

“粽”情端午 乐游烟台

## 200 余项文旅活动陪你过端午

YMG全媒体记者 张洁 通讯员 旅宣

今天是我国传统节日端午节,也是端午假期的第一天。烟台市文化和旅游局组织各区市、各文旅要素主体,策划推出了“粽”享展览展示、“粽”情文化民俗、“粽”夏畅游山海、“粽”览文博奇珍等4个系列的200余项文旅活动,让市民和游客乐享美好假日。

## 体验民俗 畅游山海

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,市民和游客不仅能体验多彩的非遗文化,而且可以将传统非遗与现代生活的融合产品带回家。

各区市还推出了一系列文化展示端午习俗,弘扬传统文化。其中,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。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。

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和游客打卡体验。所城里举办街区粽子DIY、国风花神巡游等古色古香的活动。金沙滩文化旅游节推出沙滩帐篷节、沙滩艺术巡游、沙滩汉服节等活动,设置美食、非物质文化遗产等一站式体验。龙口南山旅游景区、塔山旅游景区、磁山温泉小镇等景区推出了优惠政策。

## 展览演出精彩纷呈

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,也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。

其中,烟台美术博物馆(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;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;24日,胶东剧院举办2023年度“舞研堂”作品展演,北京舞蹈学院研究生部“舞研堂”研究生们演绎《桃花

红 杏花白》《海洋》等作品,为市民带来一场视觉艺术盛宴。

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。

包粽子、缝香囊、系五彩绳……

## 外国友人“沉浸式”过端午

YMG全媒体记者 王宏伟 通讯员 郭健 摄影报道

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



## 粽子包出“国际范儿”

“你们知道哪些与中国的端午节有联系呢?”“屈原、赛龙舟、粽子……”主持人提出的第一个问题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!(有趣)”

看着三两片扁扁的粽叶“摇身一变”成了有棱有角的粽子,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,一边对记者说。尽管包出来的粽子形状并不标准,但外国友人们仍然乐此不疲,时不时还互相点评着

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,我是外国人,但不是外人,烟台算得上我的第二故乡。”

## 香囊最受老外“宠爱”

“端午节为什么要做香囊?”就读滨州医学院(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。”海岸社区手工坊社团的香囊制作指导老师谭燕燕介绍说,端午前后,气候偏湿热,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。

昭阳恍然大悟,立刻按照制作步骤忙活起来:小心翼翼地将药草装进香布袋,耐心缝制,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。

端午游园会还设置了趣味投壶、五彩绳DIY等民俗活动,让外国友人“沉浸式”体验花样端午节。



昨天,在烟台-大连的客滚运输船“渤海明珠”轮上,乘务员为乘船的小朋友戴上象征着祈福纳吉的五彩绳,为到餐厅吃饭的旅客送上香甜软糯的粽子,让旅客们感受到浓浓的节日气氛。

YMG全媒体记者 刘海玲 通讯员 于龙 王乙婷 林雨 摄

烟台车务段预计  
发送旅客45万人

本报讯(YMG全媒体记者张孙小娱 通讯员 王丹)记者昨日从中国铁路济南局集团有限公司烟台车务段获悉,端午假期铁路运输期限为6月21日至25日,为期5天。烟台车务段预计发送旅客45万人,日均9万人,预计客流高峰为6月24日,发送旅客14万人。

探亲旅游中短途出行集中。今年端午假期正值中高考结束、夏收夏种忙完,学生和务工群体出行需求明显增加。铁路客流以中短途探亲旅游客流为主,省内客流主要集中在胶济客专、青荣城际、青盐铁路、日兰高铁、京沪高铁沿线城市间流动,省外客流主要集中在北京、天津、南京、杭州、上海、石家庄、太原、郑州等方向。

优化运能保障假日出行。为满足旅客出行需求,国铁济南局

优化运力资源配置,全面启动高峰线列车,根据客流情况,安排开行高峰线列车25对,其中动车组列车20对,普速列车5对;加开临时旅客列车22对,安排40对热门方向动车组列车重联或长编运行,对19趟普速列车加挂车厢56节,全力保障假日期间运力供应。

铁路部门还提醒广大旅客,铁路12306网站(含手机客户端)是官方唯一火车票网络售票渠道,不收取任何附加费用,请广大旅客通过官方渠道购票,维护自身合法权益;假日期间,有出行需求的旅客请随时关注车站公告,或通过铁路12306网站(含手机客户端)查询列车开行信息;请出行旅客留意出行时间,提前到达车站,以免耽误行程;旅行过程中如遇困难或突发情况,可及时联系铁路工作人员寻求帮助。

## 粽子好吃别贪嘴

本报讯(YMG全媒体记者黄钰峰 通讯员 宋蓉 刘印)端午时节,家家户户吃粽子都必不可少,如何吃得健康?快听听烟台市中医医院儿科主治医师刘印怎么说。

“粽子虽好,我们要吃得明白、吃出健康。”刘印说,北方常用芦苇叶当粽叶,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,用芦苇叶煮水是个不错的选择。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,一杯荷叶竹叶茶,配上几粒莲子心,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,既中和了粽叶的寒凉,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:加些荞麦、山药、薏苡仁,既增加了膳食纤维,也增强了健脾除湿的作用。

刘印建议,肉粽尽量放不带皮的瘦肉,或者用不带皮的鸡肉、鱼肉代替,既有营养,还不至于油脂、热量过高。脾胃功能较弱的老人和孩子不宜吃过多的粽子,正常人一天不宜吃超过两个粽子,否则易出现腹胀、消化不良、恶心呕吐等症状。糖尿病患者要将粽子纳入到当日的食物总量计划中,以免影响血糖水平。