

上巳春禊

踏青寻古正当时

农历三月初三,古称上巳节。《论语》有云:“暮春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归。”这正是上巳节被禊踏青的生动写照。今年上巳节恰逢4月19日(周日),全国各地文旅活动纷呈,为游人提供了一扇穿越古今、感受传统春意的窗口。



湖南怀化市洪江黔阳古城



黔阳古城传统建筑景致

湖南洪江·黔阳古城: 成人礼与长龙宴

4月18日至19日,黔阳古城以“春满黔阳赴上巳,踏歌寻韵醉古城”为主题,推出传统成人礼·女儿节重头戏,沉浸式还原古代女子笄礼。汉服与少数民族服饰方阵巡游古城,沿途派送艾草香包。芙蓉楼内设非遗手工坊,游客可体验簪花制作、扇面拓印与香囊缝制。南正街千人长龙宴供应蒿菜饭、春卷、神仙汤;北正街“天下第一锅”万人同食地芥蛋(芥菜煮鸡蛋),拍照分享即可免费品尝。十二花神NPC闪现街头,为摄影爱好者提供国风大片素材。

陕西渭南·少华山: 春禊祈福与汉服雅集



陕西渭南少华山

4月17日至19日,“少华春禊·汉服寻踪”三月三上巳民俗游园会在少华山举行。核心体验为“被禊净尘礼”:沐兰净手、临水涤尘、柳枝沾花瓣水点染头和身,寓意消灾祈福。十二花神NPC在藏龙云海广场派送荠菜煮鸡蛋、青团、乌米饭、蒿粑粑等限定福食,免费领取。穿汉服入园可获双倍好礼及祈福丝带,系于千年古树许愿。投壶、喊山挑战等趣味互动老少皆宜。山间早晚温差大,建议备薄外套。

陕西西安·大唐芙蓉园: 被禊大典与女子笄礼



陕西西安大唐芙蓉园

4月19日,大唐芙蓉园推出上巳节被禊大典暨女子笄礼仪式。以盛唐园林为背景,复原传统加笄、醮礼等成人仪轨,由花神花仙与赞礼官引领,融合春水被禊、礼乐雅集、汉服游园等元素,对唐代礼仪和汉服文化爱好者极具吸引力。

云南西双版纳·泼水节:水边祈福与美食地图



西双版纳泼水节

4月13日至15日,西双版纳泼水节与上巳节“水边被禊”异曲同工。4月12日迎新文艺晚会;13日龙舟表演、民族赶摆、万人齐放孔明灯;14日民族大游演、万人放水灯;15日万人泼水狂欢。官方上线“美食地图”小程序,搜索“西双版纳美食地图”即可一键导航地道美味。需备防水手机袋、速干衣,厚涂防晒霜。

短袖与防晒品;西安、少华山早晚温差大,宜备外套。周末活动人流集中,建议提前预订住宿。春光正好,不妨循着千年习俗,赴一场上巳之约。

上巳民俗与出行贴士

三月三必吃荠菜煮鸡蛋,民谚有“三月三,荠菜当灵丹”。青团、蒿粑粑、五色糯米饭亦是应节之选。4月中下旬,广西和湖南洪江天气较热,需备

短袖与防晒品;西安、少华山早晚温差大,宜备外套。周末活动人流集中,建议提前预订住宿。春光正好,不妨循着千年习俗,赴一场上巳之约。

(全媒体运营中心综合 图片来自视觉中国)

广西·“三月三·八桂嘉年华”: 壮族狂欢与国际交流



五色糯米饭

4月18日至5月24日,广西全区举办“三月三·八桂嘉年华”系列活动,连休4天(4月17日至20日)。唱山歌、抛绣球、抢花炮、跳竹竿舞等沉浸式体验壮族狂欢节。活动推出13项重点内容,邀请越南、马来西亚等国艺术团体同台演出,彰显国际文化交流。五色糯米饭是三月三必吃传统美食,全区处处洋溢“最炫民族风”。