

# 一年一端午 让传承潮流而上



## 龙舟竞渡，何以传承千年？

记者 厉陈杭 王心怡

1972年12月，宁波鄞州云龙镇的一片农田里，有个农民挖到了“宝”。这是一件战国时期的铜甬，形状好似斧头，却只有巴掌大小。

细看其纹饰，上绘龙下绘舟，舟上四人双手持桨划船、动作整齐划一，头上迎风飘扬的羽冠是古越先民的身份象征。这是中国最早以“竞渡”为纹饰的一件文物。

“羽人竞渡”纹，广泛出现在中国南方地区和东南亚地区出土的铜器和礼器中。可见早在2000多年前，古人就热衷竞渡，力争上游。

传统的龙舟竞渡，最早起源于南方水乡。经过千年流转，它并没有失去存活的载体，而是成了一种新的集体记忆，在我们的生活中不断加强。而今这龙舟，破水而来，从南方划到北方，从乡村划到城市，也从中国划到了世界。杭州第19届亚运会，设置了12人龙舟项目，备受大家期待。

龙舟竞渡，何以传承千年？传统民俗在今天又散发出什么新魅力？今天，我们来谈谈龙舟的故事。



昨日，在北仑的“母亲河”——小浣江上，“迎亚运 享健康”2023年宁波市全民龙舟联赛首站暨“情系两岸 风情浣江”第九届端午龙舟大赛激情开赛。25支参赛队伍在500余名选手齐聚浣江，逐浪竞渡，尽显中华民族优秀传统文化魅力。（黄银凤 刘涵菲 张超伶 摄）

## 能吃到粽叶的清香



陈月波正在包粽子（沈晔晖 摄）

## 农家传统手工粽走俏

记者 沈晔晖  
通讯员 陈莹 陈翔翰

端午吃粽子，寓意人丁兴旺。每年端午前夕，镇海九龙湖镇横溪村农家巧娘陈月波便忙着包粽子、煮粽子，几乎一刻不得闲。

近日，记者走进陈月波的农家。院子里晾着刚洗好的粽叶，陈月波正在准备包粽子需要的糯米。“我们用的是老粽叶，颜色是棕色的。今天要用碱水粽，糯米上拌上碱水就可以了。这是宁波传统的包法。”陈月波说。

只见她取出一片老粽叶，快速折成漏斗状，放入糯米，再将粽叶折叠包好，最后用细线将粽子系紧，整个粽子没多大难度，也没啥窍门，但粽叶里的糯米一定要裹紧，这样吃起来才更筋道。”陈月波说，她一个小时能包100个粽子。

上锅煮粽子也很关键。“一定要用柴火，大火烧三四个小时，还要焖几个小时，这样煮出来的粽子才好。”陈月波告诉记者。

除了碱水粽，陈月波还用做豆沙粽、肉粽、蛋黄肉粽。“最热销的是，宁波传统的碱水粽。她临近端午越忙，如果订单要得急，她有时候要忙到后半夜。”陈月波说，每个手工粽价格在100元左右，“手工粽子口感好，能吃到粽叶的清香。”

## 1

端午与龙舟，自古以来可谓是一对最佳CP。

三国《风土记》中记载：“仲夏端午，烹鹑角黍，进百草，一名粽……采艾悬于户上；蹋百草，竞渡”。在文中，端午与竞渡同时出现。

赛龙舟，最早是为了祭祀，表达对神的崇敬。闻一多在《端午考》中就认为，古越人以龙舟为图腾，他们划龙舟，是为了向神明祈求退散水旱之灾。

浙江、广西、广东、云南、贵州及东南亚等地考古出土的文物上，“羽人竞渡”纹饰就是更有力的证明。

赛龙舟，也是为了表达一种节日的仪式感。唐宋时期，端午成为朝野重要节日，龙舟竞渡则变成了主要节俗，进而广受追捧。每逢佳节，这仿佛就像一场盛大的“嘉年华”。

而到了现代，龙舟竞渡经过不断流转演变依旧热度不减。1984年5月，国家体委把龙舟列为体育项目，龙舟运动在世界范围内获得快速发展，在各大体育赛事中频频亮相。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

演变依旧热度不减。1984年5月，国家体委把龙舟列为体育项目，龙舟运动在世界范围内获得快速发展，在各大体育赛事中频频亮相。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。

可以说，诞生于农耕社会的龙舟竞渡，与祈福、纪念，以及人们的美好愿景相伴而生，成为中国独特的一种民俗文化形式。它从民俗文化走来，在不断发展中，从“民族的”走向“世界的”。



折愿福签

## 2

若说龙舟竞渡历经千年，没有随时代消亡，反而呈现出一种旺盛的生命力，并成为大家所喜爱的传统体育项目，笔者以为离不开以下几点原因。

其一，“竞”的魅力。春秋战国时期，人人都能上船露两手；到了汉代，龙舟赛定期在农历五月初五举行；来到唐代，竞渡的规模有百舸争流形容也不为过。“争归”“竞会”“抢水”这些词，无不说明独特的竞技性就是这项民俗体育运动不断发展的动力源泉。

今年6月，2023年广州国际龙舟邀请赛举行，参赛队伍上演“速度与激情”，呈现出一种“竞”的精神和风貌，吸引眼球的“二、情的凝结。龙舟竞渡有着悠久的历史渊源和丰富的体育精神内涵，更凝聚起中国人的乡土情结。在杭州蒋村人眼中，“端午大如年”。乾隆皇帝御赐的蒋村“龙舟胜会”，更似一场盛大的相聚，是一代代蒋村人的故土乡情。在厦门，海峡两岸龙舟文化节，已经成为城市的重要品牌，推动两岸民众加强互动交流，凝聚起深深的海峡情。

其三，活的传承。在湖南南县，龙舟文化传承会，龙舟成为正式比赛项目；2011年5月，赛龙舟正式列入第三批国家级非物质文化遗产名录；2020年东京奥运会皮划艇项目决赛前，竞技龙舟作为展示项目在世界杯舞台“露脸”，惊艳全场。

赛事，更是故事。龙舟世界锦标赛、世界名校龙舟大赛、国际龙舟联合会世界杯等大型赛事成功举办，龙舟这项运动也被更多国家和地区接受和喜爱。

“群龙劈波斩恶浪，万众云集撼人魂。”龙舟文化之所以能历久弥新，不仅仅是那力争上游、勇往直前的龙舟精神，更是源于这项集人力、聚

准最高的龙舟赛场，这里将举办杭州亚运会龙舟赛事。

借力体育赛事，各地也在不断创新叙事，讲好中国故事，推动中国传统文化走出去。今年6月，卢森堡举行首届国际龙舟节，龙舟竞渡和广西“中国风”非遗表演轮番上演，犹如一个全城大派对，一时间迅速圈粉。

“群龙劈波斩恶浪，万众云集撼人魂。”龙舟文化之所以能历久弥新，不仅仅是那力争上游、勇往直前的龙舟精神，更是源于这项集人力、聚

## 手作品非遗 书香迎亚运 这个端午天一阁里活动多

黄银凤 王伊婧/文 唐平/摄

粽叶飘香，古风留长，今年端午小长假，天一阁以“趣动端午 粽享亚运”为主题，举办游园雅集活动，通过非遗手作市集和传统竞技体验，让游客在风雅古阁里体验千年习俗、感受亚运氛围、共度安康佳节。

昨天，在天一阁东园里摆出了非遗手作市集，供游客现场动手体验。在“纸此青粽——书法粽DIY”摊位前，围满了跃跃欲试的体验者。大家在青绿色书法纸上提笔书写端午相关诗句或给亲朋好友的祝福语，然后按步骤捆扎，就成了一只只玲珑可爱、风雅别致的“书香粽”。

“方兴未艾——草作花束”摊位前也吸引了不少人。大家用驱邪避疫的艾草制成花束，兼具观赏与实用价值。这种将传统习俗与现代园艺相结合的创新手作形式引得参与者啧啧称赞。

天一阁最新文创点“状元糕粽”也现身市集。传统糕点的非遗手艺人现场演示状元糕粽的制作方法，吸引了小朋友的围观。参加今年各阶段升学考的考生凭准考证可免费领取状元糕粽一个，这是天一阁为孩子们送上的“高中状元”的祝福。

另外还有手制香囊、彩绳编织、福签祈福等活动，游客们逛完一圈，很快就集满了各种辟邪祈福的“神器”，收获满满。

除了昨天的非遗市集外，三天小长假期间，游客都可以在天一阁体验“迎亚运”主题的传统竞技游戏。活动包含投壶、射箭、蹴鞠、捶丸、踢毽子、跳房子、滚铁环7个体验项目。

“为营造浓厚的喜迎亚运氛围，我们充分挖掘馆藏古籍，从中搜寻中国古代表演竞技游戏，再现千年一阁的庭院中。希望让全国各地的游客在趣味体验中感受宁波的‘彬彬有礼’和‘书香共富’。”天一阁博物院副院长郑微微说。

我们期待更多的传统民俗，能像龙舟竞渡那样，植根于我们的生活，得以薪火相传、代代守护，也能够与时俱进、推陈出新。

我们期待更多的传统民俗，能像龙舟竞渡那样，植根于我们的生活，得以薪火相传、代代守护，也能够与时俱进、推陈出新。

我们期待更多的传统民俗，能像龙舟竞渡那样，植根于我们的生活，得以薪火相传、代代守护，也能够与时俱进、推陈出新。

我们期待更多的传统民俗，能像龙舟竞渡那样，植根于我们的生活，得以薪火相传、代代守护，也能够与时俱进、推陈出新。

我们期待更多的传统民俗，能像龙舟竞渡那样，植根于我们的生活，得以薪火相传、代代守护，也能够与时俱进、推陈出新。

我们期待更多的传统民俗，能像龙舟竞渡那样，植根于我们的生活，得以薪火相传、代代守护，也能够与时俱进、推陈出新。

我们期待更多的传统民俗，能像龙舟竞渡那样，植根于我们的生活，得以薪火相传、代代守护，也能够与时俱进、推陈出新。

我们期待更多的传统民俗，能像龙舟竞渡那样，植根于我们的生活，得以薪火相传、代代守护，也能够与时俱进、推陈出新。

## 儿童画额祈平安

舞龙灯、包粽子、做香囊、洒雄黄、画额、系五色绳……昨天，宁海县前童古镇迎来了第四届端午文化节。各种民俗活动轮番上演，吸引了不少村民、游客的驻足观看和民俗体验。

上午9时，在锣鼓声中，一条“金龙”在民俗博物馆内翻滚腾挪，拉开了端午活动的序幕。游客凭门票可以在博物馆内体验前童传统的包粽子，俗称“三角粽”，并领取一份精美的粽子礼物。

前童老街，一群书童打扮的小朋友，排成一队，由工作人员为他们洒雄黄，并在他们额头画上“王”字，瞬间变成了一个个萌萌的“小老虎”。他们还系上了最喜欢的五色绳手链，又称“长命缕”，寓意系住福气与健康。

(缪军 严龙 陈丹玮 摄)

## 亲子包粽子民俗

昨天上午，五一广场热闹非凡，“我们的节日·精神的家园——浓情端午·粽享快乐”主题系列活动欢乐开启。近千名职工在这里尽情放“粽”，通过参与各类活动，一起传承端午节传统文化内涵，共同感受传统节日的欢乐氛围。

活动现场，工会志愿者们准备了糯米、粽叶，邀请职工朋友们一起动手包粽子。现场的活动氛围高涨，清香的粽叶、饱满的糯米，在志愿者们帮助下，参与者很快包好了一个个粽子。

志愿者们还教现场的职工及其子女编五彩绳、做香囊，并深入介绍端午节的来历、相关传说、习俗、诗词等，让大家尤其是孩子们进一步了解了中华优秀传统文化。

现场还有文艺表演、猜灯谜、送艾草、折纸船等活动，在品味传统民俗中激发广大职工对传统节日文化的热爱。

(李睿清 王志刚 摄)

## 宁波野生动物园 萌宠吃上定制粽

昨天，在宁波野生动物园，白虎、河马、小浣熊、小熊猫、环尾狐猴、东北虎等动物，吃上了特制粽子！

来看看它们的粽子是啥馅？以胡萝卜、苹果、红枣、葡萄干、香蕉等为主馅料的粽子，是环尾狐猴的专属；香蕉、胡萝卜、竹笋、用嫩竹叶壳包裹的粽子是属于“萌萌哒”小熊猫的；特大号纯肉粽则是虎王的专属美味……

“我们饲养员根据不同动物的饮食结构，用不同的馅料为部分动物包了粽子，感兴趣的市民也能前来互动体验。”宁波野生动物园经理黄丹舟介绍。

据了解，端午小长假期间，宁波野生动物园共开放了小浣熊、河马、东北虎和环尾狐猴4处互动体验区，市民游客可亲手给喜爱的动物包个粽子。

(廖惠兰 孙宇卓 摄)

据了解，端午小长假期间，宁波野生动物园共开放了小浣熊、河马、东北虎和环尾狐猴4处互动体验区，市民游客可亲手给喜爱的动物包个粽子。

据了解，端午小长假期间，宁波野生动物园共开放了小浣熊、河马、东北虎和环尾狐猴4处互动体验区，市民游客可亲手给喜爱的动物包个粽子。

据了解，端午小长假期间，宁波野生动物园共开放了小浣熊、河马、东北虎和环尾狐猴4处互动体验区，市民游客可亲手给喜爱的动物包个粽子。

据了解，端午小长假期间，宁波野生动物园共开放了小浣熊、河马、东北虎和环尾狐猴4处互动体验区，市民游客可亲手给喜爱的动物包个粽子。

据了解，端午小长假期间，宁波野生动物园共开放了小浣熊、河马、东北虎和环尾狐猴4处互动体验区，市民游客可亲手给喜爱的动物包个粽子。

据了解，端午小长假期间，宁波野生动物园共开放了小浣熊、河马、东北虎和环尾狐猴4处互动体验区，市民游客可亲手给喜爱的动物包个粽子。

佩香囊，是端午习俗之一。香囊内常填充一些中草药。（廖惠兰 摄）

