



清明节,又称踏青节、行清节、三月节、祭祖节等,它既是仲春与暮春之交的节气,也是传统的重大春祭节日。

清明属二十四节气之一。清明一到,气温升高,正是春耕春种的大好时节,故有“清明前后,种瓜种豆”“植树造林,莫过清明”的农谚。清明融自然节气与人文风俗为一体,与春节、端午节、中秋节并称为中国四大传统节日。

这个风俗可以追溯到两千多年前的周朝。据《周礼》记载,当时律法要求寒食节平民停止做饭,那就是“寒食三日”。

古代寒食的传统食品是糯米酪、麦酪、杏仁酪样的,这些食品都可以事先制成,在寒冷的日子里供奉先祖,踏青郊游是基本主题,此外还有荡秋千、蹴鞠、放风筝、植树、拔河等众多户外游乐活动,以及吃子推燕、醴酪、青团等习俗。除了中国,世界上还有一些国家和地区也过清明节,比如越南、韩国、马来西亚、新加坡等地。

清明节的起源

清明节据传始于古代帝王将相的“墓祭”之礼,大约始于周代,距今已有两千五百多年的历史。清明节最早只是一种节气的名称,到晋文公时期才把寒食节的后一天定为清明节。清明节正是春光明媚草木吐绿的时节,也正是人们春游、踏青的好时候,所以古人有清明踏青,并开展一系列民俗活动的习俗,扫墓祭祖、踏青郊游是基本主题,此外还有荡秋千、蹴鞠、放风筝、植树、拔河等众多户外游乐活动,以及吃子推燕、醴酪、青团等习俗。除了中国,世界上还有一些国家和地区也过清明节,比如越南、韩国、马来西亚、新加坡等地。

清明节的习俗

围绕扫墓祭祖和踏青郊游两大礼俗主题,清明节的诸多习俗至今仍传承不辍。

1. 扫墓祭祖

“丘墟郭门外,寒食谁家哭。”白居易的《寒食野望吟》一诗,写出了清明祭祀的重要内涵,也证明了在唐代,从寒食节一直延伸到清明节的拜祭扫墓习俗。清明节习俗在各地略有不同,根据祭祀场所的不同,清明节分为坟墓祭和祠堂祭,其中墓祭最普遍,祠堂祭又称庙祭,有的地方直接称为“清明会”或“食清明会”。

2. 踏青

“清明扫墓,倾城男女,纷出四郊,提酌挈盆,轮鞍相望。各携纸鸢线轴,祭扫毕,即于坟前施放纸鸢。”(《帝京岁时纪胜·岁时杂戏》)清明节气交节时间一般在公历4月4日至6日之间变动。清明时节,生气旺盛,万物“吐故纳新”,大地呈现春和景明之象,正是郊外踏青春游的好时节,于是,人们便纷纷结伴前往郊外踏青。

踏青又叫春游,以前也被称为探春、寻春等。长期以来,我国民间一直保持着清明踏青的习惯。《尚书·大传》曰:“春,出也,万物之出也。”可见早在西周,迎春郊游于野外就已经是一种礼制了。清明前后,正是草木抽芽之时,故而不怕踩踏,所以也有了踏青之习俗。

3. 食青团

青团是清明节前的传统美食,

4. 放风筝

“儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢”,在我国古代,人们认为放风筝可以放走自己的晦气。《红楼梦》七十二回中就有“放晦气”之说。所以在清明节,很多人会将已知道的所有病灾都写在风筝上,等风筝放高时剪断风筝线,让它随风飘逝,象征着自己的疾病都被风筝带走了。

5. 插柳枝

“清明插柳,端午挂艾”,这是流传在北方的一句俗语。北宋诗人宋柏仁的《清明插柳》里就有“清明是处垂杨柳,院宇深深绿翠藏”这样的诗句。每年清明,家家户户都会在门头上插柳,在屋檐下挂柳,妇女头上簪柳,男子身上佩柳,儿童吹柳笛。

每年冬春交接之际,四野还不景气的时候,柳树总是最先吐出新绿。在古代民俗里,清明时青柳依依,出门踏青的人,浅插一枝春柳,有着带来好运和辟邪之意。

6. 荡秋千

在古代,清明节被称为“秋千日”,从南北朝开始就已经流行起来,最早叫千秋,后来人们改名秋千,古代的秋千多以树丫为架,再拴上彩带做成。后来逐步发展成为用两根绳索加上踏板的秋千,根据民间传说,秋千荡得越高象征着生活越美好。又加之可锻炼身体,培养勇气,故而荡秋千至今为人们所喜爱。

“蹴罢秋千,起来慵整纤纤手。露浓花瘦,薄汗轻衣透。”(《点绛唇·蹴罢秋千》)写的就是李清照清明时节荡罢秋千后的喜悦。

7. 拔河

拔河运动始于春秋后期,最初在军队中盛行。当时被称为“牵钩”,后来传到民间,在唐代开始被称为“拔河”。唐玄宗时期曾在清明时期举行大规模拔河比赛,后来逐渐演变成清明节的民间习俗。据说,在时值春耕春种的清明时节举行拔河,具有祈求丰收的意味。

8. 蹴鞠

鞠是一种皮球,球皮用皮革做成,球内用羽毛塞紧。蹴鞠,就是用

足去踢球,这是古代清明时节人们喜爱的一种游戏。蹴鞠始于战国时期,到了汉代蹴鞠成了一种非常专业的运动,到了唐宋,蹴鞠技术有了很大的提高,成为大规模的活动。近年来西安市又出现了仿古马球运动,使得这一古老的体育运动在中华大地上又得到了延续。

9. 吃五色蛋

清明节吃鸡蛋的习惯也有数千年的历史。古人将鸡蛋、鸭蛋、鸟蛋等各种蛋煮熟后,涂上各种颜色,叫做“五色蛋”。他们把这些五色蛋扔到河里,随水而流。清明节又正值万物孕育的春天,与鸡蛋“孕育生命”之意也恰巧相合,“鸡”“吉”字谐音,鸡报晓司晨,清明节早晨吃鸡蛋,有图吉利、祝愿健康的意思。

10. 吃发糕

清明时节,人们喜欢蒸发糕吃,发糕由黏米碾成米浆煮熟做成,发糕的重点不在口感,而是看蒸得够不够“发”、够不够“高”,用来寄托美好愿望。

清明养生贴

1. 起居养生

关于清明养生,在《黄帝内经·素问》“四气调神大论”里说得非常清楚:春天是万物复苏的季节,为了适应春天阳气生发的规律,人们应当晚睡一点、早起一些,舒缓身体,以使神志随着春气而舒畅怡然,这是养生的自然法则,违背了就会伤肝。这个时节,应该掌握春令之气升发舒畅的特点,注意保卫体内的阳气,使之不断充沛,逐渐旺盛起来,凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。

2. 宜饮食

饮食方面,宜用清补之品,食甘减酸,温润阳气,益肝和中。春季肝气旺盛,食酸易致肝气更旺,影响消化功能。脾胃虚弱者少吃性寒食物,以防阳气生发受阻。菊花疏散风热、清肺润燥、清肝明目,代茶饮,不但可以养肝利胆、疏通经脉,还可将冬季体内积存的寒邪散发。

3. 起居外出

“清明”时节,天气转暖,细菌、病毒极易滋生,是呼吸道传染病和肠胃病多发季节。起居外出时,应注意添减衣物,“勿极寒,勿过热”,养成戴口罩、勤洗手、常通风,保持社交距离,不扎堆、不聚集等良好习惯,防止“病从口入”。

各地清明的习俗不尽相同,还有许多诸如斗鸡、射柳、蒸糕饼、吃馓子、采食螺蛳、包清明粽等习俗。随着时代的变迁,也都已增加了新的内容,比如扫烈士墓,组织植树,办书画展,推出美食节等。

作粥。今人悉为大麦粥,研杏仁为酪。”而蒸米黄馍,则是将褪去衣皮的谷糜子,用谷糜粉做成甜糕,叫米黄馍,或黄米糕,色泽金黄,味道香甜。

扫墓之后,人们还会选择在当日“踏青”“拾翠”,举家郊游。清明节天气渐渐暖和了,人们喜欢在田间野外活动筋骨,挖野菜,并将其带回家里凉拌品尝,一举两得。

微雨落清明

文/杨堪旺

天水秦安的清明节民俗

在天水秦安,清明扫墓,人们一般会选择在春分到清明之间。

在秦安,清明扫墓时,墓碑上的文字是可以描红的。而墓地的树木,一般不能随意砍伐,如果因特殊原因需要砍伐时,只能在春分或清明当天去做。

清明日,有些讲究的人家还会用红布缝制约寸许的长方形小袋,内装红花椒,缀于小儿衣服左肩,

给孩子增力气。俗语云:“身背红花椒,锄头刨子打不死。”

清明节秦安人讲究吃“穹馍”,其主料是茵陈的嫩芽,也有用苜蓿芽的,和以面粉,蒸熟成团,名为“清明团”。

个别地方还有喝杏茶、蒸米黄馍的习惯。杏茶是天水有名的地方饮品,杏仁味浓,清心润肺,风味独特。古籍记载:“寒食三日为醴酪,又煮粳米及麦为酪,捣杏仁,煮

延伸阅读

《上春山》里的唯美诗词



从今年春晚舞台走出的热歌《上春山》旋律美,歌词更美,若把《上春山》当成画卷铺展开来,置身其间,你会发现,一步一景,步步都踩在了描写春天的唯美诗词上。

一、歌词:二月天杨柳醉春烟

田园乐 唐·王维 桃红复含宿雨,柳绿更带朝烟。花落家童未扫,莺啼山客独眠。

二、歌词:三月三来山青草漫漫

丽人节(节选) 唐·杜甫 三月三日天气新,长安水边多丽人。 苏溪亭 唐·戴叔伦 苏溪亭上草漫漫,谁倚东风十二阑。燕子不归春事晚,一汀烟雨杏花寒。

三、歌词:最美是人间四月的天

你是人间的四月天 ——一句爱的赞颂(节选) 林徽因 你是一树一树的花开,是燕在梁间呢喃,你是爱,是暖,是希望,你是人间的四月天! 大林寺桃花 唐·白居易 人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开。长恨春归无觅处,不知转入此中来。

四、歌词:一江春水绿如蓝

忆江南 唐·白居易 江南好,风景旧曾谙。日出江花红胜火,春来江水绿如蓝。能不忆江南? 虞美人(节选) 南唐·李煜 问君能有几多愁?恰似一江春水向东流。

五、歌词:春色恼人那不得眠

夜直(又作“夜值”) 宋·王安石 金炉香烬漏声残,翦翦轻风阵阵寒。春色恼人眠不得,月移花影上栏杆。

六、歌词:春雨涨满池塘唤睡莲

无题 唐·无名氏 春水春池,春时春草生。春人饮春酒,春鸟弄春声。 春雨(节选) 宋·周邦彦 欲验春来多少雨,野塘漫水可回舟。 农谣(节选) 宋·方岳 池塘水满蛙成市,门巷春深燕作家。

七、歌词:春花儿开遍呢喃的燕

一剪梅 宋·无名氏 漠漠春阴酒半酣。风透春衫,雨透春衫。人家蚕事欲眠三。桑满筐篮,柘满筐篮。先自离怀百不堪。檐燕呢喃,梁燕呢喃。篝灯强把锦书看。人在江南,心在江南。

绝句

宋·王雱 一双燕子语帘前,病客无凭尽日眠。开遍杏花人不到,满庭春雨绿如烟。

八、歌词:春风得意正少年

登科后(节选) 唐·孟郊 春风得意马蹄疾,一日看尽长安花。

九、歌词:我上春山约你来见

春山夜月(节选) 唐·卢纶 春山多胜事,赏玩夜忘归。掬水月在手,弄花香满衣。

十、歌词:我攒了一年万千思念

蝶恋花·春暮(节选) 宋·李冠 桃杏依稀香暗渡。谁在秋千,笑里轻轻语?一寸相思千万绪。人间没个安排处。 玉楼春(节选) 宋·晏殊 无情不似多情苦,一寸还成千万缕。天涯地角有穷时,只有相思无尽处。

十一、歌词:山下游人纷纷追画船

浣溪沙(节选) 宋·欧阳修 堤上游人逐画船,拍堤春水四垂天。

十二、歌词:东风拂人面落花作簪

木兰花·海棠(节选) 宋·柳永 东风催催千娇面,欲绽红深开处浅。美人纤手摘芳枝,插在钗头和凤颤。

十三、歌词:踏遍春山不思还

悟道诗 宋·无名氏 终日寻春不见春,芒鞋踏遍陇头云。归来笑拈梅花嗅,春在枝头已十分。

十四、歌词:看花人只觉春光太短

城东早春 唐·杨巨源 诗家清景在新春,绿柳才黄半未匀。若待上林花似锦,出门俱是看花人。

流夜郎至西塞驿寄裴隐(节选)

唐·李白 鸟去天路长,人愁春光短。空将泽畔吟,寄尔江南管。

十五、歌词:灿烂的笑啊似今年

对酒(节选) 唐·李白 劝君莫拒杯,春风笑人来。桃李如旧识,倾花向我开。 临都驿寄梦得六言(节选) 唐·白居易 昨日老子于前日,去年春似今年。(本版编辑综合整理)