

端午鼓响 龙舟划过千年 端午，藏在诗韵深处的乡愁

“五月五，是端阳。门插艾，香满堂。吃粽子，撒白糖。龙舟划，喜洋洋。”一首童谣，把端午的热闹唱得明白白。

千百年来，诗词民谣是记录端午风物、传承节日精神的重要载体。从万众欢腾的龙舟竞渡，到家家飘香的特色粽子，再到辟邪祈福的各类民俗，它们勾勒出独属于甬城的端午图景。

宁波民间文化专家周静书告诉记者，宁波的端午习俗源远流长，是中国端午节最有代表性的传统节日地域。

正值端午假期，让我们循着这些诗词民谣，看看古人的端午，与今时今日有何不同。

记者 冯姝涵

从远古划到今天的龙舟

清澈的水花飞溅，激昂的鼓点与嘹亮的号子交织在一起……说起端午，很多人脑海中第一个浮现的便是赛龙舟。时至今日，赛龙舟依然是人们过端午最火爆的活动。

宁波是国内龙舟竞渡最早的发祥地之一。井头山遗址和河姆渡遗址的出土文物证明，早在史前时期，先民就拥有了木浆和独木舟。

闻一多先生在《端午考》中写道，划龙舟之习俗早在屈原投江千余年前就已存在于吴越水乡一带，目的是通过祭祀图腾“龙”以祈求避免水旱之灾。

1976年，鄞县云龙出土的战国羽人竞渡纹铜镜实物也佐证了这一点。再加上姚江、奉化江、东钱湖水系纵横交错，天然的水上赛场让龙舟竞渡在这片土地上代代延续。

南宋史浩在《花心动·端午》中写下“龙舟竞夺，锦标方侧”，生动再现了湖面彩旗纷飞、鼓声激荡、选手奋力角逐锦标的热闹场面。《鄞县通志·文献志》中也记载了旧时鄞西集士港赛龙舟时万人空巷、观者如潮的盛况。

这份热闹，至今仍在延续。云龙镇如今是“中国龙舟文化之乡”，“龙舟竞渡”先后被列入鄞州区和浙江省非物质文化遗产名录。如今，全市各地龙舟运动依然红火，从乡间河道到国际赛场，划龙舟早已从民俗活动升级为竞技体育。

舌尖上的端午记忆

食粽，是宁波端午最深入人心的习俗。东汉许慎《说文解字》是最早记录“粽子”的古籍。其中“稷”解释为“芦叶裹米”，正是现代粽子的原型。宁波民谣“洒人雄黄酒飘香，要尝味道到端阳”，还有史浩“角黍堆金，又赏一年佳节”的词句，都道出了粽子在端午宴席上的核心地位。

宁波粽子极具地域特色，当地人惯用老黄箬壳、青竹壳包裹糯米，扎成棱角分明的四角枕头样式，和外地的常见的芦苇叶粽外观迥异，而最受宠的当数碱水粽——用稻草灰浸糯米制成，蘸上白糖，软糯清甜。之所以用碱水浸泡糯米，是因为端午节前后天气闷热，碱水有杀菌防腐的作用，能延长粽子保质期。

如今，端午已成了“粽子美食节”，五花肉粽、蛋黄鲜肉粽、抹茶奶酪粽层出不穷。但无论馅料如何翻新，那只朴实无华的碱水白粽，依然是无数宁波人最深的乡愁。

端午宴席上，除了粽子，

还有“五黄六白”。宁波老话“忙归忙，不要忘记五月黄”，足见其分量。“五黄”通常指小黄鱼、黄鳝、黄鱼、咸鸭蛋、雄黄酒；“六白”则是白豆腐、小白菜、白斩鸡、茭白、白条鱼和白切肉。

在江南地区端午前后天气湿热，各种毒虫开始活跃，古人便视五月初五为恶月恶日，吃“五黄六白”就是为了除瘟、驱邪、求吉。如今，宁波各地的“五黄六白”已有差异，食材更为精烹，烹饪方式也更注重健康，不变的则是那份应时而食的智慧。

此外，旧时宁波人过端午还要做一道特别的吃食——骆驼蹄糕。据明嘉靖《宁波府志》载：“为角黍。骆驼蹄糕其先，亲戚各相馈遗。”清代镇海人姚燮《西沪村歌》也写道：“糝糝新奇应节糕，骆驼趾肉吐丹开。”骆驼蹄糕的外形如骆驼蹄，内嵌豆沙、黄糖或肉类，外裹厚厚的米粉。只可惜，如今这道糕点的做法已失传，只留在方志和诗文中。

祈福辟邪的端午图景

清代乾隆年间，象山人倪象占在《鄞南杂句》中吟道：“五月端阳老虎帽，艾旗蒲剑辟群妖；雄黄细蘸高粱酒，苍术还须正午烧。”诗囊括了画额、挂艾蒲、饮雄黄酒、烧苍术四大端午习俗。

在宁波，“艾旗蒲剑辟群妖”的传说跟唐代明州刺史黄晟有关。相传1100多年前的一个端午节，黄晟持剑大战盘伏于明州三江交汇处的恶蛟，最终与恶蛟同归于尽。百姓为纪念他，便将蒲蒲扎成宝剑形状挂在门上。

如今，这个习俗不仅没有消失，反而焕发了新的生机。艾草、菖蒲还走进了花店——经过设计师的包装，搭配黄金珠、袋鼠爪等鲜切花材和祈福卡片，传统艾蒲升级为“新中式”门挂，但“蒲剑斩妖，艾旗招百福”的祝愿，千年未变。

“年年端午五月五，剥过粽子做布虎。”据《甬岐旧闻》记载，鄞县有描端午老虎的习俗，寓意用“百兽之王”老虎来镇压“五毒”。在北仑柴桥，人们还会给孩子穿黄色虎头鞋、戴红色虎头帽，有喜庆、吉祥、辟邪的寓意。

五彩长寿绳和香囊，则是孩子们最期待的端午礼物。五彩绳源于我国古代的五行观念，可追溯到汉代，东汉应劭《风俗通》记载：“五月五日，以五彩丝系臂，广东延年避瘟。这一习俗在宁波地区也颇为盛行。南宋鄞县吴文英《踏莎行》写道“香囊新结红丝绳”，百年前余姚文士谢翊《西门竹枝词》中也描写了端午时“缝线延年五色丝，香囊争向臂间垂”的景象。

如今，这些传统习俗正在以新的方式回归。社区、学校纷纷开展五彩绳编织、香囊DIY活动。从非遗香囊变身“驱邪神器”，到融入“粽宝宝”元素的五彩绳成为热销产品，传统手工艺正借助现代设计“轻巧落地”。

悠悠岁月流转，有些习俗淡出了日常，有些则以新的面貌回归。但龙舟鼓响、粽香四溢、彩绳飘舞、艾蒲盈门的景象，依旧装点着宁波的端午。一首首民谣，一篇篇诗文，将本土端午的烟火气与人文美永久留存，代代延续着属于宁波人的节日情怀。



昨日，曙曙南塘老街古韵十足。古装巡游穿行街市，非遗表演轮番上演，吸引众多市民游客驻足观赏。（王鹏 摄）



昨日，象山石浦渔港古城举行“浓情端午‘粽’享欢乐”主题民俗活动。（徐能 朱琳 摄）



端午里的油包。（资料图）

从“老底子必备”读懂宁波人的端午

记者 廖惠兰

端午假期，南塘老街非遗馆举行宁波非遗吉（集）市，展出了不少宁波老底子的“端午必备”。

“宁波老底子的端午，很讲究！除了大众熟悉的吃碱水粽，还有一套完整的老底子习俗。”市非遗中心相关负责人李春晖介绍，这套老底子习俗包括悬葛蒲艾叶、佩戴五色线、挑端午担、吃灰汁团等，涵盖饮食、辟邪祈福、走亲礼俗、水上活动等十大内容，每一项都有着鲜明的地域特色。

其中，饮食习俗占据宁波端午民俗半壁江山，碱水粽是当之无愧的主角。

“五月白糯米粽子，六月桥头插扇子”，宁波民谣《二月节气歌》里的这一句，道出了碱水粽在宁波人心中无可替代的地位。

端午裹粽、赠粽、食粽，一直是宁波邻里亲友传递温情的方式。本地碱水粽煮熟后色泽温润，蘸白糖食用，清香回甘。老一辈人管这种口感叫“韧结结”，年轻一辈则称之为“Q弹”。无论称谓如何，都是宁波人代代相传的味觉记忆。

灰汁团同样是端午小吃，这适用早糯米制成的食品，清凉爽滑不黏牙，是夏季小孩子的解暑小食，2019年灰汁团制作技艺被列入市级非遗名录，因端午节紧邻夏至，吃灰汁团也成了宁波人顺时消暑的特色习俗。

除吃食外，多项驱邪防疫习俗，也是宁波老底子端午习俗的必备项目。

门前悬挂葛蒲艾叶，是宁波家家户户开门第一件事，这一习俗源于唐代明州刺史黄晟斩蛟的传说，寓意阻挡邪祟、守护家宅。如今，随着年轻人对过节仪式感的重视，菜市场里原本几元一把的葛蒲艾草剑，经过创意扎扎成上百

元一束的“新中式”时尚门挂。孩童身上的防护仪式更为细致：在孩童的手腕、脚腕、脖颈涂上五色吉祥丝线，额头耳鼻抹雄黄酒，再在胸前佩戴戴手工香袋。香袋由山柃果染布缝制，造型多样，内填檀香、芸香、艾草等天然香料。

“本地不少老药铺，在端午节还会免费赠送香料、雄黄，这些习俗都是为了隔绝蛇蝎蚊虫，祈求孩童平安。”李春晖介绍，不少宁波人家中还会悬挂钟馗像，五月多瘟疫，钟馗是中国民间传说中驱鬼逐邪之神，不少老宁波人认为，挂钟馗画像能够起到镇宅驱邪、护佑安眠的作用。

在宁波传统习俗方面，“挑端午担”是宁波独有的女婿孝敬岳岳岳的古礼。

端午这天，宁波女婿要亲自担担登门孝敬岳父母，端午担除了两份白鹅、大黄酒、条肉外，外加120个油包，妻儿相伴同行，一路鹅鸣到岳岳岳家，十分热闹。

李春晖说，旧时宁波常以各家女婿端午担的“分量”来评价女婿的孝顺，这份礼节至今仍不少乡村保留，承载孝亲家风。

在宁波，划龙舟是端午人气最高的群众活动。宁波水系密布，每到端午，东钱湖、姚江、奉化江、甬江便鼓浪震天、龙舟竞渡。作为国内龙舟文化重要发源地之一，宁波赛龙舟既纪念屈原，也寄托水乡百姓祈求风调雨顺的心愿。

唱响千年龙舟文化 宁波原创歌曲《竞渡魂》燃情上线

记者 张子琪 通讯员 徐佳莹

“云龙水，千年浪，羽人竞渡刻在铜镜上……”前日，宁波原创龙舟主题歌曲《竞渡魂》在多个音乐平台及社交媒体上线。

这首歌曲展现云龙龙舟精神，旋律激昂，配合厚重历史感的歌词，视频MV融入了云龙镇龙舟队训练比赛、村民参与及历届龙舟活动的珍贵影像交流。剧组部分融入了英文和RAP元素，展现传统文化在当代语境下的创新表达。

“代代相传不曾忘，龙舟精神刻胸膛。羽人渡，龙飞翔，一桨划开岁月潮”，唱出了云龙龙舟文化传承，从出土的战国羽人竞渡纹铜镜，到唐宋以来长江山江上绵延不绝的龙舟盛况，再到如今云龙龙舟走出国门与保加利亚等国开展文化交流，深刻部分融入了英文和RAP元素，展现传统文化在当代语境下的创新表达。

1976年，云龙甲村出土了战国时期的国家一级文物“羽人竞渡纹铜镜”，将龙舟竞渡的历史追溯到了2000多年前。

《竞渡魂》演唱者张泉，是土生土长的云龙镇陈黄村人，也是一名“90后”退役

军人。他得知云龙镇要创作龙舟主题歌曲的消息后主动报名，“这次能为家乡唱一首龙舟的歌，我觉得挺有意义。”

“我在部队时常唱歌，声音硬朗，铿锵有力，这种特质恰好契合了龙舟‘战歌’的气势。”张泉坦言，这首歌不好唱，高音多，他一有空就对着谱子练唱。张泉说，歌词“少年接薪火，文化自有种，一声龙舟调，万里皆动容”让他十分“共情”，“我要通过自己的演唱，‘让传统全球响’。”

而龙舟能“响”起来，靠的不仅是歌。云龙镇龙舟文化协会会长郑海康介绍，如今云龙镇拥有27支龙舟队，近600名成员中，既有十几岁的少年，也有六七十岁的老人，村村有龙舟，周周有训练。在龙舟队伍里，党员、退役军人、青年骨干等多元力量汇聚在一起，“他们给龙舟文化注入了新鲜血液”。

云龙龙舟扎根宁波，走向世界。2023年，宁波云龙龙舟首次远航保加利亚，2024年保加利亚索非亚市建立了龙舟文化体验馆，他们与保加利亚等国开展文化交流，深刻部分融入了英文和RAP元素，展现传统文化在当代语境下的创新表达。

2023年，云龙甲村出土了战国时期的国家一级文物“羽人竞渡纹铜镜”，将龙舟竞渡的历史追溯到了2000多年前。

《竞渡魂》演唱者张泉，是土生土长的云龙镇陈黄村人，也是一名“90后”退役

军人。他得知云龙镇要创作龙舟主题歌曲的消息后主动报名，“这次能为家乡唱一首龙舟的歌，我觉得挺有意义。”

“我在部队时常唱歌，声音硬朗，铿锵有力，这种特质恰好契合了龙舟‘战歌’的气势。”张泉坦言，这首歌不好唱，高音多，他一有空就对着谱子练唱。张泉说，歌词“少年接薪火，文化自有种，一声龙舟调，万里皆动容”让他十分“共情”，“我要通过自己的演唱，‘让传统全球响’。”

而龙舟能“响”起来，靠的不仅是歌。云龙镇龙舟文化协会会长郑海康介绍，如今云龙镇拥有27支龙舟队，近600名成员中，既有十几岁的少年，也有六七十岁的老人，村村有龙舟，周周有训练。在龙舟队伍里，党员、退役军人、青年骨干等多元力量汇聚在一起，“他们给龙舟文化注入了新鲜血液”。

小朋友共绘巨幅农民画 将静态展品变为可触摸的记忆

记者 沈孙晖 徐诚 通讯员 章天瑞 王晨展

昨天是端午佳节。早上8点，镇海明德书院104班的姚可芯小朋友就催着妈妈赶紧出门了。平时酷爱画画的她，要去千年古村十七房村创作一幅特殊的画——800平方米的巨幅农民画。

一旁的吉彩戏法表演同样吸睛。作为国家级非物质文化遗产，戏法自汉代流传至今。表演者手法灵动、变幻莫测，配合趣味问答互动，引得围观游客阵阵惊呼。大家目不转睛地盯着“彩戏师”，沉浸式领略传统魔术的精妙与神奇。

姚可芯身穿，其他孩子和家长或蹲或坐，有人用天然麦穗拼贴想象中的农场景象；有人将亲手制作的香囊，摆放到画中指出位置……

“第一次和这么多人在这么大的画布上画画，感觉自己也是这幅作品的一部分了。”学生家长惠女士激动地说，这次体验十分新奇。

青砖黛瓦间，一张巨幅喷绘画布铺展于地。画布上，巨龙昂首，龙舟竞渡，船鼓齐舞，农民载歌载舞，丰收的喜悦跃然画上……

这幅画的原作出自渐浦农民画市级非遗代表性传承人高妮妮之手，如今被放大后，有更多细节浮现，更多美好期许，等待着“姚可芯们”用画笔去诉说”。

姚可芯蹲在画布上，手里握着一支画笔，她选了黄色颜料，画了一株大大的向日葵，又用绿

色颜料，画了一颗种子。“可芯，你为什么要画向日葵和种子呀？”妈妈问她。

“我希望家乡越来越美丽，生活越来越美好。”

姚可芯身穿，其他孩子和家长或蹲或坐，有人用天然麦穗拼贴想象中的农场景象；有人将亲手制作的香囊，摆放到画中指出位置……

“第一次和这么多人在这么大的画布上画画，感觉自己也是这幅作品的一部分了。”学生家长惠女士激动地说，这次体验十分新奇。

青砖黛瓦间，一张巨幅喷绘画布铺展于地。画布上，巨龙昂首，龙舟竞渡，船鼓齐舞，农民载歌载舞，丰收的喜悦跃然画上……

这幅画的原作出自渐浦农民画市级非遗代表性传承人高妮妮之手，如今被放大后，有更多细节浮现，更多美好期许，等待着“姚可芯们”用画笔去诉说”。

一幅英国博物馆藏画 藏着宁波龙舟记忆

记者 顾嘉懿

英国伦敦维多利亚与阿尔伯特(V&A)博物馆，是中国外销画的收藏重镇。

2023年，该馆与伦敦大学学院(UCL)信息学院合作的“中国外销画收藏：数字化呈现与图像研究”项目，完成了两千余幅中国外销画的编目、审计、摄影、数字图片编辑、元数据管理等工作。

日前，记者在其中发现一套标记为small ensemble(小型组合)的纸本水彩画，网站信息显示“宁波，中国，1870-1890年”制作，1908年入藏该博物馆。

一套共35幅画作中，有一幅画表现的是龙舟竞渡的场景。原画宽65.7厘米，高41.8厘米，尺幅虽小，内容相当丰富。

画面上共有20名男子，他们手持装饰华丽的彩绘架，身着奇装异服，色彩和服饰各异，以便区分各自的船只。一名男子直立在船头，是“龙舟鼓手”。

1844年至1846年间，英国牛津大学文学士施美夫对中国各通商口岸进行实地考察，于1847年出版了《五口通商城市游记》一书。该书第十六章“重游天童寺”中有一张配图，表现游客乘船在塘河航行时，见到了两条正在竞渡的龙舟：“(这是)村庄日常见的场景，两条船就近，要么在比赛速度，要么即将举行某种传统的迷信仪式。每艘船上都有20名男子，他们手持装饰华丽的彩绘架，身着奇装异服，色彩和服饰各异，以便区分各自的船只。一名男子直立在船头，是‘龙舟鼓手’。”

这里提到的“彩绘架”，在云龙镇龙舟训练楼三楼的龙舟陈列馆有类似的展品。除了彩绘图案，上面还有“前陈浪岸”四字。前后陈村是云龙镇下属的一个建制村，前陈则是自然村。20世纪80年代，该村经常在龙舟比赛中夺冠，赛艇屡见报端。

1984年至1990年，云龙镇龙舟队在浙江省第一届至第五届龙舟邀请赛中勇夺“五连冠”，为家乡争得巨大的荣誉。

千年竞渡，古韵传薪。自2009年云龙镇龙舟赛重新恢复后，至2026年，云龙镇已连续18年举办赛事。

从“二月二，龙抬头”各村河流龙舟巡游、月度龙舟联赛，到“我们的节日——端午看云龙”主题活动，沿山干河上劈波斩浪的场景，俨然是云龙镇最独特的一道风景线。

可能是出于某种“天意”，出土战国羽人竞渡纹铜镜的地名“云龙”中，也有一个“龙”字。

1948年9月20日的《宁波日报》，登载了一则新闻《鄞东竞龙舟 今日起举行》。文中写道：“每年农历八月十八、十九两日，鄞东姜村一支龙舟队，竞渡龙舟之盛会。一船约容廿五

人，敲锣助兴，状至热烈，兹分二日，该地居民，仍照常举行，届时有必盛况空前。”

“有心读者可能已经发现，这篇报道里说的‘农历八月十八、十九两日’是中秋，而不是端午。在中秋划龙舟，可以说是宁波独特的民俗。



五口通商城市游记 第十六章插图“龙舟”



五口通商城市游记 第十六章插图“龙舟”

六人，敲锣助兴，状至热烈，兹分二日，该地居民，仍照常举行，届时有必盛况空前。”

“有心读者可能已经发现，这篇报道里说的‘农历八月十八、十九两日’是中秋，而不是端午。在中秋划龙舟，可以说是宁波独特的民俗。

除了云龙，东钱湖、北仑小浣江一带的龙舟活动也蔚然成风。

1844年至1846年间，英国牛津大学文学士施美夫对中国各通商口岸进行实地考察，于1847年出版了《五口通商城市游记》一书。该书第十六章“重游天童寺”中有一张配图，表现游客乘船在塘河航行时，见到了两条正在竞渡的龙舟：“(这是)村庄日常见的场景，两条船就近，要么在比赛速度，要么即将举行某种传统的迷信仪式。每艘船上都有20名男子，他们手持装饰华丽的彩绘架，身着奇装异服，色彩和服饰各异，以便区分各自的船只。一名男子直立在船头，是‘龙舟鼓手’。”

这里提到的“彩绘架”，在云龙镇龙舟训练楼三楼的龙舟陈列馆有类似的展品。除了彩绘图案，上面还有“前陈浪岸”四字。前后陈村是云龙镇下属的一个建制村，前陈则是自然村。20世纪80年代，该村经常在龙舟比赛中夺冠，赛艇屡见报端。

1984年至1990年，云龙镇龙舟队在浙江省第一届至第五届龙舟邀请赛中勇夺“五连冠”，为家乡争得巨大的荣誉。

千年竞渡，古韵传薪。自2009年云龙镇龙舟赛重新恢复后，至2026年，云龙镇已连续18年举办赛事。

从“二月二，龙抬头”各村河流龙舟巡游、月度龙舟联赛，到“我们的节日——端午看云龙”主题活动，沿山干河上劈波斩浪的场景，俨然是云龙镇最独特的一道风景线。

可能是出于某种“天意”，出土战国羽人竞渡纹铜镜的地名“云龙”中，也有一个“龙”字。

1948年9月20日的《宁波日报》，登载了一则新闻《鄞东竞龙舟 今日起举行》。文中写道：“每年农历八月十八、十九两日，鄞东姜村一支龙舟队，竞渡龙舟之盛会。一船约容廿五