

我们的节日清明



清明史话

节气与节日相遇 欢愉与追思相随

“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。”提起清明，这首唐代诗人杜牧的《清明》想必会出现在很多人的脑海里。清明这天细雨蒙蒙，街上行人面带愁容，神色伤感，赶路的人被雨水打湿了衣衫，又触景生情，心生饮洒排忧之意。遇牧童指路，酒家便在杏花深处。这首诗中描写的清明给人以凄清、惆怅之感，成为很多人心中清明的经典“设定”。事实上，清明节又被称作“踏青节”，正是人们纵享春光、亲近自然的大好时节。欢愉与追思同存，节气与节日相遇，这便是清明——传统而又独特的日子。

当节气遇上节日

清明一般在每年4月5日后，这一天太阳到达黄经15°。古人云：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”清明最初只是二十四节气中的第五个节气，其由节气演变成节日与另一个并不为人所熟知的中国传统节气有关，那便是寒食节。

相传在春秋时期，晋献公的妃子骊姬欲立自己所生之子奚齐为太子，于是便设计谋杀晋献公之子申生，申生后被逼自杀。申生的弟弟重耳为了躲避祸乱而流亡他国。流亡期间，原本跟着重耳出逃的臣子陆续各自离去，为数不多的留下的人中，有一人名叫介子推，始终陪伴重耳左右，不

离不弃。一次，重耳因饥饿昏了过去，介子推为救重耳，便从自己的大腿上割下一块肉，煮熟后喂给重耳吃。在外流亡19年后，重耳终于回到晋国当上了国君，成为春秋五霸之一的晋文公。晋文公掌权后，对那些曾与他共患难的功臣大加封赏，却唯独忘了介子推。直到有人向晋文公提起介子推，晋文公这才突然想起这位昔日恩人，心生愧疚，于是立刻差人去请介子推入朝接受封赏。然而介子推不求利禄，背着老母躲进了绵山。晋文公听闻亲自来到绵山，命人搜山，未果。这时有人出主意说，不如放火烧山，逼介子推下山。晋文公糊涂应允，下令焚山，然而大火熄灭后，依然不见介子推出来。晋文公进山查看，发现介子推与其母抱树而死。晋文公懊悔不已，下令从此每年这天禁火、吃冷食以纪念介子推，这便是关于寒食节由来的一种说法。唐代，寒食节受到国家认可，成为法定节假日，又由于与清明临近，二者就渐渐合为一个节日，连在一起放假了。清明也由此成为二十四节气中唯一的节日。

事实上，与清明“合体”的除了寒食节，还有另一个更加“小众”的节日——上巳节。上巳节是中国古老的传统节日，俗称三月三，在汉代之前这个节日定在三月三日的巳日，后来又被固定在了农历三月初三。古时上巳是

被除灾祸、驱除邪气的节日，人们会结伴来到水边沐浴，以祈福、辟邪。后来还衍生出了郊外游春、宴饮、曲水流觞等习俗活动。《论语》曰：“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”描写的便是上巳之景。“引以流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。”王羲之的《兰亭集序》更是将“曲水流觞”这项在上巳节进行的雅致的民俗活动表现得意趣盎然。宋代之后，上巳节逐渐衰微，鲜见于文献记载，不过上巳节踏青、郊游的习俗却被保留，融入清明节，进一步丰富了清明的内涵。

春风吹拂的时节

澄澈洁净为清，光亮明晰为明，处在仲春和暮春之交的清明就是这样一天，天朗气清、风和景明的时节，也正是走出家门，感受春意的大好时节，而在众多的户外活动，放风筝便是一个很好的选择。“清明”一词源于“清明风”，《说文解字》中写道：“风，八风也。东方曰明庶风，东南曰清明风，南方曰景风，西南曰凉风，西方曰闾阖风，西北曰不周风，北方曰广莫风，东北曰融风。”《月令七十二候集解》中亦有记载：“清明，三月初节。按《国语》曰：时有八风，历独指清明风，为三月节，此风属巽故也。万物齐乎巽，物至此皆以洁齐而清明矣。”由此可

见，清明从最初便与风有着密不可分的关系。放风筝，风是关键。清明时节，升温幅度大，地表回暖加快，而空中还保持着较冷的状态，这种“上冷下暖”的状态产生对流，形成了上升气流，更加易于将风筝抬至高空，加之春天风力较大，此时放风筝，再合适不过了。

春风虽然“送暖”，但风太大也会给人们带来烦恼，那就是沙尘天气。宋英杰在《二十四节气志》中介绍，以全国平均来说，清明至谷雨这段时间，是一年中风最大的时候，而4月的沙尘天气，几乎占到全年总量的三分之一。此外，春风起，柳絮飘，空中飞舞的“毛毛”想必也让很多人为之头疼。

春风拂过大地，春的“领地”也随之扩张。宋英杰在《二十四节气志》中解释说，在清明时节刚刚到来之时，全国约有400万平方公里的区域已经进入春天，此时仍然有约547万平方公里的区域处在冬日的寒冷之中。而当清明时节结束时，春天的“领地”面积便快速扩张至约511万平方公里，而冬天的“领地”面积则减少到了约420万平方公里。宋英杰在书中如此写道：“春天，终于在‘势力范围’上实现了对冬的反超。清明时节，春开始实施‘普惠制’，除了海拔特别高或者纬度特别高的地区，其他地方相继完成冬春交替。”



清明美食

青团子

清明时节，江南一带有吃青团子的风俗习惯。青团子是用一种名叫“浆麦草”的野生植物捣烂后挤出汁，接着取用这种汁同晾干后的水磨纯糯米粉拌匀揉和，然后开始制作团子。团子的馅心是用细腻的糖豆沙制成，在包馅时，另放入一小块糖猪油。团坯制好后，将其入

笼蒸熟，出锅时用毛刷将熟菜油均匀地刷在团子的表面，这便大功告成了。

青团子油绿如玉，糯韧绵软，清香扑鼻，吃起来甜而不腻，肥而不腴。青团子还是江南一带人用来祭祀祖先必备食品，正因为如此，青团子在江南一带的民间食俗中显得格外重要。

馓子

我国南北各地清明节有吃馓子的食俗。馓子是一种油炸食品，香脆精美，古时叫“寒具”。寒食节禁火寒食的习俗在我国大部分地区已不流行，但与这个节日有关的馓子却深受世人的喜爱。现在流行于汉族地

区的馓子有南北方的差异：北方馓子大方洒脱，以麦面为主料；南方馓子精巧细致，多以米面为主料。在少数民族地区，馓子的品种繁多，风味各异，尤以维吾尔族、东乡族和纳西族以及宁夏回族的馓子最为有名。

清明螺

清明时节，正是采食螺蛳的最佳时令，因这个时节螺蛳还未繁殖，最为丰满、肥美，故有“清明螺，抵只鹅”之说。螺蛳食法颇多，可与葱、姜、酱油、料酒、白糖同炒；也可煮熟挑出螺肉，可拌、可醉、可糟、可炆，无不适宜。若食法

得当，真可称得上“一味螺蛳千般趣，美味佳粮不及”了。

此外，我国南北各地在清明佳节时还有食鸡蛋、蛋糕、夹心饼、清明粽、馍糕、清明粳、干粥等多种多样富有营养食品的习俗。



清明习俗

插柳

插柳是清明节的重要习俗。每到清明，不论大江南北，家家户户都要折柳枝插在自家的门楣上，大户人家还要将燕子状的节日食品串在柳条上。前往郊外扫墓的时候，人人都会在自己的衣物上插上柳枝，小孩将柳条编成帽子戴在头上，姑娘们则将柳枝斜插在鬓角，搭乘的车轿上也要挂挂柳枝，在《清明上河图》中，就有郊外踏青归来轿顶插柳的图景。在南方一些地区，清明前还把井沟清理得干干净净，并在井边插上柳条。由于清明期间城中柳枝奇货可居，街头巷尾甚至出现了为数不多的叫卖柳条的小贩。这种景象，诚如近人杨福华诗云：“清明一霎又今朝，听得沿街卖柳条。相约毗邻诸姐妹，一株斜插绿云翘。”

人们如此迷信柳条，并不完全是心理因素，应该说跟柳树自

身的生长习性有关系。柳树得春气之先，每年冬春转换之际，当四野还是一片萧条时，总是它最先吐出新绿。

丰子恺在一篇散文中曾这样描述每年初见嫩柳的心情：“我最喜欢杨柳与燕子，尤其喜欢初染鹅黄的嫩柳。……每逢早春时节，正月二月之交，看见杨柳枝的线上添了细珠，带了隐隐的青色而‘遥看近却无’的时候，我心中便充满了一种狂喜，这狂喜又立刻变成焦虑，似乎常常在说：‘春来了，不要放过！赶快设法招待它，享乐它，永远留住它。’”的确，作为春天的使者，柳树易栽易活的生存特性，总是显示出其生命力的旺盛。因此，在古人观念中，柳树并非普通林木，它有着神奇的力量。春季改火时，清明新火往往就取自柳木，民间新火的传递也

是通过柳条来进行。正如唐代诗人贾岛云：“晴风吹柳絮，新火起厨烟。”

柳树旺盛的生命力，使得它在很早的时候就被人们寄予驱邪避鬼、护佑生灵的厚望。据当代学者研究，民间向来有以桃弓柳箭削减煞气的做法，柳树也因此被称作“鬼怖木”。被称为中国较早具有科学思想萌芽的北魏贾思勰，在其所著的《齐民要术》中甚至说：“取柳枝著户上，百鬼不入家。”因此，旧时的清明节，人们插戴柳条成为一种约定俗成的习俗。

新中国成立以后，清明节插戴柳条的迷信色彩逐渐被人们所遗弃，而是赋予了插戴柳条更加健康和积极的含义——“插柳留春”得到人民群众欢迎。因“柳”和“留”谐音，自我国最早的

诗歌总集——《诗经·小雅》中“昔我往矣，杨柳依依”诗句起，折柳赠友，依依惜别，就具有祝愿“春光常在”的意味。可以想见，人们在暮春时节互相用青青的柳枝祈求对春天、对青春、对生命的挽留，确是一幅动人的画卷。后来，插柳留春逐渐演变成植树留春，因为越来越多的人发现，在春天播下希望的种子，等到若干年后郁郁葱葱的满眼绿意向自己也向每个人弥漫而来的时候，那就是留住了春天，留住了青春，也留住了生命。

民谚曾这样形容与祈望春天的绿意：“新火才从竹屋出，绿烟吹作雨纷纷。杨柳最是无情物，也逐春风上鬓云。”有理由相信，当全社会有越来越多的人能主动参与并自觉实践植树造林的伟业，那么离真正实现植树留春愿望的日子就会越来越近了。



清明传说

汉高祖寻祖坟

相传，秦朝末年，刘邦打败西楚霸王项羽赢得天下，成为汉朝的开国皇帝。刘邦衣锦还乡时，想去双亲的墓上祭拜。但是连年的战争使得一座座坟墓上长满杂草，他无法找到父母的坟墓。刘邦非常难过，虽然部下帮他翻遍所有的墓碑，可是直到黄昏还是没找到。

最后刘邦从衣袖里拿出纸，撕成许多小碎片，紧紧捏在手上，然后向上苍祷告说：“父母在天有灵，我将把这些纸片，抛向空中，如果纸片落在一个地方，风都吹不

动，就是父母坟墓。”

说完刘邦把纸片向空中抛去，果然有一片纸片落在一座坟墓上，不论风怎么吹都吹不动。刘邦跑过去仔细瞧一瞧模糊的墓碑，果然看到他父母的名字刻在上面。刘邦见了很是高兴，马上命人重新修整父母的墓，而且此后每年的清明都到坟上祭拜。

后来，民间百姓也和刘邦一样，每年清明都到祖先的坟前祭拜，并且用小土块压几张纸片在坟上，表示这座坟墓是有人祭扫的。



健康生活

保肝护胆趁此时

不同的时节匹配着不同的养生方式，清明时节自然不例外。中国中医科学院中医临床基础医学研究所赵静教授介绍，清明时节天气变幻莫测，时而下雨，时而放晴。因此，在此时节建议多吃具有补阳作用的食物，以达到祛湿和避免雨水过多时受寒的目的。食物如银耳、百合、山药、荠菜、艾叶和菠菜都是很好的选择。此外，清明时节天气多雨多风，变化迅速，人体很容易受到寒冷和病原体的侵袭。因此建议进行户外活动或扫墓时准备一件可

以随天气变化而穿脱的夹克衫。老年人和孕妇尤其应多加注意。

根据赵静教授的解释，从中医五行角度来说，春天对应着掌管人们情绪的肝脏和掌管决断的胆，如果一个人容易思虑过多、优柔寡断、失眠、易怒、急躁、起床口苦，则表明此人胆虚肝火旺。对此可以通过“敲胆经”和“推肝经”两种方法来达到养胆平肝的目的。胆经的位置在腿的外侧，也就是裤子线的位置。每日早上起来，可以用空心拳头或手掌在裤线上来回敲击或拍

打。愈痛的部位，气愈滞。每次敲击或拍打约10分钟，直到该部位变暖。也可以涂抹一些按摩油，用刮拭工具刮胆经。肝经的位置则在腿的内侧，正好与胆经相对，每日睡觉前可用手掌上下推肝经，敲击或刮拭也同样有效。



诗词雅韵

寒食上冢

(宋)杨万里

迳直夫何细？桥危可免扶？
远山枫外淡，破屋麦边孤。
宿草春风又，新阡岁岁无。
梨花自寒食，进节只愁余。

清明日对酒

(宋)高者

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。

清明日观妓舞听客诗

林伯渠

迈街相约看花市，却倚骑楼似画廊；
束立盆栽成列队，草株木本斗芬芳。
通宵灯火人如织，一派歌声喜欲狂。
正是今年风景美，千红万紫报春光。

本报综合