

来看看老南京人如何过端午！

“端午临中夏，时清日复长”，当夏日的微风轻拂过南京的大街小巷，空气中弥漫着粽叶的清香，老南京人便知道，端午节到了。

端午节，是中国四大传统节日之一，又有“重五”“端阳”“龙船节”等名称，2009年，被纳入联合国教科文组织非遗名录。这个传承千年的传统节日，在南京这片土地上，留下了独特而丰富的习俗印记。

龙舟竞渡的秦淮往事

赛龙舟是端午节最具代表性的活动之一，在南京更是有着悠久的历史 and 独特的传统，被老南京视为端午重头戏，坊间有首民谣：“五月五，划龙船，过端午。”明清时代，南京的秦淮河上就曾有过端午赛龙舟的繁华盛景，南京地方志中曾记载：“午后，秦淮河有龙舟竞渡，观者蚁集”。

然而，清末南京秦淮河上的端午龙舟竞渡连连遭遇变故。光绪初年在水西门外某茶寮临河一轩，因人多倒塌，溺死无算。光绪三十年，文德桥因观者人多拥挤，木栏杆倒塌，数十人落水溺毙，伤百人以上。南京歇后语“文德桥的栏杆——靠不住”，就由此产生。

从此，端午节奏淮河的龙舟竞渡遭到禁废。直到南京莫愁湖公园 1991 年开始龙舟竞渡，南京的龙舟协会应势而生，各种龙舟赛也开始在端午出现，端午龙舟赛也成为了南京的新民俗，让这一传统活动焕发出新的生机。



2013 年 6 月 20 日，高淳区在胥河举办龙舟赛（南京市档案馆馆藏）

莫愁湖龙舟赛已办了 20 多年，每年 4 月中旬至 10 月，一到周末，南京莫愁湖的湖面上就热闹不已，端午节当天推向高潮。此外，南京还有金牛湖、玄武湖、月牙湖、八卦洲小江河、江宁九龙湖、仙林羊山湖等龙舟活动基地，每年都会举行多场龙舟赛事活动。



2016 年秦淮河上赛龙舟（南京市档案馆馆藏）





2025 年 5 月 25 日南京市第二届村龙舟总决赛在八卦洲街道小江河举办

有关南京龙舟历史，除却“五月五”的秦淮河龙舟竞赛，南京地区还有高淳龙舟，因五月初五正值农忙，而改为六月初六举行，因此又被称为“六六龙舟”。自明代以来，在高淳圩乡，农历六月六举办划龙船比赛，传说以纪念“郑和下西洋”海航壮举。2008 年 1 月，“六月六龙舟竞渡”列入南京市非物质文化遗产代表性项目名录。

烟火飘香的舌尖记忆

包粽子亦是端午节不可或缺的重要习俗，老南京人对包粽子有着独特的情感和技艺。晋人周处在南京写的《风土记》一书中说粽子：“俗以菰叶裹黍米，以淳浓灰汁煮之，令烂熟，于五月五日及夏至啖之，一名粽，一名角黍”，此时的粽子是以黍米裹成，到唐时已用白米包粽子了。



老南京人包的粽子中，小脚粽是最常见的包法，也是最地道的南京粽子，其形状犹如旧时妇女的三寸“金莲”，与别处形状有所不同。

在吃粽子时，也颇讲究，要吃“粽子煮鸡蛋”。煮粽子的锅里煮上鸡蛋，有条件的还要再煮些鸭蛋、鹅蛋。吃过蘸糖的白粽之后，要再吃蘸盐的熟鸡蛋“压顶”，据说吃了夏天不生疮。





除此之外，南京人还有吃“五红”一说，“五红”通常指的是烤鸭、苋菜、鸭蛋、龙虾、黄鳝，亦有称烤鸭、苋菜、鸭蛋、龙虾和雄黄酒。



而一些讲究的老南京还要吃“五毒菜”。在古人的观念中，五月是“毒月”，“五毒”（毒蛇、蜈蚣、壁虎、蜘蛛、蟾蜍）渐渐复苏伤人。根据《金陵岁时记》记载，老南京有“炒五毒”民俗。“炒五毒”是把银鱼、韭菜、虾米、茭菜、黑豆腐干等一起炒成一盘“黑菜”。这些原料都是端午前后的时鲜，既鲜嫩，又富有生命力。

驱疫祈福的美好期许

为了趋避“五毒”，南京人还发明了“五毒牌”，据传，在明朝时，南京人便开始用彩帛、通草制五毒虫形状，盘缀在大艾叶上，再插挂上门。到了清末则演变成“以无色纸折之使方，刻书五毒虫形，贴之门楣、床檐”，这也是老南京人“禳灾”的一种办法。同时，也会悬挂天师图、钟馗像、五毒图，以驱鬼辟邪。



妇女们还要制香囊、佩朱砂囊、簪榴花，小孩子臂系五色线，穿虎头鞋，身披“老虎被”，作为除恶逐疫的符号。



小孩们则有“躲午”之俗，即要在节前把小儿送到外婆家去，不留在自己家中，待节后再把他接回来，以躲过“毒日”。这其实是对远古用隔离的方式躲避瘟疫的民俗记忆，作为端午习俗，它增加了沟通亲情的积极意义。

南京的端午习俗中，还保留着许多带有美好祝愿独特的“小传统”，“破火眼”就是其中之一。“破火眼”是南京人为防治红眼病，会在端午的正午时分，在清水中放入少许雄黄和鹅眼钱两枚（六朝时的小铜钱），用野花束洗眼，全家人洗过后把水泼出门外，祈祷能一年不生眼疾。

“点雄黄”也是老南京人必不可少的驱毒祈福习俗，在端午这一天，家长要将雄黄点在孩子的额头、耳鼻、手足心等处，意在消毒防病，虫豸不叮。典型的方法是用雄黄酒在小儿额头画“王”字，一借雄黄以驱毒，二借猛虎以祝福。