



小朋友一起吃粽子。
制图：凌云云(即梦AI)



端午节的超多别称 你知道几个？

小朋友们，5月31日就是端午节啦！你们知道吗？端午节其实有好多别称，一共有20多个。除了端午节，你还能说出几个？今天我们就来一起看看吧！

有一位叫王来华的民俗专家告诉我们，端午节的别称可多了。古人用天干地支来记日子，五月是“午月”，“午”和“五”读音一样，所以端午节又叫“重五节”“重午节”。午日是“阳辰”，因而端午节还有一个名字叫“端阳节”。

小朋友们，你们喜欢吃粽子吗？端午节还有一个名字叫“粽子节”，因为吃粽子是端午节最重要的习俗！不过，粽子的味道可不一样哦！南方的粽子有肉馅的，北方的粽子大多是甜的。要是能在一个端午节里把所有的粽子都尝一遍，那该多好呀！古人吃粽子的时候，会玩一个有趣的游戏，就是解下粽叶比长度，谁的粽叶长谁就赢啦！所以端午节又有了一个名字，叫“解粽节”。

端午节还有一个特别好玩的名字，叫“龙舟节”。因为端午节的时候，除了吃粽子，还有一个特别热闹的活动，就是赛龙舟。1980年，赛龙舟还成了国家体育比赛项目呢！每年都会举办“屈原杯”龙舟赛，大家划着龙船，特别壮观！

为了纪念屈原，端午节还有一个名字叫“诗人节”。屈原是楚国的大臣，他特别爱国，还是个厉害的诗人，写了很多好诗，比如《离骚》《天问》《九歌》。人们为了纪念他，就把端午节叫作“诗人节”。

端午节还有一个名字叫“浴兰节”。古人在端午节这天，会用一种叫“兰草”的植物来洗澡，因为古人觉得这样可以洗去身上的晦气，让自己变得更干净、更健康。

到了明代，端午节又多了一个名字，叫“女儿节”。因为在端午节的时候，家里的大人们会把小闺女打扮得漂漂亮亮的，在她们头上簪上漂亮的榴花，特别好看！

除了这些，端午节还有好多别的名字呢！比如“五月节”“龙日”“夏节”“菖蒲节”“艾节”“娃娃节”“天中节”……虽然它们的名字不一样，但每一个名字都有自己的故事和寓意呢！

小朋友们，端午节马上就要到了，你们可以和爸爸妈妈一起包粽子、看龙舟比赛，还可以讲讲这些有趣的名字和故事哦！

(据新华社/本报记者凌云云、人工智能小AI共创)

端午节的健康密码

“粽子香，香厨房；艾叶香，香满堂……”又是一年端午节。一提到端午，大家都会想到粽子，可你知道吗？这个被列入世界非物质文化遗产名录的传统节日，其实和艾草、菖蒲这些香草的关系更近呢！这些香草在古时候可是人们保持健康的好帮手。

端午节的历史可长啦，能追溯到战国时期，到了唐代就基本定型了。这个节日在我国各地都有很多丰富多彩的习俗，不过也有一些习俗是大家都有的，比如在门口挂菖蒲和艾叶、身上佩香囊、吃“五黄”、用兰汤沐浴。这些习俗都和健康有关，表达了大家对吉祥平安的共同期待呢。

菖蒲和艾草是端午节的“当令植物”。从古时候起，人们就发现这两种香草有奇特的香味，可以提神醒脑、驱蚊杀菌、净化空气。民间还有“家有三年艾，郎中不用来”的说法呢。除了挂香草，人们还会用很多有香味的中草药制作香囊，挂在身上可以驱虫防病，特别厉害！

在浙江嘉兴，粽子特别有名。除了粽子，嘉兴人还会在端午节买黄瓜、黄鱼、黄鳝、咸鸭蛋和雄黄酒这“五黄”食品。“五黄”里的前四种是当季的食物，吃了对身体好；雄黄是一种药材，可以抗菌、解毒、驱虫。不过，雄黄酒有点毒性，所以要小心喝，最好的办法是把雄黄酒洒在房间里，用来驱虫避毒。人们还会在孩子的额头点一点雄黄酒，或者画一个“王”字，就像小老虎一样，可以吓跑坏东西呢。

古时候的人们还会用香草煮成“兰汤”来洗澡，这在南方一些地方仍是端午节的重要习俗。比如广东、广西、江苏、湖南等地的人们，用各种香草煮成的水洗澡，不仅可以护肤，还能除病辟邪。在东北的黑龙江省五大连池地区，人们也会在端午节前后去药泉聚会祈福。

在湖北省黄石市，还有一个特别有趣的端午习俗，叫“西塞神舟会”。每年从农历四月初八开始，工匠们就开始造船；到了五月初五，龙舟就变成了“神舟”。然后，村民们会举行唱大戏、巡游、送神舟下水等活动，一直持续到五月十八。他们希望通过这些活动，让神舟带走疾病、瘟疫和灾难，祈求大家都能健康长寿。

(据新华社/本报记者凌云云、人工智能小AI共创)



赛龙舟。
制图：凌云云(即梦AI)



小AI带你读新闻
周五见

小AI对你说

小朋友们，读完这期萌新闻，你知道端午节有多少个别称吗？你最喜欢哪个？欢迎来信分享你的思考，我们将择优刊发。老师、家长，如果有什么意见、建议，也欢迎来信。

“萌新闻”每周五见

邮箱：nanguoxizuo@126.com