气清景明万物显 花香鸟语春意浓

清明

4月4日20时49分

又是一年清明时。北京时间4月4日20时49分将迎来清明节气。此时节，杨柳依依风拂面，莺飞蝶戏春意浓，好一派生机盎然之象。

清明，是春季的第五个节气，标志着仲春和暮春的交替。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，二十四节气中，清明是唯一具有节气与节日“双重身份”的特殊存在。为了更好地传承和弘扬中华优秀传统文化，2008年起，清明纳入国家法定节假日并放假一天。

《论语·学而》曾子曰：“慎终追远，民德归厚矣。”所谓慎终者，丧尽其哀；追远者，祭尽其敬，民风因此厚道。我国清明节历经数千年传承，可以说是最能体现这一文化品格的节日。

清明节在每年公历的4月5日前后。是时，春暖花开，惠风和畅，天朗气清，让这一天演变成了一个扫墓祭祖、郊游踏春两大文化主题得以如愿的节日。

清明节时人们通过摆供献花、焚香叩拜、烧纸添土等方式，扫墓祭祖、缅怀故人、寄托哀思。“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。”这段古诗动情地描述了旧时清明的祭扫场景。

“这些祭扫活动颇具仪式感，自古以来，一直都在发挥着增强家族认同感和民族凝聚力的积极作用。随着绿色环保生态理念渐入人心，如今的清明祭扫活动中已多见鲜花祭扫、植树缅怀和网络追忆等新方式，这是时代进步的一种体现。”王来华说。

人间最美四月天，不负春光好时节。古诗中说：“梨花风起正清明，游子寻春半出城。日暮笙歌收拾去，万株杨柳属流莺。”描述的就是踏青春游的民俗风情，也是清明时节人们亲近和享受大自然之美的生动写照。享受春光、愉悦身心、理解生命，清明节成为一个承载着生命之悟和欣赏生命之欢的节日。

在这个梨花飘雪、海棠铺绣、雨润如酥的大好时节，人们早已沉醉其中，徜徉在花海里，沐浴在春风里，看“柳丝摇曳燕飞忙”，赏“梨花淡白柳深青”。这般春色，真是迷眼又醉心啊！

新华社天津4月2日电

古诗词里的清明

《清明》
唐·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。

《清明夜》
唐·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。

《清明即事》
唐· 孟浩然
帝里重清明，人心自愁思。
车声上路合，柳色东城翠。
花落草齐生，莺飞蝶双戏。
空堂坐相忆，酌茗聊代醉。

《苏堤清明即事》
宋·吴惟信
梨花风起正清明，游子寻春半出城。
日暮笙歌收拾去，万株杨柳属流莺。

《破阵子·春景》
宋· 晏殊
燕子来时新社，梨花落后清明。
池上碧苔三四点，叶底黄鹂一两声，日长飞絮轻。
巧笑东邻女伴，采桑径里逢迎。
疑怪昨宵春梦好，元是今朝斗草赢，笑从双脸生。

本报综合

清明『三候』

每个节气分三候。清明第一候“桐始华”。桐树开始开花，古书中有青桐、白桐、紫桐，都是中国桐，不是大街上常见的法国梧桐。唐代诗人李商隐表扬后生晚辈，一吟就是绝唱：“桐花万里丹山路，雏凤清于老凤声。”有一年这个季节，我从山东潍坊到青州，一路上桐花开放，极为匹配山东汉子的豪爽和真诚，于是心有所感，写下《桐花盛开在齐鲁大地》。二候“田鼠化为鴽”，鴽是鹌鹑一类的小鸟。前人解释，此时阳气上升，属于阴性的田鼠少了，属于阳性的鹌鹑多了，这是万物的应时而动。三候“虹始见”，“两水夹明镜，双桥落彩虹”。虹，向来是最具神秘色彩的风景，古人认为虹是阴阳交会的产物。用“阴阳”来解释世界，是中国古人在那个科学阶段所形成的世界观和方法论。

本报综合

清明时节雨纷纷 化湿解毒防暑温

人间四月天，万物正清明。广东省人民医院中医科主任闵存云表示：“‘清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂’这两句诗恰好表现出清明时节两个与养生有关的特点，一是雨水多，湿气重，二是心情忧伤，肝郁犯脾。”所以，清明时节的养生基本原则是：健脾祛湿，加以疏肝。

资料图片

春困湿疹皆因“湿”

“湿为温病之源。”闵存云提醒，“清明前后，要注意化湿解毒防暑温。”

很多人容易春困，其实就是与湿有关。闵存云解释，由于湿邪困脾，容易损伤脾胃，人们此时多表现为疲倦乏力，胃口不开。

很多人一到春天就容易皮肤瘙痒，诱发湿疹，这一方面是春天万物生长，空气中的过敏原相对较多，另一方面，从中医角度看，春天的湿热过多，若脾胃虚弱难以运化，容易导致体内湿气增加，熏蒸皮肤而引起湿疹。

清明时令的艾叶，可以温经散寒、祛湿止痒，可做成各种时令食物，也可泡脚、艾灸。艾叶煮鸡蛋、紫苏叶炒蛋、芫荽豆腐汤都正当时。体质偏热的人，也可以把芫荽换成薄荷，可以凉拌，或者加豆腐煮汤喝。

忧思伤脾生内热

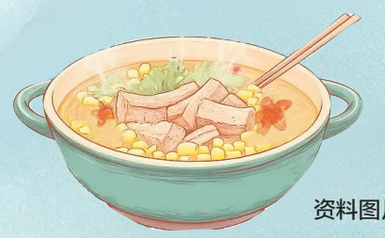
春季属木，人在春季肝气容易过旺，对脾胃产生不良影响，导致肝郁脾虚。所以要消散愁绪和肝郁，此时一要多到户外活动，亲近自然，让阳气升发；二是注意健脾疏肝。平时多用手摩腹，可着重按摩中脘、足三里。

要保持好心情，简单的疏肝花茶就有所帮助。玫瑰花、茉莉花或素馨花，任选一种取5至10克，加大枣5克，冲茶日常饮用即可。

闵存云提醒，胡乱吃药容易加重肝肾负担，调整生活方式才是最根本而长效的。

据《羊城晚报》

清明养生汤



资料图片

土茯苓猪骨汤

原料：土茯苓30克（新鲜者60克），五指毛桃30克，茯苓30克，猪骨300克。

功效：健脾化湿，老少皆宜。

木棉花茅根汤

原料：木棉花30克（新鲜者50克），白茅根30克，薏苡仁30克，猪骨（或鸡肉）300克。

功效：清热利湿，适合体质偏热的人服用。

本报综合

清明既是节气又是节日

相较于其他节日，清明节有两个特别之处：

一是中国的二十四个节气中，唯有清明被列入了中国传统节日。

二是中国的传统节日通常内容都相对单一，但清明节的内容要庞杂得多。细而化之，它主要由禁火、扫墓、踏青三方面内容构成。这很可能与历史上的三节合一经历有关。

与其他节日不同，清明是由三个传统节日融并而成的传统节日。历史上，上巳节、清明节、寒食节这三个节日离得很近。这就犯了一个大忌讳。在汉语中，“节”的本义是“竹节”的意思。竹子要想长高，就必须有节。一个社会的发展也需要有张有弛有板有眼有节奏。而这个节奏的“板眼”就是“节日”。“节日”产生原因有二：一是让人们在紧张一段之后，有意识地放松自己，在节日里养精蓄锐，以迎接下一次挑战；二是人们在劳作一段时间之后，也需要通过节日为自己充电。这种一年一度的仪式，还可以改善人与自然的关系。如哈尼族春节期间举行的祭神山仪式，目的就是强化人与自然的关系，在保护当地水源地的同时，保护梯田用水，确保农业丰收。按道理，传统节日之间的间隔应该是等距的。如果违反这一规律，将几个节日堆放在一起，就会打破原有的生活节律，使生活变得毫无头绪。为避免类似问题发生，最简单的办法，就是将它们合并。正是因为这个原因，清明节由上巳、清明、寒食这三个传统节日，被合并到了一起。

本报综合

《清明诗意图》 华三川

清明都有哪些习俗

插柳

自古以来柳枝就被视为驱邪避祟的象征。清明祭祖、扫墓，俗信认为会有邪祟出现，为防邪气侵扰，办法就是插柳于户，戴柳于首，而此时节也正值“柳色青青柳叶齐”之时，到处是“阳春三月柳色新”的景象，因此，清明又称“柳节”，民间有折柳、戴柳、插柳、射柳等习俗，其中流行最广的就是插柳和戴柳。

南北朝时期就有了关于插柳习俗的文献记载，但当时的插柳活动并非在清明期间。这种情况在唐宋时有所变化，清明已成为全国性的祭祀节日，插柳也渐成清明的特别节俗。

清明戴柳的习俗由来已久，有将柳枝编成柳圈戴在头上者，也有将柳枝结成花朵插在鬓上者，还有直接将柳条插于头上者。戴柳既是孝心的展示，也是生命力量的祈求。

踏青

《诗经·郑风》中就有关于清明节踏青的记载：“溱与洧，方涣涣兮，士与女，方秉兰兮……维士与女，伊其相谑，赠之以芍药。”踏青，最好去田野、去乡村。漫步于乡间小径，一树树桐花如故人般来迎你；或奔跑于山林旷野，看树木翠绿繁茂，蓝天明净如洗；或行于堤岸，看流水潺潺，鱼儿在水波里翻浪；或融入无边的春色，天清似水，地明如镜，春意盎然，气象万千……

放风筝

我国风筝的历史有2000多年。《清嘉录》（卷三）记载：“清明后，东风谢令乃止，谓之放断鹞。”“鹞”，苏州话，是“风筝”的意思。“鹞”与“妖”同音，风筝升空后，剪断风筝线，民间有驱邪保安康的意思，所以在苏州谓之“断鹞”。《红楼梦》里的温柔乡就是苏州，林黛玉不忍剪断、放飞制作精美的风筝，李纨慌忙过来劝黛玉：“放风筝图的就是这一乐，所以叫放晦气，你该多放些，把病根儿带去就好了。”

《荡秋千》 冷枚（清）

荡秋千

清明节荡秋千是中国古代重要的传统习俗之一。古时的秋千多用树桠枝为架，后发展为用两根绳索加踏板的形式。荡秋千在唐代宫廷中盛行，宋代广泛流传于民间，明清时期更加普及。荡秋千不仅是一种强身健体的体育活动，还承载着驱邪避灾、培养勇敢精神等意义。其形式多样，包括单荡、对荡和带人荡等。

蹴鞠

蹴鞠是清明节时古人喜爱的游戏。鞠本指一种古老的皮球，球面用皮革制成，球内用毛塞紧。蹴鞠是有史料记载的最早的足球活动，《战国策》记载，齐国都城临淄有蹴鞠（当时叫“蹋鞠”）活动，“临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者”。

拔河

拔河兴起于春秋后期，最早叫“牵钩”“钩强”，唐朝开始叫拔河。在时值春耕春种的清明举行拔河，具有祈求丰收的意味。从唐代开始，拔河就已成为清明习俗，并流传至今。

本报综合

印刷单位：漯河日报社印刷厂 地址：漯河市召陵区黄河路东段东兴电子产业园24号楼