

健康福祉的智慧：恩施土家族“三端节”与粽子文化密码
THE WISDOM OF HEALTH AND WELL-BEING:
THE “THREE DUANWU FESTIVALS” OF THE ENSHI TUJIA
ETHNIC GROUP AND THE CULTURAL CODE OF ZONGZI
(GLUTINOUS RICE DUMPLINGS)

罗婉青¹

LUO WANQING

东方大学、美术与应用艺术学院

Faculty of Fine and Applied Arts, Burapha University

E-mail: 64810022@go.buu.ac.th

CHUSAK SUVIMOLSTIEN²

东方大学，美术与应用艺术学院

Faculty of Fine and Applied Arts, Burapha University

E-mail: chu2544@yahoo.com

JANTANA KOCHAPRASERT³

东方大学，美术与应用艺术学院

Faculty of Music and Performing Arts, Burapha University

E-mail: jantanakh@go.buu.ac.th

Received: 07 October 2025 / Revised: 24 November 2025 / Accepted: 27 November 2025

摘要

本研究以恩施土家族“三端午”（头端阳、大端阳、末端阳）节日中的粽子文化为对象，旨在探析其本土智慧内涵与当代活态传承路径。梳理发现，该粽子文化兼具地域特征与文化适应性，核心承载三重本土智慧：一是以“三端”节期绑定节日节律与自然规律，具象化土家族时间认知；二是借“辟邪”习俗与家族互动，融合宗族凝聚情感与“味道记忆”，使粽子成为维系家族情感的载体；三是依托武陵山区本土粽叶实现饮食与养生统一，践行“药食同源”理念。当代传承中，该文化依托“三端”节期逻辑，从多感官层面拓展路径，联动味觉、嗅觉、触觉、听觉与视觉传递文化内涵，旨在传达“辟邪安康、宗族凝聚、自然共生”的文化内涵，最终实现核心符号的活态延续，为民族非物质文化遗产创新传承提供实践范例。

关键词：多感官传承；恩施土家族；活态粽子文化；三端阳

ABSTRACT

This study focuses on the zongzi culture within the “Three Duanwu Festivals” (First Duanwu, Grand Duanwu, and Last Duanwu) of the Enshi Tujia Ethnic Group, aiming to explore the connotations of its local wisdom and the pathways for its living inheritance in the contemporary era. An analysis reveals that this zongzi culture possesses both regional characteristics and cultural adaptability, and essentially embodies three dimensions of local wisdom. Firstly, it links the festive rhythm with natural laws through the “Three Duanwu” festival timeline, which materializes the Tujia people’s perception of time. Secondly, it integrates the emotions of clan cohesion with “flavor memories” by means of “evil-warding” customs and family interactions, making zongzi a carrier for maintaining family bonds. Thirdly, it relies on local bamboo leaves from the Wuling Mountain Area to unify diet and health preservation, practicing the concept of “food as medicine”.

In contemporary inheritance, this culture expands its pathways from a multi-sensory perspective based on the temporal logic of the “Three Duanwu” Festivals. It conveys cultural connotations by connecting the senses of taste, smell, touch, hearing, and sight, ultimately achieving the living continuation of the core symbols of “warding off evil for well-being, clan cohesion, and harmonious coexistence with nature”. This provides a practical model for the innovative inheritance of ethnic intangible cultural heritage.

Keywords: multi-sensory inheritance, Enshi Tujia Ethnic Group, living zongzi culture, Three Duanwu Festivals

一、引言

端午节，与春节、清明节、中秋节并称为中国四大传统节日，其历史悠久，文化内涵丰厚，是中华民族时间制度与民俗实践的重要体现。关于端午节的起源，学界历来众说纷纭，呈现出显著的多元复合性特征，主要可分为以下几类观点：其一，“辟邪禳灾说”，此说认为端午节源于上古先民对仲夏时节“恶月毒日”的禁忌与辟邪活动。先秦文献《礼记·月令》即有载：“仲夏之月，日长至，阴阳争，死生分。君子斋戒，处必掩身，毋躁…”可见古人认为五月阳气极盛，阴气萌动，蚊虫滋生，疫病易行，需通过沐浴兰汤、佩戴五色丝、悬挂艾蒲等仪式以驱避防疫（赵逵夫，1996：78）。其二，“龙图腾祭祀说”，由学者闻一多在《端午考》中系统提出：“端午节乃源于古代吴越地区百越民族举行龙图腾祭祀的节日，竞渡活动即为祭祀龙神的一种仪式”（闻一多，1943：12）。



其三，“历史人物纪念说”（黄石，1979：45），这是后世最为流行的解释，将节俗与纪念屈原、伍子胥、曹娥等历史人物的忠孝故事相联系，赋予了节日浓厚的人文主义色彩，其中以纪念屈原之说影响最为深远。

当前学界对端午节的研究虽成果丰硕，但多聚焦源流考辨、文学叙事或中原汉族节俗整体研究，为更精确地呈现该领域的研究现状，笔者于 2025 年 9 月在中国知网（CNKI）进行文献检索。以“端午饮食健康”、“端午文化健康”、“土家族端午”等为主题词，限定检索时间为近 20 年（2004–2025 年），结果发现：学术期刊 3428 篇，博硕士学位论文 480 篇。其中，多数为宏观民俗描述，聚焦于饮食文化的健康内涵及其多感官传播机制的深入研究尤为匮乏。其中赵育镭对南北端午饮食文化差异的研究具有启发意义，但未触及武陵山区土家族以“三端”节期和“药食同源”为特色的健康文化体系。因此，本研究旨在填补这一细分领域的空白。

恩施土家族苗族自治州地处鄂西南武陵山腹地，独特的自然地理环境与历史文化进程，孕育了以“粽子”为核心载体的特色端午习俗体系。该地区最显著的特征是保留近一个月的“三端阳”节期——头端阳（五月初五）、大端阳（五月十五，最隆重）、末端阳（五月二十五），这一独特实践有明确文献支撑：清同治五年刻本《来凤县志》卷三十二记载“小端午（初五）、大端午（十五）”习俗，同属武陵山区的《长阳县志》则提及“末端午（二十五）”；《鄂西土家族端午节习俗及其特征》中亦通过农谚、民歌，实证三端阳在恩施地区的历史传承与完整逻辑。为了更深入地解析这一独特文化体系的内部结构（李艳芳，2011：10）。本研究引入“三端”分析模型，将节期实践解构为“头”（起源与思想）、“中”（过程与本体）、“端”（结果与寓意）三个维度。如表 1 所示，该模型清晰地揭示了“三端午”如何将一个简单的饮食行为，升华为一个融合了自然认知、身体实践与精神寄托的文化系统。

“三端”结构	对应节期	自然、文化元素	文化实践与饮食体现
端头（起源）	头端阳	山、祖先	入山采集青蒿（“头端阳的蒿”）；举行祭祀仪式
端中（过程）	大端阳	粽叶、艾草、糯米、水	采集药效最盛的艾草；包裹糯米；水中蒸煮粽子
端尾（结果）	末端阳	未来、回忆	全家分食粽子；分享故事；祈求安康。

表 1 “三端阳”文化系统

上述体系并非凭空产生，而是根植于土家族独特的民间知识体系。例如，“头端阳的蒿，二端阳的艾，三端阳的草”等采集谚语，精准地指导着不同时节原料选择，体现了对植物物候的深刻认知；而“三个端阳晴，摆子打死人……”的农谚，则将节俗与疾病防控、农业生产紧密关联。由此可见，“三端”模型下的粽子文化，实质上是一套高度组织化的文化适应机制——它通过分时段

的实践，以饮食为媒介应对武陵山区的气候不确定性，最终服务于保障族群健康与生产的现实目的。因此，从文化生态学视角看，恩施土家族的端午文化远非单纯的节庆活动，而是一个融合了时间制度、生态知识、健康观念与生产实践的复杂体系。解析这一由“三端”结构支撑的文化模式，不仅能深刻理解其作为非物质文化遗产的内在逻辑，也为其活态传承指明了方向：即尊重并挖掘其内在的生态智慧与适应机制，从而为民族地区饮食类非遗的保护与创新提供理论依据，为构建特色文化传承管理体系提供实践参考。

二、恩施土家族端午粽子的原料选择与地域民族特色

土家族端午粽子的原料搭配，是地域自然禀赋与民族饮食传统的深度融合，选材既重实用适配性，又含独特文化寓意，风格鲜明。包裹材料以本土深山箬叶为首选：武陵山区气候与生态孕育的箬叶宽大厚实、自带清冽香气，包裹性强且不易松散，更被赋予“沾染灵气”的文化认知，成为连接自然与族群的符号。部分聚居区还搭配本地芦苇叶，借双叶香气叠加形成丰富味觉与嗅觉体验，强化地域标识。基础主料以糯米为核心，同时常混合小米、玉米糝等本地常见杂粮。糯米黏性强的物理特性，使其便于塑形且不易散架，契合节庆食物“规整成型”的仪式感需求；而在文化层面，糯米的“黏性”被引申为“黏合族群、凝聚人心”的象征意义，使其成为端午期间承载族群情感的“核心主食”，凸显出食物与族群认同的深度关联。

特色辅料则凸显民族饮食偏好，以咸香口味为主导，搭配野生板栗、本地红豆、艾草汁（煮水后拌入糯米）及土家族特色腊肉丁等，极少使用甜馅。这一选择既贴合土家族长期形成的饮食习惯，又融入了“养生”理念——野生食材的选用遵循“就地取材”的生态智慧，艾草汁的添加则结合了地域气候特点，暗含“驱湿避疫”的健康诉求，使粽子成为兼具味觉体验与实用价值的节庆食品。

三、恩施土家族端午粽子的核心文化内涵解析

恩施土家族聚居的武陵山区，凭借独特的地理禀赋与深厚的民族文化积淀，将端午粽子从单纯的节庆食物，塑造为承载民族饮食传统、原始信仰与集体记忆的复合型文化符号。其文化内涵并非

局限于“辟邪”单一维度，而是融合了辟邪祈福、宗族凝聚、生态适应、健康养生与身份认同的多元价值体系，其中“辟邪”为基础内核，其他内涵与之相互交织、层层递进

（一）基础内核：“辟邪安康”的生存保障诉求

“辟邪安康”是土家族端午粽子文化最本源的内涵，根植于武陵山区的生存环境、原始信仰与历史实践，是族群应对自然挑战、维系存续的核心诉求，内涵通过原料功能与仪式行为双向落地。生存环境上，武陵山区历史上封闭湿热多瘴气，蚊虫易滋生疫病。先民发现粽叶含挥发性抑菌物质，其清冽香气可驱秽防虫，艾草汁、菖蒲等辅料亦能驱虫避疫；糯米耐储存的特质，可应对山区气候多变带来的食物短缺。这些食材的实用特性被转化为“抵御邪气”的认知，使粽子成为兼具物质保障与精神慰藉的“生存载体”。

原始信仰与仪式中，“辟邪安康”被具象化：箬叶被视为“带灵气的自然馈赠”，承载山神庇护之力；“子母粽”以“大裹小”隐喻族群庇护，传食之可“无病无灾”；煮粽汤水加艾草、雄黄洒屋，门悬艾草，形成“食粽 + 仪式”的双重防护体系，让祈福诉求成为可感知的实践。“辟邪安康”贯穿传承，成为族群存续的基础内核。

（二）社会纽带：“宗族凝聚”的情感联结功能

在“辟邪安康”的基础内核之上，粽子更承载着“宗族凝聚”的核心社会功能，深度嵌入土家族“山地农耕 + 家族聚居”的生产生活肌理之中。武陵山区多坡地、少平地的地理特征，决定了山地农耕对协作的高度依赖——开垦梯田、播种收割、抗旱防涝等农事活动，均需以家族为单位集中人力完成，这种生产模式自然将“家族协作”内化为族群的文化基因，并投射到端午粽子习俗的每一个环节。

每到端午前夕，家族院落便成为协作的核心场域：长辈端坐主位，传授粽叶挑选、泡米技巧与馅料调配秘方，比如如何将腊肉丁与野生板栗按比例混合以保证咸香平衡；中年辈则分工清洗粽叶、捆绑草绳、烧火煮粽，动作娴熟间传递着经年积累的经验；晚辈围坐一旁打下手，在模仿中习得技艺，更在互动中感受家族的温暖氛围。这种“代际传承式”的劳动场景，让粽子制作超越了单纯的饮食准备，成为文化知识与家族记忆传递的重要载体。



（三）实用内核：“药食同源” 的健康文化体系

粽子并非单纯的节庆食物，而是依托武陵山区物产与土家族智慧形成的复合型健康文化符号，其“药食同源”的内涵通过原料功能与文化遗产双向落地，成为应对地域气候的“天然养生方案”。从原料特性来看，每一种食材的选择都暗藏着与山区环境的适配逻辑：武陵山区盛产的箬叶不仅叶片宽大厚实、包裹性强，更富含黄酮类物质、维生素 C 等活性成分，其清冽香气能唤醒食欲，而清热祛暑、抑菌保鲜的功效，恰好适配端午时节山区高温高湿的气候特征，可有效缓解暑热带来的身体不适。

这一健康文化的形成源于先民的生存实践：古代武陵山区交通闭塞，医疗条件有限，湿热气候又极易滋生疫病，先民在长期与自然的相处中，逐步发现各类植物与谷物的药用价值，并将其系统融入端午习俗，形成“顺应时令、以食养生”的生活准则。经代代相传与优化，以“粽子”为核心的健康文化不断完善，既为族群健康提供了物质保障，更将饮食行为与文化遗产深度绑定，成为土家族端午文化中兼具实用性 with 传承力的核心内容。

（四）“从实用到多元” 的发展脉络

土家族端午粽子文化的历史演进深度嵌入民族形成与文化融合的进程，以“粽子象征”为核心呈现出“从实用到多元”的演化逻辑，其发展脉络可从表 2 展开系统梳理。

时间阶段	历史背景与族群发展	粽子形态与物产特征	文化内涵	核心历史意义
先秦时期 （公元前 221 年以前）	土家族先民（巴人分支）、农耕为主，部落文明阶段	箬叶包裹谷物（糯米雏形），未形成固定形态，作为季节性祭祀物产	粽叶象征“山林馈赠”，谷物象征“部落黏合”，核心为“物产实用”	奠定土家族粽子“物产与祭祀结合”的文化基底

时间阶段	历史背景与族群发展	粽子形态与物产特征	文化内涵	核心历史意义
秦汉至魏晋（公元前221年-公元589年）	巴人部落融合形成蛮系族群，首中原习俗影响	草绳编制粽叶与糯米为简易食物，无固定粽子形态	受“五月五日避疫”习俗影响，首次绑定“物产与端午辟邪”，功能以“仪式辟邪”为主	民族雏形阶段端午习俗萌芽的关键标志
隋唐至宋元（公元581年-1368年）	唐代“羁縻政策”推动族群文化统一，宋代“土家”称谓出现，独立民族共同体逐步形成	形态定型为粽子，加入杂粮、艾草汁等辅料	融合中原“祭屈原”文化，确立“全家包粽、分食祈福”习俗，形成“辟邪安康 + 宗族凝聚”双重内涵	成为端午文化核心象征，标志民族形成中粽子象征意义定型
明清时期（1368年-1912年）	“改土归流”促进土汉文化交流，族群身份认同强化	加入腊肉丁、野生板栗等适配山区气候的辅料，“药食同源”特征凸显	融入土家语祈福、祖先祭祀仪式，成为承载民族记忆的文化载体	实现文化内涵从“仪式象征”到“民族记忆载体”的拓展
民国至20世纪末（1912年-2000年）	1957年土家族被正式识别后，文化得到系统性保护	从“仪式用品”转型为“日常美食”	功能拓展为“辟邪 - 养生 - 社交”，端午习俗从宗族延伸至村寨集体（含龙舟赛等活动）	完成传统习俗的传承转型与功能多元化延伸
21世纪以来（2000年至今）	土家族文化融入文旅、文创等多元场景	衍生出文创物品	兼具“美食 + 养生 + 文化符号”三重属性，传统习俗实现现代活化	完成象征意义的活化升级，实现传统与现代的创新交融

表 2 土家族端午节粽子文化发展脉络

土家族粽子文化的发展始终与族群演进、文化交融及时代变迁深度绑定，历经奠基期（先秦）、萌芽期（秦汉至魏晋）、定型期（隋唐至宋元）、深化期（明清）、转型期（民国至 20 世纪末）、活化期（21 世纪以来）六个关键阶段，且始终以“粽子”（粽子的土家语）为核心载体，完成了“实用物产”到“多元文化符号”的蜕变，如图一所示。



图 1 土家族粽子发展史 图片来源：作者自制

其蜕变过程中，内馅持续融入腊肉、草药等民族特色食材，更依托“药食同源”智慧——如用艾草、五倍子与糯米同制，赋予粽子祛湿、生津的健康饮食内涵；外观形制的每一次演变，既与食材创新、仪式发展及时代审美深度联动，即便如包裹粽子的“花绳绳”（土家语对粽线的称呼）这类细节，也藏着民族文化的巧思，最终深刻烙印着民族文化的自我调适与创新活力。

四、施土家族端午多元文化与其他少数民族的差异化特征及成因

(一) 差异化特征：载体、内涵与实践的多维独特性

恩施土家族端午文化以粽子为核心载体，融合辟邪祈福、宗族凝聚、生态适应、健康养生等多元内涵，在载体选择、价值侧重与实践形态上，均与苗族、彝族、壮族等少数民族形成显著差异，凸显鲜明的民族个性。

在文化载体层面，其他少数民族多以单一功能载体承载特定内涵：苗族以菖蒲葛藤、彝族以柏枝、壮族以草药香囊等“非食用物”聚焦辟邪诉求，以村寨祭坛、歌舞广场等承载集体祈福；而土家族将多元内涵浓缩于“粽叶-粽子”这一复合型载体中——其既是包裹食材的饮食工具，又是承载辟邪寓意的信仰符号，既蕴含生态智慧的选材逻辑，又彰显药食同源的健康理念，实现“饮食、信仰、生态、健康”的多维统一，比其他民族的单一载体更具文化包容性。

在价值内涵侧重上，其他少数民族的端午文化多呈现“单一核心和辅助诉求”的结构：苗族以“祈福丰收”为核心，附带辟邪仪式；彝族以“净化迎新”为重点，关联疫病防控；壮族以“随身避疫”为主要目标，兼顾平安祈愿。土家族则构建起“多内涵共生”的体系：辟邪是基础内核，宗族凝聚是社会纽带，生态适应是生存智慧，健康养生是实用支撑，四者相互交织。包粽时的家族协作，既践行宗族凝聚，又传递生态选材知识；食粽的健康功效，既呼应辟邪诉求，又强化对自然的敬畏，形成比其他民族更系统的价值闭环。

在实践形态上，其他少数民族多以“专项仪式”落实不同内涵：苗族分“悬挂植物辟邪”“赶秋祭祀祈福”等独立环节；彝族拆分“柏枝熏屋驱邪”“篝火对歌迎新”等场景。土家族则以粽子习俗为主线，将多元内涵融入连贯实践：采粽叶时遵循“三端阳”物候规律（生态适应），包粽时融入家族协作与土家语祈福（宗族凝聚+辟邪），食粽时体验药食同源的养生功效（健康养生），使多元内涵在“选材-制作-食用”的完整流程中自然落地，比其他民族的分散仪式更具传承连贯性。

(二) 差异化成因：生存环境、生产方式与文化基因的协同塑造

土家族端午多元文化的独特性，源于生存环境、生产方式与文化基因的深度耦合，三者共同催生了“以粽子为核心的多内涵共生体系”，与其他少数民族形成根源性差异。

生存环境的特殊性奠定了多元内涵的现实基础。土家族聚居的武陵山区封闭湿热、多瘴气，疫病与生存压力双重叠加，迫使先民既要通过“饮食防护”应对健康威胁，又要依赖自然物产维系生

计；而地形崎岖导致生产协作只能以家族为单位，恶劣环境下的生存焦虑则催生辟邪祈福诉求。相较之下，苗族聚居地地形开阔、农业条件较好，生存压力集中于“作物丰收”；彝族历经游牧转型，更关注“居住环境净化”；壮族聚居地气候相对温和，健康威胁较弱，单一的环境压力使他们难以形成多内涵共生的文化体系。

生产方式的差异强化了文化载体与实践形态的独特性。土家族“山地农耕 + 家族聚居”模式，既要求食材“就地取材”，又需要家族协作完成农事与节庆准备，这使得“粽子”成为兼顾“饮食需求、协作载体、物产符号”的最佳选择。而苗族的分散农耕模式，降低了对家族协作的依赖，更需通过村寨集体仪式凝聚族群；彝族的游牧转型经历，使其更习惯以“流动符号”（如柏枝、香囊）承载文化，难以形成类似粽子的固定复合型载体；壮族的平原农耕条件较好，食材获取难度低，无需将生态智慧与饮食深度绑定，自然缺乏土家族的载体整合动力。

文化基因的不同决定了价值内涵的结构差异。土家族秉持“自然崇拜和实用主义”的融合基因：对自然的敬畏使其重视生态适应，对实用功效的追求使其挖掘食材健康价值，而家族伦理的强化使其将宗族凝聚融入日常。其他少数民族的文化基因则更侧重单一维度：苗族“农耕崇拜”使其聚焦丰收祈福，彝族“迁徙记忆”使其强调环境净化，壮族“实用工具思维”使其简化为随身避疫，均缺乏土家族“多维度平衡”的文化特质，导致其端午文化难以形成多元内涵共生的体系。

五、“粽叶飘香”三重意蕴：土家族端午文化的传承脉络与当代价值

土家族端午文化以“粽叶飘香”为核心精神符号，其蕴含的不仅是箬叶与糯米交织的味觉体验，更是民族文化从历史积淀到当代发展的立体呈现，可通过三重递进的文化意蕴，解码其传承逻辑与核心价值。

（一）根源之香：承载民族记忆的历史印记

“粽叶飘香”的嗅觉内核，是唤醒民族根源记忆的“感官密码”，而视觉、听觉与触觉的叠加，让遥远的历史变得可触可感。每当端午时节，深山箬叶的清冽草木香、艾草的辛香与糯米的温润米香交织弥漫，这缕香气与“头端阳采蒿，二端阳采艾”的农谚形成深刻的条件反射，长辈闻到香气便会念叨“当年你太爷入山采蒿，露水打湿裤脚”，实则是对先秦先民“以叶避疫、以米存粮”生存智慧的口头传承，让依节令取物的古老经验随气息流转。视觉则为记忆定格具象场景：头端阳祭祀时，青绿色的青蒿束与米白色的供品在祖堂案几上错落摆放，叶片上的露珠折射晨光，重现先民“以自然物产敬祖先”的

传统：大端阳包粽的院落里，翠绿粽叶、乳白糯米与暗红腊肉丁构成鲜明色彩层次，与老照片中土家族妇女协作包粽的画面重叠，更让部分聚居区保留的“长形粽”，这种便于携带的样式，相传源于古代巴人迁徙的设计，叶片的包裹感恰是“族群抱团取暖”的视觉隐喻。

听觉与触觉则让记忆更具深度与温度：采粽叶时，镰刀割叶的“唰唰”声、叶片摩擦的“沙沙”声，是先民与山林对话的历史回响；长辈传授包粽技巧时，手把手纠正“折叶呈三角、捆绳勒三道”的触感记忆，让仪式规范通过指尖温度传递。即便是明清改土归流的汉化冲击下，这种“闻香忆史、触物思情”的多感官仪式仍未消解，家族共包粽子时的协作场景、土家语祈福时的语调、粽叶在手中的质感，共同成为坚守本族身份的隐性表达。

不同于史书的文字记载，“粽叶飘香”裹挟着全感官的记忆碎片：在香气中辨识节令，在色彩里看见过往，在声响中聆听历史，在触感中承接传统。后代在咀嚼与呼吸、观察与触摸间，自然承接祖先的生存逻辑与文化基因，让民族的根源从未因时间流逝而断裂。

（二）实用之香：凝聚民间智慧的健康表达

“粽叶飘香”的核心内核，是土家族适应自然环境、总结生存经验的民间智慧结晶。武陵山区湿热多疫的地理环境，促使土家族先民挖掘出粽叶“清热祛暑”、糯米“温脾暖胃”的药用价值，并搭配艾草汁、红豆等辅料，形成兼具食用与养生功能的“应季食方”。这种“药食同源”的健康文化，并非刻意构建的理论体系，而是长期生活实践中积累的经验总结，从古代用于“避疫养生”的传统饮食，到当代转化为“特色养生食品”的文化产品，“健康之香”始终是“粽叶飘香”最具实用性的内涵，实现了民间智慧在当代社会的创造性转化。

（三）精神之香：彰显民族特质的象征内核

“粽叶飘香”的文化升华，是土家族精神追求与身份认同的集中体现。它既是“辟邪祈福”的生活愿景，挂粽叶、吃粽子等仪式流程寄托着民族对平安顺遂生活的向往；也是“宗族凝聚”的情感纽带，全家协作包粽、按辈分分享粽子的过程，强化了家族伦理秩序与内部向心力；更是“民族身份”的独特标识，土家族粽子在形制（如三角粽、长粽的特定样式）、口味（如腊肉粽、酸辣粽等特色风味）与仪式细节上，与其他民族形成鲜明差异，使“粽叶飘香”成为民族确认身份归属、传递文化特质的核心符号。

综上，“粽叶飘香”的三重意蕴构建了土家族端午文化从历史到当代的逻辑体系：“根源之香”锚定历史坐标，延续民族记忆；“实用之香”赋予文化活力，实现民间智慧时代转化；“精神之香”凝聚核心灵魂，成为民族身份认同与精神寄托的载体。三者相互支撑、层层递进，既守护“敬畏自然”“凝聚宗族”“祈福安康”的核心基因，又借文旅、传媒等路径实现传统与当代

的对话。这一模式既保持了文化本真性与独特性，也为少数民族传统文化活态传承提供了实践范式，彰显其文化保护与时代发展价值。

结语

本文以恩施土家族端午粽子文化为研究核心，系统梳理了其从原料特征到多元内涵、从差异化特质到传承价值的完整逻辑体系，揭示了这一文化符号背后深厚的民族智慧与时代生命力。土家族以“粽子”为核心构建端午多元文化体系，形成“辟邪安康、宗族凝聚、生态适应、健康养生、粽子审美设计”的共生格局；


从传承到变化来看，恩施村“三端文化”粽子带来显著改变：传承上，村民复现“三端”传统仪式，通过围绕粽子的采蒿闻香、包粽触形、食粽品味五感官体验，重拾“以叶避疫、以粽睦邻”的古老智慧，唤醒土家族共同体的精神回忆，民族文化记忆得以鲜活延续；变化上，其既激活村落文旅经济，又推动村民生活升级，传统手工粽从“家庭自食”转化为“地域特色产品”，村民通过标准化制作、品牌化包装实现增收，达成文化价值与经济价值的积极循环。

综上，恩施土家族端午粽子文化绝非单纯的节庆饮食习俗，而是承载民族记忆、生存智慧、以粽子为核心的文化健康与审美设计的活态文化体系。其“多元共生、传统现代衔接”的传承模式，不仅彰显了少数民族文化的独特价值，更为非物质文化遗产的活态保护与创新发展提供了可借鉴的实践范式。

参考文献

- 白静. 咸丰县非物质文化遗产的生产性保护和商业传播研究. [D]. 中南民族大学, 2019
- 黄石. 端午礼俗史. [M]. 北京: 国立北京大学中国民俗学会民俗丛书, 1973: 45
- 韩敏. 鄂西土家族地区旅游资源开发探析——特色饮食文化. [J]. 湖北民族学院学报, 2010
- 李艳芳. 鄂西土家族端午习俗及其特征. [J]. 湖北民族学院学报, 2011: 10
- 闻一多. 端午考. [J]. 文学杂志, 1947: 12
- 王旭东. “药食同源”的思想源流、概念内涵与当代发展. [J]. 南京中医药大学学报, 2023
- 姚伟钧. 试论鄂西土家族饮食文化的特色. [J]. 湖北民族学院学报, 2007
- 赵逵夫. 屈原与他的时代. [M]. 北京: 人民文学出版社, 2002: 78
- 翟明安. 中国饮食文化的象征符号——饮食象征文化的表层结构研究. [J]. 史学理论研究, 1995

Author (1) Information (第一作者信息)

	Name and Surname (姓名) : LUO WANQING
	Highest Education (最高学历) : Ph. D. candidate
	University or Agency (任职院校或单位) : Faculty of Fine and Applied Art, Burapha University
	Field of Expertise (专业领域) : - Visual Arts - Art of Design And Design and Cultural Management
	Address (地址) : 169 Longhad Bangsaen Road, Saensuk Subdistrict, Mueang Chonburi District, Chonburi 20131

Author (2) Information (第二作者信息)

	Name and Surname (姓名) : CHUSAK SUVIMOLSTIEN
	Highest Education (最高学历) : Ph. D.
	University or Agency (任职院校或单位) : Burapha University
	Field of Expertise (专业领域) : Faculty of Fine and Applied Art
	Address (地址) : 169 Longhad Bangsaen Road, Saensuk Subdistrict, Mueang Chonburi District, Chonburi 20131

Author (3) Information (第三作者信息)

	Name and Surname (姓名) : JANTANA KOCHAPRASERT
	Highest Education (最高学历) : Ph. D.
	University or Agency (任职院校或单位) : Burapha University
	Field of Expertise (专业领域) : Faculty of Music and Performing Arts
	Address (地址) : 169 Longhad Bangsaen Road, Saensuk Subdistrict, Mueang Chonburi District, Chonburi 20131

