

中华复兴之光
美好民风习俗

梁新宇 主编

端午龙舟大赛

中华民族传统的良风美俗丰富多彩，主要表现在节庆、家庭、生活、吉祥等方面，是中国悠久灿烂文化的重要组成部分，是人们幸福美好生活的集中体现。



实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想
感受博大中华文明 走上伟大复兴之路

汕头大学出版社

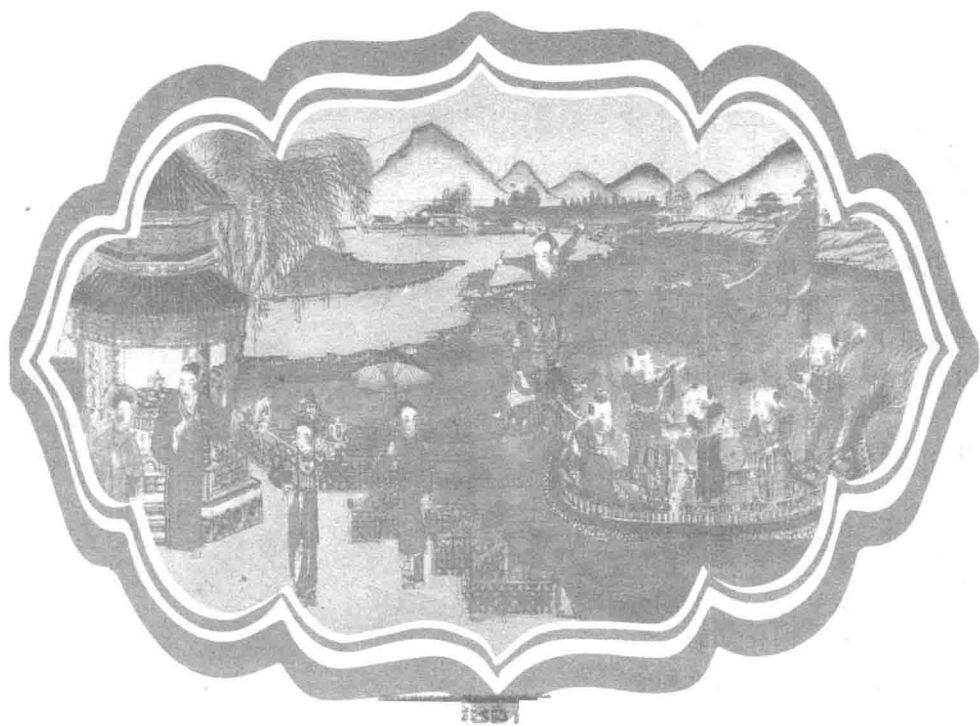


中华复兴之光
美好民风习俗



端午龙舟大赛

梁新宇 主编



汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

端午龙舟大赛 / 梁新宇主编. — 汕头 : 汕头大学出版社, 2017.1 (2017.4重印)

(美好民风习俗)

ISBN 978-7-5658-2814-0

I. ①端… II. ①梁… III. ①端午节—风俗习惯—中国 IV. ①K892.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第293197号

端午龙舟大赛

DUANWU LONGZHOU DASAI

主 编: 梁新宇

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

封面设计: 大华文苑

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路243号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京中振源印务有限公司

开 本: 690mm×960mm 1/16

印 张: 8

字 数: 98千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年4月第2次印刷

定 价: 29.90元

ISBN 978-7-5658-2814-0

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A室 邮政编码 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前言

党的十八大报告指出：“把生态文明建设放在突出地位，融入经济建设、政治建设、文化建设、社会建设各方面和全过程，努力建设美丽中国，实现中华民族永续发展。”

可见，美丽中国，是环境之美、时代之美、生活之美、社会之美、百姓之美的总和。生态文明与美丽中国紧密相连，建设美丽中国，其核心就是要按照生态文明要求，通过生态、经济、政治、文化以及社会建设，实现生态良好、经济繁荣、政治和谐以及人民幸福。

悠久的中华文明历史，从来就蕴含着深刻的发展智慧，其中一个重要特征就是强调人与自然的和谐统一，就是把我们人类看作自然世界的和谐组成部分。在新的时期，我们提出尊重自然、顺应自然、保护自然，这是对中华文明的大力弘扬，我们要用勤劳智慧的双手建设美丽中国，实现我们民族永续发展的中国梦。

因此，美丽中国不仅表现在江山如此多娇方面，更表现在丰富的大美文化内涵方面。中华大地孕育了中华文化，中华文化是中华大地之魂，二者完美地结合，铸就了真正的美丽中国。中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接的源头。这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的最辉煌最灿烂的中华文明。

五千年来，薪火相传，一脉相承，伟大的中华文化是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化；并始终充满了生机与活力，其根本的原因在于具有强大的包容性和广博性，并充分展现了顽强的生命力和神奇的文化奇观。中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀文化传统之中，是我们的根和魂。

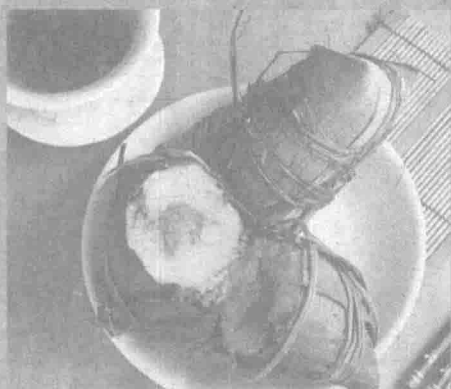
中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。传承和弘扬优秀民族传统文化，保护民族文化遗产，建设更加优秀的新的中华文化，这是建设美丽中国的根本。

总之，要建设美丽的中国，实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，宏扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值与文化风采，让美丽中国更加辉煌出彩。

为此，在有关部门和专家指导下，我们收集整理了大量古今资料 and 最新研究成果，特别编撰了本套大型丛书。主要包括万里锦绣河山、悠久文明历史、独特地域风采、深厚建筑古蕴、名胜古迹奇观、珍贵物宝天华、博大精深汉语、千秋辉煌美术、绝美歌舞戏剧、淳朴民风习俗等，充分显示了美丽中国的中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套丛书唯美展现，美不胜收，语言通俗，图文并茂，形象直观，古风古雅，具有很强可读性、欣赏性和知识性，能够让广大读者全面感受到美丽中国丰富内涵的方方面面，能够增强民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中华文化，创造未来中国特色的先进民族文化，引领中华民族走向伟大复兴，实现建设美丽中国的伟大梦想。

目录



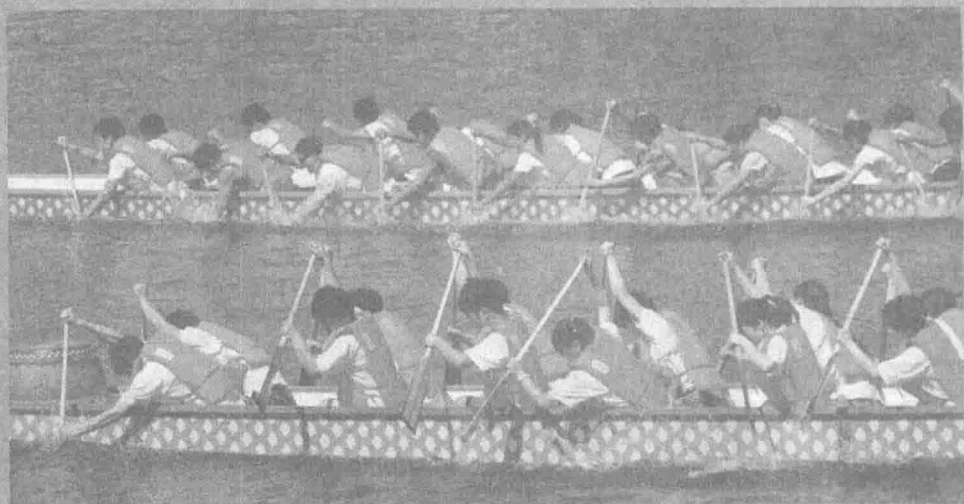
端午起源

- 源于百越族的图腾祭祀 002
- 爱国诗人屈原悲愤投江 010
- 纪念千古孝女曹娥娘娘 015
- 迎涛而上迎接涛神伍子胥 022
- 避讳恶日与勾践练水军 026

习俗流布

- 036 粽子相关食材的历代变迁
- 041 粽子不同风味和多种样式
- 047 风格迥异的节日饮食习俗
- 054 经验衍化而成的基本风俗
- 069 蕴含智慧的有益健康活动





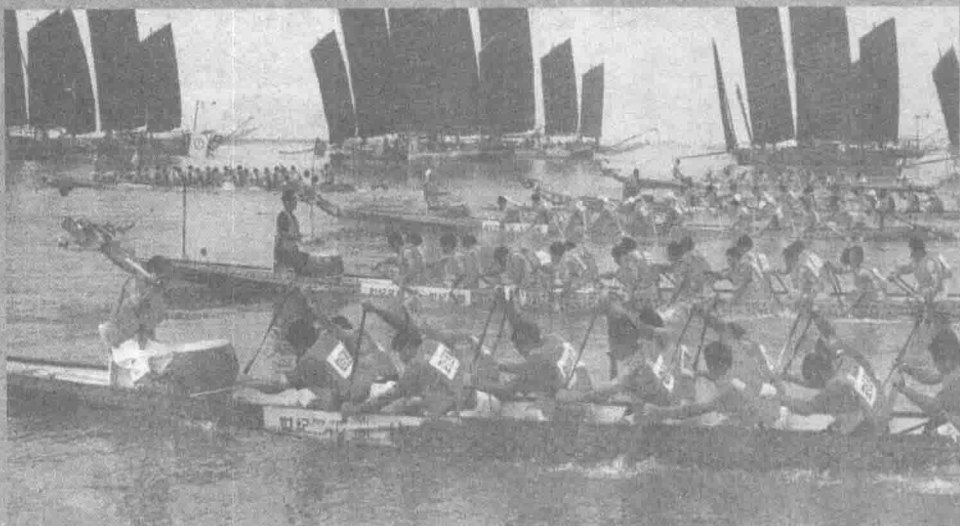
龙舟文化

具有深厚内涵的龙舟文化 076

绽放异彩的传统制作工艺 087

秭归汨罗江纪念屈原龙舟赛 096

赛龙舟风俗在各地的盛行 104





端午起源

农历五月初五端午节，是我国最古老隆重的传统节日之一。每到这个节日，举国同庆，民俗盛行，蕴含了深厚的民俗文化。

端午节还称为五月节、夏节、浴兰节、女儿节、天中节、诗人节等，是我国几千年来的传统习惯。由于地域广大，民族众多，起源传说很多，充满神秘色彩。

屈原的爱国精神和感人诗篇，已广泛深入人心，故人们“惜而哀之，世论其辞，以相传焉”，因此，纪念爱国诗人屈原之说，影响最广最深，占主流地位。

源于百越族的图腾祭祀

相传早在四五千年前，水乡泽国有一个以龙为图腾的民族，他们每年在农历五月初五举行龙图腾祭祀。在祭祀仪式中，有个半宗教半民俗的神人共娱节目，就是举行龙舟竞渡。他们还往水里投粽子，这是献给图腾神的祭品。

在祭祀过程中，乡民们断发文身，以显示自己是龙子的身份。原来这里也有在五月初五用“五彩丝系臂”的民间风俗，这也成为了“像龙子”文身习俗的遗迹。

后来，人们在长江中下游的广大地区，发现了一些新石器时代的一种几何印纹陶为特征的文化遗



存。这些遗存的族属，是一个崇拜龙图腾的部族，史称百越族。

百越族的生产工具，大量的石器，也有铲、凿等小件的青铜器。在作为生活用品的坛坛罐罐中，烧煮食物的印纹陶鼎，是他们所特有的族群标志之一。那么，百越族为什么在五月初五进行龙图腾的祭祀呢？

在古时候，夏历每月初五皆可称端五。北宋李昉、李穆、徐铉等学者奉敕编纂的著名百科全书类丛书《太平御览》的《风土记》中记述：

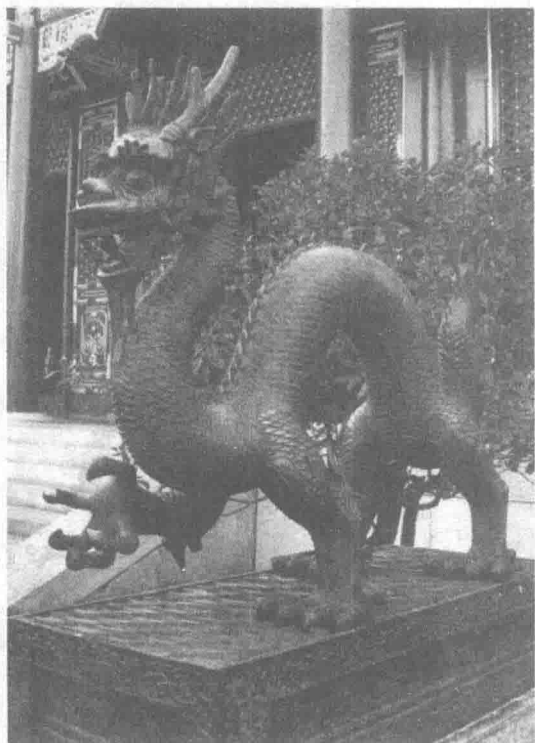


仲夏端五，端，初也。

也就是说，“端”的意思和“初”相同，初五就称“端五”。端五的“五”与“午”相通，亦称“端午”。按地支顺序推算，五月正是“午”月，又因午时为“阳辰”，“端五”也叫“端阳”。五月初五，月、日都是“五”，故称“重五”，也称“重午”。

作为民间的节日，五月初五这个“重五”的数字有着特殊的意义。古代许多先人认为，在以“十”为足数的系统中，“五”是半数。在天干地支中，“午”“戌”也都居中。金木水火土五行，成为人们最基本的自然概念。

在春秋时期，纵横家鼻祖鬼谷子著述的我国最早的军事理论策略



《鬼谷子·阴符篇》有“盛德法五龙”的说法。南朝梁时著名的医药家、炼丹家、文学家，人称“山中宰相”的陶弘景注曰：

五龙，五行之龙。

古老神话传说的五龙中，四条子龙各治东南西北一方，即金木水火四行，父龙居中央而为共主，“五”也就被赋予了帝王的神圣尊荣涵义。这

样，初五就成了敬畏龙的日子，而“重五”日就是祭龙的盛大节日，也称为龙节。百越人创立祭祖的龙节，后来人们就称为“端午节。”

在久远的历史发展中，大部分百越人融合到汉族中，其余部分演变成了南方少数民族，端午节就成了全中华民族的节日了。

那么，龙图腾到底是怎么回事呢？它的文化内涵是什么呢？在神话传说中，龙是一种神异的动物。它的长相相当奇特，很像各种动物的集合。

它的身体像蛇一样有鳞片且修长，但它的角像鹿一样，耳朵像牛，嘴上有两条像鲤鱼一样的须，也有又大又凸的圆眼睛，还拥有长得像老鹰的爪子，老虎一般的脚掌，背上有鱼鳍，嘴里含有一颗珠子。

因此，龙在人们心中非常厉害，它能在天空中飞行，能在地上爬

走，也可以悠游海中，它住在深海里，难得一见。

先秦时期重要古籍，富于神话传说的最古老的地理书《山海经》记载：

夏后启、蓐收、句芒等都“乘雨龙”。另有书记“颡项乘龙至四海”“帝尝春夏乘龙”。前人分龙为四种：有鳞者称蛟龙，有翼者称应龙，有角者称虬龙，无角者称螭龙。

有人认为，龙是远古炎黄统一中原各部落后，糅合各氏族的图腾而形成的统一形象。传说龙能隐能显，春时登天，秋时潜渊，又能兴云致雨。后来，龙成为了皇权的象征，历代帝王都自命为龙，使用器物也以龙为装饰。龙被中华民族先民作为祖神敬奉，普遍尊尚“龙”，我国汉族人民也经常将自己称作是“龙的传人”。





中华民族普遍认为，龙代表着吉祥和神圣尊贵。在我国历史上的各个朝代，帝王们都称自己为“真龙天子”，这样就使龙也具有了权力的象征。

古代的帝王们和龙是脱离不了关系的，人们普遍认为皇帝是真龙转世，说他们的长相叫“龙颜”，身体是“龙体”，衣服叫“龙袍”等。凡是皇帝用的东西，都要冠上一个“龙”字。其实，皇帝之所

以会跟龙扯上关系，还要从远古说起。

远古时期的百越族崇拜龙，认为他们是图腾龙的后代，就将龙尊奉为本氏族的标志、象征和保护神。图腾作为人类最古老的文化一直都在流传着。

有关龙图腾起源的传说也特别多，比较流行的说法是，以蛇为原型的综合图腾。在《伏羲考》和《端午考》等有关神话学研究的重要论著中认为：

龙是一种图腾，并且是只存在于图腾中，而不存在于生物界中的一种虚拟的生物，因为它是由许多不同的图腾糅合成的一种综合体。

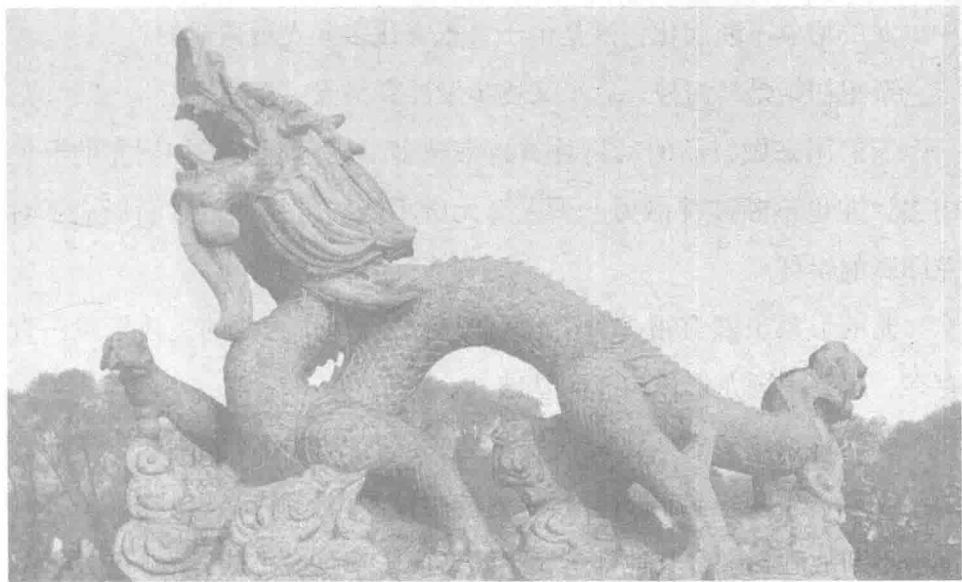
龙图腾，不论它局部的像马也好，或像鱼、像鸟、像鹿都好，他的主干部分和基本形态却是蛇。这表明在当初众图腾单体林立的时代，内中以蛇图腾最为强大，众图腾的合并与融化，便是蛇图腾兼并与同化了许多弱小单体的结果。

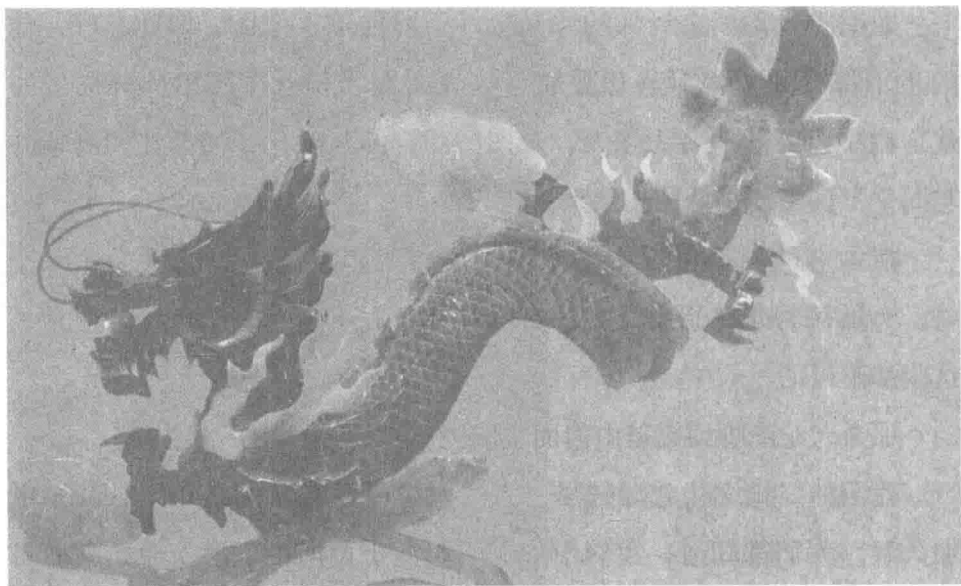
在古老的神话传说中，龙图腾还有很多说法，有的认为龙源于马，有的认为龙源于恐龙，还有的认为龙源于蜥蜴、鳄鱼等。但是，这些都不可信。

那么，龙图腾到底是由何而生的呢？还得从最早的祭祀说起。

我国的祭祀文化起源较早，大约至少已经有8000多年了，甚至更加久远。人们都知道，我们中华文明起源于黄河中下游。原始人面对着肆虐的黄河，产生了无比的敬畏！认为黄河是由神来主宰，于是祭河神开始渐渐兴起，成为我国重要的祭祀活动之一。

传说，人们祭河神都要献上很多祭品，一开始是用牲畜作为祭品，诸如蛇、鹿、牛、马、虎、熊等。祭祀的过程中，人们惊异的发





现，如果把这些作为祭品的动物组合起来，正好是一条完整的龙形象！

就这样，形成了龙的最初形象，也可以说，龙的形象起源于祭祀，祭祀文化的兴起略早于龙图腾的崇拜。在人类漫长的历史发展中，龙的形象不断演化，这是由于祭祀文化多元发展造成的。

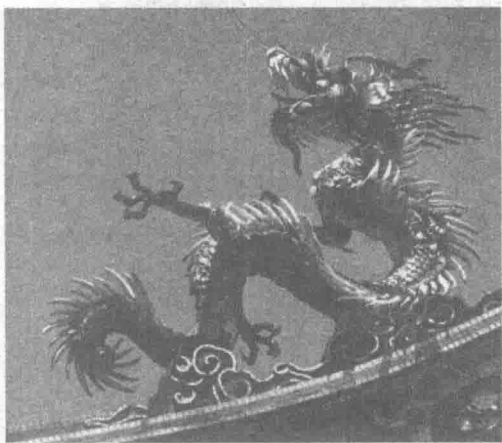
祭祀初始是祭河神，后来又逐步发展到祭天、祭海等。

人们用来做祭品的动物种类越来越多，被不断的添加到龙的形象中去，龙也不断被神话为上天入海无所不能的吉祥物，逐渐形成了对龙图腾的崇拜。

龙的形象虽然有很多种变化，但是蛇身却作为龙的主体形象一直存在，也是中国龙形象构成的基础。

龙的传说历史悠久，商代甲骨文中已有结构完备的“龙”字，龙的图案和传说更可追溯到遥远的史前文化。人们推测，以蛇为图腾的部落不断战胜、融合其他部落，逐渐形成了华夏大民族。

在我国传统的习俗中，龙是吉祥的象征。在辽阔的神州大地上，以龙为名的山川城池不计其数，以龙为号的亭台楼阁举不胜举，与龙有关的民俗比比皆是。

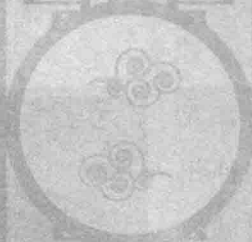


古老的中华民族先人，尊奉龙是神灵、权威的象征。龙的崇拜由来已久，已成为中华民族先民心中神圣的图腾。人们普遍认为，在远古时代，人们崇拜龙，每年的五月初五都要祭祀龙图腾，久而久之就形成了民俗风情，这便是端午节的起源。

在远古图腾时代最早的传说中，尧生在伊祈山。尧母庆都出生时，有黄云覆在她的身上，成年常有龙跟着她。既而阴风四合，怀有身孕，14个月生尧于丹陵。

端午节祭祀龙图腾，希望每个人都能成为一条中华龙。“龙能大能小，能升能隐；大则兴云吐雾，小则隐介藏形，升则飞腾于宇宙之间，隐则潜伏于波涛之内。龙乘时变化，犹人得志而纵横四海。龙之为物，可比世之英雄。夫英雄者，胸怀大志，腹有良谋，有包藏宇宙之机，吞吐天地之志者也。”

以龙为图腾，称为中华民族是“龙的子民，炎黄子孙，龙的传人”，其鲜活的文化内涵无与伦比。对中华民族的复兴发展意义深远重大。



爱国诗人屈原悲愤投江

在春秋时期，楚国有一个大臣叫屈原。他于公元前340年出生在秭归，他自幼勤奋好学，胸怀大志。



他早年受楚怀王信任，任左徒、三闾大夫，常与楚怀王商议国事，参与法律的制定，主张章明法度，举贤任能，改革政治，联齐抗秦，提倡“美政”。

在屈原的努力下，楚国的国力有所增强。但是，他的性格十分耿直，在修订法规的时候不愿听从上官大夫的话，再加上楚怀王的令尹也阻止楚怀王接受屈原的意见，楚怀王便开始对屈原产生了罅隙，疏远了屈原。

屈原虽遭谗被疏，但他始终以国家