

端午

一场场奔“甬”而来的龙舟赛 我们在看什么？

今天是农历五月初五，又是一年端午节，千家万户粽子飘香，大江大河龙舟竞渡。
昨日，北仑区小港街道的小浣江畔，北仑区第十届龙舟大赛激战正酣。
在宁波出土的文物、两千年前的羽人竞渡纹铜镜，似乎暗示着生活在宁波这片土地上的先民，对水上竞技的热爱与向往。如今，一场场龙舟赛奔“甬”而来，我们在看什么？

记者 张蕊蕊
通讯员 罗露露

A 看城市生命力

若是一条水道静静流淌，恰如一幅宁静的风景画，并不会特别引人注目。但如果一条条疾驰的龙舟穿梭而过，这里就会焕发别样的生机。
小浣江的故事，便是这样开始的。
“小港街道的龙舟赛，起初是为了庆祝河道治理的成果。”街道工作人员徐孝东兴致勃勃地说，“我们想用一种方式，让小港街道的母亲河小浣江重新回到大家的视野，于是便想到了龙舟赛。”
小港街道下邵村生活着很多渔民，他们总是摇着小木船捕鱼。以此为灵感，当地第一届龙舟赛便以渔船为比赛船。让所有人意外的是，这场别开生面的活动，大家参与的积极性很高。
“用渔船竞渡，总是觉得不正规，后来便换成了正规的龙舟。”徐孝东说，“今年已经是第十届了，每年这个时候，江面成了一片热闹的水上体育场，四面八方赶来的观众聚在岸边，共同呐喊，不仅赛事越办越有样，氛围也越发热烈。”
一场龙舟赛，见证了小浣江“翻新”后的模样。每逢端午佳节，龙舟穿梭，浪花朵朵，这里一片勃勃生机的景象。
在水网密布的宁波，天然的

水上竞技场，并不止小浣江一处。
城市另一头的西塘河，在端午节前夕，同样“热辣滚烫”。6月2日，32支队伍、400余名选手齐聚“海上丝路 塘河争霸”浙东大运河龙舟赛。西塘河岸边挤满了观众，鼓声阵阵从河面传来。
作为浙东地区重要的文化遗产和历史见证，西塘河是浙东大运河宁波段的重要组成部分。
“一场龙舟赛可以让西塘河这幅江南水乡名画动起来。”海曙区文化和广电旅游体育局相关负责人说，“厚重的文化积淀留给这条航道的不单单是历史与传说，更有着新时代城市活力的全新注解，龙舟赛就是其中之一。”
在龙舟的映衬下，一条不一样的浙东大运河进入大众视野。这一次除了历史的厚重，还有城市的“烟火气”、生命力。
值得一提的是，从5月起，不同规模、不同类型的龙舟赛便开始在宁波的各个水道上接连上演，端午的气氛高涨起来。
“参加过很多地方龙舟联赛，唯独家乡龙舟赛最有感觉，唯独端午时节的龙舟赛最有味道。”不少龙舟队队员在采访中提到，一场场泛波于水面的龙舟竞渡，看的是城市生生不息。



2024 郑州云龙镇第三届“二月二”主题活动。(通讯员供图)

B 看社会凝聚力

在中国文化中，“船”代表着同心协力，也代表着责任共担、使命共赴。而赛龙舟，将这种同舟共济精神发挥到了极致。
“有很多龙舟队，可能一开始只是一个社区的居民、一家企业的职工临时组建起来的。后来，有些队伍越来越壮大。”高河塘社区日月龙舟队和枫林社区天波龙舟队的负责人庄信启说，“这两支队伍发展到今天，队伍中的成员变了，但向心力没变。因为一旦上了龙舟，大家就成了并肩作战的队友。”
昨天，在“情系两岸 风情浣江”北仑区第十届龙舟大赛的众多队伍中，一支来自中国台湾的队伍引人注目。
“宁波的风景很好，天气也很舒适，我们队员中有些人是第一次来，也有人是这里的常客。”领队刘宗桦说，端午赛龙舟是中华民族的传统习俗，两岸同根同源，自然不能落下。
以龙舟为纽带，这个来自宝岛

台湾的“龙舟小组”成员在宁波进行了深度游。“这次行程5天4夜，除了与宁波本地的龙舟队一起训练、交流以外，还参观了宁波的企业，体验了非遗手工艺，当然，我们也带来了有台湾特色的龙舟文化，与大家分享、交流。”刘宗桦说。
“小港街道的龙舟赛，从渔船‘赛跑’到如今的海峡两岸交流对话，体现了龙舟的凝聚力。”徐孝东说。
小小龙舟，还载着国与国之间的真挚情感。上个月，2024中国·宁波(鄞州)—保加利亚·鲁塞市龙舟友谊赛上，12名来自保加利亚的龙舟“学员”，4人一组被编入3支小队，与宁波的龙舟队员同舟划桨，参与竞赛。
在开放包容的城市氛围中，龙舟早已超越了传统竞技的界限，成为一座文化桥梁，联接着不同肤色、不同背景的人。
一次划桨，一次协作；看龙舟竞渡，也看到了社会凝聚力。

C 看向上生长力

近日，“中华龙舟赛将成为巴黎奥运会表演项目”的消息，再一次将龙舟推向国际舞台。
“龙舟是传统项目，但随着这项运动国际化，在传承传统文化的同时，我们也在不断探索和创新，让赛龙舟这项运动更符合现代人的审美和需求。”来自鄞州云龙镇冠英村的龙舟队队员俞勤荣告诉记者，在与国内各省的专业龙舟队相互交流学习中，队员的划桨技术不断提升。
“以往500米直道要划2分20多秒，在修改了技术动作以后，现在只要2分钟左右。”俞勤荣说，竞技运动就是要不断突破、向上生长。
近几年，宁波的龙舟队成绩一次次刷新纪录，从省赛到全国赛，逐渐展现竞争力。
来自鄞州“中国龙舟文化之乡”的云龙镇龙舟队为例，2019年中国·金华龙舟邀请赛200米、500米项目上，云龙镇龙舟队斩获冠军，并最终以总成绩夺冠；在2020年和2023年的中华龙舟大赛上，该队分别获得职业男子500米

直道赛第四名与第三名；
在刚刚结束的第十二届上海苏州河城市龙舟邀请赛上，由云龙镇龙舟队队员组成的宁波云龙青灵商会在精英组22人龙舟比赛中获总成绩冠军；
杭州第19届亚运会上，宁波运动员丁思洁、孙阳两名选手在女子龙舟200米、500米及1000米直道竞速比赛中连获三金；
追溯到2010年的广州亚运会，宁波运动员罗欣和队友包揽了女子龙舟赛的三项金牌；
……
“还没进龙舟队的时候，便见识过云龙镇龙舟队的士气，那是一次对龙舟印象特别深刻的记忆。”如今已经回归划艇项目的亚运冠军丁思洁说，也许是一种潜移默化的影响，赛龙舟那股奋勇拼搏的精神，值得更多年轻人去感受。
看龙舟，不仅仅是欣赏激荡荡的水花和疾驰的身影，更要看队员对胜利的渴望和不懈努力。
在生活中，这种精神又何止存在于赛场？



平均76岁的“阿娘”们手工制作浪漫香囊

平均76岁的“阿娘”们 手工制作浪漫香囊

记者 沈天舟 通讯员 遯林威
一举高“粽”，一“鸣”惊人。前“兔”似锦……这是海曙区月湖街道阿娘工坊推出的新款香囊。端午节期间遇上高考季，颇有意境的“端午学子套装”订单量激增。
“目前我们还有近百份订单没出货，这几天几乎全员上岗赶制香囊。”宁波市非遗传承人、阿娘工坊导师周亚萍说，“有些新增的订单只能推掉，来不及做了。”
纯手工打造是阿娘工坊香囊的一大亮点。打样、剪裁、缝制、熨烫、填充香料和棉花……工坊里十几名老人分工明确，组成了香囊制作“流水线”，一做就是两三个小时。“效率高时，我们一天能做上百个香囊。”周亚萍介绍，目前阿娘工坊共有20名固定成员，平均年龄76岁。
驱蚊防虫、舒压解郁、提神醒脑、安神助眠……小小香囊还藏着秘方。阿娘工坊与街道辖区区内固生堂等中药企业合作，将不同中药香料填充在形状各异的布袋中，让小香囊

发挥大作用。
周亚萍是市级非遗代表性传承人，她通过阿娘工坊招收学员传授技艺，并结合街道力量采取市场化运作模式，让香囊制作这项技艺影响力不断扩大。使传统的手工香囊成为精美的文创产品。目前，该工坊制作的香囊已成为月湖街道官方伴手礼之一，在全市各类活动中频频露面。“柿柿如意”“好运连连”“情融意合”……
阿娘工坊自去年8月成立以来，已开发各类香囊款式10余种，销售额突破10万元。该工



阿娘工坊的成员在赶制香囊。(沈天舟 摄)



一家超市里销售的黄米粽。(龚旭琪 摄)



宁波传统的碱水粽。(天一阁博物院供图)

传统VS新潮 一道“粽子”两个“解”

端午假期的宁波，空气中弥漫着粽香。每逢农历五月初五，粽子总能占据超市、餐桌的“C位”，成为人们关注的焦点。今年，传统口味的粽子依旧热度不减，新潮口味的粽子则“抢滩登陆”，收获不少拥趸。
端午节的粽子，包裹着的不仅是馅料，还有节日的温情和传承。人们在挑选粽子时，既在寻找味蕾上的满足，也在寻找那份对传统文化的尊重。一道“粽子”，两个“答案”。

见习记者 龚旭琪

A 传统碱水粽持续火热

“五月白糖搵粽子，六月桥头搵扇子”，宁波民谣《岁时歌》中的这句歌词，唱出了甬城碱水粽的地道吃法。
相比于很多人印象里粽子的绿意盎然，宁波碱水粽却因粽叶采用较大较宽的黄色笋壳，壳上点缀着斑斑豹豹纹而显得不同。宁波碱水粽另一个独特之处在于没有馅，壳里只有浸过碱水的糯米。待至粽子煮熟时，搵一点精细的绵白糖，入口尽是香甜糯糯之感。
“第一次看到这种颜色的粽子，感觉蛮新奇的。”游客王女士告诉记者，她一边包粽子，一边心里纳闷这粽子为什么没有馅。
在天一阁“香梗玉团”摊位前，有不少和王女士一样忙

着体验包碱水粽的外地游客，还有很多本地父母带着孩子感受宁波的传统文化。大家把三个粽子串成一串，搭配“连中三元”的红色福纸，为升学考试讨个好彩头。“一整天教学没停过，大家兴致高、学得也很快。”工作人员说。
在社交媒体平台上，记者发现有很多“宁波碱水粽做法教学”视频，评论区还有好多人就制作过程发出询问。
记者在宁波一些农贸市场发现很多市民手上提着粽叶、糯米等原料；大小摊位上摆着包好的碱水粽。有商户向记者介绍，有些顾客买完喜欢顺手带几个成品碱水粽回家，也有些人喜欢自己亲手做的粽子。

消费提示

鉴别“返青粽叶”有技巧

近日，网友“moonbreath0574”通过宁波民生e点通群众留言板反映，家人从超市买来的粽叶煮完后仍是绿色的，请问是正常的吗？
该网友住在海曙区南苑街，前几天家人从附近的一家超市买了几包粽叶。刚拆开发现粽叶很绿很新鲜，不过包好粽子煮熟后，他发现粽叶的颜色还是绿的。“难道是我买的‘返青粽叶’吗？”该网友质疑。网友提到的“返青粽叶”，是指不法商家采取化学染色手段，在浸泡粽叶时加入工业硫酸铜，让已失去原色的粽叶返青，使其色泽鲜绿。
记者随即根据粽叶包装上的联系方式，联系了粽叶厂家，对方称粽叶里绝对没有添加任何铜之类的重金属，出现这种情况是因为厂家将粽叶进行了高温处理，通过这种技术加工，粽叶能保持颜色，水煮后也不容易变色。
那么，怎么判断买来的粽叶是不是“返青粽叶”呢？
宁波市市场监管局相关工作人员称，正常的粽叶经过蒸煮后，水的颜色发黄，而“返青粽叶”会有一股刺鼻的气味，经过蒸煮后，水的颜色泛绿。“返青粽叶”包裹的粽子，可能导致人体摄入过量的铜元素而引起腹泻、呕吐，建议消费者在挑选湿粽叶时，切忌过度追求粽叶的颜色。
据悉，前段时间，宁波市市场监管局组织开展端午节食品食品安全专项检查，以粽子、绿豆糕、咸鸭蛋等节日食品为重点，合格率为100%。
(方琴)

B 新口味粽子关注健康

传统口味的粽子备受青睐，新口味粽子同样是市场上的紧俏货。今年“花活儿”不断，想着法子推陈出新，如馅料各占一半的“爆料粽”，一口一个小粽子、鲜内山笋粽、鲜花玫瑰粽、五黑粽、五红粽等，样式新奇。
喜来登酒店将传统文化与现代元素相结合，设计了以国风为主题的粽子礼盒，包含陈皮糖醋排骨粽等，创意十足的新口味，吸引了年轻消费者的关注。
今年准备了5000盒国风粽子礼盒，目前已售罄，市场反响很不错。喜来登酒店相关负责人告诉记者，国风和实用性是现在年轻人的关注方向，“因此我们采用藤编的篮子作为包装，美观大方，也方便消费者在日常生活中反复使用”。

随着市民健康意识的提升，一些新潮的粽子不再是“高热量”的代名词，转而主打健康低糖。“我们今年推出的甜粽有桂花、小米、南瓜等口味，轻盈甘甜，受到减糖人士的追捧。”威斯汀酒店相关负责人说。
无独有偶，一些超市纷纷推出各类健康端午粽，比如海曙一家大润发超市正在销售五谷杂粮粽、黄米粽、糯米米什锦粽等。记者走访发现，各个年龄段的消费者都在尝试这些低脂健康的粽子品类。前来选购粽子的陈先生表示，相比传统糯米粽，黄米粽热量较低。
无论是传统还是新潮，今年热热闹闹的粽子市场折射出传统节日的勃勃生机。琳琅满目的粽子不仅为消费者带来更多选择和体验，也为传统文化的传承与发展提供了新的思路。

新式艾草门挂受欢迎 民俗专家：折射年轻人的文化认同感

记者 廖惠兰

近日，社交平台流行起了新式艾草门挂。原本几元一包的艾草，搭配菖蒲、黄金珠等材料，再用应景的主题卡片、铃铛、干葫芦等装饰，坊所在梅园社区党委借助社会联盟，打通“供一制一销”全产业链条，助推阿娘工坊市场化运作和实业化布局，不断扩大产品影响力。
去年，阿娘工坊还获评市级巾帼共富工坊，采用“灵活就业+固定用工”的运营模式，带动更多劳动力加入“阿娘”队伍，人均每月增收1500元。该工坊还在海曙区慈善总会成立“月湖阳光助困共富基金”，定期捐赠销售香囊所得利润，帮扶困难群体。目前已捐赠善款18000余元。
“我觉得这个艾草门挂的仪式感和寓意大于花卉平安。”它能让人心情愉悦。“00后”小王告诉记者，自己刚搬家，也定制了新式艾草门挂，“花一百多元买一把艾草门挂，从性价比上说并不高，但它给我提供了情绪价值，我觉得还是值得的”
记者在走访时看到，各大花店、花艺工作室纷纷推出不同款式的新式艾草门挂。
“这几款都是我根据网上最受欢迎的款式做的，还加入了自己的创意，价格在88元至188元。”位于宏泰广场的一家花店

生的时间。挂艾草蒲剑从实用性角度看，可以防蚊虫。”周静书说，艾草干后依旧具有药用价值，可以用来泡脚、洗澡等。
当下，为什么新式艾草门挂会火？“今天，我们已经做了100多把艾草门挂了，下单的大部分是年轻人。”记者走访位于百丈路的一家花店时，店主张小琳说。
作为跟花打交道近十年的花店老板，张小琳深刻感受到大众消费习惯的变化。在她看来，新式艾草门挂热潮源于年轻人对传统文化的认同，“这就跟马面裙、新中式崛起一样，都是年轻人对传统文化的热爱”。
社交平台上，新式艾草门挂相关话题火爆。
“我觉得这个艾草门挂的仪式感和寓意大于花卉平安。”周静书说，艾草干后依旧具有药用价值，可以用来泡脚、洗澡等。
当下，为什么新式艾草门挂会火？“今天，我们已经做了100多把艾草门挂了，下单的大部分是年轻人。”记者走访位于百丈路的一家花店时，店主张小琳说。
作为跟花