



古人如何过端午

二十四节气

“端午临中夏，时清日复长。”一年一度的端午节即将到来。古时候这一天，是非常热闹的。

让我们来看看，古人是怎样过端午节的呢？



一人摇橹晃扁舟，两人撑篙水上漂。在敦煌壁画中，保存了大量的古代舟船图像。图为莫高窟第468窟-双尾楼帆船(晚唐)。



操舟弄潮，亦是古人端午节重要的民俗活动之一。图为莫高窟第323窟-摇橹帆船(初唐)。

何谓“端午”

端午节、春节、清明节和中秋节并称中国四大民俗节日，其中端午节的名称最多。据统计，端午节的叫法多达20多个，如龙舟节、重午节、端阳节、端五节、重五节、天中节、夏节、艾节、五月节、菖蒲节、浴兰节、女儿节、午日节、地腊节、正阳节、龙日节、粽子节、五黄节等。

“端午”一词最早出现于西晋周处的《风土记》。根据《说文解字》的解释，“端，物初生之题也”，就是说，端为初的意思。中国古代使用天干地支纪年，每一个地支配一个月，以正月建寅，二月建卯，三月建辰，四月建巳，五月建午……每一天也按照十二地支不断流转——端午节最开始的在“午月午日”，意即午月的第一个午日，后来定为“五月五日”。

丰富多彩的活动

上古先民以“龙”为图腾，他们不仅有“断发文身”以“像龙子”的习俗，在“午月午日”这天也会有祭祀龙的活动。所以，端午节最早的活动就是祭祀龙，具体表现为赛龙舟。

除了龙的祭祀，端午节还有许多多样的活动。民谚曰：“端午节，天气热，五毒醒，不安宁。”所以，端午节又叫“五毒节”。五毒是指蜈蚣、毒蛇、蝎子、壁虎和蟾蜍。端午所处的午月正是夏中，各种毒虫杂菌繁殖迅速，人很容易患病。古代先民认为午月是“毒月”，而端午是头一个“第五日”，所以要避毒。

避毒的方法就是这一天吃五毒饼，即以五种毒虫花纹为饰的饼。其实，五毒饼就是玫瑰饼，只不过用刻有“五毒”形象的印子，盖在酥皮玫瑰饼上。清代《燕京岁时记·端阳》中记载：“每届端阳以前，府第朱门皆以粽子相馈赠，并副以樱桃、桑椹、荸荠、桃、杏及五毒饼、玫瑰饼等物。”文字记载可考的五毒饼有两种：一种是用枣木模子刻出来，上吊炉烤熟，出炉后提浆上彩，表面上再抹一层油糖，点心上有凸凹的花纹；

一种是翻毛酥皮饼，然后盖上鲜红的“五毒”形象的印子。

端午节这天还要饮雄黄酒。雄黄是一种中药，其药性辛、苦、温，既可以外搽又可以内服，主要用作解毒、杀虫，外用治疗蛇虫咬伤等。药理研究显示，雄黄对多种病菌有良好的抑制作用。民间将蒲根切细、晒干，拌上少许雄黄，浸白酒，也有单独把雄黄研磨成粉末放入白酒内炮制成雄黄酒。还有的地方会将喝剩的雄黄酒贮藏起来，平日遇有虫咬红肿，可以涂抹解毒消肿。清人曾有诗道：“秤锤粽子满盘堆，好侑雄黄入酒杯。余沥尚堪祛五毒，乱涂几额嗅墙隈。”描写的就是人们在端午节喝雄黄酒避虫毒的习俗。

端午节还叫“躲午节”，这一天，很多孩子被送到外婆家“辟邪”。此外，端午节的早晨，大人们起床后的第一件事就是在孩子手腕、脚腕、脖子上拴五色线或者佩戴香囊。到如今，这种习俗延续成了长命缕、长命锁、香包等漂亮饰物，成为端午节特有的民间工艺品。

小孩子辟邪，那大人怎么办？古人认为菖蒲、艾草有辟邪作用，端午阳气旺，且艾、菖蒲长势茂盛，因此，大人们要取下艾草菖蒲放在门口，以达驱邪的作用，所以端午节又叫“菖蒲节”“艾节”。现代研究证实，艾草的茎、叶都含有挥发性芳香油，所产生的奇特芳香可提神醒脑、杀虫灭菌，也能驱蚊蝇、虫蚁，净化空气。菖蒲则为水生草本植物，其根茎花汁可入药，提取芳香油。当然，古代贵族还会选择在这一天到道观里打“平安醮”以祈祷平安——这在古典小说《红楼梦》里就有记载。

仲夏时分，天气炎热，皮肤很容易得病。在端午这一天，沐浴自然是不错的选择。所以，很多人在这一天采集草药沐浴洗澡，这一天因此又叫“浴兰节”。沐兰汤中的“兰”，不是现在的兰花，而是菊科的佩兰。古人常以兰草汤沐浴去污，唐代更把五月称为“浴兰之月”，可见兰汤沐浴的习俗很盛行。

端午采药自古成风。早在春秋

时期，人们在端午节这天会纷纷前往田间山野采集车前草，晒干后备用。因为这时正值许多草木的茎叶成熟期，可以采收回来碾制成药。宋代陈元靓《岁时广记》卷二十二“采杂药”引《荆楚岁时记》佚文：“五月五日，竞采杂药，可治百病。”全国多地都在端午有上山“采草药”之俗。

古时端午节，孩子们会戴五彩绳吃粽糕，大人们喝雄黄酒插艾草，热爱户外的或水上弄舟，或登高滑沙，喜欢文墨的则饮茶制扇、思付扇面上描一番怎样的景色……节目良多，各得其乐。在敦煌壁画中，保存有大量的古代舟船图像。从公元六世纪至十三世纪，时间跨度近七百年，船的款式由简入繁，多达十余种。单是这些水上操舟画面，就可以串起一部丰富有趣的舟船史。莫高窟第323窟中的摇橹帆船画面，就描述了古代操舟弄潮的景象，亦是古人端午节重要的民俗活动之一。亲友相邀泛舟水上，过节的氛围感立刻“拉满”。

端午食粽的历史

端午食粽最早流行于南方。南方水多，一直有向水里投放包裹食物祭祀水神的风俗。早期的包裹物并不固定于芦苇叶，有的用植物叶子，如菰叶将有黏性的黍米包裹成角状，这叫“角黍”，也是最原始的粽子；有的用竹筒装米，称为筒粽。后来还有用箬叶包粽子，至于用芦苇叶包粽子，则相对比较晚，但却流传至今。

端午节吃粽子，在魏晋时期得到强化，粽子的形状、内容也都发生了变化。今天的肉粽、果仁粽在当时均已出现。当时煮粽子很讲究，并不是直接放在清水里。据《风土记》记载，当时人们“以菰叶裹黏米，以栗、枣灰汁煮之”，即将栗、枣烧成灰，和水煮粽子。

粽子用米最讲究的当是唐代，要选用上等糯米。唐代人很重视端午节，这一天还会放假。端午节成为法定假期，便始于唐朝。汉代时

国家法定节假日只有冬至和夏至，而到了唐代，寒食节、清明节、端午节、七夕节、中秋节、重阳节……全都可以“休假一日”。

宋朝继承了唐代的休假制度，时人俗称之为“解粽节”。从史料来看，宋朝人最会包粽子，花色很丰富。据南宋陈元靓《岁时广记》记载，宋朝人会在粽子里加入松栗、胡桃、姜、桂、麝香之类，包出的粽子多种多样，有角粽、筒粽、锥粽、秤锤粽、菱粽、九子粽等。煮也不一样，将艾叶烧成灰，和水共煮，这样煮出的粽子呈金色，故有“角黍包金，香蒲切玉”一说。

宋时还有“赌粽”一俗：赌谁拿的粽子粽叶长。解开粽子后，粽叶长的胜，短的输，输家或赔酒或赔钱。在宋朝，京城人家一般从五月初一就开始准备了，会用粽子祭祀天神。节日食品除粽子外，还要吃“白团”、品“端午果子”、饮菖蒲酒和艾酒。

历代宫廷端午习俗

作为中华民族的传统佳节，在各个朝代都会各自演绎出别样的节日风情。如唐代宫廷中过端午节也吃粽子，粽子不但品种多，而且别出心裁。唐玄宗开元年间，宫中就制作出一种可供娱乐的“粉团”粽子。将“粉团”置于盘中，再从稍远处用小弓箭射击，射中者便可取而食之。因“粉团”又小又滑，较难射中，玩起来比较有趣，这一游戏很快从官中传至民间，成为广泛流传的端午节习俗。



端午时节话艾草

李诚



一年一度的传统佳节端午节到了，又到了挂艾草的时节。在我国的本草古籍、医学古籍中，经常会提及艾草。艾草生长于低海拔至中海拔地区的荒地、路旁河边及山坡等地，也见于森林草原及草原地区，局部地区为植物群落的优势种。艾草不择土地，随遇而安，随处可以看到它的身影。

艾草，又名艾蒿、医草、灸草、香艾等，为菊科多年生草本植物，略呈半灌木状，植株有浓烈香气。两千多年前《诗经》里就提及“艾草”。《采芣》篇曰：“彼采艾兮，一日不见，如三岁兮。”古人一边采艾，一边情思绵绵、爱意悠悠，望眼欲穿，给艾草披上了一层浪漫相思的色彩。把艾

草与热恋人联系在一起，可见彼时的人们对艾草是多么喜爱！艾草是古时候郎中钟爱的药材，主要的原因是艾草具有治病祛邪的功效。春秋战国时期，《孟子》一书便有“犹七年之病，求三年之艾也”的记述。唐代孟诜《食疗本草》介绍艾叶食疗方法：“若患冷气，取熟艾面裹作馄饨，可大如丸子许。”古代每逢端午，人们都会在家门口悬挂艾草，这种习俗始于晋朝，兴于宋朝。正如民谚云：“遍插艾草在庭间，百毒百邪不敢侵。”所以说它是辟邪之物，也就不难理解了。

艾草作为一种中药材，其医用价值很高，具有温经止血、散

寒止痛、祛风止痒、抗菌杀毒之功效，能治疗虚寒引起的痛经、小腹疼痛、咳嗽过敏等症。《本草纲目》载：“服之则走三阴，逐一切寒湿，灸之则透诸经而治百种病邪，起沉痾之人为康泰。”古籍《广群芳谱》第九十五卷载：“艾，一名医草，一名冰台，一名艾蒿，一名黄草，处处有之。宋时以汤阴道者为佳，近代汤阴者谓之北艾，四明者谓之海艾。”到了明代，李时珍在其家乡湖北蕲州又发现了一种艾草，叫蕲艾，并在《本草纲目》中记录：“艾叶能灸百病。”故这种艾草又被称为“医草”。

艾草还有几个比较生疏的名字，如“蓼萧”“萧蒿”或“荻

蒿”。中国古代第一部诗歌总集《诗经》中，有一章《小雅·蓼萧》：“蓼彼萧斯，零露漙兮。既见君子，我心写兮……”关于“萧”的释义，《说文》解释为“艾蒿也”，《尔雅》解释为“萧蒿”。注：即蒿。”可见《诗经》里出现的“蓼萧”，说的便是艾草。《康熙字典》也解释说：“萧”“艾蒿也。”“今人所谓荻蒿者是也。”《古汉语字典》也作出如下解释：“萧，艾蒿，一种含有香味的草本植物。”今人常用的“百度”，则直接说明萧的本义为“艾蒿”。说明“萧”和“艾”，指的是同一种东西。

艾草除了用于治病，还是一种

不错的食材。春季的艾草可用于食疗，富含矿物质、脂肪、蛋白质、多种维生素等。唐代孟诜《食疗本草》记载：“春月采嫩艾做菜食，或和面做馄饨如弹子，吞三五枚，治一切鬼恶气，服之冷痢。又以嫩艾作干饼子，生姜煎服，止泻血，甚妙。”千百年来，中国民间还一直流传着“插艾”的习俗，除了老祖宗流传下的“辟邪”功能外，更因其独特香气，有着驱蚊蝇、虫蚁，净化空气的作用。

此外，人们还经常把艾草、菖蒲、雄黄、檀香等装在小布袋内做成香囊用五彩线系着，挂在身上，以得健康。艾草的清香里，有生活的经验，有民俗的传承，还有对健康的祝福。

(本版图片均为资料图)