

“粽”情端午 乐游烟台

4个系列200余项文旅活动邀你来烟台“放粽”一下

农历五月初五，又到一年端午。今天是我国传统节日端午节，也是端午假日的第一天。烟台市文化和旅游局组织各区市、各文旅要素主体，策划推出“粽”享展览演出、“粽”情文化民俗、“粽”夏畅游山海、“粽”览文博奇珍等4个系列200余项文旅活动，一系列有趣又有料的习俗手作、汉服游园、艺术展演，邀请广大市民和游客在烟台乐享美好假日。

“粽”情文化民俗

假日期间，烟台各区市非遗文创市集纷纷开放，把非遗集市开到了“家门口”。6月22日至24日，山东手造烟台综合展示中心汇集莱州毛笔、民生印花等非遗，手造文创产品，打造非遗市集，市民游客在游玩时不仅能体验多彩的非遗文化，还可以将传统非遗与现代生活的融合产品带回家。

除此之外，各区市还推出了一系列文化活动展示端午习俗，弘扬传统文化。福山区文化馆邀请中国传统绳结编织技艺老师邹

艳红，教授中国传统编织技法“绕线”，编织五彩艾绒粽子，用传统方式过传统节日。福山区福惠社区邀请省级非遗项目福山大面代表性传承人权福健走进社区，现场展示福山大面类的制作方法，让市民现场参与、品尝。烟台少年儿童图书馆举办“相约端午乐享童趣”亲子龙舟手工制作活动，以亲子互动的方式制作“龙舟”，感受节日氛围。

“粽”夏畅游山海

端午是节日的传承，更是文化的传承，假日期间，烟台推出了丰富的端午主题沉浸式活动，点燃夏日激情。

朝阳街将国潮与传统文化相结合，用端午游园会、国潮旗袍巡游等多种传统节日项目邀请市民游客亲临现场打卡体验。所城里在端午三天的假期举办街区粽子DIY、国风花神巡游等古色古香的活动，让市民在国潮风尚与所城里的邂逅中，领略不一样的端午节。金沙滩文化旅游节通过“旅游+文化+运动+演艺”的形式，推出沙滩帐篷节、

沙滩艺术巡游、沙滩汉服节等活动，并设置美食、非物质文化遗产等一站式体验，开启一场端午假日的浪漫沙滩之旅。

假日期间，龙口南山旅游景区、塔山旅游风景区、磁山温泉小镇等景区都推出了不同程度的优惠政策，让市民游客乐游烟台。

“粽”享展览演出

市文旅局准备了多元丰富的展览活动以及惠民演出，既有工业版画、古琴艺术雅集主题展览，还有端午假日传统戏曲演出、“村晚”以及“舞研堂”专场舞蹈汇演等多项惠民演出活动，让市民在假日期间畅享艺术大餐。

烟台美术馆(烟台画院)推出“日新月异——武汉美术馆藏工业版画作品展·烟台站”，集中展示武汉美术馆收藏的工业版画精品50余件，该展览是“2020年全国美术馆藏精品展出季”入选项目，让观众了解和感受武汉工业建设的辉煌历史；烟台市文化馆举办“端午雅集”主题系列活动之欢乐端午音

乐汇，推出钢琴、小提琴教学汇报音乐会，为广大艺术爱好者搭建展示才艺的平台；24日，胶东剧院将推出2023年度舞研堂作品展演，展演由北京舞蹈学院研究生部“舞研堂”研究生们演绎《桃花红 香白》《海洋》等作品，为市民带来一场视觉艺术盛宴。

“粽”览文博奇珍

依托端午节假日，烟台市博物馆推出科普端午习俗活动，长岛综合试验区、海阳市、蓬莱区等地推出端午文博讲堂、文化主题展览、主题研学活动，丰富假日文博体验。

烟台市博物馆主馆二楼互动区推出“粽”情端午活动，带领市民一起了解端午节习俗，用艾草、彩绳、纸板等材料制作五彩粽子香囊；长岛博物馆推出“探寻端午节俗，赏析长岛文物”——长岛文博讲堂，由长岛博物馆老师为孩子讲解长岛文物知识，介绍端午节的由来和习俗，邀请家长和孩子一起组装龙船模型，体悟历史和传统文化。

YMG全媒体记者 张洁 通讯员 旅宣

8名外国友人沉浸式过端午

包粽子、缝香囊、系五彩绳……烟台高新区端午游园会国潮元素拉满

21日上午，烟台高新区举办“端午游园会”传统文化体验活动，来自巴基斯坦、加拿大、索马里、喀麦隆等国家的8名在烟台工作、学习的外国友人欢聚在一起，在烟台高新区百纳瑞汀酒店与海岸社区居民一起包粽子、制作香囊、系五彩绳、体验投壶比赛，感受中国传统节日氛围。

“Interesting!”

粽子包出“国际范儿”

“你们知道哪些东西或者人物是与中国的端午节有联系呢？”“屈原、赛龙舟、粽子……”现场主持人提出的第一个问题，就一下子打开了外国友人的话匣子。

演示老师将绿油油的粽叶卷成漏斗状，铺上糯米塞入配料，将粽叶向中心聚拢，最后拿细绳绕粽叶四周迅速捆扎数圈，一个结实的传统粽子就包好了。这一连串流畅的手法让外国友人们直呼“Interesting”！

看着三两片扁扁的粽叶，“摇身一变”成了一个个有棱有角的饱满粽子，外国友人跃跃欲试。“太难了，但是很有趣。”来自索马里的米拉一边手忙脚乱地包着粽子一边对记者说。尽管包出来的粽子形状并不标准，但他们仍乐此不疲，时不时还互相指点着各自手上的“成品”。

“第一次体验这么有仪式感的端午节。”来自巴基斯坦的“巴铁”王兰来烟台快3年了，目前在滨州医学院(烟台校区)就读，参加过多次中外友好交流活动的他对烟台感情颇深，“烟台不仅有浓厚的中国文化，还有时尚的现代生活，虽然我是外国人，但不是外人，烟台算得上是我的第二故乡。”

“Really?”

香囊最受老外“宠爱”

“端午节为什么做香囊？”来自滨州医学院(烟台校区)的喀麦隆籍留学生昭阳有些疑惑。



“香囊可以清热驱虫，很适合这个时节。”来自海岸社区手工坊社团的香囊制作指导老师谭燕燕介绍，端午前后，气候偏于湿热，蚊虫细菌等繁殖活动加剧，香囊中的艾草等中药成分具有芳香避秽、安神醒脑、防虫驱蚊的功效。

“Really? I need more!”当听到谭老师的解释，昭阳立即按照制作步骤，小心翼翼地将药草一点点装进香包袋，经过一双双巧手缝制，一个个独一无二的端午香囊展现眼前。

“这是我第一次参加中国端午节的文化活动，对我来说是一种全新体验。”昭阳表示，有趣的端午游园会让他迫不及待去体验更多与节日有关的活动。

当天，端午游园会还设置了趣味投壶、长命五彩绳diy等民俗活动，让外国友人沉浸式体验花样端午节。

“爱在烟台，难以离开”不只是一句口号，也是8位外国友人在烟台生活、工作多年后的一致评价。近年来，烟台对外吸引力不断增强，一大批外国友人来到烟台工作和学习，逐渐融入烟台，成为城市建设的参与者和贡献者。烟台市人民对外友好协会美

欧大部赵云清表示，通过活动可以让国际友人更加了解中华文化，亲身体验端午习俗，进而加强不同文化之间的沟通与交流，同时更好地宣传烟台、推介烟台，讲好烟台故事，让更多外国友人为烟台竖起大拇指。

YMG全媒体记者 王宏伟
通讯员 郭健 摄影报道

端午节到底是咋来的？

听烟台民俗专家话端午

粽子好吃 更要吃得健康

本报讯(YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 宋睿 刘印)端午时节，家家户户吃粽子，如何吃得健康也是大家普遍关心的话题。近日，记者对烟台市中医医院儿科主治医师刘印进行了采访。

“吃粽子，要吃得明白、吃出健康。”刘印说，首先是粽子，北方常用的芦苇叶性质寒凉，具有清热除烦、生津解毒的作用，炎炎夏日，如果经常口舌生疮、咽喉肿痛，来点芦苇叶煮水是不错的选择。而南方常用竹叶、荷叶来包粽子，竹叶清心利水，荷叶清热除湿，也正是这个季节合适的代茶饮，一杯荷叶茶，配上几粒莲子心，可让夏天不再烦躁。

“不管什么馅的粽子，米才是粽子的灵魂。”刘印告诉记者，糯米补中益气、健脾养胃，既中和了粽子的寒凉，也让“苦夏”的人们可以补一补。如果能在传统食材的基础上，加上一些创意，如添加一些养麦、山药、薏苡仁，既增加了膳食纤维，也增强了健脾除湿的作用，让粽子美味的同时增加了健康。

如果你觉得实在没胃口，喝几口粽子汤，利利湿气，健健脾胃，也是不错的选择。

同时，刘印还建议大家，肉粽子里尽量放不带皮的瘦肉，或者用不带皮的鸡肉、鱼肉代替。脾胃功能较弱的老人和孩子不宜吃过太多的粽子，正常人一天也不宜吃超过两个粽子，以免出现腹胀、消化不良、甚至恶心呕吐的情况。糖尿病人群一定要将粽子纳入到当日的食物总量计划，以免影响血糖水平。

端午是咋来的？

农历五月五日为端午节，又称端节、端午、端阳、重午。五月五日古人有以兰草汤沐浴的习俗，所以又叫“浴兰节”，道教又称此日为“地腊节”。还有许多别称，如午日节、五月节、女儿节、蒲节、天中节、诗人节、龙日等。

聊起端午的起源，兰玲告诉记者，关于端午的起源说法不一。“一般说来源于古代的避‘恶日’，古代人有‘躲午’(躲午)的习俗，以祛邪除祟、祈福求安。后来最普遍的说法是为了纪念战国时的伟大诗人屈原，据说屈原是在五月初五这天自沉汨罗江，于是在这天纪念他，表达人们对这位爱国诗人的敬仰怀念之情。”兰玲介绍，端午是夏季第一个民俗节日，当时阳气最为旺盛，蚊虫渐多，容易滋生传播疾病。因此，这个节日的许多民俗活动都与

东境内还用一种特殊的粽子叶材料，即槲栎树的叶子槲栎叶。槲栎叶的生长规律是“新芽不发旧芽不落”，因此在民间包含着家中香火代代不绝的寓意。槲栎叶有一种特殊的甜香味道，用它包蒸粽子等食品，健康天然又味道独特。过去，胶东一带的粽子大多是用大黄米包制，品种和形状也更加多样。

“在老一辈的习俗中，端午节还要吃鸡鸭鹅蛋。人们喜欢把鸡蛋放在粽子锅里煮，味道独特。”兰玲介绍，这些食物不仅增加营养，还能增强抵抗力，强身健体。这些蛋类从过完年就开始积攒，农忙即使再困难，也要准备一些，节前馈赠亲朋、孝敬老人，人与人之间的友情亲情在这些习俗中得到了传扬和巩固。

过去人们有在端午饮雄黄酒的习俗。雄黄酒作为药酒的一种，人们认为它可以祛病辟邪，小孩子不能喝，大人们就会用手指蘸着酒在额头眉间点画一个“王”字以示象征。

端午节从历史中走来，保存着中华民族的历史记忆。一系列的习俗包含了人们对生活的热爱，对自然的尊重与顺应，对平安健康的祈福，人们对丰富的想象力和辛勤的忙碌为平淡艰难的生活增添了无限的乐趣。YMG全媒体记者 张洁

端午吃点什么？

端午节这天，山东地区几乎都吃粽子，包制粽子的叶子一般是竹叶或苇叶。但山

浓情“粽”意迎端午 蓬莱公路中心爱心送到基层

本报讯(通讯员 张敏 宇欢)19日上午，蓬莱公路中心慰问组深入龙山料场，对日夜奋战的机组职工进行了慰问。这是该中心为弘扬中华民族传统文化、传承端午习俗，围绕“我们的节日·端午节”主题开展的系列文明实践活动之一。

慰问组向辛勤工作在机组一线的工作人员送上粽子、鸡蛋、矿泉水等慰问品，对他们不畏高温、兢兢业业的敬业精神表示感谢。

相关带队负责人关切地叮嘱工作人员：高温仍将持续，任务依然艰巨，大家要时刻注意身体健康，做到劳逸结合，合理安排作息，确保中心安全生产形势持续向好，为建设新时代人间仙境作出新贡献。

为弘扬中华民族传统文化，传承端午习俗，蓬莱公路中心围绕“我们的节日·端午节”主题，还开展了“端午宣讲”等一系列文明实践活动，不仅丰富了广大干部职工的精神文化生活，同时提升了凝聚力和向心力。

该中心相关负责人表示，他们将持续开展丰富多彩的传统文化特色活动，不断推动新时代文明新风的传播，把精神文明建设扎根在人民群众之中。

以老助老 情浓佳节 奇南社区开展端午节普法活动

本报讯(通讯员 牟村 张怡 YMG全媒体记者 杨春娜)五月五，过端午，粽叶青，糯米香……为传承中华民族优良传统，深化对辖区居民的法治教育工作，近日，奇南社区党委联合道德先锋志愿服务大队、爱心企业山东省赋远律师事务所在新时代文明实践站组织辖区老年人开展端午节普法活动。

当天上午，道德先锋志愿服务大队队长孔德娟给现场老年人们送上节日的祝福，随后赋远律师事务所王圣杰主任给老年人们讲解了法律知识。

王圣杰将爱心粽子发放给现场的老年人。志愿者们在社区网格员带领下，走访了辖区部分特殊家庭、低保家庭、优秀楼长，为他们送上爱心粽子与节日祝福。

此次活动，不仅在中华民族传统节日弘扬了传统文化，更是与社区法治教育相结合，进一步提升了群众的法律意识，在社区内营造办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法、法治良好的社区环境。

2000个粽子送困难家庭 安立盛学雷锋志愿服务大队献爱心

本报讯(YMG全媒体记者 何晓波)端午节来临前，芝罘区安立盛学雷锋志愿服务大队再献爱心。81岁高龄身患大病的烟台好人安立盛像往年一样，坚持在重要传统节日给政府建档立卡的低保户、因病因灾致贫的困难户、社会上有需求的残障市民等，送去2000个香米粽子，以表达一位“光荣在党50年”的老党员对社会弱势群体的真情关爱。

据了解，这2000个端午粽子，是由安立盛个人带头捐款，市区两级人大代表春

铭、高彦、林梅等山东好人、烟台市道德模范，以及芝罘区西炮台社区党委书记王延宁和李玲娟、吴有鸿、李泊霖、姜嘉懿、袁雨欣等志愿者与有关爱心企业共同出资择优选购的，惠及了芝罘区200个特殊家庭，充分表达了安立盛学雷锋志愿服务大队建队27年以来对社会弱势群体的真挚之情。

活动结束后，安立盛还携志愿者登门入户，看望慰问了5位空巢老人，并送上了慰问品。

粽子鸡蛋送给亲人 阳光社区慰问退役伤残军人

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国 通讯员 夏艺菲 王瑞亭)端午节来临之际，6月20日，莱阳城厢街道办事处阳光社区组织工作人员慰问了社区内的退役伤残军人。

走访慰问中，阳光社区党总支书记贾少娟和工作人员

仔细询问退役军人身体状况和家庭情况，倾听他们在日常生活中遇到的困难，对他们的国家建设作出的贡献致以崇高的敬意，并嘱咐他们要保重身体，在生活中如果遇到困难可以随时与社区联系，社区会尽快帮助解决，并送上粽子、鸡蛋、艾草等慰问品。

艾蒲青翠，粽香十里。6月20日上午，海阳市城北善道公益发展中心的志愿者们走进海阳市发城镇第二小学，教孩子们包粽子，让端午文化走进校园。

“艾蒲青翠，粽香十里。6月20日上午，海阳市城北善道公益发展中心的志愿者们走进海阳市发城镇第二小学，教孩子们包粽子，让端午文化走进校园。

志愿者们先为同学们讲解了包粽子的步骤。先观察粽叶，再将粽叶卷成漏斗状，放适量糯米、花生、红枣，然后用细线打结、扎紧。看，这

样就完成了！”话音刚落，一个棱角分明的粽子就出现了。同学们也都热情高涨，拿起粽叶，用不太熟练的动作小心地包着。粽叶和彩绳交错，米香四溢，同学们越包越熟练，一双双灵巧的小手在一片片翠绿欲滴的粽叶间穿梭，文化的传承在大手和小手之间。

YMG全媒体记者 刘海玲 通讯员 王睿 摄影报道

艾蒲青翠，粽香十里。6月20日上午，海阳市城北善道公益发展中心的志愿者们走进海阳市发城镇第二小学，教孩子们包粽子，让端午文化走进校园。

志愿者们先为同学们讲解了包粽子的步骤。先观察粽叶，再将粽叶卷成漏斗状，放适量糯米、花生、红枣，然后用细线打结、扎紧。看，这

样就完成了！”话音刚落，一个棱角分明的粽子就出现了。同学们也都热情高涨，拿起粽叶，用不太熟练的动作小心地包着。粽叶和彩绳交错，米香四溢，同学们越包越熟练，一双双灵巧的小手在一片片翠绿欲滴的粽叶间穿梭，文化的传承在大手和小手之间。

YMG全媒体记者 刘海玲 通讯员 王睿 摄影报道