

射“五毒” 插“五端” 吃“五黄”

为何要说“端午安康”，说“快乐”行不行

“端午临中夏，时清日复长”。五月初五，时值仲夏，随着白天的时间越来越长，人们迎来中国四大传统节日之一的端午节。端午节究竟是从何而来？端午节除了吃粽子之外，还可以做什么？为何端午节要互道“安康”？

端午时节沐兰汤、点雄黄、射五毒、包香囊，都是传统习俗。
新华社发

端午时节话端午

“时维五月兮，节届端阳……竞渡龙舟兮，吊古忠良……”五月五，端午节，在屈原诞生地——湖北省秭归县，传承400余年的三闾骚坛诗社近百位诗友举行端午诗会，共同吟诵诗社名作。

节分端午自谁言，万古传闻为屈原。“关于端午节起源，影响最广泛的是纪念屈原说。”武汉大学特聘研究员、秭归民俗文化专家郑承志说，“除了纪念屈原的说法，民间还有凭吊伍子胥、曹娥、介子推等说法，也有‘辟邪说’‘祭龙说’。”

“端午节纪念人物的说法各有不同，但都蕴藉着浓浓的家国情怀——屈原代表爱国情怀，伍子胥、介子推和曹娥代表忠孝，这些都是中华文化的重要内容。”浙江省非遗保护协会副会长、浙江师范大学教授陈华文说。

“端午比年大，一个端午三次过。”在秭归，端午节过得比春节更隆重——五月初五“头端午”，五月十五“大端午”，五月二十五“末端午”。“头端午”以祭祀屈原为主，“大端午”举行隆重的龙舟竞渡，“末端午”则举行放河灯、送瘟船等民俗活动。

楼台亭榭精心扎制，雕梁画栋工艺精致、气势宏伟……在黄石市，民众每年自发举办一项有着千余年历史的文化活动——以消灾、祛病和求平安健康为主题的神舟会。持续月余的活动丰富多彩，祈求神舟带走疾病、带走瘟疫、带走灾难，祈盼一年吉祥、幸福、安康。

“祭伍子，迎水仙”。在江苏省苏州市，每年都要在江河划龙舟。龙舟开赛之前，各支队伍都要拜祭伍子胥，并邀

请有名望的人士“点龙眼”。龙舟竞赛结束，还要举办送神仪式，称作“拔龙头”。

2009年，“中国端午节”入选《世界人类非物质文化遗产代表作名录》，这是我国传统节日首次跻身世界非遗名录，由湖北省秭归县“屈原故里端午习俗”、湖北省黄石市“西塞神舟会”、湖南省汨罗市“汨罗江畔端午习俗”和江苏省苏州市“苏州端午习俗”组成。这三省四地的端午习俗于2006年入选首批国家级非物质文化遗产目录。

“世易时移，历久弥新。如今传承千年的中国端午节，逐渐成了世界的节日。”郑承志说，划龙舟、包粽子等端午习俗漂洋过海，在东南亚甚至欧美受到热捧，以热爱祖国、家庭，崇尚健康浪漫为主要内容的端午文化，构筑起中华民族精神内核的同时，也正在得到世界的认同。

端午时节说健康

“粽子香，香厨房；艾叶香，香满堂……”又是一年端午节。一提到端午，都会想到吃粽子，但你知道这个人列世界非物质文化遗产名录的中国传统节日，和艾草等多种香草的关系更近，与古时人们的卫生健康息息相关吗？

在古人的观念中，午属阳，五（午）月火气旺，天气炎热、暑湿当令，滋生秽浊邪气，蚊虫繁殖，需要避疫。端午是五月初五，有民谚道：“端午节，天气热；五毒醒，不安宁”。温州大学人文学院教授黄涛说：“《礼记·月令》就告诫人们，在这个月要‘定心气’。端午节避疫祈福蕴含着卫生健康的主题。”

我国各地端午习俗丰富多彩，也有地域性差异。“但是，门前挂菖蒲艾叶、身

上佩香囊、吃‘五黄’、兰汤沐浴等多种习俗具有相似性，都与医药卫生有关，表达了不同地域的人们对吉祥平安的共同期待。”浙江非遗保护协会副会长、浙江师范大学陈华文教授说。

在“屈原故里”湖北省宜昌市秭归县，75岁老人黄家兆清早起身，收拾妥帖，要去采摘艾草。“挂艾草、煮艾叶蛋、洗艾叶澡……祛湿散寒避疫，端午处处离不开艾草。”老人说起端午自己要做的，如数家珍。

菖蒲，另一种香草，也是端午的“当令植物”。从传统的卫生防疫角度来说，艾草、菖蒲所产生的奇特芳香，可提神醒脑、驱蚊杀菌、净化空气。民间至今有“家有三年艾，郎中不用来”的说法。除悬挂香草外，人们还会用具有芳香开窍效果的多种中草药制作香囊，以起到驱虫防病的作用。

“菖兰，为沐浴也”，西汉《大戴礼记》这样记载五月民俗。如今，“兰汤沐浴”仍是不少地方端午节重要民俗。在南方，广东、广西、江苏、湖南等地的人们用各种香草煮成“兰汤”洗浴，护肤祛病辟邪。在东北，黑龙江省五大连池地区，各族群众在端午节前后也会在药泉聚会祈福。

在湖北省黄石市，“西塞神舟会”作为国家级非遗项目，是独具特色的端午习俗。每年农历四月初八起，工匠们就开始制作船体；五月初五，龙舟经点化成为“神舟”。此后，村民要举行唱大戏、巡游、送神舟下水等系列仪式和活动，一直延续到五月十八，祈求神舟带走疾病、带走瘟疫、带走灾难。长期研究这一民俗的湖北美术学院教授陈日红说，“西塞神舟会”以消灾祛病、益寿延年为主题，是目前时间较长的端午祈福活动。

黄涛说，卫生健康、爱国强民、追求幸福……这个中国传统节日在持续吸收新的文化因素中长盛不衰，如今更绽放出时代光彩。

为何要互道“端午安康”

据专家考证，其实早在屈原之前端午节就已在各地广为流行了。

南京师范大学教授郦波说，端午节，首先与我国的干支纪年法有关，“在中国四大传统节日里，端午、清明、中秋、春节，中秋是起源最晚的，大概是在隋唐的时候确立；春节是汉代；清明节和端午节起源都在先秦，是比较早的，清明节的起源和二十四节气有关；端午节的起源是和中国的干支纪年法有关”。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，古汉语中，“端”字可引申为开头、初始的意思，将五月五日称为端午，是指“初五”。古人通用天干地支来纪年、纪月、纪日、纪时，五月为午月，“午”“五”同音，因此端午节又称“重五节”“重午节”。午日为“阳辰”，端午节也被称为“端阳节”，传统京剧《白蛇传》中就有“庆贺端阳”的戏词和剧情。

郦波解释，除了与干支纪年法有关，关于端午节还有两个缘起比较有名，其中之一就是自然缘起。

郦波介绍：“江绍原先生考证，端午节这个时候要鼓舞阳气。因为进入夏天之后，开始有阴邪秽毒之气，邪气始盛。中医讲，万病之源都是邪气，所以这个时候要扶阳气。端午端午，端者正也，午者阳也，就是‘正阳’。所以各种祭祀，其实是公共卫生，祭祀也是为了禳灾、辟邪，这是它的自然缘起。”

在自然缘起的视角下，消灾避疫是端午节的原始主题。戴五色线、门口挂艾、菖蒲或艾蒿煎水洗浴、佩戴装有药草的香包等，这些习俗至今仍有着祛病消灾的目的。

而与自然缘起并驾齐驱的，无疑就是纪念屈原等人文缘起了。不管是自然缘起的消灾避疫，还是人文缘起的纪念先贤，其主题都离不开“安康”二字。郦波表示，这也是为什么在端午节，大家互道“安康”，而非“快乐”的原因了。

复旦大学民俗学教授郑土有说，端午节即农历五月初五，是夏季（午月）开端，古人形容此间“恶月恶日”“五毒尽出”，所以才有种种求平安、禳解灾异的习俗。

在这一天，通常是一吃、二拴、三采。一是吃“五黄”（指黄鳝、黄鱼、黄瓜、咸鸭蛋黄及雄黄酒）。二是要拴葫芦、扫把，挂五毒图。三是采艾蒿，把整棵艾蒿插在门上。民间还有给孩子戴五彩绳、挂小辣椒、穿老虎鞋等习俗。

另外，插“五端”也是端午节期间的另一项传统习俗，旨在辟邪驱毒，保障家庭成员的健康和安全。这一习俗涉及在门窗上插挂特定的植物，包括菖蒲、艾草、葫芦、榕枝和石榴花。

这些习俗都有驱除灾害、瘟疫，求安康、吉祥的意思在里面。从这个角度说，端午节可谓古代祛病防疫的重要节点，类似于今天的“公共卫生日”。因此，说“端午祥瑞”“端午安康”，显然就贴切得多。

综合新华社、央视、《人民日报》、《北京日报》、《新京报》报道