

## 亲爱的Women

## 今年端午，我们告诉了孩子这些最重要的事

文 / 邓魏

今年的端午假期遇上儿童节，很多人都说是快乐翻倍。

其实，端午节凝聚先民智慧，蕴藏深厚文化密码。还记得2005年“韩国申遗端午”，让我们震惊、愤怒、叹息。

可如今20年过去了，在很多孩子眼里，端午是不是只剩一个“放假、吃粽子”的模糊概念？

有些家长着急带孩子上补习班、学才艺，却常常忘了，有些“课”，藏在老祖宗传下来的节日里。

关于端午节这堂课，希望您带孩子们一起了解。



恶劣天气和病虫害的生存指南。完全就是体现了他们“顺应天时，积极应对”的生活哲学嘛！

## 精神高度

我们很多人都知道：端午节，是千百年来对屈原的集体“打Call”和追思。

战国中后期，屈原眼看自己的国家——楚国要玩完，心痛到无法呼吸，最后选择跳进了汨罗江。他写的“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰”（我太难了！老百姓日子苦啊），这种忧国忧民的劲儿，成了中华民族精神的底色。而他的“路漫漫其修远兮”，是最好的坚持理想。

是啊！过端午也是提醒我们：小家、大家，命运相连！

你以为端午仅仅是纪念屈原嘛？其实不是。它的内涵丰富得很。比如，道县龙舟竞渡，还有迎舜帝、祭周敦颐的独特文化内涵；沅陵龙舟，祭祀的对象，是五溪各族共同的始祖盘瓠；浙江人纪念孝女曹娥，苏州人怀念名臣伍子胥，云南傣族过“粽包节”谈情说爱……

带孩子看各地的端午故事，就像玩文化拼图：原来中国人既崇尚“舍生取义”，也珍惜“花好月圆”，这才是完整的精神图腾。

## 生存智慧

端午节，也要告诉孩子们生存智慧。

你以为划龙舟只是比快吗？我们更要告诉孩子，它体现了分工协作、齐驱并进的重要性——整齐划一的动作、拼尽全力的劲儿，这就是团结就是力量啊！

端午最初的“人设”，其实是古人的生存智慧的汇集。

农历五月，人们叫它“恶月”——又热又湿又多蚊虫，容易生病。怎么办？我们的老祖宗点子多。

挂艾草菖蒲：门口一挂，味道冲？没错！就是要驱赶蛇虫鼠蚁，相当于古代“天然驱蚊香薰”。戴香囊：里面塞满香香的草药，既防虫又能提神醒脑，妥妥的“古代空气清新剂”。洗香草药澡：清爽祛湿防病，古人版“草本SPA”。喝雄黄酒：古人主要是杀菌消毒，外用涂身上防虫咬。当然，我们现在要科学看待，可别随意去喝。

看出来了么？端午就是古人用智慧“硬刚”



除了吃，端午节的玩也是有文化的。

斗草游戏是古代孩子的“王者荣耀”——孩子们拿着狗尾草、车前草、牛筋草等，武斗比力气，文斗比谁认的草名多。

现在很多孩子分不清麦苗韭菜，我们在端午节可以带他们补补自然课啦。

## 文化基因

仔细瞅瞅端午的画卷，你会发现，女人才是让节日充满温度的关键角色。

女人们默默付出，撑起了节日的“半边天”。

她们一针一线缝香囊，把对家人的爱和健康祈愿都缝进去；灵巧地编五彩绳（“长命缕”），系在孩子、家人手上，五彩丝线缠的是满满的祝福和守护。

直到今天，最动人的端午画面之一，还是妈妈教女儿包粽子！粽叶怎么折，米放多少，馅料怎么包……这哪是简单的教做饭？这分明是家的味道、爱的传承。

端午那份独有的温情脉脉，浸润着女性温柔又强大的力量。



## 现代价值

现在这时代，各种信息多，生活节奏快，我们越来越活得像个“电子符号”。而端午的“仪式感”，就成了治愈现代病的“良药”！

带孩子亲手去摘一把，或者买一把艾草菖蒲挂门上。和家人围坐一起，边聊天边包奇形怪状的粽子。去看场热闹的龙舟赛，跟着鼓点喊两嗓子……这些需要动手、出汗、聚在一起的活动，能让我们暂时“断网下线”，感受和家人“在一起”的踏实和快乐。这感觉，倍儿爽！

端午的“仪式感”还告诉我们戴香囊、洗香草澡……是古人在条件非常有限的情况下，努力保护家人健康的“硬核操作”，核心就是“预防大于治疗”。

她们上山采药草，准备洗澡水，忙前忙后，用她们的细心和坚韧，默默为全家人的安康“保驾护航”。

这个理念，在经历过新冠的今天，是不是感觉特别有共鸣？

这无疑是提醒我们家：关爱自己和家人的健康，永远是头等大事！

当年韩国“江陵端午祭”申遗成功，也给我们敲响警钟——带孩子过端午非常有必要，本质上是要做三件最最重要的事：

让孩子触摸到那些藏在粽子、艾草、龙舟、香囊里的古老智慧和深沉情感，让他们知道“我们是谁”，找到那份文化认同的底气。

让孩子未来无论走多远，都能闻到粽香，想起家的方向，记得那些关于勇气、爱和守护的永恒价值。

让孩子有对自然的敬畏、对家国的深情、对健康的守护、对亲情的珍视、对生活的渴望。

亲爱的 women，你说这些还不够重要吗？

