗像、悬挂艾草、佩香囊、备牲醴、赛龙舟、比武、击球、给小孩涂雄黄、吃五毒饼、咸蛋以及我们最常吃的粽子都是传统端午节的习俗。

◇推荐地：千佛山“画额”驱毒

在孩子额头用雄黄涂画一“王”字，像是老虎额头的花纹，这种风俗称为“画额”，希望能借此驱避毒虫。6月1日至2日上午，景区工作人员将会为前来游园的小朋友“画额”驱毒，送上健康祝福。

古代端午节玩乐有哪些？

除了延续至今的赛龙舟，古人在端午节还会打马球，据考证唐玄宗、敬宗等皇帝均喜马球。《析津志》记辽国把打马球作为节日的传统风俗，于端午、重九击球。马球到了明代依旧流行，只是到了清代没落了。射柳起初是我国北方少数民族部落祈雨时的一项祭祀仪式，到了辽金时期女真人把射柳和端午节结合在一起，随后便成了元、明、清等朝代中国人过端午

节的最主要活动之一。

◇推荐地：大明湖观龙舟

每年的端午龙舟赛都是大明湖端午活动的重头戏，赛前工作人员会把沉在湖底的龙舟打捞出来清洗修补。在今年5月31日至6月2日期间由社会各界团体组成的十余家龙舟队将在大明湖内竞赛并决出胜负。

回归传统生活——与孩子一起过个“古代”假期

很多古老的习俗已经无法满足现代社会人们对生活状态的要求，即便是挂艾草、喝雄黄酒、佩戴香囊也只不过是走走过节的形式而已。与其过个“形式节”，何不利用这个与儿童节合二为一的端午小长假，关掉手机和网络，带着孩子一起重温传统文化，回溯优质的古老健康的生活方式。

妙用艾草——古法度夏季

如今的孩子也许对艾草十分陌生，但艾草在这个季节可算得上是万能物：春夏交界季用艾草给孩子洗澡不仅可以彻底清洁肌肤驱蚊避虫，而且对孩子的皮肤不会有伤害；把艾草碾碎了滤出青汁和糯米粉揉在一起可以做青团；还可以缝个五彩的端午香包把艾草和中药店买来的香草一起塞进去，挂在童车或童床旁边辟邪驱蚊；艾绒做成的艾条、艾柱还可以用来做艾灸，点燃了放在穴位上可以温通经络消瘀散结。

摘食材吃淡饭——享受田园生活

很多人喜爱种花草和蔬菜，将阳台或花园打造成自留地种植些自己喜欢的植物。如果还没来得及耕种，端午节正好是出门采摘的时节，南部山区和济南周边城市的樱桃和杏都熟

了，带着孩子采摘的同时再从田间地头买点新鲜蔬菜，回家亲手做一顿清淡的晚餐，用保留了完整原味的食材舒缓平日疲惫的肠胃。

用书信回归传统方式沟通

端午小长假，试着告别电话、微信和QQ，同孩子一起寄情于纸，给亲友手写一份书信，用带有“体温”的文字告诉他们你的现状。别再让数码照片沉睡在电脑中，冲洗出几张近照附在书信的后面，绝对会有不一样的沟通体验。除此之外，利用节假日与亲友当面沟通交流，回归传统的沟通方式，让交流更亲密。

用香道教孩子回归君子之道

现今已经很少有人会在端午节给孩子佩戴香囊了，传统虽好却不再适宜现今生活。而传统的延续并非要墨守成规。端午之所以佩戴香囊，起源于屈原认为将香看成君子，认为有德之人气质芳香，他觉得自己的德行并没有达到，所以要佩戴香囊，用仿若君子的香来时时提醒自己近君子而远小人。在古代端午节这天人们会沐浴更衣，并闻香静养，何不借着香道与孩子一起体味传统文化，引导孩子学习古人的君子之道。



LINKS
各地端午习俗活动



如今的端午节因其文化及文娱活动，已经发展为华人及周边地区和国家共同的节日，让我们来看看周边的小伙伴们如何过端午节。

中国香港

香港最热衷的还是龙舟赛，吃粽子和购物同样也是香港端午的主题之一。

中国台湾

台湾端午更有意思得多，当地人认为端午的正午是一年中阳气最旺的吉时，而圆滚的鸡蛋可以吸收天地之正气，在端午的正午12点整，谁能最快将一只鸡蛋立起来，谁就会有好运。

日本

在日本端午节因“菖蒲”和“尚武”是谐音，于是演变为象征男孩子的节日，当天不仅要吃粽子和柏叶饼，还要悬挂鲤鱼旗，象征着望子成龙。

新加坡

新加坡的华人会吃“娘惹粽”将虾米和辣椒一起捣烂，再和炒好的肉馅一并糯米包裹而成，堪称“重口味”粽子。

韩国

韩国江陵地区的端午祭形式非常丰富，祭礼、巫祭、官奴假面戏、农乐竞赛、鹤山奥道戴歌谣、烟火游戏及端午放灯等庆祝活动。

