



编前语:

艾草幽香,又是一年端午至。千百年来,端午从来不只是粽子的甜咸、龙舟的竞渡。它是一缕乡愁,藏在母亲亲手包的粽子里;是一段记忆,刻在奶奶哼唱的童谣中;更是一种精神,流淌在“路漫漫其修远兮”的家国情怀间。这个端午,本报记者走进市民家中,倾听寻常人家的端午记忆与温情故事;探访非物质文化遗产代表性传承人的工作室,记录一个“土香囊”里承载的传统手工艺与创新传承的对话;穿梭于街头巷尾的活动现场,感受邻里守望相助的暖意。中华优秀传统文化从未褪色,它只是换了一种方式“活”在我们的日子里。愿本期端午特刊,能带您重温记忆中的美好,一同领略传统文化在新时代的鲜活生命力。

文化中国行

香囊艾叶粽香

文化韵味流长



民俗小课堂

粽子怎么吃才健康?

端午吃粽指南来了

新华社长沙6月16日电(记者 帅才)端午节吃粽子是传统习俗,但不同种类的粽子对血糖的影响差别很大。中南大学湘雅三医院内分泌科主任金萍提醒,因为糯米淀粉结构特殊,比白米饭升糖速度更快,糖尿病患者、老年人吃粽子时要分清粽子种类、掌握正确吃法,才能有助于平稳控制餐后血糖。

类粽子单次食用不能超过半个,且必须替代正餐里的主食,不能额外加餐。杂豆杂粮粽相对友好。金萍介绍,杂豆中的膳食纤维能形成物理屏障,阻碍淀粉快速分解;同时杂豆富含消化速度平缓的直链淀粉,还含有抗性淀粉。当杂豆添加比例超过30%时,这类粽子整体的血糖生成指数会明显下降。但杂粮粽中依旧含有碳水化合物,每次食用量应控制在50—100克。

粽子应该怎么吃才能让血糖平稳呢?金萍建议,可以先吃清炒绿叶蔬菜,再摄入少量瘦肉、鱼、豆腐等优质蛋白,最后再吃粽子;胃肠功能弱、有食管反流问题的人群以及老年人,不适合吃冷粽子;吃完粽子不要立刻坐下或躺下,可散步半小时,有助于平稳餐后血糖。

昭阳区市民:端午习俗的变与不变

端午将至,昭阳区大街小巷之间,粽叶与包子的香气扑面而来。随着城镇化进程持续加快,城区版图不断拓展,越来越多群众住进小区。居住环境、生活方式以及经济条件都发生了转变,代代相传的端午民俗也随之有了新变化。

“早年环城东路一带全是乡村,农历五月气候湿热、蚊虫较多,每到端午,村民都会采摘艾草和菖蒲挂在门上。”家住彩云小区的贾其武谈及儿时的端午场景,至今仍记忆犹新。菖蒲形似长剑,寄托着人们护宅避灾的美好期许;艾草可驱蚊避虫,晒干后熬煮的汁水还能缓解轻微发热。端午当天,邻里还会相约攀登凤凰山、凉风台,人们把这叫作“游百病”,祝愿全年身体健康。

如今大量居民住进小区,在门上悬挂艾草、菖蒲的住户少了许多,贾其武对此深有体会。从苏家院搬迁到省耕山水小区的王玉顺同样感触颇深:“以前老院子

门宽敞,悬挂艾草、菖蒲十分方便;现在商品房,入户门空间较小,不便悬挂艾草、菖蒲。”王玉顺补充说,现代住宅密闭性好,蚊虫相比过去农村已大幅减少,年轻人身体不适大多直接去药店买药,很少再用艾草煮水调理身体。

端午饮食习惯的变化,也折射出群众生活水平的提升。“二十世纪七八十年代,包子、粽子在普通家庭眼中算得上奢侈品。以前端午饭桌主要是鸡蛋、蚕豆和大蒜。”贾其武回忆道,“现在街头商铺、各大超市都能买到粽子和包子,群众经济条件宽裕了,无需再亲手制作。特别是近年来,昭通逐渐兴起了送端午节礼的习俗——已订婚但尚未成婚的男方家庭,会在端午时节备好包子、粽子送往女方家中,以此表达敬重,维系两家情谊。”

端午节习俗虽然在发生变化,但纪念先贤、驱灾祈福、期盼安康、以礼待人的节日内核一直根植在昭通人心中。



昭阳区公园路社区:主题党日活动暖人心

端午临仲夏,时清日复长。6月17日,昭通市水电移民工作办公室党支部联合昭阳区龙泉街道公园路社区党委,在昭通市公安局昭阳分局家属区院坝网格点开展“粽叶飘香迎端午·党群同心助创文”主题党日活动暨文明实践实践活动。本次活动以民俗文化为纽带,以便民服务为抓手,推动文明新风扎根网格,让暖心服务浸润民心。

活动现场热闹非凡,暖意融融。一场集民俗体验、知识宣讲、志愿服务、环境整治于一体的多元化党群活动,让老旧院落浸润文明新风,也让辖区居民在家门口沉浸式感受传统节日氛围与党群共建的温情。

活动创新宣讲形式,将创文知识、群众满意度测评、禁毒法治知识与趣味灯谜、有奖竞答深度融合,打造沉浸式学习课堂。现场氛围热烈,答对题目的居民可免费领取洗衣液、肥皂、毛巾、宣传雨伞等日用品。大家在欢乐互动中潜移默化地学习创文规范与法治知识,真正实现寓教于乐、以学促行,有效推动文明理念、法治知识走进千家万户。

捋粽叶、填糯米、放馅料、捆棉线……备受居民喜爱的包粽子互动普及文明新风、传播法治理念,将乡风文明与文明创建理念巧妙融入传统节日,既传承和弘扬了中华优秀传统文化,又做实做细了网格治理与党群服务。

荡在院落之中。

活动现场评选出十佳优秀参赛选手,并为其发放定制纪念品。文体互动环节结束后,全体党员、网格员与居民志愿者迅速分组,按照“后扶网格、安置网格、综合网格”实行分片包保,开展网格环境卫生集中整治行动。与此同时,工作人员同步入户开展宣传,耐心讲解文明养犬、规范停车、垃圾分类等创文相关要求,引导居民主动摒弃各种不文明行为,以实干补齐网格治理短板,优化小区人居环境,持续巩固创文攻坚的网格治理成果。

“今天的活动丰富又热闹,就像一家人团聚一样。不仅可以猜灯谜、参与有奖问答领取礼品,还能亲手包粽子、唱红歌,节日氛围浓厚,让人心里格外温暖!希望社区以后多举办这样的活动,我们一定会积极参与、全力配合。”公园路社区居民邓梦开心地说。

公园路社区负责人表示,本次活动以传统端午民俗为载体,将创文宣传、法治科普、邻里联谊、志愿服务深度融合。热闹的包粽子比赛拉近了党员干部与群众的距离,浓厚的邻里协作氛围凝聚起社区治理合力。通过趣味互动普及文明新风、传播法治理念,将乡风文明与文明创建理念巧妙融入传统节日,既传承和弘扬了中华优秀传统文化,又做实做细了网格治理与党群服务。

端午香囊:一针一线传承千年文脉

端午时节,昭通非物质文化遗产代表性传承人金丽的工作室里弥漫着艾草与沉香的幽香。这里没有机器的轰鸣,只有针线穿引的窸窣声。案台上,一个个朴素的“土香囊”正在金丽和徒弟桑红芳手中渐次成型。这些看似不起眼的布艺小包,内里装满了天然中草药香料,承载着几代人的文化记忆与一位花甲老人的毕生情怀。

金丽制作香囊的手艺源于她的奶奶。“奶奶因为裹脚买不到合适的鞋,便自己动手做。她剪出蝴蝶、蜻蜓、荷花等纹样来绣,我就在旁边跟着学。”金丽回忆道,每到端午节,奶奶就会做各种香囊,其中最常见的是粽子香囊,分为福包和粽包两种:福包的小穗子吊在珠子旁,寓意“时来运转”;粽包的小穗子则垂在下方。儿时那首《小香囊,香又香》的童谣,她至今仍脱口而出。

与市面上用金边银线装饰的现代香囊相比,金丽制作的“土香囊”显得格外朴素。“香囊里面没有任何填充物,全是满满的香料。”她介绍说,香囊分为驱蚊型和沉香型,前者含艾叶,具有驱蚊功效;后者能够安神助眠,男女老幼皆可使用。

传统香囊的做法看似简单,实则工序考究。“每个人都能上手制作,但想要做到左右对称、形制规整,就得下点功夫,把握好尺寸比例。”金丽说,从裁剪方形内胎布到缝制六瓣荷花外罩,从把握折叠角度到控制缝制力度,每一步都考验着匠人的耐心与手艺的精湛。

而传统手艺想要“活”下去,就必须与时俱进。在奶奶教的传统粽子包、荷包的基础上,金丽的剪纸技艺派上了用场。她创作出十二生肖香囊,在老虎香囊上绣“王”字,加胡须,还融入了年轻

人喜欢的卡通元素。“就像书法,最初要临帖,功底打牢后才能创新。制作香囊也一样,根基要稳,眼界要新。”她说。

如何让更多人了解香囊文化?过去,金丽走进学校开展非遗教学,但一堂课只能教40名学生,半个月才能完成一轮教学。如今,她紧跟时代步伐,开通微信视频号直播香囊技艺。金丽说:“昨天直播间在线人数超过1500人,大家交流互动,特别开心。”更让她倍感欣慰的是,通过网店,手工制作的香囊实现线上售卖,形成了白天制作、晚上售卖的稳定模式。依靠非遗手艺增收创收,这样的传承之路才能可持续、充满活力。

金丽深耕非遗的执着感染了一大批年轻人。徒弟桑红芳被她的热忱打动,专程找她拜师学艺。桑红芳说,自己不仅传承了师父的技艺,还尝试将昭通的望海楼公园、大山包、豆沙古镇、黄连河等景观元素融入剪纸和香囊设计,让更多人了解昭通、认识昭通。

“非遗是值得我坚守一生的事业。”金丽说,远赴阿拉伯联合酋长国时,她便以迪拜帆船酒店为蓝本制作香囊,走到哪里,就把香囊技艺传播到哪里。在她看来,香囊是立体化的剪纸,也是古人最初的“香水”。“我要坚守古法,保留原汁原味,让中华优秀传统文化在指尖延续。”谈及非遗传承,金丽这样说。

如今的金丽虽已年过花甲,但她仍坚持每天一针一线地缝制。她说:“于我而言,真正的传承,就是把徒弟带在身边,手把手教会每一个细节。”从奶奶手中接过针线,再毫无保留地传给下一代,金丽手中的“土香囊”正缝出新的时代故事,在守正与创新的交融中,让千年文脉在指尖焕发新的生机与活力。



图①:6月18日,水富市云富街道田坝社区,居民展示包好的粽子。通讯员 狄廷秀 摄
图②:6月17日,市民在农贸市场购买艾叶。
图③:6月17日,昭阳区市民开展包粽子比赛。

(本版文图除署名外,由记者苏燕、聂孝美、郎伟、杨芳、唐龙泉飞、姜跃武、韩兴国采访拍摄)