



编者按：端午临仲夏，时清日复长。在这个粽香四溢的传统佳节到来之际，红河州各县（市）以丰富多样的形式开展端午节活动，为群众送上一场场文化盛宴。这些活动不仅让传统文化焕发新的生机，还凝聚起全州人民的情感共鸣，彰显了红河州深厚的文化底蕴与蓬勃的精神风貌。让我们一同走进全州各县（市）的端午盛会，感受传统与现代交融的独特魅力。

# 端午欢歌传万里 粽子香韵沁千家



## 个旧市

●通讯员 赵融智烨

本报讯 为增进职工与子女间的情感交流，让职工子女度过一个快乐而有意义的“六一”国际儿童节，近日，个旧市总工会举办2025年“情暖童心 工会护航”六一关爱活动，100余名职工会员及其子女、部分留守儿童和困境儿童参加。

活动伊始，帆书（原樊登读书）云南区域创始人、帆书签约讲师、春城百姓宣讲团成员师航，围绕探索地球大小、生命本质、人类发展之路，对《万物简史》进行深度解读。他以生动有趣的讲述，带领大家了解从宇宙大爆炸到人类文明进程中的奇闻趣事。兼具科普性、趣味性的讲解，将孩子们引入科学世界，让他们在轻松愉悦的氛围中遨游科学海洋、探索宇宙奥秘、思考人类未来。

在手作艾草环节，孩子们在工作人员指导下，依次完成挑选艾草、捆

绑成型、包裹布料、装饰美化等步骤。通过直观有趣的实践，孩子们不仅接触到传统文化，了解了艾草的药用价值、日常应用及其承载的文化寓意，还增强了对传统文化的认同感与归属感。

在工作人员指导下，家长与孩子携手包粽子，共同完成折粽叶、填糯米、扎棉线等步骤。现场包出的粽子形态各异，有的圆润饱满，有的小巧玲珑，每个粽子都饱含着欢乐与祝福。家长与孩子在共同创作中学会了倾听、沟通与协作，既收获知识，又留下珍贵的亲子回忆。

此次活动切实践行了工会“服务职工零距离”的初心。个旧市总工会将持续扩大服务覆盖面，常态化开展留守、困境儿童关爱行动，联动更多社会力量，让家庭教育更有温度，儿童关爱更贴心，为职工打造更具归属感与幸福感的“精神家园”。



## 弥勒市

●通讯员 丁迪 潘锦秀 文/图

清清粽叶香，浓浓端午情。端午节将至，不少旅居在弥勒市的游客们纷纷聚在一起，包粽子、做香囊、聊家常，欢度佳节，沉浸式体验端午民俗，细细品味云南旅居味道。

一大早，在弥勒市西三镇斑斓居旅居基地，来自北京、上海、天津、甘肃、新疆、广东、海南等全国各地的40多名旅居游客围坐在一起，在基地大厨的指导下，折粽叶、装糯米、放馅料、压实、扎绳，不一会儿，一个个有棱有角、棱角分明的粽子就包制完成了，每一道工序都凝聚着大家的热情和力量，在亲身体验中感受中华民族文化的博大精深。

“过节要有仪式感，旅居基地组

织大家一起包粽子，体验包粽子的过程和快乐，用这个仪式感来纪念我们中国的这个传统节日，我们体验感非常好。”来自山东青岛86岁的孙奶奶高兴地说。

把包好的粽子，蒸煮50分钟左右，一个个热气腾腾、粽香扑鼻的粽子就新鲜出炉了，大家一边品尝着软糯香甜的粽子，一边聊着旅居家常，在异乡也能感受到家的温暖和浓浓的节日氛围。

旅居游客还在手工老师的指导下，男女老少齐上阵，纷纷动手亲自体验香囊制作的乐趣，“制作香囊的讲究就是一定要用艾叶灰或者香薰把它装满，装满幸福、装满安康。做自己喜欢的造型：有方形、有菱形，而且是要亲自动手做，祝福家人端午节安康。”旅居弥勒的依波老师激动地说。



## 河口县

●通讯员 崔娜 文/图

河口县的大街小巷，粽叶的清香随风飘荡。这座边境小城，早已将粽子从端午节的时令美味，变成了日常生活的寻常滋味。清晨的早点摊前，午后的街边小店，夜晚的餐馆菜单上……软糯香甜的粽子随处可见，不仅延续着传统美食的文化韵味，还成为当地特色经济的亮丽名片。

清晨，筑城小街农贸市场和广丰综合农贸市场里清新的粽叶香气在空气中弥漫。各个摊位上，大肉粽、灰水粽、白米粽等各式粽子琳琅满目，吸引着顾客驻足选购。在筑城小街农贸市场经营粽子生意多年的杨阿姨，正与老搭档们娴熟地包着粽子。

这些手工粽子既承载着世代相传的包粽技艺，又折射出当地饮食文化独特的魅力。“我们河口人吃粽子的传统由来已久，这些馅料配方都是祖辈传下来的。”杨阿姨笑着捧起刚包好的粽子，腊肉、绿豆、花生的香气从粽叶缝隙中渗出，让人垂涎欲滴。

在当地颇负盛名的“河口粽”以其软糯清香的口感赢得了众多食客的青睐。为了满足不同顾客的需求，店家还贴心地提供真空包装服务，让这份美味能够跨越地域的限制。

如今，传统美食正焕发出产业新活力。走进河口荣渠粽叶农业发展有限公司的车间，清新的粽叶香气扑鼻而来，工人们正熟练地分拣从越南进口的优质粽叶。这些经过冷冻锁鲜处理的粽叶将销往东北、江浙等地，成为粽子制作的优质原料。

为了让传统技艺焕发新活力，河口县还通过举办包粽子比赛、粽子文化节等一系列活动，吸引数十名民间高手同台竞技，展现精湛的包粽技艺，吸引了众多游客前来体验。如今，这份传承数年的美味，早已超越了单纯的食物范畴，成为当地文旅融合发展的新亮点。

从传统美食到特色产业，从节日习俗到日常经济，河口县的“粽子经济”正在书写着一个传统与现代交融的生动故事。



## 泸西县中枢镇

●通讯员 朱文平 黄冲 廖建波 钱美琴

本报讯 在端午节和“六一”国际儿童节来临之际，泸西县中枢镇长安社区、阿庐社区分别开展特色活动，让居民感受传统节日魅力，增进邻里情谊。

长安社区在阳光花园组织开展“关爱一老一小、粽香端午暖人心”系列主题活动。活动现场，糯米、粽叶等材料一应俱全。精彩的包粽子比赛成为焦点，参赛人员需按照规定要在5分钟内完成粽子的制作，数量多、外形美者获胜。居民卢桂华高兴地说：“活动很有意义，不仅让我们把粽子带回家，还拉近了邻里之间的关系。”活动结束后，社区和物业还为困难家庭、残疾户送去粽子等慰问品。

阿庐社区联合泸西神鹰特卫物业服务有限公司，在馨馨苑小区举办“粽叶裹童梦、五彩系安康，端午六一、幸福同行”端午游园活动。活动现场，工人们早早将粽叶、糯米、花生等食材，以及包粽子所需的盆、线、剪刀等工具整齐摆放。活动开始，业主们娴熟地折叶、填米、扎绳。不一会儿，形态各异的粽子便在他们手中诞生，三角粽、四角粽、锥形粽错落有致，现场欢声笑语不断，弥漫着浓浓的节日气息。除了包粽子，现场还开展了普法宣传，设置了欢乐套圈圈、石膏彩绘娃娃创意涂鸦等趣味环节。

泸西县中枢镇通过两场活动，让居民进一步了解了端午节习俗，深切感受到了传统节日的魅力，丰富社区居民精神文化生活，营造出和谐友好的社区氛围。



## 绿春县三猛乡

●通讯员 尚梦

本报讯 近日，绿春县三猛乡组织开展“粽享童趣 爱心传递”主题活动，以沉浸式体验、趣味互动等形式，助力学生传承端午习俗，感受传统文化魅力。

活动开场，志愿者化身传统文化“讲述者”，生动讲述端午节起源与爱国诗人屈原的故事，学生们全神贯注，深入了解端午文化。随后，沐兰汤、点朱砂等传统仪式有序开展。志愿者们以菖蒲草沾清水拂拭学生手、额头、脖颈，寓意驱晦辟邪；用朱砂轻点学生额头，寄托开启智慧、平安顺利的美好祝愿。

包粽子环节气氛热烈，学生们在志愿者的指导下认真地拿起粽叶，填糯米、放馅料、裹粽叶、扎丝线。虽然包出的粽子形态各异，但每一个都

凝聚着学生们的心血。蒸煮后的粽子香气四溢，学生们围坐一起，共同品尝着自己亲手包制或由志愿者精心准备的粽子。绘画现场，学生们用画笔勾勒出形态各异的粽子，制作精美的扇子，一幅幅童趣作品展现着独特的端午佳节。此外，活动现场还设置了画彩蛋、游园会、赛龙舟，以及趣味游戏等活动。

据悉，此次活动为2000余名中学生、幼儿园师生搭建了亲近传统文化的桥梁，共包粽子3000余个。



## 金平县马鞍底乡

●通讯员 阮纯 李英 文/图

本报讯 粽叶飘香话传承，领巾飘扬心向党。在端午佳节来临之际，金平县马鞍底乡驻村工作队、马鞍底乡中心小学联合组织学生、家长共同开展“粽情端午 家校同心”主题活动。大家同裹粽叶、共话民俗，以传统美食为纽带，在欢声笑语中传承节日文化，凝聚家校协调育人合力。

活动现场，翠绿的粽叶、雪白的糯米、新鲜的五花肉等食材整齐摆放，散发着诱人的香气。马鞍底乡驻村工作队员和老师们早早做好准备工作，为大家讲解包粽子的技巧和本领。家长们耐心示范，孩子们专注模仿，一双双稚嫩的小手忙碌地穿梭在一张张翠绿的粽叶

间，折粽叶、填糯米、放馅料……巧手翻飞将节日的祝福包进一个个饱满可爱的粽子中，一个个形态各异的粽子跃然桌上，现场欢声笑语，洋溢着节日的浓厚氛围。

随后，大家将包好的粽子放入锅中，添柴生火，等待美味出炉。袅袅炊烟升起，粽香弥漫整个校园。在煮粽子的间隙，驻村工作队员给孩子们讲述端午节的由来和习俗，让大家在动手实践的同时，加深对传统文化的理解。

在浓浓的节日气氛里，学生们不仅在实践中体验到了劳动的乐趣，锻炼了动手能力，还让他们深入了解了端午节的文化内涵，在感受中国传统文化的魅力中，弘扬中国传统节日文化，增强学生文化认同感。家校携手，真正让文化传承“活”起来。



## 绿春县三猛乡

●通讯员 尚梦

本报讯 近日，绿春县三猛乡组织开展“粽享童趣 爱心传递”主题活动，以沉浸式体验、趣味互动等形式，助力学生传承端午习俗，感受传统文化魅力。

活动开场，志愿者化身传统文化“讲述者”，生动讲述端午节起源与爱国诗人屈原的故事，学生们全神贯注，深入了解端午文化。随后，沐兰汤、点朱砂等传统仪式有序开展。志愿者们以菖蒲草沾清水拂拭学生手、额头、脖颈，寓意驱晦辟邪；用朱砂轻点学生额头，寄托开启智慧、平安顺利的美好祝愿。

包粽子环节气氛热烈，学生们在志愿者的指导下认真地拿起粽叶，填糯米、放馅料、裹粽叶、扎丝线。虽然包出的粽子形态各异，但每一个都