



◀ 上接02版



↑10日，在黄洛瑶寨，两位来自澳大利亚的游客和少数民族居民合影。他们这次旅行体验到了广西传统节日的魅力。

记者滕嘉 摄

2 在美食中领悟民族饮食内涵

4月11日，龙胜各族自治县龙脊镇黄洛瑶寨举行长发节活动，来自山东等7个省的一群长发女性组团来到黄洛瑶寨，参加这里的长发节以及“三月三”活动；同日，乐江镇江口村组织了一场以“好吃、好玩、好喝”为主题的“三月三”活动，不仅有舂糍粑等特色活动和抓鸡、荡秋千等趣味活动，晚上还举办了篝火晚会，市民和游客过了一个快乐的“三月三”。

在桂林各中小学校举办的“三月三”民族活动中，品少数民族美食也成为了一项重要内容。

4月8日上午，在老师的指导下，桂西幼儿园中班的孩子们在学校的小厨房中，用黄色、紫色等颜色各异的糯米亲手制作了五色糯米饭。制作过程中，老师也不忘在一旁介绍这道美食的由来、制作方法和寓意等，让孩子们对这道壮族特色美食有了更多了解。

4月10日，十八中、民主小学、复兴学校、十一中等多所学校也举办了“三月三”美食节活动。在十八中初一各班的教室中，课桌被拼成了一张张长桌，上面放满了学生和家长共同制作的艾叶粑、五色糯米饭等各类广西特色美食。记者看到，各班的美食活动都由班上的同学负责解说。

在复兴学校，打油茶这项民族传统习俗也“走”到了各个班级中。该校政教主任冯诗诗介绍，为了让孩子们更好地认识油茶，每个班都选出了几位家长代表，对不同县区的油茶进行介绍。该校四年级家长胡女士表示，打油茶的活动让孩子们更好地了解民族特色文化，家长介绍的形式也更能提起孩子们的兴趣，让他们愿意学习相关习俗，十分有意义。

当天下午，民主小学也举办了“舌尖上的三月三”美食展示活动。活动现场，五色糯米饭、艾叶粑、糯米团、竹筒饭等各种地道的广西特色美食尤为醒目，展现出广西多元且深厚的饮食文化。

◀“三月三”假期前夕，解东社区组织社区居民以及小朋友共聚一堂，开展丰富多彩的民俗活动，通过立蛋、制作绣球等方式让他们在快乐中体验到民俗文化的魅力。

记者滕嘉 摄



↑4月10日，乐群小学一年级4班的小朋友们，在学校图书室开展手工制作绣球活动。他们用巧手制作出一个个精美的绣球，为节日增添了浓厚的民俗文化氛围。

通讯员石海丽 摄

3 在运动中体验传统文化的魅力

4月10日上午，记者来到第十八中学初中部东环校区，“三月三”民族运动会正如火如荼地进行着，运动场内热闹非凡，欢呼声、加油声此起彼伏。

在背篓绣球的比赛场地，同学们分别站在场地两端，负责扔球的同学将绣球抛出后，接球的同学奋力地用背上的竹篓把球接住；一旁的三人板鞋竞速赛场中，伴随着整齐的“左右左右”口号，同学们步调一致地踏着板鞋前行；拔河比赛中，同学们紧握手中的绳子，劲往一处使，比赛在阵阵欢呼中到达了高潮……

当天，民主小学也举办了民族运动体验活动。通过30米板鞋接力、8字长绳、拔河、绣球接力等融合了多种民族体育元素的运动项目，同学们在竞技与欢笑中增强了对民族文化的了解。

逸仙中学的同学们也在民族运动会中感受到了民族传统文化的魅力。4月9日，学校操场上聚集了各个年级的同学，伴随着呐喊声和喝彩声，抛绣球比赛和板鞋竞速等项目火热进行。该校初中部德育处主任陈怀怀告诉记者，通过民族运动会这一形式，学生们不仅体会到了团结合作、奋勇拼搏的体育精神，也增强了他们的民族自豪与文化自信。

记者在采访中发现，各校的民族运动会项目基本都包含了板鞋竞速、背篓绣球、竹竿舞、拔河等项目。据学校老师介绍，其实“三月三”民族运动会中的不少项目都属于少数民族的传统运动，颇有历史渊源。

十八中初中部东环校区副校长谭红告诉记者，板鞋竞速其实是壮族民间传统体育项目，起源于明代。“相传，当时倭寇侵扰我国沿海地带，河池地区的瓦氏夫人率兵抗倭，为了锻炼士兵步调一致，令三名士兵穿上一副长板鞋齐跑，提高了军队的战斗力，而这个活动也流传至今，成为了传统民族体育项目。”

她表示，竹竿舞是侏族、黎族和苗族等少数民族特有的一种舞，已有数百年的历史；而藏式拔河作为一种集比赛、娱乐于一体的体育活动，也深受当地群众喜爱。“我们学校也有各个民族的学生，因此我们也想借着‘壮族三月三’来临之际，把体育与民族文化结合起来，让同学们对少数民族民俗文化、体育运动都有更深的了解，也增强各民族学生之间的感情与交流。”

记者唐霁云

↓十八中“三月三”民族运动会中，学生在投掷绣球。

记者唐霁云 摄

