

“乘风破浪的姐姐们”飒爽亮相

古劳镇大埠村有支女子龙舟队，年龄最大的队员已70岁

宅梧镇裹粽文化传承500多年

柴火粽是村民温暖的记忆

“一！二！三！”一声令下，昨日，在鹤山市古劳镇大埠村的“龙船铺”（龙舟训练基地）内，一艘满载着女“扒丁”的龙舟犹如一支离弦之箭从起点冲了出去。随着“咚咚咚”铿锵有力的鼓点，女队员们弯下腰下桨蹬腿发力。

端午临近，鹤山市古劳镇大埠村的“龙船铺”（龙舟训练基地）内迎来一群特别的龙舟队员，执桨人是清一色的“娘子军”，她们是大埠女子龙舟队队员，该龙舟队自5月24日成立以来，每天都在“龙船铺”刻苦训练，希望能在今年举办的“游龙”盛会上展现风采。

文/图 江门日报记者 何雯意



大埠女子龙舟队火热训练中。



训练现场，女队员们个个精神饱满。

A

水乡出了一支“巾帼队”

“谁说女子不如男？我们也要展示出水乡女子的精气神！”每天傍晚6时左右，这支女子龙舟队都会准时出现在大埠龙舟训练基地内。

谈起为何会成立这支队伍，队员们都默契地回答道：“因为热爱！”

鹤山龙舟文化历史悠久，鹤山“三夹腾龙”龙舟竞渡传统民俗活动更是有近300年的历史，文化底蕴和群众基础深厚，是广东省非物质文化遗产。作为古劳水乡的代表村落之一，大埠村龙舟文化历史悠久，代表着团结拼搏，自强不息的精神。大埠龙舟队曾多次参加多项比赛，获奖无数，远近闻名。

冯芬仪是该女子龙舟队队长，也是召集发起人之一，她回忆道，“5月24日，我们发出号召希望组建女子龙舟运动队，一发起就得到了积极响应，一天时间就有超过20人报名。”冯芬仪表示，招募令发出不久，就组建了一支28人的女子龙舟队，希望能在接下来举行的“游龙”盛会上展现女子“巾帼不让须眉”的精神。

B

七旬运动员再披“战袍”

5月26日，由28人组成的女子龙舟队开始下水训练。

报名者中，有在职员工、自营业者，也有退休人员，年龄普遍在40岁以上，其中年龄最大的已有70岁。

冯瑞芳是这支队伍里年纪最大的队员，只见她一头干练的短发，身穿红色队

服，手拿桨板，英姿飒爽地坐在船上，划起桨来完全不输年轻人，看不出已是70岁高龄。

“我扒龙舟扒了30多年了，每天都会来这里游泳，现在早上游1500米，下午和大家一起扒龙舟。”冯瑞芳在上世纪80年代已经是当地女子龙舟运动队的

队员之一，曾参加当地的女子龙舟比赛，后来虽然龙舟队解散了，但她一直坚持锻炼，很希望能再次组建女子龙舟队。“我一直很热爱龙舟，对龙舟的热爱就刻在了基因里，现在这么多年轻人加入，可以说鹤山龙舟氛围越来越好了。”冯瑞芳有感而发。

C

期盼“游龙”盛会惊艳亮相

训练现场，龙舟在河面上来回穿梭，激昂的鼓声响彻训练基地。女队员们个个精神饱满，在一次次的握桨、入水、出水、击鼓中，进行耐力、配合度、节奏协调性等训练。看着她们整齐划一地着装，训练有素的动作，很难想象这支龙舟队才成立不久。

“我们都是业余的，虽然之前都有接触，但论实战很多人都是零基础。”冯芬仪感叹道，此次“游龙”盛会，只有她们一支女子龙舟队，希望能展现女子力量。

一开始，队员们只是找有经验的男运动员们进行指导。“但是每天换一个教练，

这样也不是办法。”于是，冯芬仪把目光投向自己的亲戚，72岁的冯庆林最终成为了这支女子龙舟队的教练。冯庆林有超过30年的扒龙舟经验，曾代表大埠队参加多项比赛，如今从队员“退役”后，再度成为“教练”。

有时候，冯庆林会站在鼓手的位置，帮助运动员们拉节奏，也更好地看清大家的动作。伴随着冯庆林的口令声和鼓声，运动员们俯下身子，微微扬桨，在哨声响起和鼓点落下的瞬间统一下桨，嘴里同时喊着“加油！”等口号。

冯庆林每天风雨不改地跟着这群女

运动员训练，每天训练接近2个小时，训练后还会解答大家的疑问，进行动作示范。

“我们晚上吃完饭后还会观看录像，有什么问题逐一指出，有疑问的队员也可以在群里继续提问，一直忙到晚上10点多。”冯芬仪说，尽管时间紧，训练量大，但队员们没有一个叫苦的，反而在训练中逐渐培养出默契，这些都是源自队员们对龙舟的热爱。

“希望能展示我们女子龙舟队的风采！”对于接下来的“游龙”盛会，大家充满期待。

江门日报讯（文/图 记者/湛磊 通讯员/朱强 唐景华）清洗粽叶、淘米、包裹粽子……在位于宅梧镇双龙村委会的裕禧粽子厂内，10多名女工手法娴熟，平均30秒就可以包好一个粽子。

宅梧镇的裹粽文化已传承500多年，对于当地群众来说，粽子不仅是端午时节的当令食品，更有着吉祥安康的寓意，像在村民盖砖瓦结构的房子，上梁时，人们都会往屋子里“抛粽子”，孩子们一拥而上，场面特别热闹。可以说，粽子已经成为宅梧当地人深藏心底温暖的记忆。

鹤山宅梧裕禧柴火粽的制作工艺与其他粽子不同，除了在外形、材料上有所讲究，烹饪方法也与其他粽子不同。裹粽制作过程中，工序繁多，包括摘粽叶、洗粽叶、制作野山姜枝绑绳、淘米、剔肉、去皮、切肉、裹扎、烧制等环节全靠手工。用山泉水洗过的糯米、绿豆等食材，加入腌制好的五花肉、咸蛋黄，用粽叶包好，再用当地生长的野山姜枝叶加工后的绳子捆扎，最后把做好的粽子，放在柴火上熬煮，熬煮期间还要不断给粽子“翻身”，让糯米充分熟透，馅料充分融入糯米当中，熬煮8个小时以上才可出锅。煮熟的粽子清香扑鼻、香甜软糯，让人回味无穷。

近年来，宅梧柴火粽成了珠三角农业和旅游业的名片。2020年，土生土长的宅梧人刘东群回乡探亲，发现村里有较多富余劳动力，她便盘活闲置多年的表村小学，开设粽子厂，同时聘请附近2个村的10多名妇女一起包粽子，解决村里妇女的就业问题。

“粽子厂从今年3月就开始接单生产了，最近一段时间，更是进入生产销售高峰。目前，粽子厂每天可以出货2000多个粽子，销往五邑、佛山、广州等地，预计今年销量可达12万个，其中3万个粽子通过电商渠道卖到全国各地。”刘东群表示。

2022年，宅梧粽子加工技艺入选鹤山市第四批县级非物质文化遗产代表性项目名录。在宅梧镇，除了裕禧粽子厂外，还有一些生产作坊和产销档口，粽子销量保持平稳增长态势，可进一步带动村民实现“家门口”就业，助力乡村经济发展。



裕禧粽子厂内，10多名女工手法娴熟，平均30秒就可以包好一个粽子。

河面上锣鼓声起 龙舟队伍备战忙

奋楫飞舟，百舸争流。端午节即将到来，鹤山各地的龙舟队纷纷加紧训练，全力以赴备战龙舟赛。连日来，伴随着激昂的锣鼓声，众多龙舟在河面上穿梭，鹤山沙坪河水域变得热闹非凡。

文/图 江门日报记者 何雯意

★ 鹤山龙舟时间表

址山镇昆中村龙舟湾龙舟邀请赛

时间：6月7日 14:00

地点：址山镇昆中村观龙公园

古劳镇传统龙舟“游龙”盛会

时间：6月8日 14:00

地点：古劳镇升平河龙舟公园

2024五邑侨乡

“古林山泉”杯龙舟争霸赛

时间：6月16日 9:30-11:30, 13:30-16:30

地点：古劳镇升平河龙舟公园



村民们用圆形粗木棍和麻绳固定船身后，合力把龙舟抬上岸。



村民们将龙舟抬出水面，并进行清洗。

多地唤醒“沉睡”龙舟

古劳三夹腾龙被列入广东省非物质文化遗产名录，传承数百年从未间断。从隆重的“起龙”仪式，到热闹非凡的龙舟竞渡，古劳三夹腾龙包含了当地的民俗信仰与人们的美好祈愿，具有珍贵的历史文化研究价值，这项非遗也得到了当地人民的尊重、保护、传承。

上周，鹤山古劳镇多地唤醒“沉睡”龙舟，为龙舟竞渡作准备。

5月31日下午2点，虽然下着大雨，大埠“龙船铺”（龙舟训练基地）前已经站着许多围观的村民和摄影爱好者。只见大埠村数十名青壮

年男子光着膀子跳进河中，到达“沉龙”的地方后潜入水里，齐心协力将埋藏在河底的龙舟抬出水面。村民们围着“蛰伏”水中将近一年的龙舟，拿起水勺、水盆等工具，把龙舟里的淤泥和积水清理干净。随后，他们用圆形粗木棍和麻绳固定船身，在“一二三”的口号声和阵阵呐喊声中，将重达2吨的龙舟抬上岸，移至已经提前搭好的棚内。

出水后的龙舟还需要“悉心照顾”，把龙舟从头到尾、从里到外擦拭一遍，特别是外面接触水的地方，更要精心打磨。待龙舟洗净后，再把龙舟架起来，晾干、校船、扎龙筋、抹油。

继大埠“起龙”后，七星、三溪、塘厚、鸡公、新潮、老仁和等龙舟队也相继“起龙”。“起龙”仪式是鹤山古劳水乡在端午节前的一个传统习俗，寄托人们迎祥纳福的美好愿望。在古劳镇，人们常用坤甸木制作竞渡用的龙舟。因为坤甸木忌北风和日晒，所以每年端午龙舟赛过后，人们会把龙舟深埋于河沙之下，拴在水桩下固定，以此保护龙舟。在下一个端午节到来之前，人们会挑选一个日子“起龙”，共同祈愿风调雨顺、国泰民安。“起龙”仪式在古劳水乡已延续了近300年。

龙舟竞渡练兵忙

“咚咚咚咚……”连日来，在沙坪河水域附近，响起急促的鼓点声，各龙舟队的龙舟高速穿梭，队员们动作一致、挥汗如雨。

“上周我们鹤山兄弟龙舟队荣获广东省龙舟锦标赛第二名，接下来，我们会抓紧时间训练，备战其他赛事。”鹤山兄弟龙舟队领队冯杰青表示。

据悉，6月2日，“庆端午，划龙舟，迎全运”2024年广东省龙舟锦标赛在阳春市举行，鹤山兄弟龙舟队受邀参加比赛，队员们经过一个多月的刻苦训练，在参赛的18支队伍中脱颖而出，荣获第二名。据了解，鹤山兄弟龙舟队是由七星、中东西、大埠、白颈、新岗等龙舟队队员组成，第一次参赛为2018年龙江“聚龙杯”龙舟邀请赛。接下来他们将备战6月10日在开平举行的国际龙舟邀请赛。

冯杰青还是中东西龙舟队队长，该队从去年龙舟赛后一直没有中断训练，尤其进入“龙舟时间”以来，更是加强训练。

龙舟训练也吸引了不少市民特意前来观看。河面上，龙舟队员们配合着雄浑有力的鼓声中发力，龙舟快速前进划过湖面，岸上，现场欢呼声呐喊声不断。“训练时，附近的很多居民都来围观，为我们加油鼓劲，有时候各个村里的年轻人也会来试着玩一下，这大概就是传承吧。”冯杰青目光坚定地说着。

