

# 2023年清明节手抄报以缅怀先烈(汇总7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 清明节手抄报以缅怀先烈篇一

清明，不仅是一个极重要的农事季节，也是二十四节气中唯一俗演成民间节日的节气，又称作“清明节”。民间自古有着扫墓、插柳、踏青、放风筝等丰富的纪念和娱乐活动，更使清明充满了诱人的色彩。

清明节是中华民族传统的纪念祖先的节日，其主要形式是祭祖扫墓。这一习俗相沿已久，据史书记载，秦汉时代，墓祭已成为不可或缺的礼俗活动。

清明间扫墓祭祖的风俗，大概始于唐朝，杜牧的《清明》诗中“路上行人欲断魂”，写出了人们纷纷怀着悼念先人，追忆先人，去拜扫坟墓的这一风俗。历代相沿十分盛行，一直相沿到现在。如今，我们不仅扫自己祖先的墓，而且还要扫烈士的墓，缅怀革命先烈，牢记烈士为祖国付出的生命代价，没有他们就没有我们美好的今天。

古人有描写清明扫墓的诗：“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。有“唐代杜牧的名句：“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。”这些诗句都十分真切地反映了当时清明扫墓时的情景和氛围。

清明时节，杨柳依依，桃花李花，竞相开放。这是一年中最美好的季节。人们从萧瑟的冬天过来，春天的景象给人以生

命的感悟，以美的享受。因此，清明历来是郊游、踏青的季节。我们最喜欢春游。春游时，我们尽情地享受大自然的风光。在郊外的青山绿水中，开展多种多样的娱乐活动，有的放风筝，有的斗鸡，有的踢足球，有的荡秋千。

清明在北方是“草色遥看近却无”，在江南则杨柳绽开，桃李芬芳。农民们开始忙碌起来。江南有民谚说“种树造林，莫过清明”。“清明时节，种瓜种豆”，‘植树造林，莫过清明’。人们在无限的春耕劳作，清明前后种的树成活率很高。清明在江南也是开始播种的季节。农谚又云“谷雨清明两相连，浸种耕田莫迟延”。同时也尽情地享受着明媚的春光。总之，清明是大地复苏、万物萌生的季节，也是农业上播种耕耘的季节。

## 清明节手抄报以缅怀先烈篇二

### 扫墓祭祖

扫墓祭祖，是清明节最主要的活动内容。从前，清明节时，人家不分贵贱，总要为逝去的先人上坟扫墓。扫墓时间并不局限于清明这一天，各地情况有所差异。扫墓时，首先要剪除坟丘上所有的杂草，修理陵墓周围，然后往坟丘上添上一些新土培护，再烧纸钱香烛、供奉酒肉饭菜，燃放鞭炮后，最后向祖先行跪拜礼。

### 荡秋千

这是我国古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。打秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人们特别是儿童所喜爱。

### 蹴鞠

鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。

## 踏青

又叫春游。古时叫探春、寻春等。三月清明，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。

## 植树

清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，自古以来，我国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫作“植树节”。植树风俗一直流传至今。1979年，人大常委会规定，每年三月十二日为我国植树节。这对动员全国各族人民积极开展绿化祖国活动，有着十分重要的意义。

## 放风筝

也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，象闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

清明既是节气又是节日。清明是我国农历24个节气的第5个节气。为什么又是节日呢？这要追溯到古代的“寒食节”。寒食节是每年冬至后的第105天，恰在清明的前一天，旧时民间每逢寒食节，家家户户不举火煮饭，只吃冷食。第二天是清明，人们上坟烧纸，修墓添土，以表示对亡者的怀念。这些风俗是春秋时流传下来的。

相传，春秋战国时期，晋献公的儿子重耳为躲避后母骊姬的迫害，由介子推等大臣陪同逃亡国外，他们逃到卫国时吃不上饭，又贫病交加，在绝望之时，介子推忍痛割下自己腿上的肉，谎说是野兔肉煮给重耳吃。后来有人告诉了实情，重耳才知道。19年后，重耳重又回国，做了晋国的国君即晋文公。他论功行赏，大封功臣，却惟独忘了对他忠贞不二的介子推。

待人提醒，重耳想起旧事，派人去请时，介子推避而不见。晋文公亲自登门去请，方知介子推已背了老母亲躲进了绵山，于是派人上山搜寻也未找到。晋文公知道介子推很孝顺，要是纵火烧山，他准会背着老母亲跑下山来。可是，大火烧了三天三夜，介子推母子俩也没出来，后来在一株枯柳旁发现介子推母子已被大火烧死了，介子推的脊梁堵着大柳树树洞，洞内藏着他留下的一块衣襟，上面用鲜血写着一首诗：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。柳下做鬼终不见，强似伴君做谏臣。倘若主公心有我，忆我亡时常自省。臣在九泉心无愧，勤致清明复清明。”晋文公看后十分感动，放声痛哭，将他母子二人安葬在绵山，改绵山为介山，并建庙纪念。为了铭记介子推，晋文公下令把介子推被烧死的那天定为“寒食节”，每年这一天严禁烟火，只吃冷食。第三年寒食节，晋文公率群臣到介山祭祀介子推，发现那株枯柳死而复活，便给那株柳树赐名“清明柳”，规定从寒食到清明，人们都要祭奠介子推。

以后渐将寒食节与清明相混淆，将寒食扫墓混为清明扫墓，清明逐渐代替了寒食节。

## 清明节手抄报以缅怀先烈篇三

### 1、清明螺

”清明螺，肥似鹅”。清明前后的螺狮没有产子，又因其经过一冬的营养蓄积，肉质肥厚，是一年中最鲜美的时刻。

## 2、馓子

馓子是一种油炸食品，香脆精美，中国南北各地清明节有吃馓子的食俗。北方馓子以麦面为主料；南方馓子多以米面为主料。

## 3、面花

做面花是陕北妇女的拿手好戏。除了自己食用，还用来馈赠亲友。母亲要给当年出嫁的女儿送，称为“送寒食”。

## 4、鸡蛋和凉馒头

山东的清明节吃鸡蛋和凉馒头，莱阳、招远、长岛清明节吃鸡蛋和冷高粱米饭，据说不这样的话就会遭冰雹。

## 1、青团

清明时节，江南一带有吃青团子的风俗习惯，青团子主要是用一种名叫“浆麦草”的野生植物制成。油绿如玉，糯韧绵软，清香扑鼻。

## 2、润饼菜

每到清明时节，泉州人有吃“润饼菜”的食俗。据说，这是古时寒食节食俗之遗风。

## 3、蒸朴籽粿

潮汕有一种树叫朴籽树，传说先人在饥荒年，采此树叶充饥度荒。后人为不忘过去，便在清明节采此树叶，和米舂捣成粉，发酵配糖，用陶模蒸制成朴籽粿。

## 4、糕点和米粽

在闽南侨乡,每逢清明节必定做一些糕、粿和米棕,在清明节前后让家人食用。

[返回目录](#)

## 清明节手抄报以缅怀先烈篇四

### 扫墓祭祖

清明节是中华民族春祭大节,与春祭相对应的是重阳节的秋祭。清明扫墓,即为“墓祭”,谓之对祖先的“思时之敬”,其习俗由来已久。作为祭祀,清明之祭主要祭祀祖先,表达祭祀者的孝道和对先人的思念之情,是礼敬祖先、慎终追远的一种文化传统节日。清明节本属“祭祖节”,在后世发展演变中才被冠以“鬼节”之名,古时人们祭祖是为了表达孝道、感恩追始,并不将祭祀自己祖先的节日以鬼节称之。清明祭祀在清明前后,各地有所差异。清明祭祀按祭祀场所的不同可分为墓祭、祠堂祭。以墓祭最为普遍,清明祭祀的特色就是墓祭,清明祭祀被称为扫墓,主要是由于采取墓祭方式。

### 烧包袱

所谓“包袱”,就是指孝属从阳世寄往“阴间”的邮包。在南纸店买来所谓“包袱皮”,写上收钱亡人的名讳,烧香秉烛,行礼后在门外焚化。试想,现在的人们如能根据自身情况和时间安排,认同一些在家中祭奠的旧俗,可能就会大大缓解每年扫墓路上的拥堵,节约大量的社会资源。

### 戴柳

过去扫墓的一个重要环节便就是戴柳。“清明不戴柳,死后变黄狗”。清明的柳文化,有插柳于坟的,也有折枝插在门前的,还有将柳条插在轿子或者儿童衣襟上的,因为柳树有

着强大的生命力。试想，今天扫墓的人们如果都有插柳种树的习惯，年年清明，不知道要染绿多少荒山。

## 曲水流觞

曲水流觞曾就是上巳日的主要活动。觞就就是杯，让杯子从水的上游顺水漂流，流过宾客面前时，可取过一饮而尽，然后吟诗作赋。历史上王羲之、谢安等人曾有一次著名的兰亭修禊活动，《兰亭集序》就就是王羲之为这次集会所作诗词写的序言。试想，每年清明，在民众中特别就是青少年中开展相关文化活动，必然能使他们更加热爱民族文化。

清明节的习俗就是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。相传这就是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。因此，这个节日中既有祭扫新坟生别死离的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，就是一个富有特色的节日。

## 清明节简介

节日名称：清明节。

节日时段：农历节气清明(公历4月5日或6日)。

清明节在中国传承至今的民俗节日中独树一帜，是节气兼节日的民俗大节。作为二十四节气之一，清明的时间在冬至后一百零七日、春分后十五日，公历的4月5日前后，它在一年的季节变化中占有特殊的地位。要说清明节，得从古代一个非常有名的、现今已失传的节日——寒食节说起。寒食在清明前两日或一日，又称“冷节”、“禁烟节”。程找兑寒食节是为了纪念春秋时期的忠臣介子推的。

介子推是当年晋国的贤臣，侍奉公子重耳。晋国发生内乱，

公子重耳被迫逃亡国外。介子推不畏艰难困苦跟随重耳流亡十九年，曾经割自己腿肉熬汤，献给重耳。重耳做了国君，也就是历史上的晋文公，即位后重赏当初伴随他流亡的功臣，惟独忘了介子推。很多人为了介子推鸣不平，劝他面君讨赏。然而介子推最鄙视那些争功讨赏的人，他收拾好行装，同母亲悄悄地到绵山隐居去了。

晋文公听说后，羞愧莫及，亲自带人去寻找介子推。

然而绵山山高路险，林木茂密，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，却不见介子推的踪影。大火熄灭后，人们才发现背着老母亲的介子推已坐在一棵老柳树下被烧死了，而且从树洞里找出一封血书。介子推在血书中表示，自己割肉奉君已尽为臣之道，主公就不必再找他了。如果主公能够时时自省，为政清明，那他在九泉之下也就能欣慰地瞑目了。

为了纪念介子推的死谏，晋文公下令将这一天定为“寒食节”，号令全国禁止用火。第二年晋文公率众臣登山祭奠，发现那棵老柳树又长出了新芽，便赐名为“清明柳”，并把寒食节的后一天定为清明节。

## 清明节手抄报以缅怀先烈篇五

谈到清明节，有点历史知识的人，都会联想到历史人物介子推。据历史记载，在两千多年以前的春秋时代，晋国公子重耳逃亡在外，生活艰苦，跟随他的介子推不惜从自己的腿上割下一块肉让他充饥。后来，重耳回到晋国，做了国君（即晋文公，春秋五霸之一），大事封赏所有跟随他流亡在外的随从，惟独介子推拒绝接受封赏，他带了母亲隐居绵山，不肯出来，晋文公无计可施，只好放火烧山，他想，介子推孝顺母亲，一定会带着老母出来。谁知这场大火却把介子推母子烧死了。为了纪念介子推，晋文公下令每年的这一天，禁止生火，家家户户只能吃生冷的食物，这就是寒食节的来源。

寒食节是在清明节的前一天，古人常把寒食节的活动延续到清明，久而久之，人们便将寒食与清明合而为一。现在，清明节取代了寒食节，拜介子推的习俗，也变成清明扫墓的习俗了。

## 清明传说

相传春秋战国时代，晋献公的妃子骊姬为了让自己的儿子奚齐继位，就设毒计谋害太子申生，申生被逼自杀。申生的弟弟重耳，为了躲避祸害，流亡出走。在流亡期间，重耳受尽了屈辱。原来跟着他一道出奔的臣子，大多陆陆续续地各奔出路去了。只剩下少数几个忠心耿耿的人，一直追随着他。其中一人叫介子推。有一次，重耳饿晕了过去。介子推为了救重耳，从自己腿上割下了一块肉，用火烤熟了就送给重耳吃。十九年后，重耳回国做了君主，就是著名春秋五霸之一晋文公。

晋文公执政后，对那些和他同甘共苦的臣子大加封赏，唯独忘了介子推。有人在晋文公面前为介子推叫屈。晋文公猛然忆起旧事，心中有愧，马上差人去请介子推上朝受赏封官。可是，差人去了几趟，介子推不来。晋文公只好亲去请。可是，当晋文公来到介子推家时，只见大门紧闭。介子推不愿见他，已经背着老母躲进了绵山(今山西介休县东南)。晋文公便让他的御林军上绵山搜索，没有找到。于是，有人出了个主意说，不如放火烧山，三面点火，留下一方，大火起时介子推会自己走出来的。晋文公乃下令举火烧山，孰料大火烧了三天三夜，大火熄灭后，终究不见介子推出来。上山一看，介子推母子俩抱着一棵烧焦的大柳树已经死了。晋文公望着介子推的尸体哭拜一阵，然后安葬遗体，发现介子推脊梁堵着个柳树树洞，洞里好象有什么东西。掏出一看，原来是片衣襟，上面题了一首血诗：

割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。

柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。

倘若主公心有我，忆我之时常自省。

臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

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，只见那棵老柳树死树复活，绿枝千条，随风飘舞。晋文公望着复活的老柳树，像看见了介子推一样。他敬重地走到跟前，珍爱地掐了一下枝，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。

以后，晋文公常把血书袖在身边，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。还用面粉和着枣泥，捏成燕子的模样，用杨柳条串起来，插在门上，召唤他的灵魂，这东西叫“之推燕”（介子推亦作介之推）。此后，寒食、清明成了全国百姓的隆重节日。每逢寒食，人们即不生火做饭，只吃冷食。在北方，老百姓只吃事先做好的冷食如枣饼、麦糕等；在南方，则多为青团和糯米糖藕。每届清明，人们把柳条编成圈儿戴在头上，把柳条枝插在房前屋后，以示怀念。

## 清明节大致有三层含义

(一)清明节气是一年二十四节气中的第五个节气，“清明节”客观地反映大自然天气、物候变化，也是时令顺序的标志。清明在冬至后的108天。108是代表完美、吉祥、久远、高深的大数。清明不仅缘于万物此时的生长清洁明净，也缘于这一时期的太阳也是清新的太阳，流转于这一时期天地之间的阳气，也是清新的阳气。同时清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，种瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”等农谚。

(二)“清明节”是中国人自古至今传统祭祀扫墓的节日。它不仅是人们祭奠祖先、缅怀故人的节日；也是中华民族认祖归宗的纽带，更是一个远足踏青、亲近自然、催护新生的春季仪式。通过这一形式，传承中华民族的孝道。这自古流传的风俗，数千年不衰。清明节祭祖扫墓、追念先人功德的活动，与中国文化深层次的崇拜祖先、孝道文化之间有着深刻的关系，而这种文化正是中国社会几千年来得以和谐稳定发展的支柱，有助于在古人与今人、前人与后人之间建立和谐的人际关系，进而促进人与人、人与自然之间的和谐关系，这也是清明节具有强大生命力的民间根基。

清明节是孝道传统的体现，祭奠先人为的是教育后人；清明节是一个平台，缅怀故人借以实现生者与逝者的沟通；清明节是团圆节，借助缅怀逝者，保存家族，共同记忆；清明节关注死更赞美生，精神安顿是这个传统节日的主要功能。

(三)清明节就是我国的感恩节：感恩大自然、感恩父母、感恩曾经帮助过自己的人，感恩是中华民族的传统美德。学会感恩、懂得感恩、在人生的道路上，就会获得更多真诚的帮助和关爱。清明就是纯洁。警示人们做一个清清明明之人。

清明节气的含义：清明节也是中国人的感恩节。春秋五霸之一的晋文公为了纪念介子推，把这一天定为清明节，警示为官

要勤政清明、励精图治。清明就是纯洁、感恩天地自然、感恩父母、感恩中华古圣先贤、感恩所有帮助过自己的人。现在国家法定放假三天，此三天里高速公路都免费通行，是为了方便人们祭奠祖先、缅怀先烈、感恩故人，这是孝道的一部分。

## 清明节手抄报以缅怀先烈篇六

蔬菜类：竹笋、芥菜、南瓜、菠菜等不宜多吃，多食会诱发皮肤皮肤疮疡肿毒，并且有可能加重已发病情。

瓜果类：桃、杏等尽量少吃，古书中有记载多食桃易生热，发痈、疮、疽、疖、虫疔诸患；多食杏生痈疔，伤筋骨。

菌类：包括蘑菇、香菇等，食用过量可能引发肝阳头痛、肝风眩晕等宿疾，也是诱发或加重皮肤疮疡肿毒的食物之一。

肉类：鸡头、猪头肉、鹅肉、鸡翅、鸡爪等也不宜多食。这些食物主动性浮，多食会触发肝阳头痛、肝风脑晕等宿疾。此外，这类食物还会诱发或加重皮肤疮疡肿毒。

鸡蛋也不宜多吃，一般一天最多只能吃2颗，特别是是肝炎、过敏、高血脂、高热、肾脏病、腹泻等患者，更不宜多吃。

海鲜类：主要有带鱼、黄鱼、鲳鱼、蚌肉、虾蟹等水产品，这些食物大多性寒咸腥，是易诱发过敏性疾病发作如哮喘、荨麻疹症等过敏性体质的食物，而且是催发疮疡肿毒等皮肤疾病的食物之一。

### 春菜

春菜以其性甘苦寒而涩肠止血、健脾理气而助消化，有利于肝气和脾气的升发疏泄。

## 韭菜

春韭即春天的韭菜，其性温升发，是春天补药，可增加人体胃肠蠕动，起着血管清道夫作用，以其补益肝肾而增加人体抵抗力作用，但对于“热身”或有积火、痰湿者不宜吃用。也可适当进食大枣、蜂蜜、母鸡等协助人体阳气升发之品，并可适当加入人参，以大补元气又不致燥热，如选用洋参、生晒参、党参。

中医认为清明节气是人阳气生发的时节，在清明之际，体内肝气达到最旺。如果肝气过旺会对脾胃产生不良影响，妨碍事物的正常消化吸收，导致情绪失调，气血运行不畅，从而引发各种疾病。发物是动风生痰、发毒助火助邪之品，如海鱼、海虾、海蟹、竹笋、羊肉、公鸡等，可适当吃些良性食物，所以有慢性病的要注意不宜多吃发物，尤其是有慢性炎症者，更需要注意规避。

经过了一个冬季的膏粱厚味，因为油腻的食物吃后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。应少吃肥肉多脂肪食物，饮食定量，不宜暴饮暴食，给肠胃增加更多负担。

有句俗语叫做“清明蔗，毒过蛇”，意思是说，由于清明前后气温升高，一些甘蔗容易发生霉变，这样的甘蔗里会产生三硝基丙酸这种化学物质。而这种毒素不到0.5克就可以使人发生中毒迹象。霉变甘蔗中毒起病急，潜伏期长短不一，最短仅10分钟，最长可达数小时。

因此若发现甘蔗霉变、内里出现红心、或棕褐色、青黑色，有难闻气味，则千万不能食用，市售所谓鲜榨甘蔗汁，若不能确定所使用的甘蔗是否霉变，则也不应饮用。不过，清明节的甘蔗只要是新鲜的、没有变质的，还是可以正常食用。

清明时节人们趁踏青、上坟祭祖之时顺路摘点野菜，这都是极为常见的。野菜的营养价值高，近年来倍受追捧。但是，

并不是所有野菜都可食用，有些野菜是有毒的，那些在公路旁，污水边受到污染的野菜，其中可能含有铅、汞等重金属或其他污染物，误摘食用就会导致中毒。

清明寒食自然少不了青团，青团包括糖皮、青皮和白皮这几类，其主要食材是艾草和糯米，而糯米是很难消化的食物，肠胃功能不好的人要慎食，特别是患有胰腺炎、胃炎、胆囊炎、胆结石等疾病的患者以及老人和小孩。

清明时节的田螺丰满、肥美，民间赐予其“清明螺，胜似鹅”的美誉，但是采食螺蛳要注意，田螺因生长在污处，体内含有大量的寄生虫，很容易引发霍乱、甲肝及其他肠道疾病。因此，食用螺蛳一定要清洗干净。

返回目录

## 清明节手抄报以缅怀先烈篇七

“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，人们自然会想起唐代诗人杜牧的这首诗。但在起初，清明并不具有这种意味，而只是一种节气的名称。清明时节，我国大部分地区春回大地，天清地明，气候转暖，万物复苏，正是春耕春种的最佳时机，田间地头到处是农民忙碌的身影，民谚常说：“清明谷雨两相连，浸种耕田莫迟延。”

这种敦促春耕的节气，是怎样变成纪念祖先的节日的呢？应该说这与此前两天（或一天）的寒食节有关。传说中“寒食节”的起源地在山西中部介休，介休一名的来历即是为纪念介子推“割股充饥”而不图为报，最终在此被大火烧山而亡，绵山也因此又称“介山”。

其实，从历史的实际来看，禁火冷食主要反映了中国古人改火习俗的遗迹。原始社会，我们的先民们钻木取火，火种来

之不易，取火的树种往往因季节变化而不断变换，因此，改火与换取新火是古人生活中的一件大事。春三月正值改火的时节，人们在新火未到之时，要禁止生火。汉代称寒食节为禁烟节，因为这天百姓人家不得举火，到了晚上才由宫中点燃烛火，并将火种传至贵戚重臣家中。对此，唐代诗人韩的《寒食》诗有生动描写：“春城无处不飞花，寒食东风御柳斜。日暮汉宫传蜡烛，轻烟散入五侯家。”

由于寒食节期间禁止生火做饭，就需准备一些事先做好的熟食（即冷食），以备禁火期间食用，相沿成习，遂成寒食风俗。寒食节期间的食品，在北方，主要有以面粉做成蒸饼，上附红枣并捏成燕子形状的“子推燕”；有用梗米及麦芽糖调制成的醴酪。在南方，主要有油炸至金黄色近似今日点心的环饼；有用糯米与雀麦草汁舂合而成，以枣泥或豆沙为馅料的蒸食——青白团子。此外，鸭蛋、枣糕、杏仁粥、冻猪肉、冻鱼肉，也是寒食节常用的食品。

寒食节期间的习俗，除了禁火冷食，还有后来成为清明节主要内容的祭扫坟墓。中国古人对祭祀祖先十分重视。上古时候，家中有人去世时，只挖墓坑安葬，不筑坟丘标志，祭祀主要在宗庙进行。后来在挖墓坑时还筑起坟丘，将祭祖安排在墓地，便有了物质上的依托。战国时期，墓祭之风逐渐浓厚起来。

秦汉时代，祭扫坟墓的风气更盛。据《汉书》记载，大臣严延年即使离京千里，也要定期还乡祭扫墓地。在唐代，不论士人还是平民，都将寒食节扫墓视为返本追宗的仪节，由于清明距寒食节很近，人们还常常将扫墓延至清明。诗人们的作品，也往往是寒食、清明并提，如韦应物有诗句说：“清明寒食好，春园百卉开。”白居易也有诗句说：“乌啼鹊噪昏乔木，清明寒食谁家哭。”朝廷鉴于民间寒食、清明并举已相沿成习，就以官方文书的形式正式规定，清明到来时，可以与寒食节一起放假。这项规定距今已经1200多年，说明从那时起清明开始具有某种国家法定节日的色彩。

## 清明节祭祀的场所与方式

### 祭祀的场所：

清明祭祀的特色就是墓祭。在墓地祭祀，祭祀者离祭祀对象最近，容易引起亲近的感觉，使生者对死者的孝思亲情得到更好的表达和寄托。清明祭祀被称为扫墓，主要是由于采取墓祭方式。另一种形式是祠堂祭，又称庙祭，是一个宗族的人聚集在祠堂共祭祖先，祭完后要开会聚餐等，这种祭祀是团聚族人的一种方式。还有一种情况是家在外地工作的人不能赶回家乡扫墓，就在山上或高处面对家乡的方向遥祭。

### 祭祀的方式：

清明祭祀的方式或项目各地有所不同，常见的做法有两部分内容组成：一是整修坟墓，二是挂烧纸钱、供奉祭品。

扫墓时首先整修坟墓。其做法主要是清除杂草，培添新土。这种行为一方面可以表达祭祀者对亡人的孝敬和关怀，另一方面，在古人的信仰里，祖先的坟墓和子孙后代的兴衰福祸有莫大的关系，所以培墓是不可轻忽的一项祭奠内容。《清通礼》把修整坟墓解释为“扫墓”名称的来由：“岁，寒食及霜降节，拜扫坟莹，届期素服诣墓，具酒馔及芟剪草木之器，周胝封树，剪除荆草，故称扫墓。”

### 祭祀的基本程序：

按照习俗，祭扫的顺序是首先要先扫墓，就是将墓园打扫干净。

其次是祭祀，这一程序很关键，一是寄托哀思，二是与先人相感，因为山有灵而无主，先人有主而无灵，与先人相感可以更好得到山川的灵气。这就是风水。

扫墓时，人们携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土、修整坟墓，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，还要在上边压些纸钱，让他人看了，知道此坟尚有后人，然后叩头行礼祭拜。此后围坐聚餐饮酒；也可放风筝，甚至互相比赛，进行相关活动。妇女和小孩们还要就近折些杨柳枝，将撤下的蒸食供品用柳条穿起来。有的则把柳条编成箩圈状，戴在头上，谓“清明不戴柳，来生变黄狗”。即：修正墓地、上香、上肉、敬酒、拜祭、放炮送别。