

端午节与春节、中秋节被并称为中国民俗三大节日，其历史可追溯到汉代，距今已有两千多年的历史。作为历史文化名城的北京，端午节的民俗丰富多彩，吃粽子、赛龙舟、饮黄酒、挂艾草、戴香囊、射柳、斗草、打醮、逛庙、马球比赛等。时近五月初五，咱们就聊聊老北京端午节的民俗文化。



说说老北京端午节的民俗文化

□主讲人：户力平 文/图

端午节大致形成于汉代 别称雅称多达二十余个

端午节的历史，可追溯到汉代。东汉应劭（shào）《风俗通义》中已有农历五月五日人们防避鬼魅、防病防疫的记载。而端午节的起源，历来说法不一，有纪念屈原、迎涛神、恶日、龙的节日之说。而最有影响的说法是为了纪念战国时期楚国诗人屈原。“端午”二字最早见于晋代周处的《风土记》：“仲夏端午，烹乌角黍。”“端”字本义为“初始”或“开端”，源自甲骨文“耑（duān）”字，象形草木初生直立之态，后加“立”旁分化出“端”字，有正直之意。“午”字为“中”“正”之意，端午这天午时则为正中之中，地支中对应五月，故“午月”，即农历五月，故为“端五”。唐代因避讳“五”字（唐玄宗生日为十一月初五），将“端五”改为“端午”。明代《燕京岁时记》云：“初五为五月单五，盖端字之转音也。”

端午节在所有传统节日中的别称、雅称最多，达二十余个。如端阳节、端五节、重五节、重午节、当五汛、龙舟节、天中节、夏节、艾节、上日、五月节、菖蒲节、天医节、草药节、浴兰节、午日节、地腊节、正阳节、龙日节、粽子节、五黄节、诗人节、躲午节、解粽节、端礼节等。老北京人多称之为“五月节”，又因这一天多吃粽子，俗称“粽子节”。

吃粽子是端午主要习俗 据传为了纪念屈原投江

历史上老北京的端午节民俗众多，有吃粽子、赛龙舟、饮黄酒、挂艾草、戴香囊、射柳、斗草、逛庙、虎符系臂等。其中以吃粽子最为盛行。

传说端午吃粽子是为了纪念战国诗人屈原，他以身殉国投江后，人们担心引来鱼儿追食他的躯体，于是便有人将煮熟的糯米糕装进竹筒里投入江中，一是吸引鱼儿，为恐它们吃掉诗人。二是祭祀屈原，以后逐渐改用苇叶包米代替竹筒。

早年间，时近（农历）五月，老北京人就开始准备包粽子。首先是采集苇叶。在北京城外有不少的池塘、苇塘，每到农历五月初，里面的苇叶就长成型了，水深的地方叶子更大、更宽，尤以夏筍（ruò）叶为佳，用其包出的粽子天香悠远，许多住在城里

的人就到城外去采，一些商贩还将采的苇叶拿到街上去卖。到了初三、初四，许多家庭便开始包粽子了。比较富裕的人家包粽子十分讲究，要选用米质滑润，色泽纯正的糯米，并放置一些金丝小枣，葡萄干儿、核桃仁等辅料，一般的人家则用普通的黏米外加一些小枣。所包出的粽子也不止是三角的，还有四角及枕头形状的，小的一二两，大的有半斤。粽子包成后，先放到水锅里去煮，不大一会儿，就从锅里飘出粽叶的清香。粽子煮熟后再放到凉水里冷却一下，即可食用，讲究的人还要放到盘子里，撒上白糖，细细品尝。除了自包自食外，街面上也有不少卖粽子的小摊。

端午之日，走在京城街上便闻到一阵阵粽叶的清香，有的小摊是边煮边卖，很是吸引人。有的是早就将粽子煮好，然后放在有水的盆里，论个儿叫卖，品种也比较多，有澄沙的、枣泥的、火腿的，以适合不同人的口味。

辟邪纳祥祈福形式多样 悬挂艾草佩戴香囊打醮

端午节还是人们辟邪纳祥之日，老北京人以挂艾草、佩戴香囊、打醮等方式表达祈福心愿。

民间有“清明插柳，端午挂艾”之说，而挂艾草则是端午节一个古老的习俗。每到端午节时，家家户户家门口都有挂艾草。因端午正值仲夏五月，而五月在民间被视为“毒月”，此时还未入伏，天气炎热，潮湿多雨，毒虫蚂蚁非常多。艾草散发着独特的香气，被人们视为辟邪、驱病、防蚊之物。

挂艾草有“前三后四”之说，就是端午节的前三天后四天都可以悬挂，而讲究的在端午节当天。人们早早地到郊外去采摘新鲜的艾草，回到家后挂起来，最晚不超过中午，这样的艾草可以保留最原始的气味，能起到最好的驱虫辟邪效果。艾草要挂在大门的两侧、房间的窗户边，且艾草和菖蒲草捆绑，多采用五色线或者五色丝带来系，五色代表五行，寓意辟邪。

佩戴的香囊以五色丝线弦扣成索，做成各种不同形状，如粽子、葫芦、虎形等，囊内通常填充一些具有芳香开窍的中草药，古人认为端午时节“五毒”（蝎子、蜈蚣、蛇、壁虎、蟾蜍）活跃，佩戴香囊可借助药材香气和象征力量（如艾虎、五色丝线）抵



御邪祟。香囊多佩戴至端午后第一场雨丢弃，寓意冲走晦气。

可以说香囊融合了中医养生、民俗信仰、艺术审美与社会交往的多重意义，是端午节的重要文化符号。

打醮是端午节进行的一种宗教活动，即道教为祈国泰民安、五谷丰登而设坛为人做法事。这种活动通常在端午节前举行，包括设斋道祭祀、击鼓诵经、演戏娱神等环节。而今这种民俗活动几近消失。

娱乐活动颇多生动有趣 赛龙舟斗草及马球比赛

赛龙舟，也称龙舟竞渡，是端午节最重要的民俗活动之一。北京明代端午节赛龙舟在皇室禁苑中一度盛行。



成化年间《菽园杂记》载：“朝廷每端午节赐朝官吃糕粽子午门外……上（皇帝）迎母后幸内沼，看划龙船，炮声不绝。”嘉靖年间从五月初一到十三日，皇城及紫禁城内要开展多种活动，皇帝亲临西苑太液池，乘船游览“斗龙舟划船”，即赛龙舟。

《清朝野史大观》载，顺治年间，世宗端午时节“招内大臣大学士等乘龙舸，游西苑，至北桥登岸，幸南台欢宴至暮，自后遇午日，宫中每以龙舟酬次。”

清代后期，宫廷端午时节龙舟竞渡虽然式微，但民间赛龙舟活动却悄然而起，民国时期京城仍有大量龙舟比赛活动。

位于东便门外通惠河的二闸（庆丰闸），是民间赛龙舟活动的主要场所。《北京民俗大观》载：“清末及民国时，二闸游船自端午开业，都人聚饮于船，或划拳行令，吟诗作赋，或邀票友轮唱互赏。兴来，则三、五小舟相赛夺魁。”

斗草，又称斗百草，是端午节的一项游戏活动。人们于端午日外出，找些奇花异草互相比试，以新奇或品种多者为胜。斗草有“武斗”和“文斗”之别。“武斗”为两人各持草茎的一端，然后用力去拉，谁先断谁就是输家；“文斗”则是双方像吟诗答对那样互对草名，当一人报出草名，别人对不上时，就算赢了。通过斗草游戏，人们可辨识花草之名，又呼吸了新鲜空气，不失为有益的游戏风俗。《红楼梦》第六十二回中就有“斗草”游戏的描写：“当下又值宝玉生日（据红学家考证出，宝玉生日是五月初四，即端午前一天。）已到，原来宝琴也是这日，二人相同……外面小螺和香菱、芳官、蕊官、藕官等四五个人，都满园中顽了一回，大家采了些花草来兜着，坐在花草堆中斗草。”

马球比赛也是端午节的娱乐活动之一，辽金时已盛行。元代马球比赛在西华门内举行，“召集各衙万户千户能击球者”参与。骑的都是上等骏马，“系以雉尾璎珞，紫缀镜铃，装饰如画”。明代还留有遗风，明末清初《北京岁华记》载：“端午日，挈（qiè）酒有高梁（桥）或天坛。坛中有决射者，盖射柳遗意。”但这“遗意”已经变成娱乐和供观赏的表演了。康熙年《大兴县志》云：“五月五日，天坛墙下走马为戏。皆有树荫，可醺（jūn）饮，相望不绝。”民国以后，这种活动逐渐较少了。

端午节作为中华民族的重要传统节日，承载着丰富的历史文化内涵和民俗风情。那丰富多彩的民俗活动，蕴含着祈福纳祥、祈求平安、祛病防疫、驱邪避灾，是人们质朴情感的体现，更是对幸福生活的向往和追求。

主讲人介绍：

户力平，北京史地民俗学会理事。多年业余从事北京文史研究，特别是北京地名、风物、民俗及古村落研究，并在《北京晚报》《北京日报》《劳动者报》等报刊发稿千余篇。做客北京电台文化节目百余次。已出版《光阴里的老北京》《北京地铁站名掌故》《京西海淀说故》《香山传说》等。