

我们的节日·端午

多彩活动迎端午 民俗文化“趣”传承

本报记者 赖志昌 任思言 李白蕾 颜澜萍 欧阳进权 通讯员 江超云

浦下河龙舟公园一期工程投用 主看台更能遮阳遮雨

本报讯(记者 孙漫)昨日,记者从福州水务集团获悉,位于浦下河畔的龙舟公园一期项目已顺利完成建设,在昨日开始的2024福州国际龙舟邀请赛上全面投用。

浦下河龙舟公园一期项目的核心内容包括主看台提升改造及一座两层配套用房的建设。主看台提升改造,采取“拉长”和添景两项做法。改造后,看台长约34米、宽约8米,遮阳遮雨棚向外悬挑约16米。覆盖整个看台的“长臂”,能为观众提供更“风雨无阻”的观赛体验。

增加的夜景灯光也是改造的亮点之一。入夜后,在看台灯槽内镶嵌的夜景氛围灯带成为河畔的一抹亮眼风景。昨日的龙舟赛上,主看台全面投用。

河畔“风姿绰约”的通透建筑,便是公园一期工程的另一个“主角”——一栋两层的配套用房。目前,该建筑已正式完工投用。配套用房占地564平方米,建筑面积922平方米。在此次龙舟赛事举办期间,配套用房承担了嘉宾区、终点塔、媒体间、志愿者休息室等功能。

浦下河被不少市民亲切地称为“龙舟河”。该河道总长1公里,最宽处120米,最窄处超80米,是福州首个与国际标准接轨的龙舟赛场。

记者了解到,除了一期项目,浦下河龙舟公园还将在河畔建设2座配套建筑,分别位于濂水路与合浦路交叉路口附近、濂水路中段。

濂水路与合浦路交叉路口附近的配套用房建成后,平时作为龙舟培训中心使用,赛时兼作运动员休息区,占地约500平方米;濂路中段配套用房建成后,平时作为市民休闲设施使用,赛时作为运动员休息、候赛区,占地约280平方米。

反诈禁毒 安全过节

本报讯(记者 张铁国 通讯员 陈学玮)端午前夕,晋安公安分局及新店、茶园等派出所与辖区银行、社区等单位,开展形式多样的反诈、禁毒等宣传活动,既丰富了市民群众业余文化生活,也提高了反诈禁毒意识。

近日,晋安公安分局携手中国光大银行福州分行在福州宜家商场开展“全民反诈,你我同行”主题宣传活动。当天共引导150多名市民下载“国家反诈中心”APP,发放禁毒、反诈宣传传单400多份。

新店派出所联合新盛社区、厦门国际银行福州秀山支行开展端午节反诈有奖竞猜活动,用寓教于乐的方式,让粽子飘出浓浓的“安全味”。民警一边包粽子一边向群众讲解常见的养老诈骗、贷款诈骗、冒充熟人诈骗、游戏充值诈骗和有奖快递诈骗等典型案例,以及如何辨别、预防各类诈骗。

茶园派出所民警与站东社区开展“粽情端午,欢乐共享”活动,和社区居民一起包粽子、挂艾草,宣传普及防范电信网络诈骗等相关知识,营造平安祥和氛围,提高群众自我防范意识。

象园派出所成立龙舟竞渡护航工作组,实施光明港沿岸“立体化”安全巡查。民警通过悬挂警示标语、放置救生设备、拉设警戒线等防护措施,并利用无人机实施“空中巡查+喊话劝导”,引导市民群众文明安全观赛,全力保障光明港龙舟竞渡活动安全有序进行。

今夜可赏“飞龙在天”

据新华社南京6月8日电(记者 王珏 邱冰清)6月10日迎来甲辰龙年端午节。当日晚11点左右,“飞龙在天”的天象将完整呈现在南方夜空之中。感兴趣的公众可在龙年端午举头观赏这条天空中的巨“龙”。

天上的这条“龙”是什么?中国科学院紫金山天文台科普主管王科超解释说,我国古人观测天象,把天球赤道和黄道一带的恒星分成二十八个星组,称二十八宿。每七宿为一组:东方为苍龙,南方为朱雀,西方为白虎,北方为玄武。端午节当晚可以观赏到的“龙”就是东方苍龙。

“东方苍龙包含角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿。”王科超说,角宿作龙头,亢宿为脖颈,氐宿为胸膛,房宿为龙腹,心宿是龙身,尾宿和箕宿共同代表龙尾,生动勾勒出一条龙的形象。

这条“龙”并非一下就全部出现在天空。最先从东方地平线升起的是代表龙头的角宿,俗称“龙抬头”;而整条“龙”从地平线升起需要约6个小时。

在大约2000年前,中国古人在端午节前后看到“飞龙在天”大约在晚上8点。由于存在岁差,如今人们一般在端午前后的晚上10点左右才能看到“飞龙在天”。

今年看到“飞龙在天”的时间相对更晚,大约在晚上11点。王科超解释,除了岁差经年累月的影响,相同的恒星天象在一天中出现的时间与公历日期的早晚也有关系。同一颗恒星,每天都比前一天提前大约4分钟升起。今年端午节对应的公历日期为6月10日,当天可赏“飞龙在天”的时间比2023年6月22日的端午节要晚接近一小时。公历7月中旬至10月中旬,公众天黑后就能在天空中看到完整的“飞龙在天”。

食粽子、佩香囊、挂艾草菖蒲、赛龙舟……又是一年端午到,又是一年粽飘香,为进一步弘扬中华优秀传统文化,我市多地多部门开展丰富、有趣的民俗活动,让市民感受传统文化魅力,迎接传统佳节的到来。

听故事做手工“趣”过佳节

在端午佳节来临之际,福建省直广厦幼儿园福峰分园开展“粽享童趣 浓情端午”主题民俗体验活动,小朋友们在老师的指导下学习包粽子、制作艾草挂件、赛龙舟等民俗活动。

老师通过故事、绘本、视频等,向孩子们讲述端午节的由来、意义和习俗,了解屈原的故事,特别是龙舟竞渡这一具有深厚文化内涵的传统活动,让孩子们更深入地了解人们为何在端午节吃粽子、挂艾草、戴香包、赛龙舟。老师还为孩子们发放了制作粽子的材料包,指导他们分工合作,相互配合,学习制作粽子。

日前,罗源县第二实验幼儿园的萌娃们参加了一场名为“非遗溢彩 向美而生”的端午游园会。当日,幼儿园的操场成为欢乐的海洋,孩子们身着色彩斑斓的传统服饰。小班的孩子们体验包粽子、抢粽子、套粽子、射五毒等童趣游戏,中班孩子学习制作艾草花束和香囊,大班的孩子学习包蚕家乌米粽、制作竹编扇等。



包粽子看表演 乐享端午

近期,我市各职工服务e站节日氛围浓郁。福州市敏锦伟业快递有限公司职工服务e站安排快递员们一起包粽子、吃粽子,小哥们包粽子的速度堪比投递包裹。鼓楼区乌山社区职工服务e站不仅组织包粽子的传统服饰,还有精彩的歌舞表演,职工们围坐着看表演、唠家常。

志愿者们也加入到服务e站端午活动中。鼓楼区温泉街道汤边社区职工服务e站联合海峡银行温泉支行,请志愿者教职工制作艾草锤,并请牙医和中医开展义诊。仓山区金山街道丽景社区职工服务e站组织20余名劳模参加端午活动,现场还开展套圈游戏、端午投壶、夹迷你粽子等游戏。

以活动为契机向职工子女普及传统文化。长乐区鹤上镇政府职工服务e站请来15名户外劳动者参加端午活动,以问答形式向劳动者子女介绍端午节的起源、传说和风俗习惯等。罗源县松山镇滨社区职工服务e站也组织职工子女上台朗诵有关端午节的诗

词,了解端午文化。

制香囊讲习俗 其乐融融

近日,台江区长汀社区开展迎端午活动。社区工作者与党员志愿者早早准备好粽叶、糯米、花生等。片片粽叶被一双双灵活的手折成漏斗状,填充糯米压紧实后打好绳结,一个完美的粽子就这样制作成了。现场欢声笑语,其乐融融,一串串粽子传递浓浓的邻里情。活动中,党员志愿者有条不紊地帮助社区居民整理制作香囊的材

料,分享缝制香囊的经验。大家根据自己的喜好和创意,做出一个个精美的香囊。

7日,马尾区“我们的节日·端午节”暨“节日感党恩 共话新时代”主题活动在马尾区新时代文明实践中心举行。活动以“时逢端午 龙启新程”为主题,邀请特殊家庭、高龄老人等欢度佳节。活动现场开展了讲端午习俗、观看民俗视频、朗诵经典诗歌,以及现场包粽子和制作香包等活动,让传统文化得以传承,也让社区居民感受节日氛围。

传统习俗里蕴含医食住行智慧 专家支招如何养生防疫

端午前后易出现皮肤病变,蚊虫叮咬后易诱发皮炎。日常生活中,应尽量穿宽松合身的衣服,这样可以保持身体凉爽,从而防止蚊虫靠近皮肤;要及时清理室内外垃圾,保持整洁卫生的居住环境,在户外时,不要在有死水的地方逗留,那里是蚊虫喜欢产卵的地方。

端午后迎来梅雨季,此时夏天的气息已非常浓郁。湿邪跟暑邪一混搭就容易形成暑湿在身体中作祟,这就是人们常说的“暑多挟湿”。

“仲夏养生应健运脾胃,滋养心气,清暑祛湿。”林红介绍,端午正值一年阳气最盛之时,人们食欲下降,湿气加重,让人烦躁不安,口干、胃口差,可酌情使用草药代茶饮,如此可健脾开胃、祛除燥热。

端午节有吃粽子的民俗,需要注意的是糯米虽然有健脾益气的功效,但较难消化,老人及小孩不宜多吃。吃粽子的时候,同时可以食用一些消食导滞、清热祛湿的食

物,例如用茶佐食有助于消食解腻,还可以适当吃一些苦瓜、黄瓜、冬瓜等新鲜蔬果,喝乌梅汤消暑益气、化食开胃、增进食欲。

在起居方面,端午节时应注意保持充足的睡眠。按照《黄帝内经》所讲,要6点钟左右起床,以顺应阳气的充盈与盛实;23点之前睡觉,以顺应阴气的不足。11点到13点是人体“合阳”的时候,心经气血旺盛,小憩可养心。此外,夏季气温较高,要注意室内的通风和降温,避免长时间处于高温环境中,

以免中暑。同时,也要注意防晒,避免阳光直射对皮肤造成伤害。

林红介绍,端午时节人体新陈代谢旺盛,耗氧量较大,不宜进行过于剧烈的运动。简单易行的健步走就能够达到头目清爽、足部发热,全身微微出汗、心情愉悦的最佳状态。要注意避免在高温时段进行剧烈运动。运动后饮用温水,不可汗后喝冷饮,给邪秽以出路。运动后同样要避免洗冷水澡,以免体表扩张的血管骤然收缩损伤心脑血管系统。

图说天下

龙舟“出海” 粽子“出圈”



6月8日,人们在南非开普敦参加第二届“文化中国·开普敦龙舟节”比赛。 新华社记者 王雷摄



6月8日,选手们在德国杜伊斯堡参加2024趣味龙舟赛。 杜伊斯堡市1987年举办德国首个赛龙舟活动。自2000年以来,杜伊斯堡市每年6月都要在当地地标性的内港举行一场盛大的趣味龙舟赛。 新华社记者 张帆摄



6月8日,演员在韩国江陵市表演假面舞。 正值韩国江陵市一年一度的端午祭庆典期间,当地举行形式多样的民俗联欢活动,向游客展示传统民俗文化。 新华社记者 姚琪琳摄



6月8日,一名女子在马来西亚马六甲市参加裹粽子比赛。 当日,马来西亚马六甲市举办“2024年庆端午”系列活动,人们以裹粽子、游龙舟等方式迎接端午节。 新华社发