

粽香迎端阳 艾草送安康

农历五月初五端午节,是我国四大传统节日之一,也是中国首个人选世界非物质文化遗产的节日。它历经两千五百多年岁月沉淀,融合追思先贤、驱疫养生、祭龙祈福等丰富内涵。食粽、赛龙舟、悬艾草、佩香囊等习俗流传至今,并在传承中不断创新,成为承载民族精神、延续千年文脉的文化符号。

传承文化,涵养家国情怀

千百年来,端午文化之所以绵延不绝,根本原因在于其蕴含的家国情怀始终与时代同频共振。战国时期,楚国诗人屈原在五月初五跳汨罗江自尽,一句“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”,道尽对理想的坚守、对百姓的体恤与对家国的赤诚,也为端午注入了厚重的精神内核。

岁岁端阳,粽香依旧,这份坚守正义、心怀家国的民族气节,始终滋养人心、代代相传。每逢端午,全国各地以各具特色的活动礼敬先贤、传承文脉,诵读楚辞,龙舟竞渡……人们以佳节为载体,以文化润人心,让爱国精神代代相传。

巧用艾草,传承民俗养生智慧

悬艾草、挂菖蒲是端午经典习俗,也是古人驱邪防疫的智慧体现。艾草除湿驱蚊,菖蒲疏风散寒,二者搭配用处颇多。人们将艾草捆扎在一起悬挂门前驱虫避蚊,用菖蒲叶片煮水,搭配薄荷制成香囊置于枕边,清香安神,亦可舒缓身心。

一叶粽香藏古韵,一缕艾香护安康。悬艾佩囊、食粽祈

福,传统民俗兼具诗意与温情,更饱含代代相传的美好期许。

顺应自然,对症调养祛湿解暑

端午时节,全国普遍高温、高湿,养生以祛湿解暑、健脾护胃为核心。北方昼夜温差较大,湿热之中夹杂风寒,易引发各类过敏症状,日常可多用白扁豆、赤小豆、薏苡仁等食材煲汤饮用清热化湿,煲汤时可添加党参、五指毛桃等食材补足正气。

进入三伏天后,暑、湿、热三邪叠加,可适量食用苦瓜、冬瓜、绿豆等清热食材,搭配荷叶、淡竹叶清心除烦。

此外,端午是传染病高发期,需做好全面防护。日常生活中应坚持勤洗手、少聚集,不喝生水、不吃变质食物。适龄儿童可接种疫苗预防手足口病。外出尽量穿着长袖衣物,规范使用驱蚊用品。我们应顺应自然,调养身心,安然度夏。

出行有度,平安欢度端午假期

端午假期出游,安全与健康不可忽视。出行前应查询天气及地质灾害预警,避开暴雨、高温等恶劣天气,备好防晒、防雨用具。游玩时远离人流密集区域,保持良好卫生习惯。若身体出现发热、腹泻等不适症状,应立即终止行程及时就

诊。野外出行切勿采摘、食用野生菌类及不明植物,选择密封食品,严守食品安全底线。我们在品味民俗、乐享假期的同时,更要守护身心健康。

在传承中创新,在创新中传承,端午文化滋养代代中华儿女,它传递“端午安康”的美好祝福,是凝聚民族情感的精神纽带。端午在守正创新中焕发持久魅力。

(庞丽芳)