看非遗打铁花、缝艾草香囊、听地道长沙花鼓戏……

“粽”动员！40余项特色活动等你打卡

6月18日，湖南省龙舟超级联赛总决赛现场。 湖南日报全媒体记者 傅聪 摄

长沙戏剧非遗展示中心展演。 资料图

扫码看视频

还在发愁端午假期去哪玩？6月18日，记者了解到，端午期间长沙将围绕“游屈贾之乡 赏端午非遗”核心主题，集中推出四大板块共40余项特色文旅活动。你可以在景区看非遗打铁花漫天盛放，在非遗馆跟着传承人亲手缝一个艾草香囊，还能坐在戏院里听一出地道的长沙花鼓戏……不用扎堆热门打卡点，走上市井街巷，走进场馆景区，就能在边玩边学的松弛感里，过一个满是文化味的端午节。

■三湘都市报全媒体见习记者 宋科铖

景区“上新”民俗玩法，端午氛围拉满

对于不少市民来说，端午假期最直接的打开方式，莫过于走进景区感受节日氛围。

今年，大王山国际旅游度假区将端午与青春毕业季相结合，推出“大王山端午派——青春‘粽’动员”活动。毕业歌会、水上飞人秀、无人机光影表演、非遗打铁花接连上演，水上、雪地、陆地等多种龙舟赛事同步举行，为传统节日增添年轻活力。

在长沙世界之窗，非遗高杆船技、独竹漂绝技、龙舟宴、端午祭祀大典以及千人飞天锦鲤祈愿秀，将为游客打造一场充满仪式感的端午狂欢。

长沙海底世界则把龙宫神话与端午民俗相结合，以“东海龙王三公主镇海妖”为主线，串联洗龙水赐福、泼水大战、五毒NPC闯关等互动项目，让传统节日拥有更多沉浸式体验。

铜官窑国风乐园、靖港古镇、石燕湖景区、长沙方特东方神画等景区纷纷推出龙舟赛事、国风巡游、民俗互动、无人机表演等特色活动。从古镇的烟火到国潮演艺，从水上竞渡到夜空光影，长沙各大景区正将传统端午演绎出新的打开方式。

非遗不只看，更能亲手“玩”

如果说景区活动营造的是热闹节庆氛围，那么遍布全城的非遗体验活动，则让传统文化变得可触摸、可参与。

作为本次系列活动的重要内容，长沙非遗馆、长沙戏剧非遗展示中心等场馆推出“寻味端阳 星城风物”“艺趣端阳 匠心传承”等主题活动。市民不仅可以体验传统和香、中国茶艺、木活字印刷、竹编、浏阳夏布等传统技艺，还能参与香囊制作、五色丝线编织、湘味包粽等端午特色体验。

长沙简牍博物馆推出“简牍里的中国节·端午”系列活动，从草本香囊、竹编香囊到古法制香，再到主题研学营，让孩子们在互动中认识传统节俗。

长沙滨江文化园则邀请非遗代表性传承人现场授课，教授棕垫制作技艺和染缬技艺，带领市民制作端午团扇、艾草香囊。

湖南湘绣博物馆推出亲子绣体验、艾草香包DIY等活动；地道长沙民艺馆则开设古法粽子制作、龙舟模型DIY、端午香囊制作等体验课程，让传统技艺走出展柜、走进生活。

从“观看者”变成“参与者”，成为今年长沙端午非遗活动最鲜明的特征之一。

湘剧、花鼓戏、皮影戏轮番登场

除了动手体验，戏曲舞台同样精彩纷呈。端午期间，长沙戏剧非遗展示中心将连续推出皮影戏、湘剧、长沙花鼓戏等专场展演。

光影流转间，皮影戏将演绎屈子投江、龙舟竞渡等端午经典故事；长沙市湘剧保护传承中心带来《古画雄魂》《金丸记》《红书宝剑》等经典选段；长沙市花鼓戏保护传承中心则将献演《补锅》《卖杂货调》《中秋调》等观众耳熟能详的经典剧目。

对于年轻观众而言，这不仅是一场戏曲展演，更是一堂生动的传统文化公开课。

“年龄不该成为奔赴热爱的枷锁”

出征“龙超”赛场 50岁大姐乘风破浪

扫码看视频

6月18日，岳阳市汨罗江国际龙舟竞渡中心江风拂面，各色龙舟依次排布在碧波之上，2026年湖南省龙舟超级联赛总决赛火热开赛。

女划手李熠加入“湘潭市队”出战市州组公开赛，与队友们一起，在100米、500米两项直道竞赛中获季军。今年已经50岁的她始终坚守对龙舟的热爱，坚持奔波训练，在龙舟赛事的江面尽情逐浪。

李熠是资深运动爱好者，冬泳、马拉松样样都愿意尝试。2023年，她和一众冬泳好友组建湘乡“强健女子龙舟队”，并担任这支民间女子龙舟队队长，队员平均年龄超过50岁，最小的44岁，最大的61岁。没有商家赞助，队员们每年自缴会费，凑钱购置二手龙舟与训练物资，4年间先后奔赴河北、四川、湖北多地参加龙舟赛事。

此番出征“龙超”，李熠加入“湘潭市队”开启备战。家住湘乡市的她，每天往返70公里奔赴湘潭市中心的训练场，单程车程就要一个多小时。每日要花费半天时间下水打磨划桨技巧。随着赛事备战强度加大，她全身心投入集中训练。

“能参加省级赛事很难得，到了这个年纪，我格外珍惜每一次下水训练的机会，不想给自己留下遗憾。”李熠说。家人也十分理解并支持她的这份热爱，全力陪伴她奔赴赛场。

为参加本次比赛，全队集中备战已有两个多月，每日8时30分下水训练两小时，午后顶着烈日再次登船操练，直至17时许收桨。长期俯身发力划桨，李熠腰肌劳损，腰腹时常隐隐作痛，可她从来没有想过放弃。

“训练强度比平时大很多，大家都咬牙克服。龙舟从来不是一个人的比赛，单人划得再好没用，全队所有人齐心协力才能往前冲。”

过往作为湘乡“强健女子龙舟队”队长，她习惯带头吃苦、照料身边队友。一群热爱龙舟的中年人自费置船、日日训练，慢慢积累起赛场经验，这份同舟共济的理念，也被她带到本次省赛队伍中。在她看来，竞技名次从来不是核心，并肩挥桨、彼此陪伴的时光才最为珍贵。

谈及人到中年追逐热爱，她有自己的看法：“很多人觉得50岁就该追求安稳，可我从来不觉得自己老。很多事不去尝试，永远不知道自己藏着多大潜力，年龄不该成为奔赴热爱的枷锁。”

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 胡慧婷

天气连线

此轮“端午水”累计雨量大，将持续至月底

从6月18日开始，我省迎来今年第二轮雨水集中期。据气象预报，6月18日至25日主雨带在湘北、湘中摆动，6月26日至28日主雨带南压，强降雨落区与上一轮雨水集中期高度重叠。此轮降雨过程呈“列车效应”特征，短时强降水频发，并伴有7至9级雷雨大风。小时雨强最大可达100毫米左右。

“本轮强降雨恰逢端午假期，俗称‘端午水’。”省气象台首席预报员唐明晖说，从降雨时间上来看，本轮强降雨持续时间长、累计雨量大、极端性强。预计强降雨从6月18日开始，将持续至6月底，湘北、湘中累计雨量普遍可达250至400毫米，局地或达600毫米，部分县（市、区）雨量可能接近或突破当地极值。

气象水利专家提醒，要警惕短时强降水、雷雨大风对端午假期出行、龙舟竞渡等活动以及中考、高空及户外作业的影响，加强交通、旅游及临时设施、户外作业管理。要做好预警叫应、工程调度、值班值守等重点工作，全力守牢安全底线。

■湖南日报全媒体记者 奉永成 见习记者 杨建建 通讯员 林城

发行方式：邮政发行 发行单位：湖南省报刊发行局 发行热线：11185 邮发代号：41-118 定价：360元/年 印刷：湖南日报社印刷厂（地址：长沙市望城区黄金西路989号）