孟子报

2018·3·11

4

电话：0478-8526124

邮箱：mengzhuanban@163.com

我们的节日

清明节

清明节的来历

清明节，又称踏青节、扫墓节，是中国传统节日之一，也是二十四节气之一。清明节的来历与古代帝王将相和历史人物有关，其中最为人们熟知的是纪念春秋时期晋国大夫介子推的传说。

相传，介子推是晋国公子重耳的忠臣。重耳为了躲避政治迫害，流亡在外十九年。在流亡期间，介子推曾割下自己腿上的肉给重耳充饥，表现出对重耳的忠诚。重耳回国即位后，论功行赏，却忘记了介子推。介子推不愿争功，带着母亲隐居绵山。晋文公多次派人寻找，都没有结果。后来，晋文公想出一个办法，放火烧山，希望介子推出来相见。然而，介子推宁死不出，最终与母亲一同被烧死在绵山。

晋文公为了纪念介子推，下令在介子推死的这一天禁止生火做饭，只吃冷食，这一习俗逐渐演变为寒食节。寒食节的第二天或第三天就是清明节。因此，清明节与寒食节紧密相连，有时甚至合二为一。

清明节不仅是纪念先人的日子，也是春天来临、万物复苏的时节。人们在这一天扫墓祭祖，缅怀逝者，同时也借机踏青郊游，亲近大自然，享受春天的美好。

清明节的习俗

清明节的习俗丰富多彩，既有庄重的祭祀活动，也有轻松愉快的户外活动。

扫墓祭祖是清明节最重要的习俗。人们会带着祭品、纸钱和香烛，来到先人的墓地，清除杂草，培土添新，然后摆上祭品，烧纸钱，磕头或鞠躬，表达对先人的思念和敬意。这一习俗体现了中华民族“慎终追远”的传统美德。

踏青是清明节另一项广受欢迎的活动。春天来了，万物生长，人们纷纷走出家门，来到郊外或公园，呼吸新鲜空气，欣赏美丽的春景。踏青不仅有益于身心健康，也能增进家人和朋友之间的感情。

放风筝是清明节的传统娱乐活动。每逢清明时节，天空中常常可以看到各式各样的风筝在飞翔。放风筝不仅能锻炼身体，还能培养孩子的耐心和观察力。

此外，荡秋千、蹴鞠（古代的足球）、插柳等也是清明节的传统习俗。插柳的习俗源于古人认为柳树具有驱邪避灾的功能，人们将柳枝插在门口或戴在头上，以求平安。

清明节的饮食

清明节的饮食也很有特色，其中最具代表性的是青团和寒食粥。

青团是用艾草汁和糯米粉制成的绿色糕点，外形圆润，口感软糯，带有淡淡的艾草清香。艾草具有一定的药用价值，能祛风除湿，因此吃青团也有健康养生的意义。

寒食粥则是为了纪念介子推而流传下来的习俗。粥的种类很多，有的用粳米熬制，有的加入红豆、绿豆等杂粮，营养丰富，易于消化。

清明节的意义

清明节不仅是一个传统节日，更是一个承载着深厚文化内涵的时间节点。它提醒我们不忘过去，珍惜现在，展望未来。

在现代社会，清明节的意义也在不断丰富和发展。除了传统的祭祖和踏青，人们还通过植树造林、网络祭扫等新方式来表达对先人的缅怀和对自然的热爱。

清明节，让我们在追思先人的同时，也感受生命的美好，珍惜当下的幸福生活。

我们的节日——清明节

清明节的来历

清明节，又称踏青节、扫墓节，是中国传统节日之一，也是二十四节气之一。清明节的来历与古代帝王将相和历史人物有关，其中最为人们熟知的是纪念春秋时期晋国大夫介子推的传说。

相传，介子推是晋国公子重耳的忠臣。重耳为了躲避政治迫害，流亡在外十九年。在流亡期间，介子推曾割下自己腿上的肉给重耳充饥，表现出对重耳的忠诚。重耳回国即位后，论功行赏，却忘记了介子推。介子推不愿争功，带着母亲隐居绵山。晋文公多次派人寻找，都没有结果。后来，晋文公想出一个办法，放火烧山，希望介子推出来相见。然而，介子推宁死不出，最终与母亲一同被烧死在绵山。

晋文公为了纪念介子推，下令在介子推死的这一天禁止生火做饭，只吃冷食，这一习俗逐渐演变为寒食节。寒食节的第二天或第三天就是清明节。因此，清明节与寒食节紧密相连，有时甚至合二为一。

清明节不仅是纪念先人的日子，也是春天来临、万物复苏的时节。人们在这一天扫墓祭祖，缅怀逝者，同时也借机踏青郊游，亲近大自然，享受春天的美好。

清明节的习俗

清明节的习俗丰富多彩，既有庄重的祭祀活动，也有轻松愉快的户外活动。

扫墓祭祖是清明节最重要的习俗。人们会带着祭品、纸钱和香烛，来到先人的墓地，清除杂草，培土添新，然后摆上祭品，烧纸钱，磕头或鞠躬，表达对先人的思念和敬意。这一习俗体现了中华民族“慎终追远”的传统美德。

踏青是清明节另一项广受欢迎的活动。春天来了，万物生长，人们纷纷走出家门，来到郊外或公园，呼吸新鲜空气，欣赏美丽的春景。踏青不仅有益于身心健康，也能增进家人和朋友之间的感情。

放风筝是清明节的传统娱乐活动。每逢清明时节，天空中常常可以看到各式各样的风筝在飞翔。放风筝不仅能锻炼身体，还能培养孩子的耐心和观察力。

此外，荡秋千、蹴鞠（古代的足球）、插柳等也是清明节的传统习俗。插柳的习俗源于古人认为柳树具有驱邪避灾的功能，人们将柳枝插在门口或戴在头上，以求平安。

清明节的饮食

清明节的饮食也很有特色，其中最具代表性的是青团和寒食粥。

青团是用艾草汁和糯米粉制成的绿色糕点，外形圆润，口感软糯，带有淡淡的艾草清香。艾草具有一定的药用价值，能祛风除湿，因此吃青团也有健康养生的意义。

寒食粥则是为了纪念介子推而流传下来的习俗。粥的种类很多，有的用粳米熬制，有的加入红豆、绿豆等杂粮，营养丰富，易于消化。

清明节的意义

清明节不仅是一个传统节日，更是一个承载着深厚文化内涵的时间节点。它提醒我们不忘过去，珍惜现在，展望未来。

在现代社会，清明节的意义也在不断丰富和发展。除了传统的祭祖和踏青，人们还通过植树造林、网络祭扫等新方式来表达对先人的缅怀和对自然的热爱。

清明节，让我们在追思先人的同时，也感受生命的美好，珍惜当下的幸福生活。