

榕粽佳节 花式端午

N海都记者 周婉怡/文 毛朝青/图

粽叶盈淡幽,清芬蕴端阳。端午将至,榕城洋溢着浓厚的节日氛围,多个社区和高校举办精彩纷呈的活动。“花式”端午,他们怎样过?

农大学生展示粽子



社区“粽情飘香” 高校“粽趣横生”

6月6日上午,汤门社区在过洋埕小公园开展了“爱满社区颂党恩,粽情飘香团结乐”活动。社区居民热情高涨,撑着伞来到现场观看表演,包粽子比赛更是火热。依伯依姆们争先恐后地包起粽子,也有不少的年轻人加入其中来学习。

“包粽子我可是专业的。”肖爷爷包粽子的手法很利落,一旁的林奶奶则在为肖爷爷挑选合适的粽叶和木兰绳。“她是后勤,我是前锋。”肖爷爷笑着说。

只见肖爷爷手和嘴并用,拿起木兰绳一绕打上结,用牙咬住绳子一端,另一端手一拉,不到两分钟,一个粽子就包好了。

和手法娴熟的依伯依姆们相比,福建农林大学“粽趣横生 惠享端午”活动现场就显得格外手忙脚乱,在包粽子区域,学生们一步一步跟随食堂阿姨学习,有的好不容易才将糯米和馅料放入粽叶中,却在折叠和绑绳的环节遭遇“滑铁卢”。一旁包好的粽子个性十足,形状各异。

福建农林大学计算机与信息学院的大一新生戴同学笑着告诉记者,这是她第一次包粽子,之前在家里都是外婆包,食堂阿姨教的时候,她感觉学会了,没想到阿姨一走,就不会了。“我包的粽子很丑很丑,要拆了重新包。”

福建农林大学计算机与信息学院辅导员陈倩倩介绍,希望学生们可以通过自己动手包粽子,对传统节日有更深理解和记忆,除了包粽子,学校第二餐厅、青年餐厅、第八餐厅等及旗山、安溪等校区还准备给学生们送粽子,光光第二餐厅就准备了2500份,保证全校同学都能吃到粽子。



做美甲的大爷

大爷体验美甲 依姆开心修眉

除了传统项目包粽子,也有不少社区给居民们带来新体验。

“哇,这眉毛修得真好!”“手指甲做得真好看!”……6月4日上午,鼓楼区琼河社区长者食堂内外满是依伯依姆们赞美的声音,在美甲、修眉、化妆等志愿服务小站前,依伯依姆们排起长长的队伍,脸上带着羞涩又满是期待的笑容。

在美甲小站前,一位大爷的身影引起了记者的注意。“没想到我也能享受到做美甲这种服务。丫霸!”林大爷一边做美甲,一边乐呵呵地说,这是他第一次做美甲,以前都只看爱美的年轻人做,非常感谢社区为他带来了不一样的端午节体验。

前来参加的陈依姆很是开心,她已经很久没有化妆、修眉毛了。她说,今天这里的女娃子们的手巧得很,把她打扮得很漂亮,要回家给家人一个惊喜。

“希望这次活动可以让社区的长辈体验一下新鲜事物,让老一辈的人也能触碰到年轻人的世界,提升一下老人们的体验感、幸福感。”琼河社区的刘美英书记表示,下一步,社区将活动切实开展到居民身边,在辖区内营造共享美好生活的良好氛围,推进“一刻钟幸福圈”工作建设。



农大师生学包粽子

畅游榕城古厝 体验闽味端午

福州上下杭与南公河口历史文化街区推出系列端午活动,传承弘扬传统节日文化



上下杭三通桥的“寻梦闽都”快闪表演(资料图)

海都讯(记者 刘文辉)

每天19:30至20:30,将有记者从福州名城公司获悉,随着端午节的脚步渐近,福州市上下杭与南公河口两大历史文化街区联手推出一系列精彩纷呈的端午节庆活动,旨在传承和弘扬中华民族的传统节日文化,同时也为市民和游客带来一场别开生面的文化盛宴。

端午节当天,上下杭将与福州市龙舟协会携手,通过龙舟鼓、船桨、龙头等元素的艺术装置,在上下杭牌坊、礼和广场、金银里广场等地点展示龙舟文化的现代风采,引领人们深入感受端午民俗的无穷魅力。

此外,上下杭景区内的“杭肆云集”将设立端午民俗互动体验专区,围绕采峰别墅的花砖花纹开发文创产品,结合“闽商文化”打造独特的文化记忆点,为市民游客带来更加丰富的游玩体验。

在6月8日至6月10日期间,市民和游客还将有机会在上下杭金银里跟随同利肉燕非遗传承人,亲身体验解锁非遗技艺的奥秘。而在舒叙茶馆(上下杭星河巷8号),

每天19:30至20:30,将有评话和伢艺表演,这两种源自唐宋的民间曲艺将为端午小长假增添一份文化的韵味。

6月9日15:00至15:30,在上下杭三通桥,将上演“寻梦闽都”快闪表演,带领观众穿越时空,回顾历史往事。次日19:00至20:00,下杭路广场戏亭将举行惠民演出,歌声舞姿交织,为市民带来一场闽都风韵十足的非遗盛宴。

为了让孩子们更好地了解端午节的文化内涵,上下杭景区及南公河口街区还将举办研学主题活动,通过讲述屈原故事、端午节由来以及各种习俗,孩子们可以深刻感受到传统佳节的独特魅力。

此外,6月9日,南公河口街区将迎来街头艺人表演,市民和游客不仅能够领略古厝的历史文化,还能现场体验“古厝音乐会”的魅力。

在这个端午节,上下杭、南公河口诚挚邀请各位市民共同开启一段与众不同的假日时光,遇见并体验中国民俗文化的深厚底蕴和美丽风貌。

划“粽”点,粽子应该怎么吃?

海都讯(见习记者 吴诗榕) 端午将至,粽叶飘香。随着端午佳节的脚步越来越近,粽叶的清香已经弥漫在城市的各个角落。无论是温馨的早餐桌上,还是忙碌的办公室工位旁,粽子都成了“新晋宠儿”,更成为市民早餐、午餐、下午茶、夜宵的不二选择。

那么,粽子怎么吃比较好?又有哪些人不能吃呢?

为此,记者咨询了福建农林大学食品科学学院食品安全系的李灼坤老师。李老师告诉记者,目前市面上的粽子款式繁多,馅料各异。对于消费者来说,选择合适的粽子馅料至关重要。他建议,在选择粽子时,可以优先考虑油脂含量低、营养丰富的瘦肉馅料,以及添加了如胡萝卜、笋干等富含膳食纤维的蔬菜粽子,这

样的粽子不仅更加健康,也更容易被身体消化吸收。

此外,李老师还提醒广大市民,吃粽子的时间也有讲究,“粽子的主要原料是糯米,糯米相较于普通大米更难消化。因此,建议大家在早上或中午食用粽子,并且尽量趁热吃,因为当粽子变凉后,其中的淀粉会发生老化,变得更加难以消化。特别是晚上,不宜过多食用粽子,以免影响睡眠”。

尽管粽子是端午节的传统美食,但并非所有人都适合食用。李老师特别指出,糖尿病患者应尽量避免食用过甜的红豆沙馅粽子,以免血糖升高。同时,他也提醒市民在购买粽子时,要注意查看粽子的生产日期和保质期,避免食用过期或烹饪不当的粽子。

“对于大多数人而言,

只要选购时留意粽子的新鲜度,确保馅料未过期,同时避免食用烹饪不当或存放不当的粽子,并在适量范围内享用,通常不会引发食品安全问题。愿大家都能在这个端午佳节中品尝到美味,享受节日的欢乐。”李老师说。

福建省第三人民医院消化内镜室主管护师陈丽珍建议:“吃粽子确实容易造成胃肠不适,因为糯米类食物质地较为粗糙,难以消化,对于胃的负担会比较大,胃蠕动研磨食物通常伴随一些炎症发生。”

陈丽珍表示,这一类食物少吃无碍,注意不要大量食用,特别是老年人和脾胃虚弱的人群。餐后要适当活动帮助消化,马上坐下或休息会让胃肠蠕动减弱,而食物停滞就会产生饱胀不适的症状。

