

清明节是我国民间重要的传统节日，它根据节气而定，一般是在公历的 4 月 4 日到 4 月 6 日之间。清明节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。

清明节的得名还源于我国农历 24 节气中的清明节气。冬至后第 104 天就是清明节气。清明节气共有 15 天。作为节气的清明，时间在春分之后。这时冬天已去，春意盎然，天气晴朗，四野明净，大自然处处显示出勃勃生机。用“清明”称这个时期，是再恰当不过的一个词。

民间传说

冬至后一百零四天谓之寒食，从前这天禁火，冷食，故又称“冷节”“禁烟节”。

民间传说寒食是为了纪念春秋时的介子推被火焚于绵山，晋文公下令禁火。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，在一处渺无人烟的地方，又累又饿，再也无力站起来。随臣找了半天也找不到一点吃的，正在大家万分焦急的时候，随臣介子推走到僻静处，从自己的大腿上割下了一块肉，煮了一碗肉汤让公子喝了，重耳渐渐恢复了精神，当重耳发现肉是介子推自己腿割下的时候，流下了眼泪。

十九年后，重耳做了国君，也就是历史上的晋文公。即位后文公重赏了当初伴随他流亡的功臣，唯独忘了介子推。很多人为介子推鸣不平，劝他面君讨赏，晋文公听说后，羞愧莫及，亲自带人去请介子推，然而介子推已离家去了绵山。绵山山高路险，找寻两个人谈何容易，有人献计，从三面火烧绵山，逼出介子推。

大火烧遍绵山，却没见介子推的身影，火熄后，人们才发现背着老母亲的介子推已坐在一棵老柳树下死了。晋文公见状，恸哭。装殓时，从树洞里发现一血书，上写道：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。”晋文公将血书藏入袖中。然后把介子推和他的母亲分别安葬在那棵烧焦的大柳树下。为了纪念介子推，晋文公下令把绵山改为“介山”，在山上建立祠堂，并把放火烧山的这一天定为寒食节，晓谕全国，每年这天禁忌烟火，只吃寒食。走时，他伐了一段烧焦的柳木，到宫中做了双木屐，每天望着它叹道：“悲哉足下。”“足下”是古人下级对上级或同辈之间相互尊敬的称呼，据说就是来源于此。第二年，晋文公领着群臣，素服徒步登山祭奠，表示哀悼。行至坟前，只见那棵老柳树复活了！绿枝千条，随风飘舞。晋文公望着老柳树，像看见了介子推一样。他敬重地走到跟前，珍爱地掐了一枝，编了一个圈儿戴在头上。祭扫后，晋文公把复活的老柳树赐名为“清明柳”，又把这天定为清明节。之后，晋文公常把血书带在身边，作为鞭策自己执政的座右铭。他勤政清明，励精图治，把国家治理得很

好。此后，晋国的百姓得以安居乐业，对有功不居、不图富贵的介子推非常怀念。每逢他死的那天，大家禁止烟火来表示纪念。

中国的节假日比较多，“清明节”是唯一一个不能说“祝快乐”的节日，清明是一个祭祀逝者、缅怀逝去亲人、反思生命与生活的节日。拿诗人的话来讲，叫作“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”。“断魂”一词，形象与具体地描述了清明时节人们典型的心理特征。也因此，清明节并不是一个适宜于去祝福别人快乐或者幸福之类的节日。切记清明问候请谨慎！

古代清明节习俗

● 上坟扫墓

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。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。大家印象最深的清明还是上小学的时候吧，学校会在清明当天组织学生为革命烈士扫墓，当时对于有些孩子还是非常高兴的，因为这天上午不需要上课。

● 插柳

清明节插柳植树的风习，据说是纪念发明各种农业生产工具并曾“尝百草”的神农氏；另一说是介子推死时所抱的柳树后来复活，晋文公赐名为清明柳，并折柳成圈戴在头上，此习俗后传入民间。虽然有着不同的典故源流，但这些风俗仍不离人们对春回大地的喜悦。

清明是杨柳发芽抽绿的时节，民间有折柳、戴柳、插柳的习俗。人们踏青时顺手折下几枝柳条，可拿在手中把玩，可编成帽子戴在头上，也可带回家插在门楣、屋檐上。谚语有“清明不戴柳，红颜成皓首”“清明不戴柳，死后变黄狗”的说法，说明清明折柳在旧时是很普遍的习俗。据说柳枝具有辟邪的功用，那么插柳戴柳不仅是时尚的装饰，而且有祈福辟邪之效了。清明插柳也可能跟过去寒食节以柳枝乞取新火的习俗有关。不过现在插柳的习俗已经很少了。

● 吃鸡蛋

清明节吃鸡蛋就如同端午节吃粽子，中秋节吃月饼一样重要，称

清明节的由来与习俗

为吃“节蛋”。清明节为什么吃鸡蛋？民间习俗认为，清明节吃个鸡蛋，一整年都有好身体。清明节吃鸡蛋的起源是因为先秦时代某些地区有禁火习俗，多日的禁火寒食，煮熟的鸡蛋是度过这一时期最好的食品储备。

吃鸡蛋是源于古代的上祀节。人们为婚育求子，将各种禽蛋如鸡蛋、鸭蛋、鸟蛋等煮熟并涂上各种颜色，称“五彩蛋”，他们来到河边把五彩蛋投到河里，顺水冲下，等在下游的人争捞、剥皮而食，食后便可孕育。现在清明节吃鸡蛋象征圆圆满满。

鸡蛋在中国古代文化中是生育与生命的象征。传说，开天辟地的盘古在鸡蛋中化孕“天地混沌如鸡子，盘古生其中”（《艺文类聚》），商的始祖契为“见玄鸟堕其卵，简狄取吞之，因孕”而生（《史记》），秦始皇大业也是“玄鸟孕卵，女吞之”受孕（《史记》）。

● 踏青

清明时节，春回大地，自然界到处呈现一派生机勃勃的景象，正是郊游的大好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习惯。传说，在很早以前就有清明踏青这一活动了。清明踏青的内在意义在于顺应时令节气，阳春三月，生气始盛，万物萌生，人们走出屋门，来到野外，积极主动地迎合时气，以促进自身体内的阳气流转，这对身体的健康大有好处。

● 牵钩

“牵钩”是古称，其实就是现代的拔河运动。据说春秋时，楚国为了进攻吴国，以牵钩这种运动来增强人民的体质。它主要是以一根麻绳，两头分为许多小绳，比赛时，以一面大

旗为界，一声令下，双方各自用力拉绳，鼓乐齐鸣，双方助威呐喊，热闹非凡。

● 放风筝

放风筝是清明节人们最喜爱的活动之一。古人相信若某人生病可将其病况写或画于扎制的风筝上，用线系着风筝在空中放飞，让它飞至高空就拉线剪断，疾病灾难便会随着风筝一起飞走。后来，风筝亦逐渐发展成广为流行的郊游娱乐活动。

● 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他如端午节、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。

秋千之戏在南北朝时已经流行。《荆楚岁时记》记载：“春时悬长绳于高木，士女衣彩服坐于其上而推引之，名曰打秋千。”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。

今日的公园和游乐场仍然有秋千，供儿童玩耍。

● 射柳

射柳是一种练习射箭技巧的游戏。据明朝人的记载，就是将鸽子放在葫芦里，然后将葫芦高挂于柳树上，弯弓射中葫芦，鸽子飞出，以飞鸽飞的高度来判定胜负。

● 蹴鞠

“蹴鞠”就是现在足球的前身，用脚踢球，球皮是用皮革做成，球内用毛塞紧。起源于春秋战国时期的齐国故都临淄，唐宋时期最为繁荣，经常出现“球终日不坠”“球不离足，足不离球，华庭观赏，万人瞻仰”的情景，《宋太祖蹴鞠图》描绘的就是当时情景。杜甫的《清明》诗中写到：“十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同”，也说明了当时蹴鞠活动的普及。在讲求“中庸”的传统文化背景下，蹴鞠逐渐由对抗性比赛演变为表演性竞技。到了清代，在史籍上有关蹴鞠活动的记载，就寥寥无几了。

前不久，蹴鞠的发源地山东淄博又兴起蹴鞠热，许多市民参与其中，既锻炼了身体，又传承了两千多年的民俗。

● 斗鸡

古代清明盛行斗鸡游戏，斗鸡由清明开始，斗到夏至为止。我国最早的斗鸡记录，见于《左传》。到了唐代，斗鸡成风，不仅是民间斗鸡，连皇上也参加斗鸡。如唐玄宗最喜斗鸡。

● 蚕花会

“蚕花会”是蚕乡一种特有的民俗文化，过去清明节期间，浙江乌镇、崇福、洲泉等地都有此项民俗活动。其中以洲泉的马鸣庙和青石的双庙诸的蚕花会尤为精彩隆重。马鸣庙位于洲泉镇西，在当地有“庙中之王”之称，每年蚕花会人山人海，活动频繁，有迎蚕神、摇快船、闹台阁、拜香凳、打拳、龙灯、翘高竿、唱戏文等十多项活动。这些活动有的在岸上进行，绝大多数在船上进行，极具水乡特色。近几年乌镇香市活动中的蚕花会，仅有迎蚕神、踏白船、翘高竿等几个项目，大有潜力可挖。
(来源：澎湃新闻)