

今年端午传统节味和时代气息都很浓

艾叶处处飘香 “手包粽”网上夸

本报记者 姚丽萍 胡晓晶 钟喆 叶薇 见习记者 王文佳 实习生 任竹青



■ 为了传承传统文化，闸北区民宗办、彭浦新村街道在共康中学成立中华民族文化传承基地。昨天在共康中学校园，彭浦新村社区居民教藏族学生们包粽子。

焦点

在老西门，在大团老街，在华亭湖畔，包粽子、制香袋、赛龙舟的传统习俗原汁原味呈现。而不少年轻人也日益重视这个传统节日，学包粽子，自己做香袋。很多人选择在网上商店买材料，自己动手做，方便又实惠，但节日的气氛未有稍减。赛诗、玩飞镖，这些创新的“节俗”，让这个端午节过得更加欢乐。

1 DIY 香包成时尚

据淘宝网对最近一周交易量的统计，和端午节相关的中草药香包、五彩花绳交易量增长迅猛，DIY（自己动手做）香包成了不少潮妈私心大爱的过节“亲子作业”。

端午节除了吃粽子，古人还有插艾叶、喝雄黄、佩香囊的习惯。今年端午，淘宝网上

不但有成品的香囊，还有二三十元一套的DIY 中药香包也卖得火，其中包含各种材质和颜色的面料、丝线，配上艾草、藿香、佩兰、桂枝、丁香等香料，再辅以分解DIY 图文说明，鼓励买家自己动手缝制。数据显示：淘宝“端午节DIY”和“香包DIY”的搜索量，今年分别比去年同期高了415.2%和216.6%；卖得好的店铺，一周的DIY 香包素材能卖掉近

3千件。

“我就买了1套DIY 香包、1套DIY 五花绳，就等端午过节和女儿一起做呢！”家有小囡的上海妈妈陆女士记得小时候过端午节，母亲和奶奶会用丝布和五彩线缝香包、编五花绳。今年端午她特别想和上小学的女儿一起DIY，也算是“致传统”“致青春”吧！

2 年轻人也爱上包粽子

包粽子是千百年来传承下来的端午习俗，但时下城市里的年轻人绝大部分都不会包粽子。今年的端午，不少年轻人主动加入了包粽子大军。

在外企工作的刘媛刚结婚不到一年，丈夫特别喜欢吃肉粽。她很早就计划着今年端午节要让丈夫吃到她亲手包的粽子。“自己包粽子比外面买的个大料足，干净卫生，味道还可以凭个人口味调节，肯定更好吃。”想

到这些，刘媛从端午前两周，就开始转发、学习包粽子的图片和视频教学帖；准备好了一切需要的材料，还找来了要好的姐妹，准备大干一场。

没想到包粽子看似容易，实则非常考验功夫。刘媛照着视频步骤试了很多次都露了馅，最后还是咨询了妈妈制作“秘技”才终于找出了问题所在。才包完一个粽子，她就兴奋地拍了照，传上了新浪微博。和刘媛一样，在微博上“晒”自己劳动成果的年轻人还有不少。网友“妙霞”秀出了她包的第一个粽

子，一边感叹“好漂亮，好温馨，好感动”，一边还邀请朋友们一起来吃。网友“彭彭”也把自己和粽子的合影传上了微博：“今天经历了包粽子的全程，我真的成功了耶！手艺还行吧？”

参与包粽子的年轻人有的通过看图片、视频自己琢磨；有的在社区或者学校、单位组织的活动中大展身手；有的跟着家人做学徒、打下手。刘媛说，自己包粽子，既有节日气氛，又能满足个人口味，还是一个增进亲情、友谊的好机会。

3 端午乐见“新玩法”

今年端午前夕，老西门街道开出了首场端午“品诗会”。1个多月前，老西门街道通过各种媒介渠道向全国征集“端午诗会”佳作。结果，126位作者的340多首原创诗作涌向老西门。端午前，100多位民间诗人欢聚老西门“品诗会”，诗会上没有评比，只有鉴赏——爱好写诗的人负责写诗，擅长朗诵的人负责朗诵，一场老城厢的社区诗会就这么简朴隆重、声情并茂。

“诗言志，歌咏怀”，听听那100多首诗作，那里面有家园情，有中国梦。“在一个努力实现伟大民族复兴的国家，在一处老城厢，为

了古老的节日，品读那些诗歌，这个节日真的好味道。”社区工作者董建善说。

6月10日，松江区体育局专门把市民健身运动活动办到松江新城华亭湖龙舟赛场。飞镖、跳绳、百万投篮、旱地龙舟等活动得到市民热捧。最受欢迎的“旱地龙舟”，男女老少坐上模拟器，在平地体验龙舟运动。王轶广第一次参加这项运动，就在8人一组的比赛中胜出。他满头大汗，气喘吁吁地说：“原来划龙舟并不轻松。现在，我的手很酸，但运动让我快乐。”松江区15个街镇，镇镇都有龙舟队，队员不乏农民兄弟。今年的比赛，高校学生也组队参加，东华大学还组成一支留学生龙舟队，中西合璧，赛

事更热闹。本次比赛，第一次有女子龙舟队加入，成为一大亮点。松江区体育局局长周浩透露，松江龙舟赛主打亲民牌。“我们正在和厂家联系，打算造5人龙舟，争取明年让市民以家庭为单位，到大湖中亲身体验龙舟魅力。”

昨天，上海轨交2号线精心打造了一趟以“艾在地下铁”为主题的端午民俗文化专列。本趟专列以“端午插艾”为主题，用艾叶等绿植精心装点车厢，列车上还展示端午习俗古风插画，令不期而遇的乘客颇感惊喜。主办方还在2号线静安寺站、南京西路站设置了端午文化展示角，让更多往来的乘客感受、体验到传统端午文化和风俗。

端午小提醒

当心劣质香囊损健康

端午节，预示着仲夏的来临，一般过了端午节各种细菌微生物和昆虫开始大量繁殖。传统香囊内装有特选的白芷、艾叶、薄荷、冰片等天然中药香料，可以起到驱虫防病，清爽神志的作用。上海中药行业协会会长杨弘提醒，香囊有好坏之分，好的香囊是用中药粉做成的，适量的芳香吸入人体后，具有清香、驱虫、避瘟的效果，但目前市场上有的香囊极其便宜，实

则采用了劣质香水、或在香囊里包进滴了劣质香料的纸屑，会使人头晕、咳嗽、恶心。

叶薇

阴雨连绵少吃粽

端午节到了，市第七人民医院（浦东中西医结合医院）的糖尿病、高血脂等病友俱乐部成员，均收到了医生提醒：粽子怎么吃，健康饮食注意事项等等。该院治未病科主任张彤医生表示，多湿季节，人体脾胃功能本来就比较

弱，如再多吃黏腻的粽子，容易损伤脾胃。那粽子该怎么吃？张彤医生建议，首先应该“热吃”，冰箱里拿出来不能马上吃，因为胃是“恒温室”，食物要达到正常体温才会消化，因此势必“耗阳”，粽子又冷又湿，对脾胃伤害最大。其次是要“适量”，一个粽子二两左右，分量很足，有的还是肥瘦配比的肉粽，脂肪能量都比较高，中年人一天一个已经足够。最后是讲究“时间”节点，晚上睡觉不宜吃粽，不利于肠胃休息。

金恒

焦点 | 新民晚报

端午节，传统习俗有魅力

雕花楼里包“广利粽子”

端午节小长假期间，松江区中山西路的百年老宅杜氏雕花楼，吸引了人们的眼光。端午节前夕，松江区非物质文化遗产传习基地刚刚在此落户。正值端午节，远近闻名的广利粽子传承人王佩华，把材料搬到了这里，现场为游客制作，卷粽叶、放糯米、加肉、包扎……整个过程让游客看得清清楚楚。广利粽子店是一家创建于清朝光绪十九年的百年老店，为了让这个手艺发扬光大，王佩华说，最近正在申请泗泾镇的非遗项目，明后年还会申请区里的非遗项目。

老西门香囊传承秀

老西门是上海老城厢的发源地，端午来了，弯弯曲曲的弄堂就成了粽子的“制作工坊”。赵钱孙李家的阿婆们聚在弄堂里，湿漉漉的粽米，新鲜的粽叶，七嘴八舌聊着天，说话间，一大盆粽子就包好了。每年端午时节，家家户户包粽子，在老西门是再平常不过的事。

端午节，老城隍庙童涵春堂门前上演了一场精彩的“保健香囊技艺传承秀”：一溜摆开的桌子上面摆满了五颜六色的小布料、彩绳、丝线、挂饰配件、香喷喷的中草药粉……老中青三代香囊达人，在现场展演纯手工制作工艺，既有传统的心形、粽子形，也有今年的最新款——项链式、十字绣式等，裁剪布料、串配饰，不一会儿手中的彩色布就变成了一只只玲珑可爱的香囊了。

大团老街卖“芦娘”

“新鲜的‘芦娘’要哇——”今天是端午节，在浦东新区大团镇老街，农妇们正用南汇话殷勤叫卖包粽子的苇叶。一位腰束花布口袋的农妇笑着说：“这是今早刚从河边采摘来的，还带甜甜香呢！”在南汇，苇叶和艾草分别被当地人称为“芦娘”和艾蓬。只见，大团镇永春北路上的千米老街，左右尽是枕河人家，一把把连枝带叶的绿色艾蓬高悬大门，门内还飘出煮粽的清香。老街上，60多岁的周阿婆正在向游客现场表演包粽子，只见她左手拿“芦娘”，铺上洗净的糯米，嵌入大块肉，裹紧“芦娘”；右手扎丝绳，一抽一绕间，10多只本地肉粽5分钟就摆上了桌案。

华亭湖畔诵祭文

松江区端午龙舟赛已经办了5届。松江新城华亭湖上，龙舟选手奋勇向前。赛场外，主办方还把传统文化和全民健身活动融入其中。今年的松江区端午龙舟赛引来5000多名观众。龙舟赛成了运动、感受传统文化、亲子交流的嘉年华。龙舟赛开幕式上举行了民间“拜水仪式”，扮演屈原的朗诵演员手捧竹筒，伴随舒缓悠扬的古乐声，吟诵一首祈求风调雨顺，国泰民安的拜水祭文。10位身着汉服的青年男女，翩翩起舞。赛道旁的滨湖广场，包粽子、捏泥人、剪窗花……大手牵小手，不少摊位的队伍排出十几米远。松江区文广局副局长薛亚锋介绍：“龙舟赛办到第5年，民族风、传统文化内涵越来越丰富。像泗泾广利粽子、枫泾烧卖、鹿角糕团、叶榭软糕等端午传统食品‘送’到赛场，有吃有玩，更具吸引力。”

本报记者 孙云 江跃中 姚丽萍 叶薇 钟喆