

端午节的来历

很多人会说:端午节是为了纪念屈原。可以说,中国人都知道。还知道,吃粽子和赛龙舟也是为了纪念屈原。

不错,端午节的来源,最普遍的说法就是纪念屈原。《辞海》对屈原作这样的评介:“中国最早的大诗人。……战国时楚国贵族。初辅佐怀王,做过左徒、三闾大夫。学识渊博,主张彰明法度,举贤授能,东联齐国,西抗强秦。后遭到贵族子兰、靳尚等人的谗害而去职。顷襄王时被放逐,长期流浪沅湘地区。后因楚国的政治更加腐败,首都郢亦为秦兵攻破,他既无力挽救楚国的危亡,又深感政治理

想无法实现,遂投汨罗江而死。”不过,《辞海》在这里没有说端午节与纪念屈原的关系。在“端午”条目中,也没有提到屈原。关于屈原于农历五月五日投江后人们用糯米做成角状食品投入江中,希望水族们不要伤害屈原的身体,乃是一种传说,是人们对忧国忧民的大诗人的敬爱的表现,这种敬爱之心后来便发展为以农历五月五日为纪念屈原的节日。经过千百年的流传,端午节纪念屈原,已经成为中国大多数地区和人民的共识。

然而,关于端午节的来源,从古到今,有着多种说法,至少,除了屈原说,还有三种说法:

夏至说

认为端午节起源于夏至节。现在一般认为属于端午的吃粽子与赛龙舟,在不少古书上都明确记载为夏至的风俗。南朝梁代宗懔撰写的岁时专著《荆楚岁时记》说:“夏至节食粽,周处谓为角黍,人并以新竹为筒粽。”隋代杜台卿在他的岁时专著《玉烛宝典》中说:竞渡是夏至节的娱乐活

动。司马彪在《后汉书·礼仪志》中更明确指出,汉代五月五日的风俗来自夏商周时期的夏至节。西晋周处的《风土记》也说:“仲夏端午谓五月五日也。俗重此日,与夏至同。”古人还把端午这天正好逢上夏至看作吉祥的年份,称为“龙花会”,有“千载难逢龙花会”之说。

龙节说

闻一多先生在《端午考》和《端午节的历史教育》两篇论文中引据七十多种书目进行考证,认为端午是龙的节日。华夏族的先人以龙为部落

标志。伏羲、女娲和禹都是龙族著名领袖。后人自称龙子龙孙、龙的传人。每年五月五日,举行盛大的龙祭。叫做端午节。

驱邪避恶防病治病说

主要在北方。《史记》、《论衡》、《风俗演义》等古籍都有记载。《岁功典·端午部杂录》说:“五月五日,采繁菱、葛叶、鹿活草、榭叶、芍药、地黄叶、苍耳叶、青蒿叶和石灰捣为团,如鸡卵,暴干,抹以疗疮,大神验。”陕南群众流传说“端午百草都是药”。关中和陕南等地,小孩和少女要戴香包,香包用五色丝绸和布料以及五彩丝线制作,中间包着山奈、细辛、艾叶、藿香等香味药物,戴香包的目的是“消灭去病”。北方许多地方家家户门前悬挂菖蒲、艾叶,说是可以“辟邪”。端午季节,进入仲夏,蚊蝇活动频繁,疾病易于发生,以上种种都有一定的避秽、去毒、防病作用,古人这样做,是有他的道理的。古人还有在五月五日这一天用兰草汤沐浴的习俗,所以这一天又称“浴兰节”。

此外,这一天还是为着纪念诸多志士贤人,而不是只纪念屈原一人。有说是纪念介子推、伍子胥、曹娥、陈临的。据说伍子胥也是五月初五那天被吴王夫差杀害。而伍子胥是我国历史上训练水兵的第一人,龙舟赛因而被认为是纪念伍子胥的活动。东汉曹娥的父亲是五月五日溺死于江,十四岁的曹娥沿江号哭,昼夜不绝声地哭了七日,然后投江而死。这么多名人死于五月日,这就巧了。不过,在纪念伍子胥和曹娥时,没有吃粽子一说。至于陈临,商务印书馆的《中国

人名大辞典》有条目,说他是“后汉香山人。字子然。为苍梧太守,推理而诚。尝有杀人者为吏所获,临知其无嗣,令其妻侍狱中,后产一男。郡人歌曰:苍梧太守惠及死,能令人死不绝嗣。”

农历五月五日为什么称“端午”?“端午”是什么意思?“端”是初始的意思。古人常将“五”与“午”通用。按地支排列,五月又正是“午月”。所以端午又叫“重五”或“重午”。《辞海》说:端午有两个含义:一是“夏历五月初五日,民间节日。本名‘端五’。”二是“泛指初五日。……凡月之五日,皆可称端午……”还须指出,古人曾将农历五月五日作为多个节日,除了上面提到的浴兰节外,还有道教的“地腊节”,明清时北京人将此日称作“五月节”或“女儿节”。

综上所述,端午节的来历,至少有八种说法:屈原说,夏至说,龙节说,驱邪避恶防病治病说,伍子胥说,介子推说,曹娥说,陈临说。我的朋友巫其祥是一位出色的科普作家。他著有《中国节气与节日》一书,对包括端午节在内的中国节气与节日作了具体而生动的描述。他在端午节一节中概括说:“端午节的形成,可以说是南北风俗融合的产物,随着历史的发展又注入新的内容”。这说法颇有见地。总而言之,端午节是我国一个重要的民间传统节日,有多个来源,多种活动,内涵丰厚。

端午习俗中的养生之道

粽叶飘香、龙舟赛事……一年一度的端午节要到了。这是中国人的传统节日,按照传统习俗,在这天会吃粽子,小孩会戴上香囊,门前挂上艾叶,河里去赛龙舟……细细品味,几乎每个习俗都可以找到健康的根源。让我们来一起细数端午传统习俗蕴含哪些养生之道——

吃粽子,有讲究



一提到端午节,最直接的联系莫过于粽子了。粽子含有丰富的配料,配上清香的叶子和柔軟的糯米,是让人食欲大开的节日美味。中医认为,糯米有益气健脾、开胃消食之功,食用粽子有清热除烦、助脾开胃的作用。但粽子属于高热量不易消化的食品,食用时要注意量的控制,

过量进食易引起消化不良,尤其是糖尿病病人不可贪食。对于脾胃阳虚、虚寒的人来说,亦不宜多吃粽子。另外,吃粽子时最好搭配茶水,可帮助吞咽和消化。

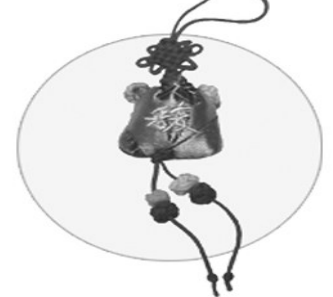
熏艾叶,驱蚊虫



民谚说:“清明插柳,端午插艾。”艾草,作为中医常用到的中草药,性温,具有散寒除湿、温经止血等功效。同时,它的茎、叶都含有挥发性

芳香油,可驱蚊蝇,净化空气。研究表明,艾叶烟熏时产生的烟气,可抑制病毒和细菌在空气中传播,且对人无害。除了熏制,将艾叶捣成绒,制成艾条、艾柱,外灸能散寒止痛,温煦气血。需要提醒的是,有鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人,要慎熏艾叶,以免引起过敏而使病症加重。

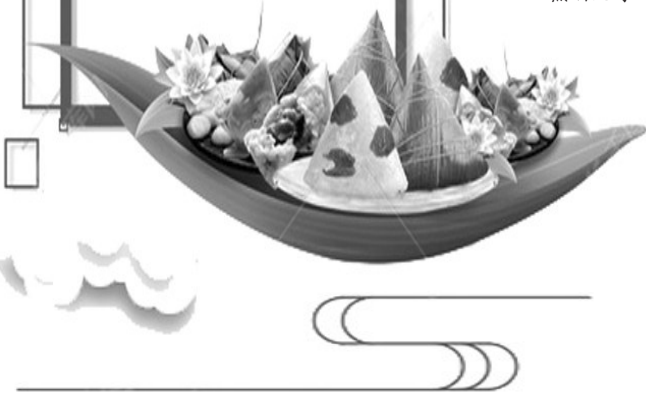
佩香囊,避瘟病



诗香中的端午

农历五月初五,是中国民间的传统节日——端午节,它是中华民族古老的传统节日之一。端午也称端五,端阳。此外,端午节还有许多别称,如:午日节、重五节,五月节、浴兰节、女儿节,天中节、地腊、诗人节、龙日等等。

端午节



端午节是我国最具有民族特色的传统节日之一。每逢端午,历代诗词作家都会以他们敏感的艺术细胞,创作出许多充满民俗情趣的诗词,让后人得以管窥当年端午节的诗意景象。

端午三殿宴群臣探得神字

【唐】李隆基

五月符天数,五音调夏钧。
旧来传五日,无事不称神。
穴枕通灵气,长丝续命人。
四时花竞巧,九子粽争新。
方殿临华节,圆宫宴雅臣。
进对一言重,遒文六义陈。
股肱良足咏,凤化可还淳。

端午

【唐】殷尧藩

少年佳节倍多情,老去谁知感慨生;
不效艾符趋习俗,但祈蒲酒话升平。
鬓丝日日添白头,榴锦年年照眼明;
千载贤愚同瞬息,几人湮没几垂名。

浣溪沙·端午

【宋】苏轼

轻汗微微透碧纨,
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。

乙卯重五诗

【宋】陆游

“重五山村好,榴花忽已繁。
粽包分两髻,艾束着危冠。
旧俗方储药,羸躯亦点丹。
日斜吾事毕,一笑向杯盘。”

《重五》

【宋】朱松

异乡逢五节,卧病此哀翁。
竹笋迸新紫,榴花开小红。
山深人寂寂,气润雨蒙蒙。
煮酒无寻处,菖蒲在水中。

午日观竞渡

【明】边贡

共骇群龙水上游,
不知原是木兰舟。
云旗猎猎翻青汉,
雷鼓嘈嘈殷碧流。
屈子冤魂终古在,
楚乡遗俗至今留。
江亭暇日堪高会,
醉讽离骚不解愁。

黄酒属温性,生饮可治疗天热引起的厌食、烦躁等;热饮可缓解风湿性关节炎、腰酸背痛及手足麻木等。五加即五加皮,味辛、苦,性温。将其切丝,与白酒一起盛入容器浸泡10天左右即可饮用。不过药酒虽有防治疾病的功效,但并不适合所有人,如妊娠和哺乳期的妇女、酒精过敏者,患有肝肾疾病的人不宜饮用。

划龙舟,练腰肌



端午划龙舟是民间最为传统的习俗之一,不仅有趣好玩,极具观赏性,而且锻炼身体的效果非常好,尤其对久坐不动的上班族一族更有益。专家认为,划龙舟对久坐族改善腰肌劳损、肌肉僵硬,以及椎间盘等健康问题,能起到非常好的作用。