# 端午活动

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-04-28

*今天是端午节，送你只香甜粽子：以芬芳的祝福为叶，以宽厚的包容为米，以温柔的叮咛做馅，再用友情的丝线缠绕，愿你品尝出人生的美好和!本站为大家整理的相关的端午活动，供大家参考选择。　　端午活动　　端午节是中国民间十分盛行的民俗大节，过端午节，是...*

今天是端午节，送你只香甜粽子：以芬芳的祝福为叶，以宽厚的包容为米，以温柔的叮咛做馅，再用友情的丝线缠绕，愿你品尝出人生的美好和!本站为大家整理的相关的端午活动，供大家参考选择。[\_TAG\_h2]　　端午活动

　　端午节是中国民间十分盛行的民俗大节，过端午节，是中华民族自古以来的传统习惯，由于地域广大，加上许多故事传说，于是不仅产生了众多相异的节名，而且各地也有着不尽相同的习俗。仲夏端午是龙升天的节日，以扒龙舟形式祭龙是端午节的重要礼俗主题，此俗至今在我国南方沿海一带仍盛行。此外由阴阳术数及季节时令也衍生出了一系列的端午习俗。根据阴阳术数，午为阳，重午为至阳;斗指正南，卦象为离，天干丙丁，地支曰午，五行属火，时在仲夏之月，当其时也，万物生长，其势盛极。古人把端午日午时，三午相重，视为极阳时分，最能辟阴邪。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。夏季是阴阳二气相争的时节，阳动于上、阴迫于下，午月纯阳正气，乃阴邪之所惧。夏季也是一个驱除瘟疫的季度，仲夏端午阳气旺盛，万物至此皆盛，是草药一年里药性最强的一天，端午这天采的草药祛病防疫最为灵验、有效。由于端午日天地纯阳正气汇聚最利辟阴邪以及这天的草药神奇特性，因此自古传承下来的很多端午习俗都有辟阴邪与祛病防疫内容，如挂艾草、午时水、浸龙舟水、拴五色丝线辟邪以及洗草药水、薰苍术祛病防疫等等习俗。

**端午活动**

　　端午节杂糅了避邪、防疫等多种民俗为一体，因而后世有认为端午节是由来于古人为了“避邪防疫”而设的节日。中华文化源远流长、博大精深，古老节日是传统文化的重要载体，古老节日的形成蕴含了深邃丰厚的文化内涵，古老节日重视祖先神灵信仰与祭祀活动，祖先神灵信仰是古老传统节日的核心，并非挑个日子避邪防疫就成为流传万古的民俗大节;端午节由来于古人“避邪防疫”之说，是后世对古老节日文化内涵的误解。拜祭祖先不仅涵盖了中国所有的古老传统节日，也是中国民俗节日永远的主题。关于端午节的祝福语，大部分民俗学家认为，是先有端午节日之后，才将传说历史人物纪念附着在节日上，赋予节日以其它意义，但这些意义也只是端午节其中的一部分。许多古人的诗词都描绘了端午节喜气洋洋的节日气氛，端午节自古就是食粽与扒龙舟的喜庆日子，古代端午节时热闹的龙舟表演，欢乐的美食宴会，都是庆贺佳节的体现，端午节快乐才是传统。端午是个好日子，据《荆楚岁时记》：因仲夏登高，顺阳在上，五月正是仲夏，它的第一个午日正是登高顺阳天气好的日子。” [63] [67-69]

　　在传统节日当中，论民俗之繁多复杂，或只有端午节能和春节可比拟，两节都有着祈福、消灾等礼俗主题，寄托了人们迎祥纳福、辟邪除灾的愿望。端午节在历史发展演变中杂揉了多种民俗为一体，端午习俗甚多，形式多样、内容丰富多彩，热闹喜庆。全国各地因地域文化不同而又存在着习俗内容或细节上的差异。端午习俗主要有扒龙舟、祭龙、采草药、挂艾草与菖蒲、拜神祭祖、洗草药水、打午时水、浸龙舟水、食粽、放纸鸢、睇龙船、拴五色丝线、薰苍术、佩香囊等等。扒龙舟活动在中国南方沿海一带十分盛行，传出国外后深受各国人民喜爱并形成了国际比赛。端午食粽之习俗，自古以来在中国各地盛行不衰，已成了中华民族影响最大、覆盖面最广的民间饮食习俗之一。端午节期间通过传统民俗活动展演，既能丰富群众精神文化生活，又能很好的传承和弘扬传统文化。端午文化作为中华传统文化的重要组成部分，反映了中华文化源远流长、博大精深。端午文化在世界上影响广泛，世界上一些国家和地区也有庆贺端午的活动。 [1] [70-73]

**端午活动**

　　扒龙舟

　　扒龙舟是端午节的一项重要活动，是古代龙图腾祭祀的节仪，乃遗俗也。据《河姆渡遗址第一期发掘报告》称，早在7000年前，远古先民已用独木刳成木舟，并加上木桨划舟。龙舟最初是用单木舟上雕刻龙形的独木舟，后来发展为木板制作的龙形船。 [5]

　　扒龙舟历史悠久，是多人集体划桨竞赛。龙舟竞渡分为请龙、祭龙神、游龙和收龙等几个版块。龙舟竞渡前一般都要举行隆重的祭祀仪式，先要请龙、祭神。在端午前要择吉日从水下起出，祭过神后，安上龙头、龙尾，再准备竞渡。闽、台则往妈祖庙祭拜。在过去，人们祭祀龙神时气氛很严肃，多祈求福佑、风调雨顺、去邪祟、攘灾异、事事如意。 [74] 在湖北的屈原家乡秭归，也有划龙舟祭拜屈原的仪式流传。 [75-76]

　　挂艾草与菖蒲

　　在端午节布置种种可驱邪祛病的花草，来源亦久。人们把插艾草和菖蒲作为端午节重要内容之一。如挂艾草于门，《荆楚岁时记》：“采艾以为人，悬门户上，以禳毒气。”这是由于艾为重要的药用植物，又可制艾绒治病，灸穴，又可驱虫。五月艾含艾油最多，(此时正值文生长旺期)所以功效最好，人们也就争相采艾了。往往会在家门口挂几株艾草，由于艾草特殊的香味，人们用它来驱病、防蚊、辟邪。 [77]

　　“艾”，又名家艾、艾蒿，它的茎、叶都含有挥发性芳香油，所产生的奇特芳香，可驱蚊蝇、虫蚁，净化空气。菖蒲的叶片也含有挥发性芳香油，是提神通窍、健骨消滞、杀虫灭菌的药物。有关艾草可以驱邪的传说已经流传很久，主要是它具备医药的功能而来，如宗懔的《荆楚岁时记》中曰：“鸡未鸣时，采艾似人形者，揽而取之，收以灸病，甚验。是日采艾为人形，悬于户上，可禳毒气。” [76] [78]

　　端午食粽

　　端午食粽，是中华民族自古以来的传统习俗。粽，即“粽籺”，俗称“粽子”，属“籺”的其中一种。“籺”是逢年过节时用来拜神祭祖的贡品，籺有很多品种，不同的节日会做不同的籺，做籺拜神祭祖是古老习俗。粽的主要材料是稻米、馅料和箬叶(或柊叶)等，其花样繁多。由于各地饮食习惯的不同，粽形成了南北风味;从口味上分，粽子有咸粽和甜粽两大类。端午食粽的风俗，千百年来在中国盛行不衰，已成了中华民族影响最大、覆盖面最广的民间饮食习俗之一，而且流传到朝鲜、日本及东南亚诸国。 [79-81]

　　历史上跟粽子沾边的文字记载，最早大概见于汉代许慎的《说文解字》，将之解释为“芦叶裹米也”。西晋周处所写的《风士记》，则明确提到了“角黍”一词：“仲夏端五，方伯协极。享用角黍，龟鳞顺德。”粽最初是用来拜祭祖先和神灵，具体起源年代无考。东汉末年，以草木灰水浸泡黍米，因水中含“碱”，用菰叶包黍米成四角形，煮熟，即为广东碱水粽。到了晋代，正式定粽子为端午节的节庆食品。南北朝时期，出现杂粽，米中掺杂禽兽肉、板栗、红枣、赤豆等，品种增多，粽子还用作交往的礼品。到了唐代，粽子的用米，其形状出现锥形、菱形。宋朝时，已有“蜜饯粽”，即果品入粽。明清两代，粽子成了吉祥食品;据说那时凡参加科举考试的秀才，在赴考场前，要吃家中特意给他们包的“笔粽”，样子细长很像毛笔，谐音“必中”，为的是讨个口彩。

　　放纸鸢

　　纸鸢，在竹篾等骨架上糊上纸或绢，拉着系在上面的长线，趁着风势可以放上天空，属于一种单纯利用空气动力的飞行器。在中国南方一带，端午节儿童放纸鸢称为“放殃”。

　　薰苍术

　　薰苍术是端午节传统习俗活动之一，在民间用苍术消毒空气，即将天然的苍术捆绑在一起，燃烧后产生的薄烟，不仅会散发出清香，还可以驱赶蚊虫，令人神清气爽。 [103]

　　躲端午

　　躲端午，简称“躲午”，亦称“躲端五”，地方民俗，是旧时流传于我国北方的端午节习俗。古时北方俗以五月、五月五日为恶月、恶日，诸事多需避忌，因有接女归家躲端午之俗。《嘉靖隆庆志》亦记云：“已嫁之女召还过节”。又，《滦州志》：“女之新嫁者，于是月俱迎以归，谓之‘躲端午’”。 [104]

　　避五毒

　　端午在古代北方人心目中是毒日、恶日，在民间这个思想一直传了下来，所以才有种种求平安、避五毒的习俗。其实，这是由于北方夏季天气燥热，人易生病，瘟疫也易流行;加上蛇虫繁殖，易咬伤人，这才形成此习惯。民间认为五月是五毒(蝎、蛇、蜈蚣、壁虎、蟾蜍)出没之时，要用各种方法以预防五毒之害。一般在屋中贴五毒图，以红纸印画五种毒物，再用五根针刺于五毒之上，即认为毒物被刺死，再不能横行了。民间又在衣饰上绣制五毒，在饼上缀五毒图案，均含驱除之意。 [77]

　　采药、制凉茶

　　采药是最古老的端午节习俗之一。民俗认为，端午阳气旺盛，是草木一年中药性最强的一天，端午遍地皆药。采药是因端午前后草药茎叶成熟，药性好，才于此日形成此俗。在端午采药与设置种种可驱邪的花草，其来源久远，这一风俗在汉代时已影响广泛，后来也逐渐影响到东亚各国。西汉末《大戴礼记‧夏小正》载：“此日蓄药，以蠲除毒气。”《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。”中国民间至今仍普遍保留着端午所采之药最为灵验的信仰。支撑这类俗信的原理，自然也是基于一种宇宙论式的解说：端午或这天午时，由于季节变动致使阳气极盛，但同时也是各种草药的生长最为茂盛之时，所以，这天采的草药最为灵验、有效。 [84-85] [87] [105]

　　饮蒲酒、雄黄酒、朱砂酒

　　饮蒲酒、雄黄、朱砂酒，以酒洒喷。《荆楚岁时记》：“以菖蒲或镂或屑，以冷酒。”蒲酒味芳香，有爽口之感，后来又在酒中加入雄黄、朱砂等。明冯应京《月令广义》：“五日用朱砂酒，辟邪解毒，用酒染额胸手足心，无会虺(古书上说的一种毒蛇)蛇之患。又以洒墙壁门窗，以避毒虫。”此俗流传较广。

　　药料包括雄黄、朱耒、柏子、桃仁、蒲片、艾叶等，人们浸入酒后再用菖蒲艾蓬蘸洒墙壁角落、门窗、床下等，再用酒涂小儿耳鼻、肚脐，以驱毒虫。这些活动，从卫生角度来看，还是有科学道理的。雄黄加水和酒洒于室内可消毒杀菌，饮蒲洒也颇有益。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！