

清明

梨花風起正清明
燕子尋春半出城



中國二十四節氣清明
Q I N G M I N G

建工學院 余澤鋒

目录



壹.

清明的由来



贰.

清明的民俗



叁.

清明的食物



肆.

清明的诗歌



清明





清明的由来

梨花风起正清明，游子寻春半出城

清明的由来



清明起源

清明，是二十四节气之一，春季的第五个节气。

清明时，气清景明，万物皆显，因此得名。

清明是节气，也是节日。



《淮南子·天文训》云：春分后十五日，斗指乙，则清明风至。



《岁时百问》是这样解释的：“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”

- 清明节气，与岁时物候相关，常以指导农事，有天朗气清、春耕时宜之意；

- 清明节日，是人们扫墓祭祖、慎终追远的日子，兼具自然和人文内涵；

清明的传说

相传春秋时期，晋公子重耳为逃避迫害而流亡国外，流亡途中，又累又饿，无力站起。

随臣介子推悄悄从自己的大腿上割下一块肉，煮一碗肉汤让重耳喝了，重耳发现后，十分感动。

十九年后，重耳做了国君，也就是历史上的晋文公。他即位后重赏了当初伴随他流亡的功臣，唯独忘了介子推。



后来柳树复活了，称为清明柳；寒食节第二天，就定为清明节。清明节就是这么来的。

一不小心，介子推母子都死在柳树下。重耳再次留下了眼泪，下令定这天为寒食节，不可以生火。

晋文公听说后，羞愧莫及，亲自带人去请介子推，但绵山树木茂密，找不到人。有人出馊主意说：直接放火烧山，让介子推自己出来。

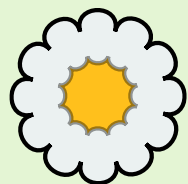
很多人为介子推鸣不平，劝他主动去讨赏，然而介子推不在意。他打好行装，和母亲悄悄地到绵山隐居去了。

二十四节气之清明节气介绍

清明的三候

清明的三候

一候桐始华



在这个时节先是白桐花开放。清明花信是：一候桐花。



二候田鼠化为鴽



喜阴的田鼠不见了，全回了地下的洞中。清明花信是：二候麦花。



三候虹始见



雨后的天空中可以见到彩虹了。清明花信是：三候柳花。



清明的气象

清明是反映自然界物候变化的节气，这个时节阳光明媚、草木萌动、百花盛开、气清景明、万物皆显，自然界呈现生机勃勃的景象。

南方

这时节气候清爽温暖、大地呈现春和景明之象，总体湿润多雨。

北方

气温回升很快，降水稀少，干燥多风，是一年中沙尘天气多的时段。总体干燥少雨。



此间的天气，南方与北方好似两重天。

清明的农事

春耕大忙



南北播种

北方旱作和江南早、中稻进入大批播种的适宜季节。大江南北、长城内外，到处是一片春耕大忙的景象。



冷尾暖头

清明前后，时有冷空气入侵，甚至使日平均气温连续3天以上低于12℃，造成中稻烂秧和早稻死苗，所以水稻播种、栽插要避开冷尾暖头。



防强降温

在西北高原，牲畜经严冬和草料不足的影响，抵抗力弱，此时需要严防开春后的强降温天气对老弱幼畜的危害。

清明的养生

饮食方面：推荐菊花茶

宜用清补之品，食甘减酸，温润阳气，益肝和中。因为春季肝气旺盛，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。

起居方面：养成好习惯

此时是呼吸道传染病和肠胃病多发季节。起居、外出，应注意添减衣物；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。



春天养生的自然法则：

晚睡一点；
早起一些；
舒缓形体。



二十四节气之清明节气介绍

清明的习俗

清明的习俗

踏青习俗：

中国民间长期保持着清明踏青的习惯，踏青习俗由来已久。踏青古时叫探春、寻春等，即为春日郊游，也称“踏春”。一般指初春时到郊外散步游玩。清明期间正是春风得意、春意盎然的时节，万物萌动之时，迎春郊游于野外早就已成为风俗。



扫墓祭祖：

扫墓祭祖，是清明节习俗的中心。有的地方将清明扫墓称之为扫山、拜清或拜山等，清明之祭主要祭祀祖先，表达孝道和对先人的思念之情，是礼敬祖先、慎终追远的一种文化传统。常见的做法有两部分内容组成：一是整修坟墓，二是挂烧纸钱、供奉祭品。

清明的习俗

插柳植树习俗：清明节，中国民间有插柳习俗，其来源普遍存在如下三种说法。而从插柳，又延伸出了植树习俗，有人还把清明节叫作“植树节”。

◦ 纪念神农氏 ◦

第一种是为了纪念“教民稼穡”的农事祖师神农氏的。有的地方，人们把柳枝插在屋檐下，以预报天气。杨柳有强大的生命力，插土就活，年年插柳，处处成荫。

◦ 驱鬼辟邪 ◦

第二种是驱鬼辟邪。一些地方将清明、中元、寒衣节合称三大鬼节。因观世音手持柳枝蘸水普度众生，人们便认为柳条有驱鬼辟邪的作用，称柳枝为“鬼怖木”。



◦ 纪念介子推 ◦

第三种说法是为了纪念介子推。也就是清明传说中的割肉给重耳熬汤的介子推，因为他死于柳树下，晋文公为了怀念他。

清明的习俗



放风筝习俗：

风筝又称“纸鸢”、“鸢儿”，放风筝是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，像闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。除此之外，还有下列习俗：



拔河



射柳



斗鸡



荡秋千

清明的食俗



清明节时，中国南方部分地区有吃青团的风俗，青团又称清明饼、艾草糕；有些是蒸制蒿饼；北方是吃馓子，即油炸面饼；有些是采食螺蛳；还有的是吃鸡蛋、蛋糕等。

山东的清明食俗

即墨吃鸡蛋和冷饽饽，莱阳、招远、长岛吃鸡蛋和冷高粱米饭，据说不这样的话就会遭冰雹。

山西的清明食俗

晋中一带还保留着清明前一日禁火的习惯。很多地方在完成祭祀仪式后，将祭祀食品分吃。

福建的清明食俗

在闽南侨乡，每逢清明节必定做一些糕、粿和米棕，在清明节前后让家人食用。

浙江的清明食俗

在浙江湖州，清明节家家裹粽子，可作上坟的祭品，也可做踏青带的干粮。

二十四节气之清明节气介绍

清明的诗词

清明的诗词

唐

《清明》
杜牧

清明时节雨纷纷，
路上行人欲断魂。
借问酒家何处有，
牧童遥指杏花村。



唐

《清明夜》
白居易

好风胧月清明夜，
碧砌红轩刺史家。
独绕回廊行复歇，
遥听弦管暗看花。



宋

《清明》
王禹偁

无花无酒过清明，
兴味萧然似野僧。
昨日邻家乞新火，
晓窗分与读书灯。



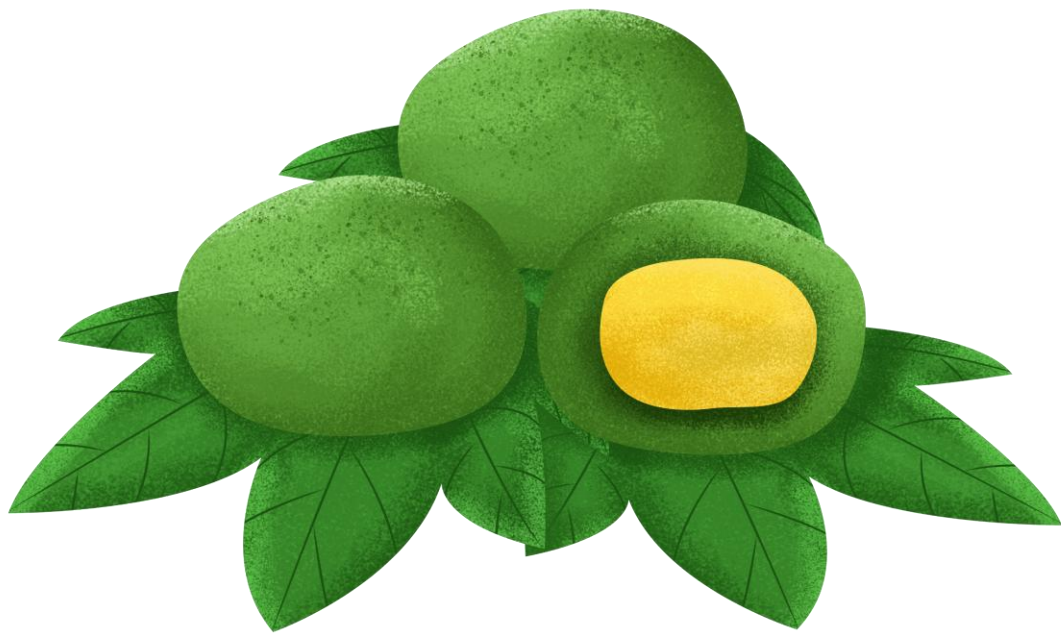


清明节

中国“时年八节”之一，在仲春与暮春之交，即冬至后的第108天，通常为4月4日—6日之中的一天，是祭祖和扫墓的日子，为中国传统节日。自2008年起，清明节与端午节、中秋节一样成为国家法定假日后，也成了一年中重要的“小长假”

清明节起源历史

清明节是我国民间重要的传统节日，是重要的八个节日：上元、清明、立夏、端午、中元、中秋、冬至和除夕之一。一般是在 公历的四月五日,但其节期很长，有十日前八日后及十日前十日后两种说法,这近二十天内均属清明节。清明节的起源，据传始于古代帝王将相“墓祭”之礼，后来民间亦相仿效，于此日祭祖扫墓，历代沿袭而成为中华民族一种固定的风俗。





清明节的民俗



梨花风起正清明，游子寻春半出城

清明节中国历史上，寒食禁火，祭奠先人，早已蔚为习俗

唐朝之后，寒食节逐渐式微，于是清明节扫墓祭祖成了此后持续不断的节俗传统。唐朝大诗人白居易《寒食野望吟》诗云："乌啼鹊噪昏乔木，清明寒食谁家哭？风吹旷野纸钱飞，古墓累累春草绿。棠梨花映白杨树，尽是生死离别处。



冥漠重泉哭不闻，萧萧暮雨人归去。"宋朝诗人高菊卿也曾于《清明》一诗中描写道："南北山头多墓田，清明祭扫各纷然。纸灰飞作白蝴蝶，泪血染成红杜鹃。日落狐狸眠冢上，夜归儿女笑灯前。人生有酒须当醉，一滴何曾到九泉。"

就是到了今天的社会，人们在清明节前后仍有上坟扫墓祭祖的习俗：铲除杂草，放上供品，于坟前上香祷祝，燃纸钱金锭，或简单地献上一束鲜花，以寄托对先人的怀念



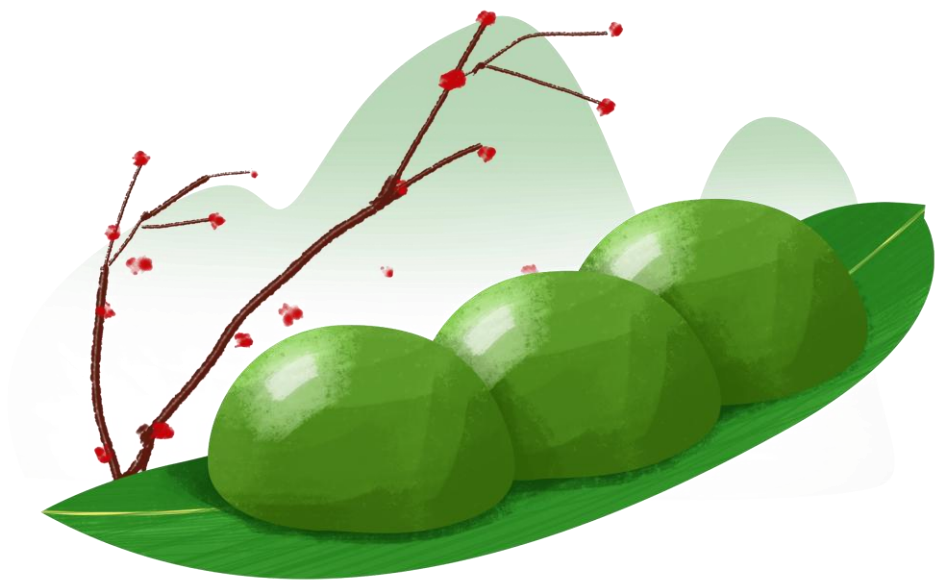
清明之时，正是春回大地

人们乃因利乘便，扫墓之余亦一家老少在山乡野间游乐一番，回家时顺手折几枝叶芽初绽的柳枝戴在头上，其乐融融。也有的人特意于清明节期间到大自然去欣赏和领略生机勃勃的春日景象，郊外远足，一抒在严冬以来的郁结心胸，这种踏青也叫春游，古代叫探春、寻春。其含义，就是脚踏青草，在郊野游玩，观赏春色

清明前后正是踏青的好时光，所以成为清明节俗的一项重要内容。古时妇女平日不能随便出游，清明扫墓是难得的踏青的机会，故妇女们在清明节比男人玩得更开心，民间有“女人的清明男人的年”之说。

清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快

因此，自古以来，中国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫作“植树节”。植树风俗一直流传至今。清明节植树的风俗，发端于清明戴柳插柳的风俗。关于清明戴柳插柳，有三种传说。最古老的传说，是说为了纪念教民稼穡耕作的祖师——神农氏，后来由此发展出祈求长寿的意蕴。再晚点的传说与介子推有关。据说晋文公率众臣登山祭奠介子推时，发现介子推死前曾经靠过的老柳树死而复活，便赐老柳树为“清明柳”。更晚点的传说是唐太宗给大臣柳圈，以示赐福驱疫。

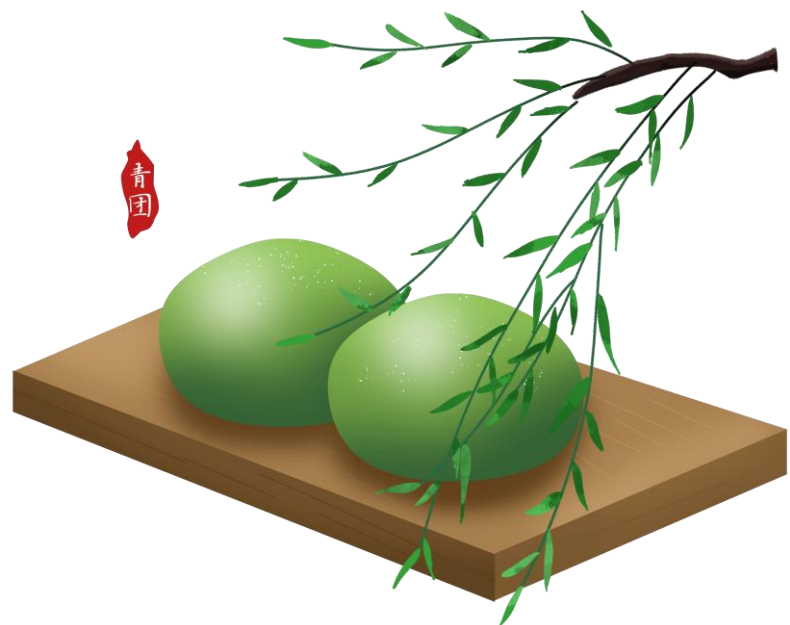




清明节的食物



梨花风起正清明，游子寻春半出城



清明节荡秋千

秋千最早叫"千秋", 相传秋千为春秋时齐桓公从北方民族山戎所传入, 汉以后成为清明及其它如端午节、寒食节等节日的民间游戏。秋千最初是用一根绳子, 以手抓绳而荡, 后发展成于木架上悬挂两绳, 下拴横板而成。

“唐代荡秋千已经是很普遍的游戏, 并且成为清明节习俗的重要内容。由于清明荡秋千随处可见, 元明清三代定清明节为秋千节, 皇宫里也安设秋千供皇后、嫔妃、宫女们玩耍。

清明节的饮食

由于寒食节与清明节合二为一的关系，一些地方还保留着清明节吃冷食的习惯。在山东，即墨吃鸡蛋和冷饽饽，莱阳、招远、长岛吃鸡蛋和冷高粱米饭，据说不这样的话就会遭冰雹。泰安吃冷煎饼卷生苦菜，据说吃了眼睛明亮。晋中一带还保留着清明前一日禁火的习惯。





清明节的诗歌



梨花风起正清明，游子寻春半出城

● 清明节的诗歌

清明

农事谚语

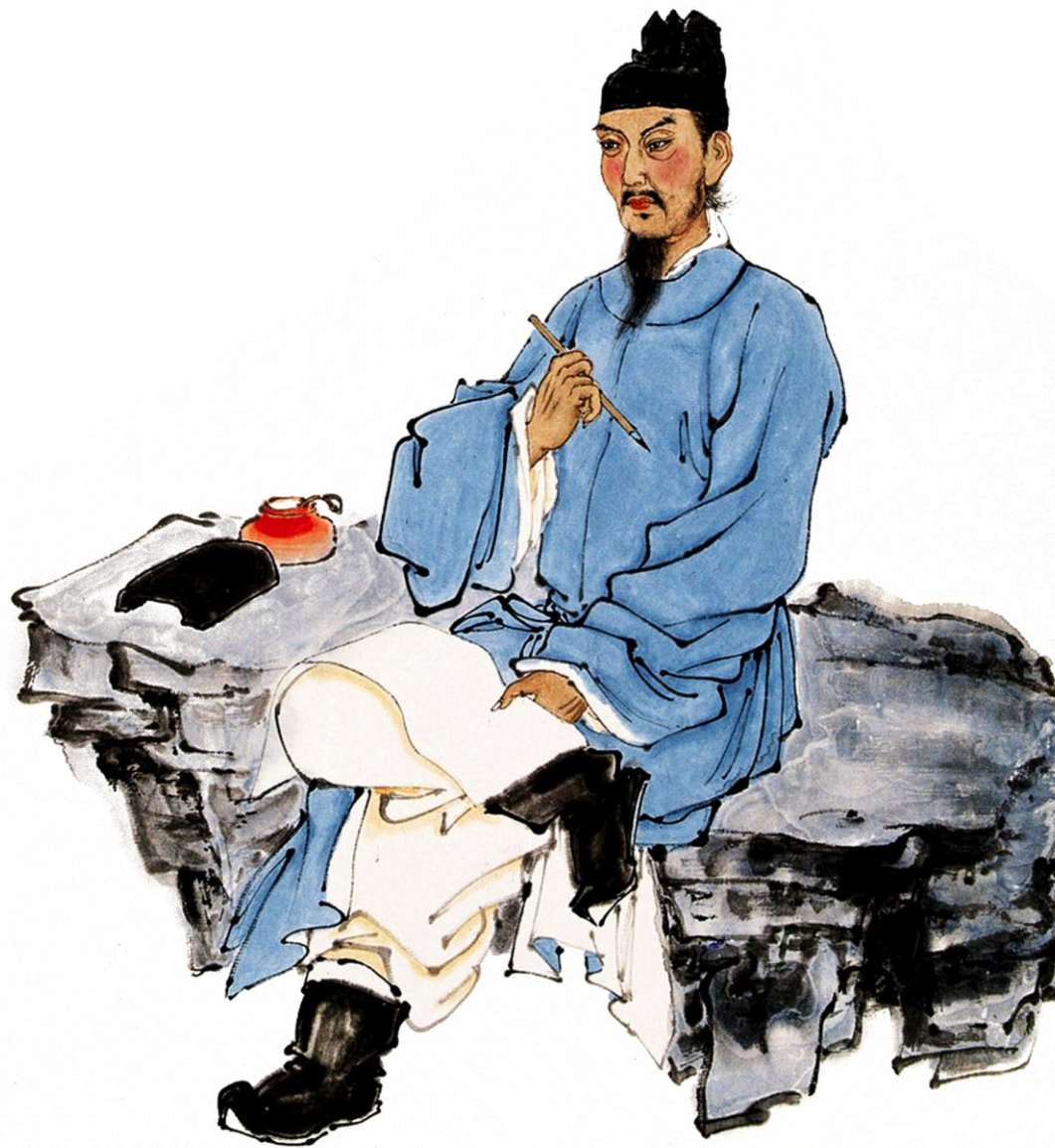
《淮南子·天文训》云：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”按《岁时百问》的说法：“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节。故有“清明前后，种瓜点豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚。可见这个节气与农业生产有着密切的关系。



清明

杜牧

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。
借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。



清明

梨花风起正清明
游子寻春半出城

感谢您的聆听
Q I N G M I N G

