



# 端午民俗 拍了拍时代的肩膀



宁波·鄞州非遗馆端午节民俗体验活动，市民亲手包粽子、煮粽子、吃粽子，感受端午民俗的魅力。(王颖 陈利峰 摄)

“五月五，是端阳。门插艾，香满堂……”今天，是中国传统节日端午节。连日来，从鄞州云龙镇、北仑小港江等宁波各水乡水域的数十场龙舟赛事，到各大文博场馆里的民俗雅集，再到各个商圈顺势办起的端午主题活动……宁波这座城市，正用满满的仪式感，迎接这个古老节日的到来。

热闹之外，细看更有新意。菜市场里两三元的一束艾草，被扎成了百元一束的“新中式”门挂；老手艺人编出的微型龙舟、迷你粽子，成了年轻人争相收藏的文创小物；就连划了两千多年的龙舟，也一路划出国门、划向世界。

一个延续千年的古老节日，何以总能出出新花样？

记者 张蕊蕊

## 端午的“初心”

说起端午的仪式感，免不了从一束艾草、一把菖蒲开始。菜市场里码得整整齐齐，老人家挑拣时要摸一摸叶片是不是挺括，回家用红绳一扎，端正地挂在门楣左侧。这个延续了千百年的习惯，却少有人细想，古人最早时过端午，既不为了纪念谁，也不为了凑热闹，本质是一场全民动员的“时令防疫”。

中国民间文艺家协会会员周东旭介绍，农历五月正值仲夏，江南梅雨季节闷热潮湿，蚊虫百毒活跃，疫病易发。在医疗条件匮乏的年代，人们只能把从自然里总结出来的防病经验都“揉”了进来。

《汉书·礼志》有记载，农历五月初五，人们会用朱砂和五色印装点门户，借此抵挡所谓的“恶气”。《荆楚岁时记》中写道：“五月五日，谓之浴兰节。”人们会采来兰草煮水，沐浴净身。还有现代人熟悉的那些讲究：悬艾草、插菖蒲、佩香囊、饮雄黄酒、食五黄……看似祈求吉利的仪式，实则对应驱邪、杀菌、祛湿的功效。所有仪式的起点，十分朴素——好好熬过暑热，平安度过疫病高发期。

如果说，时令习俗撑起的是节日的“框架”，那么后人添加的英雄传说、人间烟火，便为端午插上了独有的人文底色。除了爱国诗人屈原的故事以外，吴越一带的端午也附会了不少本土人物的传说：有吴国大夫伍子胥因进谏夫差而被赐死，百姓划龙舟纪念的故事，也有东汉孝女曹娥救父投江的故事。

对宁波人来说，唐宋明州刺史、宁波罗城的创建者黄桃“桃花渡斩蛟”的传说，听来要亲切得多。

于是，回头再看那一束艾草、一把菖蒲，正因其中，既有古人对身体的照拂，也有一个民族对精神的守望，才让这个传统节日日复一年地被郑重相待。

## 不断“翻新”的端午民俗

有了过节理由，更重要的是怎么把节日过出新意。面对这个问题，或许古人和我们一样“绞尽脑汁”。

在宁波，划龙舟大概是这个古老节日里最先“卷”起来的部分。1976年，鄞县云龙镇甲村石秃山出土了一件战国时期的羽人竞渡纹铜镜，镜面上几个头插羽毛的“桨手”正奋力划船。这生动的一幕，把宁波人与龙舟的缘分一下子拉近了。这比屈原的传说更“宁波”。

“吴越水乡，舟楫往来，水上本来就是浙江人的生活现场。”周东旭说，早期端午划船，承载的是送瘟禳灾、祭神祈福的信仰，随着时代推演，龙舟竞渡慢慢变成了兼具竞技、娱乐、社交多重意义的盛事。

南宋时期，宰相史浩便在《划船致语》里写道：“惟唱渔歌，更喜时风之快乐。宜修竞渡，用洽欢谣。”说的正是太平年月里，龙舟竞渡是官民同乐、融洽乡邻的一桩乐事。

宋末元初，诗人陈著在《江城子·端午抒怀》中留下一句：“

“何人宿幕倚兰皋，看飞桡，夺高标。”可见彼时龙舟赛已有了成熟的“夺锦标”玩法——桨手争渡如飞，观者倚栏如潮，竞技性与观赏性拉满。

除了水上赛事，从古至今宁波人过端午的巧思，还有不少落在了餐桌上。一如顺应时令，用黄鱼、黄鳝、黄瓜、咸蛋黄、雄黄酒及茭白、豆腐、白条鱼等拼成的“五黄六白”；又如用草木灰滤出的清碱水浸泡糯米，包出自带草木清香的碱水粽。

近百年前，宁波甚至还办过一场端午粽子赛会。巧妇们做出的粽子有鸳鸯枕、凤头、莲船、石榴等造型，内馅裹着栗子、火腿、鸡丝，粽壳还用彩绳编出“请尝”“端阳”字样——把寻常吃食做成了手工艺，引得全城人围观品评，也算得上是当年的“网红限定”。

无论是划龙舟、吃粽子，还是编五彩线、斗百草这种市井里的趣味，先民们顺着生活的需求、人情的温度，慢慢给节日添补新的内容，赋予新的内涵，才让这个仲夏的日子一年比一年鲜活，成为现在的样子。

## 端午，常过常新

近期，“新中式”艾草花束在社交平台上走红。一束艾草、一把菖蒲，配上玉簪叶、黄金球、莲蓬，再系一枚书法标签——便从菜市场里两三元“驱邪草”，变成了挂在门楣上、值得晒进朋友圈的百元“轻奢”门挂。

“艾草花束是几年前兴起来的，买的人一年比一年多。”宁波一家花店的老板告诉记者，随着买花束的人越来越多，“商家顺着大家的喜好不断改款，把老习俗做出了新味道”。

这份“在传承里求新”的心思，不只藏在花店的艾草花束里，还藏在非遗传承中。“早编、盘扣这些老手艺，过去讲究的是实用。如今遇上端午，手艺人开始在主题上动起了心思。”宁波市文化馆相关负责人告诉记者，今年端午假期，宁波市公共文化中心将连续三天举办非遗吉市和展示体验活动，“手艺人提前做好端午主题的手工艺品，既有精巧匠心，又有祈福安康的心意”。

仪式感新了，节日也更活了。当然，端午的“朋友圈”，也在不断扩大。自2009年成为中国首个人选世界非物质文化遗产的节日以来，端午已成为世界共享的文化符号。在宁波，这一文化符号更是成为城市对外交流、联结全球友人的纽带。

6月13日，2026端午龙舟文化节暨中斯友谊杯龙舟赛在斯里兰卡科伦坡港口城开幕。作为一天亮点，宁波“一米空间”文化驿站正式亮相异国他乡。

现场，带着江南雅致的非遗团扇、满载端午安康寓意的艾草香囊、浓缩着云龙竞渡文脉的文创依次陈列……藏在这些物件里的“祈平安、盼安康”的朴素心意，跨越了语言与文化，成为不同国度的人们心底共通的柔软。

如今，端午早已跳出家家户户闭门过节的传统形态，深度融入城乡公共空间，成为激活文旅经济、聚拢城市烟火的重要文化IP。

在宁波鄞州云龙镇，村村有龙舟。自2009年举办龙舟赛事以来，赛事已一路升级为省级邀请赛，甚至几次与保加利亚外宾团队同台竞技。

“龙舟赛事同样带火了岸上的烟火，闲置农房改成了咖啡馆、主题民宿，‘龙舟十八碗’宴席预订量攀升，外出务工的青年也在节假日回乡上船训练。”云龙镇相关工作人员说，为老习俗找到适配当代生活的新打开方式，或许才是传承最好的模样。



# 艾香四明 家国同舟 2026端午特别策划

## 竞舟，浪起！



中国·保加利亚龙舟友谊赛暨宁波市“村龙舟”邀请赛现场。(许天长 摄)

## 一家三代的守望与接力

记者 张子琪 通讯员 徐佳莹

昨天，鄞州区云龙镇沿山干河上，鼓声如雷，光影翻飞。中国·保加利亚龙舟友谊赛暨宁波市“村龙舟”邀请赛在这里火热开赛。河面上，一艘艘龙舟如离弦之箭，劈波斩浪。

在两条“战船”上，张继业、张祖瑜分属镇东村与陈黄村龙舟队，两人既是父子，也是对手，隔水相望，挥桨竞渡。岸上，年过七旬的爷爷张耀其的目光紧紧追随着河面上的这两个身影。

在这场速度与激情的较量背后，是一个家族三代人与龙舟10多年的守望与接力。最近一个月，每天傍晚五点半，47岁的张继业和23岁的张祖瑜就准时出现在云龙镇陈黄村的河道上，开始刻苦训练。

作为羽人竞渡纹铜镜的出土地，云龙的龙舟竞渡历史悠久。但历经岁月沉浮，这项古老的活动也曾一度沉寂。2015年，时任陈黄村党

组织书记的叶剑飞下定决心组建村龙舟队。“不能让老祖宗留下的东西断在我们这一代。”他说。

彼时，村里人大多是零基础，于是村里请来教练，大家从头学起。年近花甲的张耀其与30岁出头的张继业双双报名，同登一船。从握桨的姿势到发力的节奏，从单人的平衡到全船的配合，父子俩一起流汗，一起摸索。

这一划，就是十多年。张继业从未缺席云龙的龙舟赛事。从传统龙舟到如今的国际小龙舟、国际大龙舟，张继业都划得得心应手。“一起推浆，一起用力，齐心协力、有劲一起使的感觉，特别好。”

爷俩的这份热爱，传递给了下一代。耳濡目染之下，张祖瑜也对这项水上运动心生热爱。今年，他正式登上龙舟，与父亲同场竞技。

老辈守望、中年坚守、青年接力，云龙龙舟竞渡的千年文脉，就在这样代代相传的桨声里，生生不息、薪火永续。

## 小港“娘子军”的夺冠一刻

记者 孙肖 通讯员 张超铃

“57秒49！”2026北仑区第十二届龙舟大赛女子组比赛中那一刻，小港江两岸沸腾了：球冠军女子龙舟队，夺得冠军。

回想起几天前的夺冠时刻，队长陈燕依然心潮澎湃：她已经在赛道上拼搏了三年。2024年，第十届“秀美滨江”龙舟赛，她没有教练、没有基础，临时凑起的22人“纯乱划”，成绩1分07秒47，倒数第二，陈燕的手还受伤了。

去年，队伍请来了专业教练。陈燕怕再受伤，一开始只担任替补，但在岸上看了几天后，她心痒了：“以前用蛮力，现在用巧劲，蹬腿、下腰、全身配合。”她重新拿起了桨。这一年，她们拿了亚军。

比完赛，别的队歇了，陈燕和姐妹们没停。7月、8月，宁波最热的两个月，她们每天一练就是两个小时。两个月下来，每个人的胳膊都变得结实了。“肌肉量上去了，身材比以前好，那种力量感，跟跑步、跳绳完全不一样。”

今年，赛前又集训两个月，每天两小时。从临时凑数人员到带领队伍夺冠，陈燕深知女子龙舟队成长的不易：“女同志天生爱美，怕晒黑，年纪大的体力跟不上；年轻的要上班、带娃、做家务，很忙。但通过比赛，荣誉感上来了，大家都慢慢喜欢上了这项运动。”陈燕说。

如今，女子龙舟队已有核心队员8个，年龄最小的徐莹，1995年出生，年龄最大的已快60岁了。

据老一辈人讲，小港在百年前就有龙舟赛，由地方乡绅出资，各村组建队伍参赛。2018年，小港端午龙舟赛被列入宁波市非物质文化遗产代表性项目名录，合兴村成为传承基地。过去，女子划龙舟并不多见。2024年，女子组只有6支队伍，今年已有9支，其中还有一支由大学生组成的女子龙舟队。

陈燕说，组队之初，谁都没有想到能取得现在这个好成绩。“明年还要和村里的姐妹们一起，再争一回。欢迎更多的年轻人加入，龙舟有人划，龙舟文化就不会断。”她说。



国际留学生划龙舟。(王博 徐跃浩 摄)

## 桨声里的“国际朋友圈”

记者 王博 通讯员 徐跃浩

近日，宁波大学国际留学生叶景明，在社交平台发布了自己参加海曙区古林镇龙舟大赛的照片，迅速收获大量点赞，不少人提出要跟着他体验龙舟竞渡。

叶景明来自也门，已在宁波求学三年。因为热爱中国文化，他召集并组建了由22名国际留学生组成的龙舟队，征战古林镇龙舟大赛。“我希望带领外籍青年沉浸式体验端午民俗文化。”他说。

为保障比赛顺利进行，龙舟队提前一个月就开始进行系统训练。队员们先在健身房开展专项体能训练；临近赛事，全队进驻水上基地，开展了为期两天的水上实训。实训期间，团队通过称量每名队员的体

重，科学规划龙舟划手的座次与左右人员搭配，保障航行平稳；队内还通过比拼选拔出专业鼓手。

“我们不仅统一订制了参赛服装，还反复磨合划桨节奏。”叶景明说。比赛发令枪响，两条龙舟即刻破浪启航。鼓手奋力擂鼓把控节奏，划手紧随鼓声整齐挥桨，岸边不少特意赶来观赛的留学生，一边拍照记录精彩瞬间，一边高声呐喊助威。龙舟冲过终点线的瞬间，全场沸腾。

龙舟赛后，叶景明在留学生圈收获了超高人气，许多留学生纷纷联系他，主动申请加入龙舟队。他表示，明年将扩大龙舟队的规模，吸引更多国家的留学生参与其中，将参赛龙舟数量从目前的两艘逐步增至五艘甚至更多，让更多外籍青年通过龙舟赛事，读懂端午、爱上宁波。

## 手作粽的乡村共富密码

记者 沈天舟 通讯员 郑丹凤 赵媛

又是一年粽飘香。连日来，以传统民俗点心闻名的象山西周镇迎来产销旺季，多家手工作坊开足马力赶制端午粽，各种品类供不应求。

“从5月底开始，我们日均制作粽子超1000个，主要是周边企业的端午福利粽及礼品粽。”象山田园点心负责人胡明珠介绍。该品牌主打“古早味”，碱水粽、蜜枣粽、豆沙粽及蛋黄肉粽等深受市场欢迎。在坚守传统风味的同时，该品牌也积极创新求变，改良后的粽子每个约重150克，小巧精致，更好地契合当前家庭规模小型化、消费者追求尝鲜的需求。

今年，该作坊还新推出乌饭蛋黄粽，用乌饭叶浸染的糯米色泽紫黑，包裹着咸蛋黄，在翠绿粽叶的映衬下极具反差感，受到年轻人青睐。在西周镇“十八象”共富工坊里，亦是一派忙碌景象。包粽子、煮粽子的繁忙景象。“这段时间，我们每天包粽子的人有近10名，单日出货量超3万个。”负责人郑丹凤介绍。

该工坊秉持“旧食新吃”的理念，创新开发了大红袍红豆沙粽、豆沙蜜洞粽，带有茶香，甜而不腻，成为不少消费者的“心头好”。

近年来，西周镇持续引导非遗美食产业发展，通过打造“非遗+节庆+产业”的融合模式，助力米馒头、笋团等本土传统小吃不断“出圈”，不仅丰富了市场供给，也有效带动了村民就业增收。据统计，去年该镇各非遗美食品牌年产值近千万元，发展势头强劲。



手工作坊工作人员赶制端午粽。(沈天舟 郑丹凤 摄)