

香囊，端午节温情的心花

□ 赵文新

香囊。1970年考古发掘的长沙马王堆汉墓中，出土一个用精美丝织品绮罗缝制的香囊。可见，香囊在汉代已成为生活中不可或缺的存在。

屈原在《离骚》中写道：“扈江离与辟芷兮，纫秋兰以为佩”，意思是把江离芷草披在肩上，把秋兰佩挂在身上，方能感到因香囊中的暗香氤氲更加清芬。魏晋繁钦《定情诗》中写道：“何以致叩叩？香囊系肘后。”意思是用什么表达挚诚？系在我肘后的香囊。

以香囊为媒介，含蓄表达爱慕之情。《红楼梦》第十八回“林黛玉误剪香囊袋，贾元春归省庆元宵”，写了黛玉误会宝玉而生气，把她做了一半的香袋剪破。当看到宝玉从怀里掏出她送的完好的荷包，又自悔莽撞掩饰情绪，又剪了荷包。曹公用香囊作为传情达意的物象，把两小无猜的宝黛二人性格、情意传神地呈现出来。

香囊的形状、质地、纹饰等都具有民族和审美特点。有棉布、丝帛、金银蕾丝、玉镂雕莲花纹等不同材质、饰纹；有圆形、方形、椭圆形、粽子形、葫芦形、石榴形、桃形等富有诗意和吉祥的形状。香囊系在膀臂、藏于怀中、挂于胸前，还有系于床帐或车辇上，造型多样而精致，清香袅袅而宜人。

北京延庆区端午文化节已举办15届。文化节传统习俗体验项目



(作者供图)

中，做香囊是其中一项。巧娘指导人们缝香囊，用硬纸板画出桃形或自己想要的图形，把花布放在图样下面拓样后裁剪，留出几毫米做边。装上中药、艾叶或香料缝口，收口处再缝上鲜艳的丝绳。为了使之呈现动感，又装饰飘逸的流苏穗儿。一个雅致的香囊做成了，拿起来喜悦在指尖蔓延，呼应着节日。

精致的香囊再配上五彩丝线，佩戴在身上，摇曳在节日，增添了仪式感。正如苏轼《浣溪沙·端午》中写道：“彩线轻缠红玉臂，小符斜挂绿云鬟。”用形象的诗句描述传统民俗。一个香囊包裹着提神、辟邪、祛病之物，更装满多样的情愫。

香囊是朵心花，明艳的色彩丰盈多情，柔和的香气温馨浪漫。

(作者系北京诗词学会会员)

作为我国的传统节日，端午节习俗较多，有龙舟竞渡奋力排浪的豪情，有包粽投江纪念屈原的深情，有插艾挂蒲祈求平安的浓情，而精心制作的香囊更像巧手女捧出的心花，充满温情。

佩戴香囊，是端午节习俗之一。香囊，指避邪驱瘟的布袋，内装朱砂、雄黄、香药、艾叶等药物及香料，又有绣囊、香包、香布袋、艾包、荷包、朱砂袋等好听的名字。

香囊与节气有关。俗语说“端午至，五毒出”，意思是端午节之时，蝎子、蜈蚣、毒蛇、壁虎和蟾蜍从蠢蠢欲动到逐渐活跃。据说农历五月初五这天，除了五毒，妖魔鬼怪也出来活动。“三五”(五同午)是指魔鬼的时辰，端午节也叫“重五节”“五毒日”。

在古代，当一些现象无法解释时，便生发了许多传说。大慈大悲的观世音菩萨深谙此道，托梦给人，说妖魔鬼怪惧怕金属和香气，只要随身携带这些东西就能避害。因此在端午午时，人们佩戴装有金属和香气的小袋儿，称为“压午”。

另有说法称，香囊始于商周时期，由佩囊发展而来。因古人宽衣广袖，衣服上没有口袋。人们缝制许多布囊，外出时佩于腰间，又叫“佩囊”“荷囊”“佩帙”。《礼记·内则》记载：男女未冠笄者“皆佩容臭(xiù，即香囊)”，意思是未成年的孩童，皆佩戴



清代名画展现端午习俗

□ 郑学富

清代画家任伯年的《端午图》画面素朴清雅，艾草、菖蒲亭亭玉立，蜀葵竞相绽放；折枝枇杷叶子翠绿，金黄色的果实挂满枝头，地面上随意摆放几个大蒜头，与几株植物遥相呼应；一条鳊鱼悠闲自得，畅游其间……寥寥数笔，内涵丰富，韵味十足。古人常用艾草、菖蒲、蜀葵等形式来表现祛毒防病的传统习俗。

艾草是端午节代表性的标志。民谚有“清明插柳，端午插艾”之说。《荆楚岁时记》说：“采艾以为人，悬门户上，以禳毒气。”端午节插艾，是为了不让邪毒进入庭院房间。艾草是多年生草本或略成半灌木状植物，其茎、叶都含有挥发性芳香油，所产生的奇特芳香，可提神通窍、健骨消滞、杀虫灭菌，也能驱蚊虫，净化空气。清人富察敦崇的《燕京岁时记》说：“端午日用菖蒲、艾子插于门旁，以禳不祥，亦古者艾虎、蒲剑之遗意。”

菖蒲为多年水生草本植物，被称为五瑞之首，生长于浅水滩上，其叶如剑，有香气。此草是中国传统文化中可防疫祛邪的灵草，有芳香开窍、祛痰散风之功。菖蒲夏季开花，花序密生而形小，呈黄绿色。故端午节前后，人们便提篮去郊外水边采新蒲，用作酿酒。《清嘉录》说：“截蒲为剑，割蓬作鞭，副以桃梗蒜头，悬于床户，皆以却鬼。”民间有端午节把菖蒲和艾捆在一起插于檐下的习俗，俗称“蒲剑艾

虎”。夏、秋之夜，燃菖蒲、艾叶，驱蚊灭虫的习俗保持至今。

蜀葵又称“一丈红”，端午时节开花，故又得名“端午花”。蜀葵嫩叶及花可食，皮为优质纤维，全草入药，有清热止血、消肿解毒之功，治吐血、血崩等症。因此这天，人们除饮用雄黄酒、菖蒲酒外，还会在家中插蜀葵。

枇杷是端午节时令水果。宋代梅尧臣有“五月枇杷黄似橘，谁思荔枝同此时”的诗句。在江南一带，端午节既要吃粽子，又要吃枇杷。大蒜素有“天然抗生素”之称，端午节这天，湖南、河南、浙江等地的人们会将大蒜和鸡蛋一起煮，作为早餐。

鳊鱼又名桂鱼，唐朝诗人张志和有“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥”的诗句。鳊鱼不仅味道鲜美，而且具有很高的药用价值，补五脏、益脾胃、充气胃、疗虚损等，其营养丰富，蛋白质含量高，富含人体需要的多种氨基酸，尤其是老人和儿童理想的保健食品。在江南一带，端午节有饮黄酒、吃鳊鱼(黄鱼)的风俗。

《端午图》笔墨简练洁净，清新古雅，所绘之物敷色雅丽，相得益彰。既表现了端午节悠闲的生活场景，又蕴含着人们祈盼吉祥安康之寓意。

(作者系山东省枣庄市政协文史馆馆员、枣庄市首批社科智库专家)

控糖不胖，粽子该这么选

□ 谷传玲

端午节吃粽子，是民间习俗之一。若是端午这一天吃，即使粽子很甜很油很高能，对于减肥者来说偶尔放纵一下，也胖不了几斤。若是自制或购买得多，一吃粽子就没完，要想减肥控糖就必须做到以下三点了。

自制粽子做到“三低一高”

超市卖的甜粽子基本都糖多，肉粽子基本都油大盐多。因此，我们在自制粽子时，注意低糖、低油、低盐，如果还能做到高纤，那粽子立马就健康起来了。

低油：不用猪油或其他油炒米，少用花生、杏仁等坚果做馅儿，可用豆干替代咸蛋黄，用瘦肉替代五花肉。

低糖：别放白砂糖，可以用栗子、红枣、枸杞、葡萄干等提供天然甜味，枣不用蜜枣，因为蜜枣属于蜜饯，加工时会加糖。另外还可以用代糖，比如木糖醇、赤藓糖醇、甜菊糖苷、罗汉果甙等。

低盐：调馅儿时少放盐、酱油和味精。

高纤：用荞麦、糙米、燕麦、薏仁等替代部分糯米。

添加部分山药、红豆、莲子、地瓜、鹰嘴豆、干香菇、胡萝卜丝、杏鲍菇、竹笋干、萝卜干、魔芋。这样可以增加B族维生素和膳食纤维的摄入，饱腹感强，不长胖还控血糖。

购买粽子看清营养成分表

如果购买的是预包装粽子，就注意看营养成分表，选择能量低的。因为配方不同，所以粽子的能量差异较大，一般每百克含能量为100—300千卡。

如果购买散装粽子，向售货员问清楚里面是什么馅儿，若是加糖了，米用油炒了，肉是叉烧肉，能量肯定就高一些。

另外，购买粽子时，关注一下粽叶，如果颜色是异常青绿，可能就是硫酸铜泡过的返青粽叶了，应慎选。

粽子吃法也有讲究

首先，替代主食适量吃。粽子的主料是糯米，它跟大米相比升糖速度的确更快，如果馅儿是高脂、高盐、高糖，五花肉、咸蛋黄、蜜枣等，更不利于控血糖。所以血糖高的朋友得少吃，吃了粽子要减少主食的量，怕胖的人同样得少吃。中等个头粽子约100克一个，吃一个就好。

其次，搭配蔬菜和清汤，少蘸料。一顿饭仅仅吃粽子，吃饱的话，无论吃什么粽子，那能量都低不了，血糖也肯定呼呼上升。搭配1—2拳头蔬菜，尤其是低能量、低碳水、膳食纤维又丰富的叶子菜和瓜茄类蔬菜，就能延缓血糖上升，同时减少能量摄入。

蔬菜做法优先选择凉拌或蒸，这样做出来的菜清香爽口，比如，凉拌菠菜木耳或芹菜叶蒸胡萝卜丝，都能很好地解粽子的油腻。对于胃酸过多的朋友，搭配蔬菜还能减少胃酸分泌，避免单独吃粽子的烧心感。

最后，吃粽子前先喝碗清汤或水300—500毫升，也能控制进食量。另外，为了控糖和盐，吃粽子时尽量别蘸糖、蜂蜜、酱油等料汁。

吃不完的粽子放在带盖的容器内冷藏，吃之前彻底加热，保证粽子热透。做得太多需要冷冻储存。

(作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师)