

我们的节日 精神的家园

# 清明节的传承密码

## 清明史话

清明节成熟于周，距今已有2500多年的历史了。据古书记载，因这一时节气清明，故称“清明”。

### 清明节有哪些特别之处

相较于其他节日，清明节有两个特别之处。一是中国的二十四气节中，唯有清明被列入中国传统节日。这是纯属偶然，还是另有原因，值得我们认真研究。但无论如何，其地位都非同一般。二是中国的传统节日，通常内容都相对单一。如端午节的重点是送瘟神，七夕节的重点是纪念牛郎织女，重阳节的重点是登高避疫。

与这些传统节日不同，清明节的内容要庞杂得多。细而化之，它主要由以下三方面内容构成。一为禁火：按传统，清明前后是需要禁火的；二是扫墓：按旧俗，清明这天，人们需携带酒食果品、纸钱香烛等物到墓地扫墓并祭奠先人；三是踏青：清明同时也是一个娱乐性较强的传统节日，每逢清明，人们都会携家带口到郊外踏青游玩，孩子们在草地上、树林里蹴鞠、斗鸡子、荡秋千、打毯、拔河、放风筝……仅从娱乐角度看，清明节确实是中国传统节日中为数不多的以娱乐为主的传统节日。

为什么清明的主题如此庞杂呢？笔者以为，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，特别是节日中的仪式为自己充电、为整个社会充电。比如，通过从正月初一到十五的种种拜年仪式，来强化自己与家人、亲朋、好友、邻里、同事，以及乡党间的人际关系，对已经出现问题的人际关系进行“格式化”。这种一年一度的仪式，还可以改善人与自然的联系。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联系，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，上巳、清明、寒食这三个传统节日被合并到了一起。

### “三节合一”的清明节带来了什么

其一，禁火原本是寒食的习俗，

而随着寒食节的融入，清明节便多了一个不许动烟火、只能吃凉食的习俗。另外，纪念介子推的子推燕，也出现在了清明习俗中。

其二，随着上巳节的融入，清明节中多了踏青习俗。上巳节起源于古代的春社。在上古，春社是个男女相会的日子。《周官·地官司徒》云：“中春之月，令会男女，于是时也，奔者不禁。”这一习俗到了唐代，便蜕化成为青年男女郊外踏青、水边赏花的习俗。杜甫《丽人行》所描述的：“三月三日天气新，长安水边多丽人”，描绘的正是这种场景。在水边沐浴很可能与简狄吞卵生商的故事有关。今河南淮阳人祖庙会、西南少数民族地区的三月三，很可能就是远古上巳节、春社习俗在当代的遗存。

其三，随着三节合一，清明扫墓祭祖习俗被完好地保留了下来。清明节祭扫扫墓、追念先人功德，在感恩祖先的同时，也找到了扫墓者与祖先之间的情感联系、血亲联系，同时为自己的做人做事，找到了学习的榜样。同时，扫墓活动在客观上也进一步加强了扫墓者之间的情感联系，使整个家族、整个社会变得更加团结。其实，扫墓在秦以前就已出现，但在时间上并不固定。最终定在清明，是秦之后的事。

### 保护一个2500多年前产生的节日意义何在

清明节已有2500多年的历史，保护这样一个传统节日，到底有哪些意义呢？



## 清明冷知识

### 《清明上河图》画的是清明节吗？

《清明上河图》是否为宋代东京清明节俗活动的摹写，当代人对此有着不同解读。其中一种观点认为，画面呈现的是清明时节北宋开封府的节俗活动，上河就是上坟的俗名；另一种看法则认为，认为是开封的秋景；第三种看法则认为，清明指代社会氛围，该图是太平景象的图绘。无论哪种看法，都认为《清明上河图》是对开封府市井社会生活的呈现。

### 古人在清明节会放假吗？

在古代，清明是一个大节日，唐宋时期与年节、冬至并称为三大节，要放小长假。唐玄宗开元年间，“寒食、清明四日为假”，到了代宗大历年间，则规定“寒食通清明，休假五日”。德宗贞元六年又将假期增为七天，所谓“寒食清明宜准元日节，前后各给三日”。宋代基本沿袭了唐代的假日制度，据《岁时杂记》记载：“清明前二日为寒食节，前后各三日，凡假七日。”明清时期，清明没有假期，但民间的节俗活动依然丰富。

## 食在清明

### 青团制作

青团又叫清明团子，是清明的特色美食，因色如碧玉，口感糯韧绵软、肥而不腴深受人们的喜爱。其制作方法分两步进行。

#### 第一步：制作青艾汁

- ①将采摘的艾草洗净后，用冷水浸泡半个小时。
- ②在锅内加入适当的清水，放两勺小苏打，将艾草全部浸没在水中后煮开。
- ③水煮时要不断地将艾叶压入水中，不要使其露出水面。
- ④待水煮开后，迅速捞出艾叶，泡到冰水中极速降温。
- ⑤将冷却的艾叶加上水打成艾汁。
- ⑥将汁液充分过滤杂质后，浓郁碧绿的青艾汁便做好了。

#### 第二步：制作青团

- ①准备糯米粉500克、糖粉40克、小麦淀粉50克、青艾汁350克、开水100克、食用油45克、豆沙馅450克。
- ②将糯米粉、糖粉、小麦淀粉倒入容器中搅拌均匀后，再倒入食用油和青艾汁再次搅拌。
- ③搅拌均匀的面团中再倒入沸水充分搅拌后，将面团揉到无颗粒状态，最后静置5至6分钟。
- ④将面团和豆沙馅各等分10小份团圆。
- ⑤小面团在手心中摊平，包入豆沙馅料后，收口轻轻滚圆，放入蒸笼。
- ⑥锅中水烧开后，放上蒸笼蒸制12分钟。
- ⑦青团蒸熟后，趁热在表面上刷一层薄薄的食用油，再包上保鲜膜冷却后，不甜不腻、带有清香的青团就可以食用了。

## 诗词雅韵

### 《风入松·听风听雨过清明》

（宋）吴文英  
听风听雨过清明。愁草瘵花铭。楼前绿暗分携路，一丝柳、一寸柔情。料峭春寒中酒，交加晓梦啼莺。西园日日扫林亭。依旧赏新晴。黄蜂频扑秋蚕索，有当时、纤手香凝。惆怅双鸳不到，幽阶一夜苔生。

### 庚辰西域清明

（元）耶律楚材  
清明时节过边城，远客临风几许情。野鸟间关难解语，山花烂漫不知名。蒲萄酒熟愁肠乱，玛瑙杯寒醉眼明。遥想故园今好在，梨花深院鹧鸪声。

# 科技赋能 让清明更清明

## 清明新风

今年清明节，不少服务单位提前推出了新型祭祀方式引导市民文明、绿色祭扫。北京的八宝山老山骨灰堂就推出了一款十分环保的水溶祭祀用品，有寄思信笺、寄思折叠花，成为市民表达哀思的又一新选择。

“纸灰飞作白蝴蝶，泪血染成红杜鹃。”清明是祭祀扫墓的日子，这一绵延千年的习俗，已经成为中国传统文化的重要部分，体现了国人“慎终追远、敦亲睦族”的情怀。随着经济社会的发展和人们观念的转变，传统焚烧纸钱等祭祀用品的弊端日益凸显，亟待破旧立新。

一方面，焚烧纸钱严重污染空气，个别地方清明小长假天天都是

污染天，空气质量甚至一度“爆表”。焚烧纸钱还带来安全隐患，近年来，多地不乏因祭扫焚烧纸钱引起火灾的案例。另一方面，制作精美、价格不菲的祭品被付之一炬，显然是一种不必要的浪费。据中消协统计，我国每年在清明节期间用于祭祀焚烧的纸张就达千吨以上。

习俗传承需要适应时代变迁，清明祭扫也要移风易俗。如何引导市民文明、绿色祭扫是一门学问，需要有关方面拿出大智慧。此前，某城市曾就治理生产经营焚烧冥纸冥币进行安排部署，要求“严打生产源头、严查运输渠道、严惩销售环节、严控末端焚烧，让冥纸冥币无处可买、无纸可烧”。这种简单粗暴的工作方式，不仅立即引发舆论质疑，实施效果也令人堪忧。

央视主持人白岩松说，提倡文明过清明没问题，但法无禁止即可为，“让大家买不到可烧的纸，老百姓的心里不会舒服的，更何况大家还会找其他的渠道。”

老话说得好，“让人脱下外套的，不是狂风，而是暖阳”。倡树文明祭扫新风，不能单靠一纸“禁烧禁卖冥纸”的行政命令，必须找到正确的打开方式。事实上，科技的发展已经为推进文明生态祭扫提供更多可能。比如，近年来兴起的网上祭祀，让许多不能到现场祭扫的市民，能够在云端悼念缅怀。还有一些地方将骨灰制作成“生命晶石”，可作为饰品随身携带，既节约了土地资源，符合生态殡葬的理念，也打破了空间束缚，方便亲人祭奠怀念。

从这个角度看，八宝山老山骨灰堂推出的水溶性祭祀用品，堪称

科技赋能文明祭扫的典型。据介绍，这些产品由特殊材质纸浆制成，入水即溶，对环境零污染；市民可以在水溶信笺上写下对逝者的思念，看着饱含深情的家书在水中渐渐散去，同样可以寄托哀思。这种新型环保祭祀方式，既考虑到了公众的心理诉求，又兼顾了对环境的外部效应，相信许多人都是愿意接受的。

对于清明节的来历，《历书》是这样记载的：“春分后十五日，斗指丁，为清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显，因此得名。”“清明”二字本身就有“清洁而明净”的意思，蕴含着文明、环保之意。清明祭扫移风易俗，除了引导公众转变观念，更要加大科技创新力度，积极研发环保祭品，推广绿色祭祀，通过科技赋能让清明更清明。

# 古人清明戴柳防疫

## 清明习俗

南宋诗人吴惟信虽然知名度不高，但他的《苏堤清明即事》却脍炙人口：“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。”诗虽短小，容量却很大，从白天写到日暮，既追思了“苏堤”修筑者苏东坡，又描写了人们踏青的热闹，把清明节的西湖描绘得宛如人间天堂。

与扫墓、踏青、喝酒

等构成古代清明节重要内容的，还有防疫。南宋诗人张炎《朝中措·清明时节》最后两句“折得一枝杨柳，归来插向谁家”告诉现代人，古人清明节还用插柳戴柳的方式防疫。

唐代文学家段成式笔记小说《酉阳杂俎》前集卷一“忠志”条曰：“三月三日，（唐中宗）赐侍臣细柳圈，言戴之免蚕毒。”北宋孟元老史料笔记《东京梦华录》卷七“清明”条谓：“清明节，寻常京师（开封）以冬至后一百五日为大寒食。前一日谓之‘炊熟’，用面造枣（食固）飞燕，柳条串之，插于门楣，谓之‘子推燕’。予女及笄者，多以是日上头……轿子即以杨柳杂花装簇顶上，四垂遮映……”南宋文学家周密《武林旧事》卷三“祭扫”条曰：“都

城（杭州）人家，皆插柳满檐，虽小坊幽曲，亦青青可爱，大家则加枣于柳上……”明代文学家张岱《夜航船》卷一：“今小儿清明戴细柳圈”源于唐，目的是“带之免蚕毒瘟疫”。

清代富察敦崇史料笔记《燕京岁时记》不仅交代清代人延续“戴柳”习俗，还引北宋教育家吕希哲《岁时杂记》阐述了“清明”定义及当日戴柳者：“万物生长此时，皆清静明洁，故谓之清明。至清明戴柳者，乃唐高宗三月三日祓禊于渭阳，赐群臣柳圈各一，谓戴之可免蚕毒。今盖师其遗意也。”其实，魏晋南北朝时，人们就已“插柳防疫”了。北魏农学家贾思勰《齐民要术》中就有“取柳枝著户上，百鬼不入家”的说法。

古人缘何将柳当作防疫神器？东汉史学家班固《白虎通》卷四十三“崩薨”条引春秋《含文嘉》说：“天子坟高三仞，树以松；诸侯

半之，树以柏；大夫八尺，树以栗；士四尺，树以槐；庶人无坟，树以杨柳。”地位极低的柳代表老百姓心声，作防疫神器群众基础强大；柳是春回大地的急先锋，喜光、喜湿、耐寒，适应性和生存能力强，春天的柳枝确有药用功效。东晋医学家葛洪《肘后方》、唐代医学家许仁则《子母秘录》等诸多古代医书对柳枝、柳叶、柳絮、柳芽的医药作用均有记载，唐代医学家王焘辑录的《外台秘要》介绍得更具体：“每朝杨柳咬枝头，蘸药揩齿，香而光洁。”看来，古人清明插柳柳防疫包含了复杂的情感意蕴。

清明是二十四节气之一，但它带有节日的氛围。早在先秦时期，先民便形成一套适应季节变化的“月令制度”，踏青、荡秋千、蹴鞠、插柳戴柳等可视为古人在大自然发生季节转换过程中，对大自然的一种积极回应。