

在安庆,屈原为何称“王”



位于华阳镇的忠洁王庙。 通讯员 郑卷英 摄

再过几天,也就是6月19日,2026年安庆市首届龙舟超级联赛将在宜城的水面上擂鼓开赛。届时,龙舟如箭、鼓声震天,两岸观者如潮——这幅安庆人最熟悉的画面,将又一次重现,只不过地点换成了城区的东大湖。

当我们为龙舟健儿呐喊助威时,或许会想起一个问题:龙舟赛,究竟是为谁而划?

有人会说:这还用问?为屈原啊!对,也不全对。因为在安庆,那位被纪念的人,有一个特别的名号——忠洁王。

作为楚国的“三闾大夫”,屈原的官方封号有宋代的“忠洁侯”,元代的“忠节清烈公”,明代的“楚三闾大夫屈平氏之神”等,似乎不曾有过“忠洁王”。

显然,安庆人对于屈原有着特别的感情。

旧闻:

投汨罗神鱼驮圣魂 号忠洁楚地奉仙王

故事得从江湖上的行船人说起。

英“驾两龙兮争螭”,乘着龙车在天地间漫游。这形象,仙人气质直接拉满。

天时地利,也是神化不可或缺的因素。先秦时期的楚国,是一个“信鬼好祀”的地方,也是一个水网密布的地方。百姓出门靠船,谋生靠水,对水有着自然的敬畏。屈原自己也写水神:《湘君》《湘夫人》《河伯》……他把水神写得那么美、那么有人情味,民间读者一看,哟,三闾大夫跟水神这么熟,那他本人不是也是……后来,他就真的变成了水神。

晋代王嘉的《拾遗记》里白纸黑字写着:屈原投江后,“楚人思慕,谓之水仙。其神游于天河,精灵时降湘浦。水人为之立祠,汉末犹在。”更有意思的是,南朝吴均的《续齐谐记》里还记了一段“通灵”故事:东汉建武年间,长沙有个叫周回的人,白天忽然看见一个人,自称“三闾大夫”,跟他说:“你们祭祀我,我很感激。但祭品常常被蛟龙偷吃,以后用楝树叶包粽子,再用五色丝线缠上,蛟龙就不敢碰了。”

瞧见没?东汉时候,屈原就已经可以托梦、可以指导祭祀了——这已经不是“人”,是“神”了。

随着时间的推移,对于屈原成为水神这件事,民间与朝廷渐渐达成了共识。

有一本叫《三教源流搜神大全》的书里写着:“江滨,楚屈原大夫也……圣朝加封四字王,号广源顺济王。”

明代《月令广义》也说:“江神,即楚大夫屈原。”

寻踪:

访古庙华阳雷港并峙 竞龙舟皖水东湖同喧

在安庆,人们更喜欢用“忠洁王”来

尊称屈原。

我们可以大胆推测一下古人的命名思路:宋朝朝廷不是封过他一个“忠洁侯”么?用“忠洁”二字。“忠”是忠心报国,“洁”是高洁不污,这俩字好。可“侯”又觉得差点意思,感觉不够分量。于是,“忠”加“洁”加“王”——忠洁王,这个独一无二的尊号,就这么叫开了。

好家伙,官方封侯,民间封王。这大概是历史上最“越级”的一次加冕了。

虽说古来祭祀屈原的庙宇祠堂不可计数,但如今却并不多见。而安庆,正是极少数还能找到忠洁王庙的地方——单就望江县,如今还有两座。

记者在望江县档案馆查阅清乾隆《望江县志》发现,这两座“忠洁王庙”都被记录其中:

一座“在华阳镇。庙貌甚伟,滨江,往来祀者无虚日。”

一座“在雷港镇。庙貌与华阳镇并壮丽。”

华阳镇还是华阳镇,雷港镇今为雷池镇。

因为战乱、洪水、火灾等原因,历史上这两座庙宇曾多次重建。如今,望江县华阳镇那座仍为忠洁王庙,而雷池镇那座今名为忠洁寺。

除了祠庙,安庆地区的龙舟习俗,本身就是忠洁王信仰最生动的“活态遗存”。

所以,此次寻踪,并不止于建筑与塑像,还在6月19日那天,站在安庆东大湖水岸边,看着龙舟如离弦之箭、听着鼓声震天动地,想着:那碧波斩浪的不只是船桨,还有六百年来一代代船家对平安的祈愿;那震耳欲聋的不仅是鼓点,还有百姓对一位爱国诗人最朴素、最隆重的敬意。

全媒体记者 何飞 通讯员 吴小平



文化传真

望江龙舟战队集结完毕! “安庆超级联赛,我们来了!”

6月11日,农历四月廿六,在望江县赛口镇红旗村幸福河,为了备战今年的安庆市首届龙舟超级联赛,当地村民早早就吹响了龙舟训练集结号——红旗村朝阳组龙舟队今年将代表望江县参赛。当天上午9时许,记者从红旗村主干道一侧走下坡,来到幸福河龙舟训练地点。

笔直开阔的河道里,一条龙舟正像离弦的箭往前冲,“咚咚咚”的鼓声和“嘿哟嘿哟”的呐喊声不绝于耳,震得河面发颤。队员们节奏一致,奋力挥桨,劈波斩浪,水花四溅,那股劲儿看得人热血沸腾跟着烧起来……岸上彩旗飘扬,围满了赶来凑热闹的人群,人头攒动,比赶大集还热闹——哪怕只是日常训练,大家都忍不住前来凑个热闹,给自己即将出征的战队加油。

“这次代表望江县参加市级龙舟赛,我们都感到使命在肩,责任重大,每天都在拼尽全力训练。往年(农历四月)二十八龙舟下水,今年要参赛,我们二十二二就开始训练了。”龙舟队负责人兼舵手程毛犬大口喘着气,对记者说道,但疲惫丝毫不会影响他的这股热情和劲头,“按照赛事标准,龙舟配备22名队员,鼓手、舵手各1名,以及20名划手,另外,我们还配备了2名替补队员。”

一周前,为了备战这场赛事,村民章银标丢下手中的装修工作,专门从上海赶回来。作为一名“85后”,他是龙舟队中的骨干力量。每天上午下午几个小时训练下来,虽然筋疲力尽,手臂、腰、腿都十分酸痛,但他仍甘之如始。“我们这20个划手现在就是要练默契,桨频卡得齐,龙舟才能跑得快。心里揣着目标,这点累算什么!”章银标说。

建筑、装修、缝制、面点……龙舟上的队员们来自天南海北

各个行业,多在外地工作,为了同一份热爱,说回来就回来了。他们当中,最小的18岁,最大的55岁,平均年龄在40岁左右,正是能拼能冲的时候。

望江县龙舟文化历史悠久,全县龙舟及队员数不胜数,光是赛口镇就有35条龙舟,1400余名队员。要说为什么是这支龙舟队代表望江县参赛,这其中可大有说道。

这里位于武昌湖北岸,水网密布,其中幸福河就是一条又长又宽的河道,适合较高强度的龙舟训练;因为具备先天的自然地理条件,端午节划龙舟的习俗在当地十分盛行,而且历史悠久,群众热情高涨,赛口镇的35条龙舟中,红旗一个村就占了13条,朝阳组有2条。此外,朝阳组这支龙舟队队员配合尤为默契,在历届望江县龙舟赛中均取得了非常好的成绩,在本地比赛中多次获得第一,“战绩”亮眼,因此最终胜出,代表望江县参赛。

红旗村党总支书记章绪虎说,为了优化龙舟队伍,他们也想过从各个村民组中抽调年轻队员重组一支队伍,但考虑到日常训练及组织管理方便,更重要的是队员之间的默契度,最终还是保留朝阳组的“原班人马”参赛——要的就是这股从骨子里攒出来的团结劲儿!

“都说赛事重在参与,但是我们既然参赛,就要把咱们望江的精气神划出来!”程毛犬说,“这几天大家还在拉伸肌肉阶段,等拉开了,就正式掐表算时间了,目前500米大概需要2分钟,这还不够,我们还要继续调整、练习,队员的各自位置啊,百米桨频啊,熟练度啊这些,都还有上升空间,哪怕一分一秒都要争!”

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 吴箫 张琴弦)

匠心传盔帽 戏曲续文脉

近日,在“戏曲之乡”怀宁县石牌镇,83岁盔帽非物质文化遗产传承人产和宝,现场向几名青年演示、介绍盔帽全套制作流程,讲述盔帽非遗的传承保护现状。

通讯员 檀志扬 汪文龙 摄



活力满满!这一船都是大学生研究生 宜秀区驶出一艘青春的龙舟

6月石塘湖的风裹挟着热浪扑过来,顺着鼓声钻进人的耳朵里。6月10日下午,记者来到位于宜秀区白泽湖乡黄石村的安庆市水上运动中心,即将出征2026年安庆市首届龙舟超级联赛的宜秀区代表队正在这里紧锣密鼓地训练。

“安庆宜秀!”随着龙舟队长杨浩男的豪迈一喊,船头的鼓手奋力敲出“咚咚咚”的三声,划手们整齐划一地将手中的桨举过头顶,大声喊道:“嘿,嘿,嘿,嘿,嘿!”龙舟队就这样开始了下午的训练,鼓声、呐喊声代表了队员们强有力的信心和决心。石塘湖的水面波光粼粼,一支支整齐挥动的桨掀起一阵阵浪花,队员们挥汗如雨,不知疲倦。

宜秀区水域面积广阔,龙舟文化历史悠久,其中白泽湖、杨桥、罗岭3个乡镇拥有龙舟约140条,龙舟队员约5000人。为备战安庆龙舟超级联赛,宜秀区充分发挥辖区内高校优势,开展校地合作,组建了这支龙舟队,代表宜秀区参赛,队长杨浩男是安庆师范大学体育与健康学院的一名大三学生。

2020年,安庆师范大学依托该校体育与健康学院成立了龙舟俱乐部,常态化开展划龙舟活动,这次入选龙舟队的队员都是俱乐部经过选拔的经验丰富、积极刻苦的学生,大一到大四学生,以及研究生,他们来自省内各个地级市。

“每天早上6时跑步5公里,然后上课,中午在健身房进行力量训练,下午5时放学后就开始龙舟专项训练,学校里面就有双龙湖可以练习,一直这么坚持着训练。”杨浩男告诉记者,“为了备战赛事,现在大家上午下午都在这边训练,练习桨法、配合度等。”

安庆师范大学大三学生官

康辉今年22岁,来自宣城市,他大一时就加入了龙舟俱乐部,此次他在龙舟队中担任舵手,几年来,因为非常热衷于龙舟赛,官康辉参加了不少省内龙舟赛。2025年,他还去广东省参加了第十五届全运会,作为安徽省龙舟队一员,获得了男子500米直道赛和混合100米直道赛2枚铜牌。

在龙舟上,记者看到还有一位女队员,正是鼓手钱瑞欣,也是安庆师范大学一名大三学生。她大学时才接触划龙舟,全凭着一股热爱坚持到现在。倒坐船头的她背对着终点,面向21名队友,鼓槌起落之间,节奏精准得像卡了秒表——重鼓催速,轻鼓调齐,慢鼓匀力,半分钟都没有,那气势一点不输男子。

“鼓手的节奏带着全船前进,邻桨跟着你走,后面所有人都跟着你走。还有就是调动大家的情绪,在看到大家疲惫时带着大家奋力喊一喊,动作不齐,士气不够,全看这两槌鼓。我带着大家冲锋,队友划得带劲,反过来也带着我,整个船都是充满活力的!”钱瑞欣说。

这股活力,本就是宜秀龙舟的根。从老一辈端午节自发聚在湖里划,到如今第三届宜秀区龙舟文化节办得有声有色,从传统走向现代,从群众自发到政府主导,再到市场化参与运作,老习俗长出了新筋骨,影响力越来越大,群众参与度也越来越高。每年端午节,宜秀大地的鼓声就没停过。

现在,这支从老传统里长出来又携着青春劲儿的队伍,已经把船桨磨得发亮,把节奏刻进了心中。再过不久,在安庆龙舟超级联赛的赛道上,他们一定会劈波斩浪前行,尽情挥洒青春激情,展现宜秀风采!

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 方华 何青)

女性长期失眠,多半皆是心事作祟

盛云

不少女性深受失眠困扰,夜晚卧床辗转难眠,夜里频繁惊醒,多梦易醒,还时常凌晨早醒,醒后再无睡意。很多人只当失眠是小事,一味硬扛忍耐,却不知长期睡眠匮乏,会悄悄损耗身心健康,使人情绪低落、脾气敏感易怒,最终陷入睡不好、心事重、情绪差、更失眠的恶性循环。心思细腻内敛,习惯隐忍委屈,凡事思虑过多的女性,更是失眠高发人群。

睡眠是女性养颜养心、调理身体最好的方式,唯有睡得安稳,才能情绪平和、气色红润、身体康健。今天剖析女性失眠的内在诱因、常见失眠类型,分享简单易坚持的助眠妙招,帮助广大女性摆脱失眠煎熬,夜夜安睡。

女性更容易长期失眠,是情绪、心态、生活习惯等多重因素共同导致。

思虑过重,陷入情绪内耗:女性天生情感细腻敏感,既要操持家中大小琐事,又要直面职场压力与人情往来,白天忙碌生活填满无暇多想,待到夜深人静,所有积压的心事、难解的烦恼尽数涌上心头,大脑始终无法停歇,反复纠结回想,越思虑越清醒,最终彻夜难眠。

情绪起伏大,极易焦虑抑郁:女性情

绪感知更为敏锐,极易被日常琐事牵动心绪,内心焦虑之人,越是强迫自己入睡,大脑越发亢奋纷乱,满心失落惆怅,思绪纷乱难以平复,长久下来情绪与睡眠相互影响,形成顽固性失眠。

作息混乱无序,打乱生物钟:诸多女性没有养成规律作息,深夜沉迷短视频、追剧闲聊,熬夜不睡;白天睡眠充足,夜晚自然毫无睡意,昼夜作息彻底颠倒。久而久之人体生物钟彻底紊乱,从偶尔失眠演变成长期失眠,自我调节愈发困难。

内心缺乏安全感,睡眠浅易惊醒:女性大多内心柔软敏感,身处陌生环境、心中藏事,生活不稳妥时,睡眠质量便会直线下降。入睡后神经时刻紧绷,些许声响、细微光线变化都能将其惊醒,长期处于浅眠多梦状态,即便卧床时长充足,晨起依旧疲惫乏力、精神不济。

生活中女性失眠主要分为三类,可自行对照判断:

入睡困难型:卧床30分钟以上毫无困意,大脑思绪繁杂,始终无法进入睡眠状态。

浅眠易醒型:看似入睡实则睡眠极浅,整夜多梦,稍有动静便惊醒,醒后难

以再次入睡。

凌晨早醒型:这也是女性最普遍的失眠症状,固定凌晨早早醒来,醒后情绪低落压抑,彻夜再无睡意,长期如此严重损伤身心健康。

长期失眠会造成人体免疫力下降、内分泌失调,引发皮肤暗沉长斑、脱发早衰等问题,长期处于亚健康状态,严重影响日常工作、家庭生活与身心健康。

在此分享四个简单实用的助眠方法,长期坚持即可逐步改善睡眠。

严守规律作息,调理生物钟:每日固定时间入睡,准时起床,即便周末节假日也不熬夜赖床。白天切勿长时间卧床休息,午睡严格控制在1小时内,且不晚于下午3时。规律作息能让大脑形成睡眠条件反射,养成定点犯困的习惯,慢慢修复紊乱的睡眠节律。

睡前清空杂念,不带心事入睡:睡前半小时放下所有烦心事,远离短视频、负面资讯等繁杂信息。睡前避开咖啡、浓茶、刺激性饮品,减少饮水,避免夜间频繁起夜,让身心彻底放松,轻松进入睡眠状态。

营造舒适静谧的睡眠环境:睡前关闭

室内强光,昏暗柔和的环境能促进褪黑素分泌,快速催生睡意。不在床上玩手机、追剧闲聊,让大脑形成专属认知,床只用于休息睡觉,心境平和自然睡得安稳。

正视睡眠调理,切勿抗拒专业帮助:很多女性存在认知误区,惧怕助眠调理产生依赖,宁愿独自忍受失眠痛苦也不愿寻求帮助。其实无需过度担忧,长期自我调节无果后,及时寻求专业医师调理是最优选择。合理科学的调理仅用于调整紊乱的睡眠节律,待睡眠恢复稳定后,便可循序渐减量停用,一味硬扛只会不断透支身体健康。

真心劝告所有女性,好好睡觉便是最好的养生之道。别再为无谓琐事内耗自己,别让满心心事耽误整夜安眠,学会放宽心态、释怀过往,用科学方式调理睡眠,活出从容舒心的生活状态。

(作者单位:安庆市第六人民医院)

