



扫描下方二维码APP

新闻热线 87777777

『心系寻常百姓 可读可用可亲』

宁波晚报



扫码关注
宁波晚报视频号



扫码关注
宁波晚报公众号

今天 阴有阵雨 25℃-30℃
明天 阴有阵雨 24℃-29℃

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

2026年6月20日 星期六
丙午年五月初六

第11308期 今日 8 版



体验包粽子。记者 崔引 摄

包粽子、做五彩绳、 看非遗表演……

在宁波“沉浸式” 过端午

体验包粽子、制菖蒲剑、缝香囊等传统民俗，逛非遗吉(集)市、看非遗表演和非遗巡游，了解宁波的端午文化传承……6月19日至21日，“我们的节日·端午”宁波非遗宣传展示活动在宁波非遗南塘馆热闹开场。此次活动以“粽香千年 端午安康”为主题，把宁波人过端午的“老底子”记忆一一带到大家眼前。



活动现场的木偶摔跤表演。

1 老宁波的端午习俗

活动现场，10余块端午民俗图文展板一字排开，将宁波多项端午习俗娓娓道来。橱窗内陈列着菖蒲、香囊、五彩绳、草编等传统民俗实物。

宁波市文化馆非遗保护中心相关负责人介绍，端午节是中国首个人选“世界非物质文化遗产”的传统节日，在宁波人的生活里有着独特分量。

比如，别处多食肉粽，宁波人却独爱碱水粽，那股清冽的碱香，是许多宁波人舌尖上的端午乡愁。除了一口软糯的碱水粽，宁波人在端午时节还要吃“五黄六白”。

宁波人过端午的“仪式感”还有很多，比如新女婿陪妻子回门，要挑一担“端午担”，里面须有两只“端午鹅”，这是对丈母娘的郑重心意。

老宁波人一到端午还要采艾蒿、拔菖蒲，扎成艾束菖蒲剑，挂在自家门楣及窗户上。中午要烧苍术，让中草药的清香气味持续均匀地飘浮在每个角落，俗称“蒲剑斩千妖，艾旗招百福”，以祈求合家平安。

2 烟火气满满的热闹现场

把这些老宁波的端午习俗变成烟火气满满的热闹现场，正是这场活动的用心所在。

昨天，非遗吉(集)市热闹开市。草编、香囊、中国结、宁波炒货、粽子等各类非遗项目齐聚一堂，既能淘到具有宁波浓郁风俗特色的非遗好物，也能品尝到宁波的端午味道。各个摊位前吸引了不少市民游客，五彩绳传承人的摊位更是被围了好几层，家长给孩子系上五彩丝线，图个平安吉祥。

当天，最热闹的当属非遗体验区。龙山农家粽制作技艺传承人现场手把手教学，包好的粽子还能带回家，让家人也尝一口地道的端午味道。

活动现场，鼓乐声起，巡游队伍穿梭在人群中。省级非遗木偶摔跤演得虎虎生风，一招一式憨拙又灵巧，逗得孩子们直拍手；踩高跷的演员在人群中时行时驻，不时俯身与两旁观众招呼互动；川剧变脸，扇子一挥、头一扭，脸谱便在眨眼间换过一轮，掌声尚未落下，又是一副新面孔。

跑马灯、平衡杂技、国风舞蹈等轮番登场。端午假期3天，每天多场演出接连上演，把老街的节日氛围推向一个又一个高潮，给市民端午“独一份”的仪式感。

宁波市文化馆非遗保护中心相关负责人表示，活动承载着对端午传统节日的敬重之心，也满载着让市民真切感受非遗魅力的赤诚，希望大家呈现一场有温度、有内涵的端午文化盛宴。

记者 袁先鸣 通讯员 吴冬