好好生活，就是安康

青青夏意，艾叶飘香。

古人过端午，有祛除邪祟、祈求平安之意。今人过端午，出游逛吃、品味文化。

今古时异，人们互道的却是相同的“端午安康”。3天小长假，从游、到吃、到玩，好好珍惜生活，就是最大的安康。

一看游。中短途旅游成主力，不扎堆的地方才最“潮”。

来自各大旅游企业的信息显示，端午小长假，国内旅游市场持续向好，居民出游意愿依旧强烈。14日端午节，全国铁路迎来出行客流高峰，预计发送旅客1100万人次，加开旅客列车999列。

在线旅游平台去哪儿的数据显示，端午出游预订与清明基本持平。甘肃兰州、新疆伊犁、福建泉州、海南万宁和青海海西的预订量超2019年1倍以上，不扎堆的甘肃、青海、新疆成了端午最“潮”目的地。

进入6月，西北地区开启“年度最美秀”。伊犁的薰衣草进入最美的时候，喀纳斯的金莲花也进入盛开期，伊犁和阿勒泰端午期间在去哪儿平台的预订量比2019年增长2.5倍。除了新疆，青海海西看茶卡盐湖的预订量也增长了两倍多。

“后浪”们日益成为旅游新力量。来自飞猪的统计显示，端午出游近7成是“90后”；“00后”端午旅游预订量同比上涨超120%，在各年龄段中增速排名第一。

为了保障旅客平安有序出行，交通运输部门用“坚守”诠释假期。中国铁路广州局集团公司在广州南站、广州站、广州东站设立了28套5G智能化健康防疫核验系统，旅客进站刷身份证即可快速查验健康码和核酸检测结果。中国铁路南昌局集团公司平潭站为应对“高考减压游”热潮，加强与地方文旅局的联系，动态掌握进出平潭岛旅行团的出行时刻，开辟绿色便捷通道，让旅客出行更快捷。

二看吃。“粽”情唇齿之间，品味香气袭人。

又是一年端午时，又到一年粽飘香。对“吃货”而言，吃粽子是端午不可错过的“重头戏”。

打开京东App不难发现，已经没有什么可以阻挡“吃货”们把任何东西放进粽子里了——辣白菜五花肉、意式肉酱、广式腊肠、茉莉芝心、紫米八宝、藤椒牛肉、鲍鱼松露、松茸松露、榴莲、雪龙、菌菇、鳗鱼……只有想不到，没有吃不到。

一些奇特口味的粽子受到尝新者的热捧，比如五芳斋三款以臭闻名的奇特口味粽子——水果界的臭味“扛把子”榴莲粽，同样以臭闻名的臭豆腐粽，更有去年大热的香辣螺蛳粉粽。

只会买来吃不算本事，自己会做才是真功夫。在广东，韶关市仁化县就业技能培训志愿服务大队组织“粤菜师傅”深入社区，与群众一起开展“浓情端午·粤厨闪耀”包粽子活动。

“广东有非常浓厚的端午文化，各地粽子形状和口味都有所不同。”“粤菜师傅”陈勇现场展示传统咸肉粽的制作方法，所有制作材料均来自当地乡村，蒸好的粽子香气袭人。

三看玩。文化活动寓意深远、异彩纷呈。

号角长鸣，鼓乐阵阵……11日上午，庄重、古朴的开场乐舞《英魂流芳》拉开了屈原故里端午文化节的序幕。

在屈原故里湖北宜昌秭归县，来自海峡两岸的嘉宾、屈氏后裔和当地民众，为了共同的节日聚到了一起。大家一同献上兰草，祭奠屈原爱国之情。

屈原的精神流芳百世，端午的意义也更加深远。

“听着鼓点用力划！”“船身要直！”在北京世园公园，第十三届北京端午文化节暨“妫水农耕·世园杯”端午群众龙舟大赛在小长假期间举行。

参赛选手们蓄势待发，互相打气鼓劲。波光粼粼的妫河上，一条条龙舟劈波斩浪，在河面上疾速前行。河畔击鼓声、欢呼声、呐喊声此起彼伏。参赛队员们奋力挥动船桨，激起的水花将端午文化节活动推向高潮。

诵读红色经典、举行端午诗会、体验民俗文化……在中国共产党百年华诞即将到来之际，各地还以端午节为契机，深入开展“永远跟党走”主题文化活动。

“这是用糖画的龙，又好吃又好看。”“这是用草编的蜻蜓，好可爱。”6月12日上午，江西省萍乡市安源区青山镇源头村文化广场上，“寻找村宝、唱响村歌、齐秀村艺”端午民俗文化艺术节火热开展，糖画、盆栽、捏面人、书法、国画、古酒酿制……各种手艺人端午齐聚，给群众带来了一场民俗文化盛宴。

“中国共产党这一名称最早提出者是谁？”“我知道，是蔡和森。”活动现场设置的党史知识长廊成为最受群众欢迎的地方之一。“端午假期第一天，不仅让小孩感受到端午民俗的魅力，答对党史题目还能拿纪念品，真是太有意义了。”专程带着孩子参加活动的杨明兴奋地说。

吃一口粽子回香，道一声端午安康。美好的习俗一直都在，美好的生活也一定长长久久。端午，愿所有美好接“粽”而来。 **新华社北京6月14日电**

端午安康 新华社发 崔晓琪 作

品一品端午里的英雄气

说到端午节由来，人们就会想到屈原。他的气节品格得到百姓尊崇，激励着后人。

中华民族有丰富多彩的传统节日，有的为了团聚，有的铭记别离，有的孕育新生，有的伤感年华。端午节则是纪念一种抉择，一种为了道义敢于牺牲的抉择。

从“亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔”到“唯有烈士心，不随水俱逝”，为了大我选择牺牲小我，为了国家选择牺牲自己，千百年来，这种人生抉择被人称道。在扭转民族命运的硝烟战场，在打赢脱贫攻坚战的前沿阵地，在与疫魔争夺每一位病人的红区病房，都镌刻着这种牺牲精神。

在建党百年华诞即将到来的日子里，我们更要铭记这种牺牲奉献精神。百年牺牲苦，沧桑举世知。中国能够迎来从站起来、富起来到强起来的跨越，靠的是奋斗，靠的也是精气神。

过端午，不仅可以观山水、品美食、聚亲朋，更可以传承一份精神，抒发一种情怀，激越一腔壮志。对个人而言，端午假期是休息，也是提醒，提醒自己这个节日蕴藏着一种天地英雄气。 **新华社北京6月14日电**

换个角度 聊聊端午“那些事儿”

新华社天津6月12日电（记者 **周润健**）“我国别名最多的传统节日是哪个？”“最早和最晚的端午节各在哪一天？”“端午避‘五毒’是指哪‘五毒’？”“我国哪个节日最先入选世界非遗？”……一年一度的端午节来到，当你吃粽子、插蒲艾、佩香囊时，有没有想过这些问题？

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍，每年农历五月初五，是传统的端午节，它是中华民族古老的节日之一，至今已有2000多年的历史。

据研究，端午节起源于古代长江中游以龙为图腾的越民族，每年的农历五月初五他们都要举行一次盛大的“图腾祭”，以表示其“龙子”身份。后来南北各地又根据自身的历史文化特点，对端午起源作了不同的诠释，如纪念介子推、纪念伍子胥、纪念曹娥、源于“夏至”等，而流传最广的是纪念屈原，并使屈原成为我国为数不多、以节日来纪念的历史人物。

在我国传统节日中，端午节有别名近30个，堪称节日别名之最，如端阳节、重午节、五月节、午日节、浴兰节、菖蒲节、女儿节、龙舟节、龙日节、天中节、地腊节、躲午节、解粽节、粽子节、屈原日、诗人节等。

“百里不同风，千里不同俗。端午节别名多，说明端午习俗起源的多样和庞杂。比如，粽子原为季节性食品，到了晋代才定为端午食品；赛龙舟也不仅限于中南地区，清代的天津就有端午赛龙舟的习俗。”罗澍伟说。

由于端午节源于农历，因此，它在阳历中的日期是不固定的。“对应阳历，最早是5月27日（如2085年），最晚是6月26日（如1906年）。因此，每年阳历5月27日至6月26日中的任何一天为端午节均属正常。”罗澍伟说。

从战国时起，北方民间就有农历五月为“恶月”、初五为“恶日”之说，认为“端午到，五毒醒”。何为“五毒”？指的是蛇、蝎、蜈蚣、壁虎和蟾蜍。

“为了避‘五毒’，端午节这天人们要插蒲艾、佩香囊、兰汤沐浴，目的是做好个人卫生和环境卫生，避免害虫伤人，所以端午节又被视为中国最早的‘卫生防疫节’和‘医药保健节’。”罗澍伟说。

为了能够唤起民众对祖先创造的文化形态和价值观念进行重新思考，推动文化遗产抢救和保护的科学化、规范化，一直以来，我国积极推进一些传统节日申报世界非物质文化遗产。

“端午节在中国传统文化节日中，占据着不可或缺的地位，在世界上也有着很深的影响力。2009年联合国教科文组织正式批准把端午节列入人类非物质文化遗产代表作名录，成为中国第一个入选世界非遗的节日，因此，端午节具有非常重要的历史和现实意义。”罗澍伟说。