

三山漂渺蒨蓬莱，一望青天十里平。  
千骑临流摹翠帷，万人拥道出重城。  
参差蜩螗横波澜，飞躍鲸鲵斗楫轻。  
且醉樽前金潋滟，笙歌归道月华明。

宋神宗熙宁年间的端午时节，福州郡守程师孟站在岸上，温一壶老酒，放眼看河面上波涛滚滚，城中人扶老携幼赶赴河边竞看龙舟，挥毫写下了这首《端午出游》诗。时过境迁，昔日交错互通的内河网络已变得零碎，然而赛龙舟习俗一直延续下来。主持人巴晓光不久前出了一本关于福州龙舟的书《诸神的游戏——中国福州龙舟的传统与禁忌》(以下简称《诸神的游戏》)。今日下午3点，巴晓光将带着新书，在福州西湖大梦书屋，与读者分享福州龙舟的故事。

### “非著名龙舟手”眼中的福州龙舟

巴晓光曾主持《开心100》《娱乐乐翻天》等节目。但少为人知的是，这位曾经的省台“综艺一哥”现在还有一个身份“非著名龙舟划手”。巴晓光第一次接触龙舟，是在2016年9月。“去划龙舟，原本只是想锻炼身体，但第一次吃过‘龙舟饭’后，就被福州的龙舟民俗吸引。”福州多内河，传统生活离不开水，龙舟文化就是由内河文明造就的。老福州每个区域的龙舟文化各有不同。《诸神的游戏》书中，巴晓光以“境社”作为龙舟谱系分类的主要依据，“境社”代表的是传统的宗族社会，即以家庙宗祠和地方性民俗为轴心的体系。因有“境社”的存在，即使随着城市的改造，这个境的人都散了，但每到端午时节，不同村落“境社”的人家也会由此重聚，做舟、祭拜、竞渡……在民俗信仰里伴随着家族谱系的传续，也构成了福州城市一个丰富的民间样本。

### 福州龙舟竞技邮票比第一届奥运会纪念邮票更早

福州龙舟竞技的时间颇为悠久。福州龙舟还被选上作为西方近代文明的邮票图案。这套“龙舟竞渡图”邮票由不同颜色、不同面值的12枚邮票组成，但图案都一样：远景是起伏的山峦，中景是江边林立的桅樯，前景是宽阔的江面上一艘划手们奋力划桨破浪疾进的龙舟，气氛热烈，场面壮观。

据巴晓光初步考证，世界最早的“划龙舟”邮票是1895年8月1日发行的清朝“福州商埠邮票”。福州是最早的“五口通商”口岸之一。我国集邮家郭润康先生的《集邮传真》中有记载，1894年福州商埠邮局成立，脱离上海工部局书信馆独立开办业务，次年元旦，福州的英国商人在仓前山泛船浦成立了福州书信馆。为了获利，书信馆开始着手设计邮票，并公开征集邮票图案。“龙舟竞渡图”最后被选中，当时一经发行就大受欢迎。

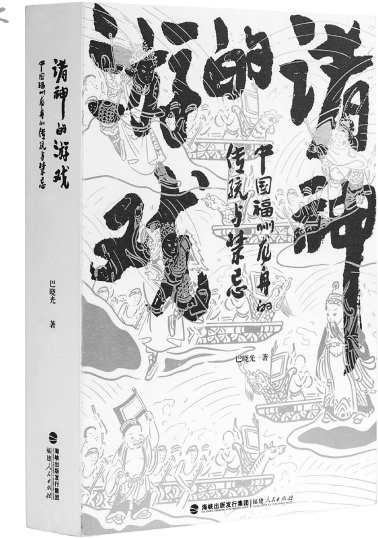
最初这套邮票正是被俗称为“鼓山下闽江中划龙舟”的邮票，但也有一说为马尾港口(另一个说法是在泛船浦)。世界公认的第一套体育邮票，是1896年希腊发行的12枚的《第一届奥林匹克运动会》纪念邮票，巴晓光说：“福州的这套邮票，比他们的还早了一年。”

# 「龙舟手」巴晓光

Z海都记者 吴臻



《诸神的游戏》作者巴晓光



## 《国宝漆韵》感受漆艺之美



林正佳(左)与中国工艺美术大师聊漆器

中国是漆艺术发源国，中国漆艺有超过八千年的悠久历史。在中国漆艺具有重要影响力的沈绍安脱胎漆器，有怎样的奥秘？沈绍安漆艺博物馆创办人林正佳以其著作《国宝漆韵》(海峡出版发行集团、福建美术出版社出版)来回应。他以沈绍安漆器的发展演变为骨架，参照诸多文献资料与漆器皿，让读者感受漆艺之美。6月11日在福州大梦书屋举办了《国宝漆韵》新书分享会。

林正佳说：“我出生于福建，热爱中国的传统文化，对福建文化情有独钟。我喜欢看漆器，在漆器世界中与古人对话，体会漆艺之美和中国传统文化之美。”林正佳曾游历各国，看到中国精美的漆器流落在海外，便开始寻找散落在世界各地的沈绍安家族漆器精品。二十余年间他收了近千件沈绍安家族各时期漆器。“从那时起我开始不断地学习和研究漆艺，希望挖掘出沈绍安脱胎漆艺的历史、文化和艺术价值，也希望能促进中国漆画与国外油画对话，推动中国漆艺与世界各国艺术深度结合。”

活动邀请了中国工艺美术大师、中国非遗脱胎漆器代表性传承人郑修铃老师与读者分享他将近60年的漆艺从业经验。郑老强调，中国的漆艺特别是沈绍安漆艺在中国是非常具有代表性的，这本书的面世，非常及时，非常有意义，可以作为中国漆艺界的一本教科书。

(宋晖 吴臻)

## 听妈妈话 干下这碗“午时茶”

N海都观茶员 孙鹏伟 吴臻

中国的长辈普遍有各种奇奇怪怪的讲究，比如家里的花卉要摆单数不能双数，比如每天早上要吃块姜片，比如鞋柜不能放在家门口，比如正月初九要给家人发个红包，比如端午节要在中午12点准时喝碗“午时茶”。这些讲究虽然大多年轻人抱着怀疑的态度，但背后更多的是对家人的关怀。

端午将至，这个节点在古人看来意味着各种“虫毒”开始活跃，因此有关“端午节”的仪式很大程度上都是为了祈福避祸、祛病防疫。有关端午的习俗，除了吃粽子、赛龙舟之外，在福州还有喝“午时茶”的风俗。

不光是福州，在福建大部分地区，都有喝“午时茶”的习俗。闽都文化志愿者方杰介绍，这个“午时茶”和茶没有直接关联，主要是一些中草药，因为古人避讳讲“药”故用“茶”代指。

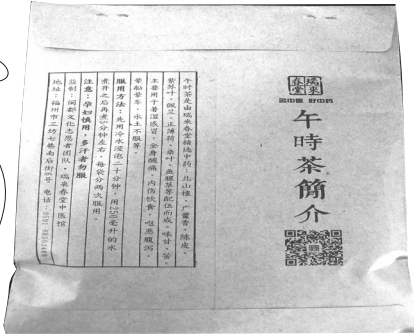
“午时茶”主要由藿香、野菊、陈皮、桑叶、菖蒲、山苍柴、鱼腥草等多味草药配制而成，其每一款选料，都极其考究。其中特别搭配了一些既有药用功能，又甘醇清香的草药，使配制出的茶更清香可口、沁人心脾，同时又有强身健肾、芳香化湿、清热解暑、生津止渴、解表和中的养生功效。福建中医药大学讲师梅之凌介绍，“午时茶”也能帮助健胃消食，减轻因吃粽子产生的脾胃负担。

熬制“午时茶”的草药最好是端午当天12点采摘的，古人认为端午节正午时间所采集的草药最为灵验有效，药性最强。明弘治《太仓州志》中有“午时收百草为药”，以及崇祯《嘉兴县志》所载“五日为端阳节，祀先收药草”等文献对端午节采药有所记载。在闽南等地区，甚至还有用端午正午时点的井水来煮药的讲究。人们希望喝了这样的“午时茶”就能在未来一整年无病无灾，至少用这样的井水或药水擦身子可以防蚊虫叮咬、不长痱子。

古人因地制宜、“靠山吃山”，每个地方所采制的草药都不尽相同，所采百药中最为普遍的是艾草和菖蒲。而现代人特别是居住在大城市里的人因为环境的变化，慢慢地丢失了喝“端午茶”的习俗。此时，不妨在端午当天正午时分(11点至13点)泡一小壶温热的茶喝。

古时“茶”通“荼”，意为可药用。根据有关古籍的记载，茶叶主要有解渴、消食、祛痰、解热、清头目、利小便、醒脑等功效。而现代研究发现，茶叶包含了500多种化学成分，其中与人体健康密切相关的成分包括茶多酚、茶色素、茶多糖、茶皂素、生物碱、维生素等。茶多酚和茶多糖都有帮助降低血糖、血脂、保护肾脏的作用。

“午时茶”的这些功效到底是古人的想当然，还是存在某些不为人知的道理，有待科学的进一步检验。但从情义上看，如果长辈很认真地熬了“午时茶”，不妨干了它吧，毕竟现代科学也部分肯定了心理作用——当你坚信某种情况会发生时，你的行为可能有意无意地会促成这件事发生。



中医馆依据文化志愿者整理出的配方，制作出的午时茶



制作五彩香囊