

端午节,是中华民族的传统节日,也是各地民俗文化的集体展现。在这个节日里,我们不仅能品尝到各式各样的粽子,还能感受到各地不同的风情和习俗。

明日即是一年一度的端午佳节,为了让读者朋友更好地了解株洲的端午民俗,我们特邀请了来自株洲不同地域的作者,撰写了一组稿件,分享他们对家乡端午节的回忆和感悟。

这组稿件,是我们对株洲各县市端午民俗的一次探索 and 发现,也是我们对株洲文化多样性的一次赞美和致敬。希望通过这些文字,能让你更加了解和喜爱这片土地,也能让你更加珍惜和传承这些民俗。

## 千金药业

株洲千金药业股份有限公司 协办

2023年6月21日  
星期三

责任编辑:郭亮  
美术编辑:左骏  
校对:谭智方

## 1

### “健康”过端午

邓跃东

离五月的日子越来越远,家乡端午的气息便一遍一遍地在心头萦绕。

家乡是湘东茶陵群山深处的一个僻静小镇,每届端午,热闹非凡,而这热闹之中,亦隐含着茶陵先民们对卫生健康的认知,成书于明嘉靖年间的《茶陵州志》对茶陵民间端午习俗有“插艾于户,杆蒜水遍堂洒之,曰避毒”的描述。艾是多年生草本植物,中医认为其有温经、去湿、散寒、止血、消炎、平喘、止咳、安胎等功效;大蒜以鳞茎入药,有温中健胃、消食理气、杀菌消炎等功用。端午时节正是雨季,空气潮湿,屋瓦、门窗都是湿漉漉的,矮土墙上结出了白白的芒硝,砖石地上布满青苔,高坎上树木葱茏。五月初四,家家户户开始装扮。门上窗上要插上菖蒲、艾叶。菖蒲,多年生草本植物,全株芳香,可作香料或驱蚊虫,茎、叶可入药,有化痰、开窍、健脾、利湿等效用。菖蒲和艾叶的气息交织,空气中弥漫的股股清香,洁净清新了湿润环境里的那股霉味。

房前屋后的水沟也要清理,里里外外清扫一遍,还要四处洒上石灰来预防虫害。这是最朴实、原始的“病媒生物防治”化学方法。其实还有一种物理“防治法”,即是用铁锅里高温的砂子来烫死一些害虫——记得奶奶在世时,每年过节前,她老人家都要用细沙子炒几斤蚕豆,倒入米筛,然后端着米筛,迈着轻脚,趁着滚烫的热气,屋里屋外,边走边筛,口里还念念有词,筛死筛辣子、筛死筛辣子(一种毛虫)……我们一般跟着奶奶寸步不离,主要是等仪式完了后,还要把蚕豆放进口袋,留着慢慢磨牙,直到端午节过后,还要把蚕豆的脆壳,带到学校里显摆几天。

除了这样原始的化学、物理的病虫防治法外,家乡的端午节还作兴拿各种药草来煮水,内服外用皆宜。一般在节日的前几天就开始做准备,大人们早早地在路边、山上采摘艾叶、菖蒲、九里黄、柚子叶、蒜叶之类的植物,剥碎了合着雄黄一并浸泡在露天的水缸里。等到节日那天,女人们一早起来就开始放进脸盆里,用艾叶蘸着,在屋里四处洒个遍,把居家环境来一次大扫除。晚饭后,又舀一部分兑水烧开,细心一点的堂客们还在锅里放些鸡蛋,水开煮熟,你舀一桶,我舀一桶,兑上凉水,全身上下“药浴”一遍。洗完澡,还用煮好的鸡蛋在身上滚三遍,小孩的脸还要点上雄黄以示吉祥。老辈人说,端午节洗了药浴,吃了滚了三遍的香喷喷的鸡蛋,一年都不会发感冒,起皮疹。

端午节的吃食,也值得说道。米酒和大蒜,是人人必喝必吃的,说是可以避邪和杀菌,而且有所谓“十八子”的说法,就是说凡是吃的东西必须得带“子”字,而且在节日那天一定要吃上十八个品类,诸如蚕豆子、黄豆子、粽子、李子、芝麻子、葵花子、猪肚子、猪肠子、包子、鸡子(蛋)之类。小时候过端午节最喜欢掰着手指头数,今天吃了多少“子”,还差多少“子”。有一年,我总觉得好像少了很多“子”,根本凑不齐“十八子”,妈妈怨我们笨头笨脑,吃了还不记事,便掰着手指头给我算:今天喝开水了吧,里面有茶叶子;桂皮子、茴香子、花椒子……今天吃了泥鳅子,里面有辣椒子、大蒜子……

“十八子”中,我最最喜欢的是家乡的“时田晒肉”——春天插田时制的打牙祭的肉,舍不得全吃掉,用盐腌好,沾上已经炒熟的且磨好的米粉和八角面粉,晾晒于透,一直到端午节那天,取出来放在米饭上蒸熟,吃起来香甜而不油腻。现在想来,时田晒肉也是药膳之一种,八角茴香在中医中有治腰膝冷痛、脱腹疼痛、寒湿脚气等疗效,春寒料峭,长时间在冷水田里插秧晒田,多有湿毒,一份油而不腻的药膳,既能唤起人们味觉的记忆,又能调节身心的健康,这是劳动者独有的智慧。

很多年没在家乡过端午节了,每年端午节的时候,总是在重温儿时的记忆,奶奶小脚踮蚕豆的模样,妈妈掰着手指头给我算“十八子”的模样,还有滚烫的艾叶水,香气四溢的时田晒肉,总让身在他乡的我浑身充满力量。

## 2

### 那年端午的小事儿

张年福

又到端午节。

端午节是纪念爱国诗人屈原的节日,也是我国上半年最隆重的民俗节日、小朋友们最快乐的节日。

炎陵到处是大山小溪,没有城里那隆重奢华的纪念性集会,没有大江大河中龙舟赛那山呼海啸般的激动人心的热闹场面。山里人矜持、朴素。他们对民俗节日有着独特的理解,也有着别具一格的节日表现形式。山里人的节日是深深地刻在山民的骨子里,流露在孩子们稚嫩的脸蛋上。

端午节这一天,各家的小孩都会早早地在胸前挂上形状各异的粽子、数量不一的鸡蛋,以及色彩绚丽的香囊,以示节日的欢乐气氛;用艾草、香蒲、山苍、野山椒、狗脊等多种植物熬水洗澡,并在眉毛和太阳穴处涂上雄黄酒,以防防疫疔毒子和皮肤病;在门前悬挂艾草蒜杆,以辟邪祟和虫蛇毒。带着节日的喜悦,孩子们也会主动地做一些力所能及的家务事,如清理墙缝、屋檐下的蜘蛛网,打扫房前屋后的卫生,择菜洗碗等等。

端午节最具特色的食品当属粽子。尤其是鲜菱叶(即箬竹叶子)那特有的清香味,是最能诱人口涎的。进入五月,村里半大的姐妹们就喜欢一拨一拨地结伴前往山涧坡地摘取菱叶。包粽子的时候,妇女小孩都会轮流帮忙,谁家有事就到谁家去,唧唧喳喳、热热闹闹,嬉戏玩笑之间就大功告成。村民中,谁家的粽子煮熟了都会各家各户送去一提,说是尝尝味道。这样,特色美食粽子还成为村民间联络情感的桥梁纽带。

百姓有个口头禅,叫做无肉不成节。端午节更是如此。记得有一年的端午节,父亲一早就跨上篮子,点名要我跟他一起去逛圩场。圩场行人熙熙攘攘、人头攒动,好不热闹!父亲挽着我的手腕,急匆匆地在人流中穿行,好不容易才来到上圩卖肉的店铺前。每逢民俗节日,圩场最忙碌的是屠夫,最热闹的是肉铺,这时肉铺前的空地上两列买猪肉的队伍已经排了十几米长。为不耽搁购买其他的东西,父亲就让我站在左列队伍后面,代为排队——这大概就是父亲让我跟他来逛圩场的初衷吧。

那个年代的小孩都不怎么长个儿,六七岁的我还够不着大人的腰。不一会儿,买肉的人越来越多,队伍便挤得紧紧的,快速地向后延伸着。人流越来越密集,接踵摩肩,密不透风。我站在两个大人中间,准确地说,是被挤在四条大腿中间,动弹不得。人们的汗臭味和浓浓的体味,熏得我头晕、作呕。我呼吸急促,浑身冒汗,两眼呆滞地望着身边晃来晃去的人腿,很是尴尬无助。

就在我努力地与前面的人保持一点间隙,以改善自我处境的时候,更糟糕的事发生了——有人在我前面插队了!两条大腿硬生生地从左前方挤到我的前面,肥硕的臀部挤压着我的胸颈部,我那带锁的金属项链直接勒在了我的脖颈处。我一时喘不上气,两眼发黑,意识模糊,在拼力推开对方时感觉好像是不由自主地用手使劲地抓了一下……

突然,插队男人从队伍中蹦出来,大喊谁家的孩子“咬”了他,并抡起胳膊要打人。这时后面队伍中对插队行为不满的人和周边有正义感的人们立即躁动起来,大家一起制止和谴责插队人的鲁莽行为。俗话说,众怒难犯。插队人虽牛高马大,有些耍横,但毕竟理亏心虚,先前不断挥动着的手臂很快就慢慢地垂了下来。

不一会儿,父亲返回来接替我排队。在明白就里后,父亲对插队的人进行了不愠不火的批评。父亲是做木工的手艺人,说话很有分寸,就像木工的榫卯工夫一样,严丝合缝,恰到好处,赢得了众人的赞誉。

插队者在众人异样的目光下,像犯了错的孩子一样,不知所措,摸腿就准备走开。这时父亲拦住了他,并开导他:犯错与买肉是两码事,不能自己有错就让人家端午节吃不上猪肉。知道插队错了就赶快去排队。那人一琢磨,觉得说得在理,就借坡下驴,排队去了。

回家的时候,父亲径直走进了糖果店。那时小孩子最爱的是甜食,如粒粒糖、片片糖、棒棒糖、宝塔糖、谷芽糖之类。父亲一走出糖果店,就把刚买的、包括给姐姐的宝塔糖全都放进了我的衣兜里。摸兜兜里的糖果,望着竹篮子里的猪肉和其他端午节食物用品,一切不愉快的情绪都烟消云散,留在脸上的只有开心、快乐!

## 3

### 端阳 攸县人的养生节

刘正平

攸县人素有在端阳节期间采药、制药、防疫的民俗。过了芒种,临近端阳时,山间、田边、小河小溪旁,到处可见采挖中草药的人们,多为自用或拿来馈赠亲友,也有人手提扁担,送去市场卖。一扎扎、一担担,挤挤挨挨,琳琅满目。

常采挖的药草有:艾叶、菖蒲、臭草、车前草、海青杉、兰草等。

艾叶:被称为“中医之草”,可治腹胀、妇科病,也常用于艾炷灸,攸人叫“烧艾叶火”。

菖蒲:《本草纲目》载:“菖蒲酒,治三十六病,一十二癖,通血脉、治骨痠,久服耳聪目明。”

臭草:学名鱼腥草,常用于泡茶,可清热、抗病毒、利尿消肿。

车前草:祛痰、镇咳、平喘、利尿、凉血。海青杉:一种蕨类状的藤草,攸人叫“海青杉”,可清热、解毒、利尿。

兰草:叶似马兰,故名兰草,“杀蛊毒,避不祥”,古人有浴兰除秽的习俗。

攸人民俗:在端阳节,家家户户都以艾叶、菖蒲、兰草、雄黄、蒜头煮水,遍洒室内、庭院、住宅周边,可防蚊、蜈蚣、蝎子等毒虫入侵。

以艾叶、苍术,和隔年储存的枫树(枫树的果实,学名槲实),装入火盆内,驱赶邪气和秽气,预防疾病感染。

洗药澡。以艾叶、兰草、菖蒲、雄黄、朱砂,烧水洗澡,可防生疔毒、疥疮、痲疹等皮肤病。

制药蒜、药油。制药蒜的办法是以一片薄薄的肥肉,涂上雄黄,中间凿个小孔,从蒜上穿入,覆盖蒜头,悬挂于梁上。制蒜油,则将蒜头捣成蒜泥,拌雄黄,装入盛着茶油的瓶中浸泡,时间越久越好,陈年的蒜油更佳。若逢毒虫叮咬,将药蒜、或蒜油搽于创口,有奇效。

隔离防疫。端阳日,攸人喜欢以“躲端阳”之类的话题互相调侃、嬉戏。古人称五月为毒月,其中有九个毒日,端午节为九个毒日之首,最易感染疾病。在科学落后,无医疗条件的古代,人们恐染上恶疾,出于求生的本能,只好在首毒日躲进深山丛林,于是有了躲端阳之说。

端阳节,多与二十四节气的夏至是同一天,或前后两天。《风土记》载:“端,始也,谓五月五日,俗重五日,与夏至同。”古人把端阳和夏至视为一个节日。攸县歇后语:牛歇谷雨、马歇夏,人歇端阳有事吐。意思是牛在谷雨节、马在立夏节、人在端阳节必须休息。这也是传承古人的养生理念。古人认为:夏至是阴气与阳气、死气与生气争斗的时节,要保持身心平和、安定,节欲养精,心静气顺。

攸人的节日饮食清淡,不暴饮暴食。通常吃的是低脂肪的黄鳝、青虾,和攸县的地方名菜鱼头煮豆腐、爆炒血鸭等。喝的是自酿的糯米醪糟,只有3~5度,甜津津的,沁人心脾,既可口又养生。

攸县俗语:夏至不到不热,冬至不到不冷。又言:长不过夏至,短不过冬至。夏至是一年中最长的一天。星辰运转,过了夏至节,白天就慢慢缩短,夜间逐日变长。攸人视端午节为气候变化、昼夜交替的一个重要节点。

## 热血株洲 厂矿体育的 辉煌岁月

策划/李卉 执行/郭亮

“厂BA”火热开赛中,全城热情被点燃的同时,也让不少株洲市民陷入对曾经红火的株洲厂矿群众体育运动的“回忆杀”之中。株洲是一座有着悠久工业历史的城市,工业文化深植于城市的血脉。株洲也是一座热爱体育的城市,这里走出过十多位奥运项目世界冠军。

籍今天“厂BA”之盛况,本版特推出“热血株洲:厂矿体育的辉煌岁月”专栏,邀请本土的作者,用他们的笔触和回忆,展现那些曾经在厂矿里开展的群众体育运动的风采,我们将听到他们的欢笑和呐喊,看到他们的挥洒和拼搏,感受到他们的团结和奋进。

我们希望通过这个栏目,让更多的人了解和尊重厂矿工人的体育精神,也让更多的人参与到体育运动中来,用热血和汗水,点燃株洲的体育之火!

同时,本版也欢迎更多的朋友跟我们分享你记忆中的株洲厂矿体育的种种,请将你的故事形成文字,并配上图片,发送到zz-rbgsq@163.com,我们将择优刊登,并奉上稿酬。

## 开 栏 语

### 给车间篮球队写信

欧阳光宇

1992年,那年我二十出头,在株洲钨钨材料厂(以下简称钨钨厂)七车间工作,工作之余,兼任车间团支部的宣传委员。

钨钨厂第一道卫门进门的右手边,便是一个篮球场,当时厂篮球队开赛开展得很红火,每个车间都组建了属于自己的篮球队。七车间年轻人占多数,组建的篮球队自然是其间最出色的,在厂里的各大小篮球赛中常常胜出。逢有比赛,我这个宣传委员几乎都要到场,虽然我肩不能挑,手不能提,但是作为一名啦啦队员还是十分的尽职尽责。

钨钨厂七车间篮球队中的小周、小吕是我的好朋友,他们俩的身高都在一米八左右,高大帅气。小周在篮球队中任中锋,小吕任前锋,因为我的日常工作跟他们有交接,几乎天天都打照面,都是才从学校毕业不久的年轻人,工作之余,聚在一起谈天说地、下棋打牌也是常事,尤其是上夜班的时候,大家还会用我们化实验室的电炉加热饭菜吃,这样一来,接触就更多了。小周和小吕家在攸县,而我家就住钨钨厂的家属宿舍,逢夜班的时候,我会特意从家里带一些饭菜过去,大多是我母亲烧制的,夜班间歇,电炉子热上彼此的饭菜,你夹我一筷子,我夹你一筷子,关系就更融洽起来。

1992年夏秋的时候,钨钨厂在每个周末都会组织篮球比赛,似乎一场比一场精彩,最终,我们七车间篮球队拿下厂内联赛的冠军,这里面给人印象最深的是小周,他那个抢球、进攻、投篮势如破竹,无人能挡,他打得酣畅淋漓,我们也跟着兴高采烈,一次又一次为小周果敢且精准的投篮喝彩。

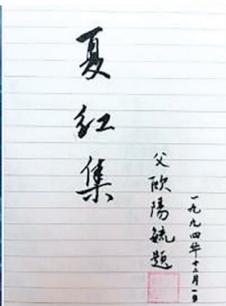
年轻的时候,我就是一名文学爱好者,看完钨钨厂整个赛季的比赛,看到我们七车间夺冠,我激动万分,也不管自己是不是写诗的料,热情洋溢地就要为七车间篮球队的夺冠写诗。总觉得那一季的夜空很蓝,便将诗名拟作《蓝色旋风》,我这样写道:

赛场也像大海  
拼搏的男儿  
是冲浪的先锋  
擎着闪电驾着火焰  
把青春与力量的纵横  
凯旋成蓝色的旋风

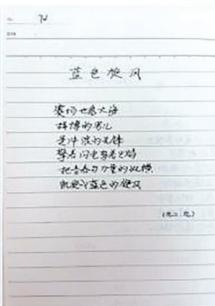
写完诗之后,有一期黑板报的任务,我便大胆地将这首诗登在黑板报上,用以激励钨钨厂七车间篮球队的士气;两年后,我将自己的习作用手抄本的形式抄了一本,并请我父亲在本子的扉页上题写“夏红集”三字,今年特意翻出来,发现为七车间篮球队写的诗,抄在集子的第72页,写作时间是1992年9月,仿佛只是眨眼,时间便跨越了三十个春秋,我和七车间篮球队的队员都已从青春岁月走进人生的秋天,而于我而言,那些精彩的比赛,小周的抢球、进攻、投篮三部曲还历历在目,那是致敬青春的比赛,任时光荏苒,仍旧久弥新。



▲1992年,作者与株洲市钨钨材料厂七车间篮球队前锋吕平(左),中锋周文祥(右)合影。



▲1992年,作者请父亲为自己的手抄本题写“夏红集”三字。



▲1994年,作者将为七车间篮球队写的诗《蓝色旋风》抄写在“夏红集”的第72页。