



时序入仲夏,端阳悄然临近。千百年来,这个节日因先贤风骨被深深铭记,追思先贤的心意绵延至今。本期社会版端午特刊,以《韵》为题,愿一纸笔墨,铺展属于草原与端阳的万千意趣。何为端午之韵?是粽叶裹住的人间烟火,艾蒲摇曳的草木清芬,龙舟鼓点激荡的千古风骨,亦是各族群众相守相伴、共叙安康的温情脉脉。我们记录文旅活力,探寻非遗底蕴,从少年传承到古韵新生,从烟火温情到家国情怀,在传统与时代的交融里,触摸文化温度。愿端午安康,文脉永续,与您共赴一场诗意与美好之约。

纵享一路风光一路歌

□本报记者 孙柳

端午假期将至,内蒙古文旅市场热力全开。草原游热度空前,自驾、赛事、音乐等多元业态正激发强劲消费活力。2026年端午假期临近,内蒙古文旅市场迎来预订高峰。航旅纵横大数据显示,截至6月3日,端午假期国内机票预订量超119万张,出入境航线预订量同比增长约8%。其中,“草原游”热度空前,呼伦贝尔、乌海成为今年端午假期机票预订量增速最快的旅游目的地之一,同比增长约100%,锡林浩特、呼和浩特等多个内蒙古城市机票预订量增速也位居全国前列,草原骑马、星空露营成为游客避暑新玩法。

随着自驾游渐成主流,内蒙古凭借得天独厚的辽阔地域优势,成为端午自驾出行的热门选择。今年的端午假期,“千车万人游内蒙·中国醉美草原99号公路狂欢之旅”端午专属自驾盛典全城启动,活动辐射北京、天津、河北、山东、山西等十省市客源市场,来自全国各地的自驾车友将在6月19日至21日齐聚锡林郭勒,驰骋160公里网红99号草原公路,探秘乌兰五台景区、打卡夜宿星空蒙古包,一站式解锁绝美草原风光。与此同时,全区各地自驾游热度持续攀升,大青山、辉腾锡勒等自驾线路预订火爆,“人少景野”的小众秘境受到不少游客青睐。

今年端午,“跟着赛事去旅行”成为文旅融合的新亮点。6月19日至21日,2026年“超级杯”全国气排球联赛第二站在鄂尔多斯市东胜区火热开赛。赛事恰逢端午假期,东胜区推出旱地龙舟、香囊DIY等丰富多彩的民俗活动,让游客在看球之余沉浸式感受传统节日的独特魅力。体育赛事汇聚人气,成为拉动假日消费的新引擎。一场场音乐盛会更为内蒙古的端午假期增添动人旋律。6月20日至21日,包头“星野鹿鸣音乐节”将在赛汗塔拉城中草原赛马场激情开唱。双日阵容星光璀璨:陆虎、宝石Gem、许巍、二手玫瑰、麻园诗人、棱镜、九宝等实力音乐人齐聚。

与此同时,6月20日晚,崔健“继续撒点野”巡回演唱会将在呼和浩特北方足球训练基地综合馆震撼登场。时隔多年,这位中国摇滚的标志性人物登陆青城,用经典的旋律唤醒一代人的青春记忆。各类节

传统民俗焕新潮

□本报记者 于欣莉

芷、紫苏、艾叶、藿香等端午草本药材功效,一步步示范研磨、填料、缝制全套流程。居民手持工具捣药研磨,清脆咚咚声伴着清冽药香弥漫全场,手工老手耐心传授力道技巧,一件件精巧香包陆续成型。参与者纷纷表示,亲手制作的香包承载安康期许,自留赠友皆是佳节气意。

挂艾草、插菖蒲是端午沿袭千年的经典习俗,如今这项民俗跳出传统形态,变身年轻人追捧的新中式花束。呼和浩特市玉泉区早市上,带着新鲜泥土的成捆艾草整齐摆放,粽叶备货充足。“艾草2元一把,粽叶艾草连日热销,市民置办端午好热情高涨。”早市摊主李军说。

记者在呼和浩特市赛罕区繁花似锦鲜花店看到,商家也紧跟民俗新风,将艾草搭配铃铃草、麦穗、尤加利叶,辅以小扫帚、葫芦、香包等吉祥配饰,定制花束、花盒、小花篮多款产品。“年轻人愈发看重端午仪式感,艾

草花束可做鲜品陈设,风干后亦可长期摆放,国风民俗花艺备受青睐。”花店老板王女士介绍,传统民俗搭上创意设计,走进花店商圈,拓宽消费场景,拉动端午市场持续升温。

粽米裹温情,邻里欢聚传民俗。通辽市科尔沁区铁路街道内热闹融融,社区党员干部与居民围坐一堂,折粽叶、填糯米、捆粽绳,闲话家常间完成一个个粽子。热气腾腾的粽子出锅后,志愿者连同五彩绳、祈福香包一同送往辖区老党员、困难群众家中,把端午温情随民俗好物送进家门。

街头粽香四溢,全民沉浸式感受端午文化厚重底蕴。“端午活动集齐国风古韵、美食游乐,既能品尝粽子,又能近距离感受传统民俗魅力。”通辽市民郭欢感慨地说。

在浓厚节日氛围里,大众触摸传统文脉,民俗底蕴化作文旅消费动能,千年端午在新时代生生不息、历久弥新。

端午时节巧养生

□本报记者 王坤

弱者,应控制食用量,建议每次不超过1个,并细嚼慢咽。

咸鸭蛋:咸香之中的营养取舍 端午吃咸鸭蛋的习俗由来已久,鸭蛋富含优质蛋白质、卵磷脂和维生素A,适量食用可补充营养。但咸鸭蛋盐分较高,高血压、肾病患者需严格控制食用量;健康人群每日食用不超过1个为宜。

端午茶饮:祛暑祛湿的自然良方 艾草茶:艾草性温,具有祛湿散寒、抗菌消炎的功效。取适量干艾草煮水饮用,可缓解夏季因贪凉导致的肠胃不适,但阴虚血热者不宜多饮。

薄荷柠檬茶:自制清凉饮品,薄荷疏风散热,柠檬富含维生素C,二者搭配既符合端午祛暑需求,又清爽可口,适合日常饮用。

传统习俗: 挂艾草菖蒲:天然的“空气净化器” 艾草和菖蒲不仅是端午辟邪的象征,更是天然的“空气净化器”。二者含有挥发油,能释放天然杀菌成分,抑制细菌、病毒滋生,还可驱蚊防虫。建议将新鲜艾草和菖蒲倒挂在通风处,保持室内空气清新;艾草煮

水擦拭家具、地面,兼具清洁与消毒作用。

佩戴香囊:随身的“芳香疗法” 香囊内的雄黄、艾叶、藿香等中药材,通过呼吸作用可刺激人体呼吸道黏膜,提升免疫力,还能提神醒脑、缓解焦虑。儿童佩戴香囊时,需注意避免误食香料;过敏体质者慎用,若出现皮肤瘙痒、红疹等症状,应立即取下。

运动保健: 端午时节阳气旺盛,适合进行散步、太极拳、八段锦等舒缓运动。清晨或傍晚外出散步,呼吸新鲜空气,有助于调节情绪、促进血液循环。避免在正午高温时段剧烈运动,以防中暑。

一粽忆家国 青年传古韵

□本报记者 刘志贤

岁岁端午至,一缕粽香寄万家安康。

在端午节来临之际,“非遗正青春”——非物质文化遗产代表性项目全民推介活动走进内蒙古商贸职业学院,粽子制作技艺作为其中的重要展示环节,深受现场师生喜欢。

学院餐饮服务系烹饪专业师生不仅展示了内蒙古地区特色黄米红枣粽、糯米粽,同时创新推出黄芪枸杞粽、冰皮枣泥粽等新式口味粽子,将传统风味与养生、创意理念相结合,解锁端午新滋味。活动现场,规整摆放的新鲜粽叶、饱满圆润的糯米等各类食材一应俱全,来参观的同学们在现场专业“小老师”们的指导下,折粽叶、卷漏斗、填糯米、放馅料、压实封口、缠棉线,忙得不亦乐乎。手中包裹的不只是食材,更是青年学子对家国安宁、人间皆安的美好期许。

“端午食粽是中华民族流传千年的传统习俗,相传战国时期,楚国爱国诗人屈原于五月初五投汨罗江殉国,百姓为缅怀先贤、防止鱼虾啃食其遗体,纷纷向江中投放糯米粽,久而久之便形成了端午包粽、食粽的民俗传统。端午的内核从来不止佳肴美食,更是根植国人心中爱国情怀,千百年来,代代借粽思贤,祈家国无恙、百姓安康。”活动现场,餐饮服务系大二学生赵雅轩一边熟练演示包粽技艺,一边向在场同学普及端午民俗文化与粽子饮食知识。

“此次活动立足专业特色,以传统民俗为载体,不仅丰富了学生课余文化生活,锻炼了学生的动手实践能力,更让中华优秀传统文化扎根校园、浸润人心。”内蒙古商贸职业学院餐饮服务系相关负责人介绍,“我们常态化开展中国传统节日主题活动。系里展示的饮食文化长廊作为自治区科普示范基地,展陈了中国传统节日及二十四节气饮食。我们注重把中国饮食适应自然、遵循节气变化的精神内涵融入日常教学以及创新创业大赛、职业技能大赛之中,新增设的‘非遗与药膳’专业精准对接文化传承与行业发展需求,得到了社会广泛认可。在做好专业教学的同时,学校着力引导青年学生深耕传统文化、厚植家国情怀,主动争做中华优秀传统文化的传承者、践行者与弘扬者,以青春之力传承先贤风骨,让古老非遗在青春校园焕发勃勃生机。”

端午时节,夏意渐浓,气温升高、湿气加重,人体也随之进入新的生理状态。在这个传统节日里从饮食到习俗,处处暗藏养生之道。6月18日,记者采访了内蒙古自治区中医医院脑病科主任医师张敏,为您讲解端午养生的小妙招。

时令饮食: 粽子:美味背后的饮食学问 粽子作为端午的标志性美食,由糯米和丰富馅料制成。糯米富含蛋白质、B族维生素,能补中益气,但粘性大、难消化,过量食用易引发腹胀、胃痛。建议搭配富含膳食纤维的蔬菜、水果,如黄瓜、苹果,帮助促进消化;老人、儿童及消化功能较

