

今年端午不一样 看“Z世代”玩转端午节

新闻回顾

“你今年端午怎么过？”抛出这个问题，会收获五花八门的回答。比起传统的吃粽子、划龙舟等活动，年轻人有了更多新选择：利用新科技制作龙舟、购买低糖新口味粽子、体验非遗进校园活动……这届年轻人正用他们擅长的方式，把千年节俗“玩”出新花样。

“Z世代”的端午：手作+科技+朋友圈

端午期间，长沙非遗馆和戏剧非遗展示中心免费开放“芒种忙趣·艺韵端阳”传习体验，涵盖香囊制作、五色丝编织、湘味包粽等公益课程；“粽承千年·匠心滨江”非遗传习亮相滨江文化园，棕垫制作、染缬技艺等项目让市民在江风文脉中感受手作之美；长沙县浏阳河龙舟厂的亲子研学活动中，父母和孩子在传承人指导下探秘千年龙舟技艺，亲手制作艾草香锤……越来越多年轻人走进非遗工坊，亲身体验传统技艺的乐趣。

同时，科技的引入也为今年端午带来更多看点。5月31日起，长沙非物质文化遗产馆推出“当非遗开wù了——

端午粽子“大变身”

如果说手作与科技是年轻人过端午的“体验副本”，那么粽子口味的不断升级就是“味蕾副本”。

今年，粽子又“变了样”。走进超市或打开电商平台，除了经典的鲜肉粽、豆沙粽、蜜枣粽，一批“新面孔”让人眼花缭乱：五芳斋推出了“低糖豆沙粽”“杂粮粽”，降低糖分与热量；广州酒家创新推出“松茸鸡肉粽”“黑松露鲜肉粽”。在成都，无糖花果粽、低糖陈皮豆沙粽成为货架新宠，无糖甜粽上架品类较去年新增十余款。粗粮替代精米，低糖、低脂、小分量成了关键词，

自己动手“玩”传统

传统是什么？在年轻人眼中，传统不再是教科书里的陈旧词条，也并非长辈口中的“规矩”，它更像一个开放的素材库，可以随时取用、自由组合、重新表达。

当下，年轻人正在用自己的方式，把传统文化从节日限定变成日常陪伴。织锦与汉服不再是打卡专属，而是深度融入通勤、逛街、聚会、校园生活等日常场景的时尚选择；博物馆IP联名文创，在年轻人生活圈中掀起一次又一次热潮；非遗DIY体验成为年轻人生活中不可

千年手工艺的科技进化论”主题展览，从青少年视角拆解非遗背后的科学原理，借助“云探展”“云打卡”，吸引更多人加入科技探索非遗的旅途中。更值得期待的是，长沙将上线“长沙非遗”线上小程序，动动手指就能云赏端午非遗，让传统节俗触手可及。

年轻人的“新姿势”不止于动手，他们还是天生的传播者。从校园非遗工坊到“非遗班的少年”课堂，从亲子研学之旅到数字科技展览，传统节日在他们的镜头和指尖下，变成了可分享、可互动的内容。当年轻人用自己擅长的方式打开端午，千年民俗便在他们手中焕发出了新的生命力。

瞄准的就是怕胖又想吃、注重健康的年轻人。

健康粽夯实存量市场，多领域品牌跨界则打开了年轻增量空间，传统老字号与潮牌的“联名粽”更是掀起了一波热潮。泡泡玛特、稻香村、星巴克纷纷推出联名产品。这些新产品，吸引了年轻人的眼球，成为年轻人的打卡新宠。

从“吃饱”到“吃好”，从“一种口味”到“百家争鸣”，粽子的变化，其实也是年轻人对节日消费升级的缩影——他们要的不仅仅是节日的仪式感，更要个性和健康。

缺少的一部分，越来越多年轻人表示愿意参与非遗技艺或手工制作体验活动。

在端午节这样的传统节点上，年轻人更是主动成为传播者——他们拍vlog、写测评、发起线上话题，用年轻人的审美和语言，把古老的习俗讲给同龄人听。“Z世代”对传统文化的接受方式发生了显著变化——他们不再是被动的“受教育者”，而是主动的“再创造者”。每一次“再创造”，都是一次跨越千年的对话。传统正是在一次又一次的对话中，展现出新的生命力。

知识链接

“甜咸之争”从何而来

粽子在古代是具有祭祀意义的节日食物。在温饱问题尚未解决的古代社会，糖是一种稀缺的“轻奢品”，而当时华夏文化的聚居地大都是在黄河中下游地区，糖的获取难度远高于盐。于是在北方，人们过节时把平时舍不得吃的豆沙、红枣等甜味食材塞进粽子里，以表达对节日的敬畏。等到经济重心南移、南方制糖业兴起之后，糖反而成了日常之物，于是南方人过节时便转而把腊肉、火腿、咸蛋黄等“硬菜”包进粽子，造就了咸粽的传统。如今甜咸粽子早已“走遍全国”，口味之争更多成为端午时节大家凑热闹的调侃方式。无论甜粽还是咸粽，都是中华饮食文化“一方水土养一方风味”的生动写照。

你吃的粽子，是什么叶子包的

“粽叶”其实并不是特指某种植物的叶子，而是用来包裹粽子的一系列叶子的统称。中国地大物博，粽叶就地取材，因地而异。北方多用芦苇叶，两三片叠加来包粽子，成品多为小粽子。南方则以箬叶为主，箬叶叶片宽大光滑，且韧性强、不易裂，煮熟后散发出淡淡的竹叶芳香。此外，岭南用柊叶包巨型裹蒸粽，华南西南则有用芭蕉叶包成的五彩粽，山东、河南等地则有带有独特清香的“柎叶粽”。

值得一提的是，湖南桑植素有“中国粽叶之乡”的美誉。这里拥有27万亩粽叶，年产14亿片，已成为全国知名冷冻食品企业最大粽叶供应商。2021年“桑植粽叶”获批国家地理标志保护产品，2022年桑植正式获评“中国粽叶之乡”。

龙舟“变形记”

中国各地风俗不同，龙舟的形态也各具特色。湖北、湖南等地的龙舟短则7丈（1丈大约3.33米），长则11丈余，划动时有如游龙戏水。福建的龙舟，船首雕刻的龙，口能开合，舌能转动，栩栩如生。贵州的龙舟则由三只独木船联合而成，中间较长的一只称“母船”，船上有鼓手指挥，两边的船稍短，称“子船”。

传统的龙舟多用坤甸木、樟木等制作，坚固耐用。为了追求更快的速度，逐渐转向更轻的杉木。但木制的传统龙舟，长度、重量都没有统一标准，在竞技比赛中，难以保证公平公正。于是，正规赛事参照龙舟国际联合会规定，统一采用玻璃钢制作龙舟。近些年，碳纤维、玄武岩纤维等新材料的应用，为竞赛龙舟的制作开启了新一轮变革。

