

# 过端午节不只是吃粽子 还要传承屈原的爱国精神

卧龙宛生：又是一年粽飘香，包粽子、挂菖蒲艾叶……端午节浓厚的节日气氛，在假期来临前，就随着大街小巷的传统端午元素一步步渲染起来。

主持人：这个传统节日是带有香味的，来自于粽子、艾草、菖蒲、雄黄等物品，只要闻到气味，就知道端午节来了。

卧龙宛生：作为我国四大传统节日中的一个重要节日，端午节迄今已有几千年的历史。经过岁月的积淀，这个传统节日浓缩了许多文化养分，也给人们的生活带来满满的仪式感。

主持人：有哪些节日传统习俗？

卧龙宛生：说起端午，就要先谈谈深入人心的饮食文化。在端午节吃粽子的习俗，流传已久。早在一千多年前，就已经有人在端午节吃粽子了。还有句老话这么形容端午节：“吃过端午粽，棉袄远远送。”这句

话反映了从端午时节开始，天气就要真的热起来了，厚的衣服可以收起来了。

主持人：你准备怎么过端午节？

卧龙宛生：母亲说，家里有人爱吃甜粽，有人爱吃肉粽，索性每种口味都包一点，还能送一些给亲戚朋友。前几天，我家就已经准备好包粽子的各种食材，糯米、粽叶、猪肉、蛋黄、蜜枣、豆沙等，可以包三四种不同口味的粽子，甜的咸的都有。往年端午节母亲也与亲友分享自己包的粽子，收获了不少好评，也因为这一传统美食，更增添了他们对过端午节的期待。

主持人：这个传统民俗大节，过节仪式感很强。

卧龙宛生：是的。到了端午，艾草和雄黄就一跃成为人们仲夏生活的顶流。过端午，除了挂菖蒲和艾草、包粽子、饮雄黄酒之外，还有一些比较古老的，蕴含祈福希望的习俗。比如，用雄黄在小孩额头上

写“王”字或点在耳鼻上，或是将雄黄酒洒在房前屋后，有除毒驱邪之意。

主持人：雄黄是一种传统的中药，主要用于解毒和杀虫。把雄黄粉兑水或兑酒，在房屋里里外外洒一洒，可以防虫驱蛇。

卧龙宛生：品味这些习俗，能够感受到端午文化的古今传承、地域融合，也能感受到博大精深的中华文化。

主持人：文化的传承，应该把文化内涵和现代化的生活方式结合起来。

卧龙宛生：是的。目前，我们的很多传统节日由于挖掘不够，都成了一个简单的节日，其实里面包含有很多文化内涵。过端午节不只是吃粽子划龙舟，更重要的是让后人传承屈原爱国爱民、正直无私的品德。因此，弘扬传统文化，应将文化内涵更好地融入到人们过传统节日的衣食住行中。

# 高考临近温馨提醒 考生均衡饮食不盲目进补

筱：高考临近，如何做好考生的饮食后勤保障工作，让考生吃出好状态，成了众多家长关心的话题。

主持人：是的。一些家长担心孩子营养跟不上，想方设法为孩子进补。

筱：我儿子是去年参加高考的。在此，我想以过来人的角度提点个人见解，供今年参加高考的家长参考。

主持人：你有什么要提醒的？

筱：孩子饮食关键在于食品安全、

均衡饮食、不盲目进补。挑选食材时，要注意选择新鲜、卫生的食物。考生尽量在家里就餐，若外出就餐，应选择卫生、干净的餐饮场所，以防病从口入。

主持人：考生和家长要把食品安全放在第一位。

筱：是的。其次，应坚持均衡饮食的原则，不要让孩子大鱼大肉，而要注意食物的多样性和合理搭配。同时，家长尽量安排考生保持平时良好的饮食习惯，食谱不要作太大变动。尤其是平时没吃过的

食物不要在高考期间吃，以免出现胃肠道不适等症状。

主持人：考试是一场体力拉力赛，考生也要注重营养。

筱：营养成分要搭配均衡，各餐要合理安排，吃好早餐、保证中餐、晚餐适量，如果考生有吃夜宵习惯，可以选择清淡、易消化的食物。另外，请家长要合理选用益智补脑的食物，不可迷信保健品及补品进行盲目进补，以免适得其反。在考前不要喝太多汤汤水水的食物，以免考试时想去卫生间，影响考试。

# 粗心老公忘拉手刹 汽车滑行险酿祸端

影：前几天，我老公发生了一起“离奇”的交通事故。

主持人：发生什么事故了，严不严重？

影：“停车、熄火、拉手刹”是标准的停车制动过程，但他有时在短期停车时懒得拉手刹，特别是在平地时，觉得没有这个必要。殊不知，事故就发生在一瞬间，万幸的是未造成严重后果。

主持人：他停车后，忘记拉手刹，引发事故了？

影：是的。当天早上，他送孩子上

学途中买早餐。到早餐后，他将车停在店门口转弯处，忘了拉手刹，便带着孩子下车走进了早餐店。就在他和孩子往早餐店走的过程中，小轿车动了。

主持人：车辆溜了？

影：汽车在无人驾驶状态下往前行驶了十几米后，先撞倒了路边停放的一辆摩托车，随后撞上一辆停在路边的越野车后才停了下来，致使该车车身出现多处凹陷和刮擦痕迹。幸运的是本次事故未造成人员伤亡。

主持人：就这么一个小动作没做，不仅

给自己带来了经济损失，还影响了其他车主。以后驾车一定要加倍小心谨慎。

影：是的。事故发生后，越野车司机下车查看，发现撞自己车的车里没有司机，感觉很奇怪，周围的人也都围了上来。这时，我老公还在早餐店里，根本不知道发生了什么，出来才知道情况。

主持人：在此，提醒一下广大司机，停车时务必养成良好的驾驶习惯，停车随手拉紧手刹。特别是在坡道、不平整路面停车时，更要提高警惕，避免因疏忽大意引发类似事故。

中国县市区域报好专栏

说说大小事  
聊聊烦心事  
侃侃新鲜事

138600110

# 外婆离世后 一本独特的书 教会我 与悲伤共处

理：因为外婆的离世，家里变得冷冷清清。我时常阅读书籍缓解对外婆的思念之情。有一天，我无意中发现了一本温暖而独特的书。

主持人：什么书？

理：《你离开之后》。这本书以绘本的形式，写给去世十年的母亲。作者刚上大学时，他母亲患上了癌症，一年后，她去世了。作者在人前强颜欢笑，但与悲伤一直共处。十年后，作者从悲伤中走了出来，通过画和文字表达对母亲的怀念与回忆。

主持人：怀念不应该只有悲伤的一面，更多的应该是美好的回忆。

理：是的。书中许多地方是写作者从小到大与母亲相处的温暖回忆，以及他母亲从得病到去世过程中令人心碎的小事。这本书中的每一句话无不透露着作者对母亲的浓浓思念和母亲走后的深深悲痛，但又有小小的幽默感。

主持人：他的故事是不是触动了你？

理：嗯。它像是一面镜子照射出了我和外婆温暖而又微妙的时光。我脑海中不断浮现与外婆相处的点滴。

主持人：外婆的哪些事让你记忆深刻？

理：在厨房里我们一起研究美食；在客厅我靠在外婆肩上撒娇；在公园里我们一起散步、玩耍……这些生活点滴总在脑海中挥之不去，生活里都是她的影子，空气中都是她的气息，仿佛她从未离开。作者的故事真正打动我的地方，是他教会了我与悲伤共处的方式。悲伤也是生命的一部分，记忆与爱不会因生命的结束而消失，它会将我们与逝去的亲人紧紧相连。

主持人：如果生命不可挽留，那我们就做最好的告别，把逝去的亲人牢牢记在心中。我们即使身处悲伤之中，也依然选择乐观、勇敢生活。