

清明节烈士手抄报内容 清明节手抄报内容 (精选6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。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。

清明节烈士手抄报内容篇一

《闾门即事》（唐）张继

耕夫召募爱楼船，春草青青万顷田；试上吴门窥郡郭，清明几处有新烟。

《清明》（宋）王禹俏

无花无酒过清明，兴味萧然似野僧。昨日邻家乞新火，晓窗分与读书灯。

《清江引清明日出游》（明）王磐

问西楼禁烟何处好？绿野晴天道。马穿杨柳嘶，人倚秋千笑，探莺花总教春醉倒。

《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，新阡去岁无。梨花自寒食，进节只愁余。

《苏堤清明即事》（宋）吴惟信

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。

《清明》杜牧

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。

《郊行即事》（宋）程颢

芳原绿野恣行事，春入遥山碧四周；兴逐乱红穿柳巷，固因流水坐苔矶

莫辞盏酒十分醉，只恐风花一片飞；况是清明好天气，不妨游衍莫忘归。

《送陈秀才还沙上省墓》（明）高启

满衣血泪与尘埃，乱后还乡亦可哀。风雨梨花寒食过，几家坟上子孙来？

清明节烈士手抄报内容篇二

从唐朝开始，朝廷就给官员放假以便于归乡扫墓。据宋《梦粱录》记载：每到清明节，“官员士庶俱出郊省墓，以尽思时之敬。”参加扫墓者也不限男女和人数，往往倾家出动。这样清明前后的扫墓活动常成为社会全体亲身参与的事，数日内郊野间人群往来不绝，规模极盛。

清明祭祀在清明前后，各地有所差异。旧时，北京人祭扫坟墓不在清明当天，而在临近清明的“单日”进行。只有僧人才在清明当天祭扫坟墓。浙江丽水一带则在清明节的前三天和后四天的范围内扫墓，称为“前三后四”。在山东，旧时，

多数地区在清明当天扫墓，少数地区如诸城，在寒食这天扫墓，有些地方在清明前四天内扫墓；现在，一般都在清明这天去扫墓。晋南人则将扫墓的时间分为两次。一次在清明前几天，是各家分头去扫墓。第二次是在清明当天，一个村里同姓的各家派出代表，同去墓地祭祀共同的祖先。上海人扫墓时间，新坟旧坟有别。凡是新近过世的，过了七七四十九天而没做过超度法事的，要在清明节这天请僧道诵经做法事或道场。如果是老坟并已做过法事或道场，扫墓不一定在清明当天，可以前后放宽些，但不扫墓能超出前七天后八天的范围，俗谓：“前七后八，阴司放假。”意思是过早或过迟都会失灵。

会带上他们最爱吃的食物，鸡鸭鱼肉样样齐全，我小的时候只是觉得好玩，有吃的，还有绵绵的细雨陪我每到清明节，我就会跟随家人去追忆那逝去的亲人，每每当我们来到他们的坟前，总玩耍，而且还很是快乐，直到我长大了，上了三年级，才稍稍领悟到了一些我从未想过的事。

又是一年清明节，我的心也跟着压抑的氛围紧张了起来，在太爷爷的坟前，我没有哭，而是静静的伫立在他的坟前，一言不语。直到家人把香点着，把酒洒在坟前，磕了几个头之后，我才回过神来，也连忙给太爷爷磕头。

清明节，清明节，总是会下雨的，今年也不例外。

傍晚时分，我们回家了，一滴两滴的'雨从天上落下，打在屋檐上，衣服上，更打在我们忧伤的心里。这雨，应该是春雨吧！我从小就很喜欢春雨的，每次见到雨，总会在雨中奔跑，欢笑，而这一次，我没有，而是静静的站在雨中，任它怎的击打，我都默默无语，因为，我想我的太爷爷了。

雨还在下着，小草接受了春雨的洗礼，也悄悄从松软的土地里钻出来；大树接受了春雨的洗礼，枯枝长出嫩嫩的小绿芽；行人接受的春雨的洗礼，滴滴热泪纷纷落；大地接受了春雨的

洗礼，小溪欢快东向流；我们接受里春雨的洗礼，世人天上笑开颜。

清明忆！

插柳，作为清明节重要的文化符号，历经唐宋元明清，似乎一直没再衰微。这与寒食习俗截然相反。

在南宋的京城，清明时节，屋檐插柳已蔚然成风。

当时，家家都到西湖边上折柳，甚至把湖边柳树都糟蹋得不成样子了。故有诗人感叹：“莫把青青都折尽，明朝更有出城人。”

柳树属于杨柳科，泛指其中柳属、钻天柳属的500多种植物。柳树也有性别，可分为“柳男”与“柳女”；柳花花序由若干朵小花组成，被称为柔荑花序。

柔荑，在古时常被比作女子的手，赞其温软、细滑。《诗经·硕人》中描述道：“手如柔荑，肤如凝脂……美目盼兮！”

借柔荑喻柳树之花，可见古人对柳之爱。

每一朵柔荑小花发育成熟后，花内的小蒴果逐渐裂开，带着种子的白色柳絮，便漫天起舞。

柳是我国的原生树种，另外，它也是我国被记述的人工栽培最早的植物之一，甲骨文中就已有“柳”字。

古人为什么选择清明时节折柳枝插于门上呢？后人对此解释不一，分歧颇多。

萧放博士有自己的见解。他以为，古人选择柳枝避邪，主要因为柳树是春季应时佳木，得春气之先。在四野一片苍茫之

际，柳树最先吐出新绿。所以杨柳常常被用来作为春天的标志。

而另一种说法似乎更具说服力，也颇有实用意义。据载，有的地方在清明时插柳条于屋檐，是用来预报天气。而这样的说法正契合了古谚“柳条青，雨濛濛；柳条干，晴了天”之说。

更有意思的是，柳叶也不输给柳条。夏秋时节，柳叶会在阴雨天前变白，客串一把“天气预报员”。

清明节烈士手抄报内容篇三

清明节期间，人们会为已故亲人树碑，会到陵园扫墓，在已故亲人的坟头上用草坪押上纸张，就是坟冒。下面是小编给大家带来的关于清明节手抄报内容简单，欢迎大家阅读转发！

清明节习俗既是个体的时间感受与空间体验，又是群体的一种民间宗教实践活动。在清明节中，民众对先人的哀思具有调节身心、舒缓压力和改善人际关系的作用。清明墓祭习俗所体现的文化意义，在不同时代、不同层次的主体身上都能够有相应的解释和体会。清明是一个祭祖的节日，更是远足踏青、亲近自然的大好时节。这些习俗活动体现民众顺应天时、和谐共生的朴素理念。清明祭祖活动所呈现出来的恒久民族情感，更让我们有机会对传统节口所蕴含的文化意义有了一次重新审视的机会。

作为中国传统四大节日之一，清明在我国有非常悠久的历史。现在的清明节是融合了清明、寒食与上巳三大节日，最终于唐朝时期定型的，即使从这一时代算起，也已经有一千三四百年的历史了。作为一个承载着很强的中国传统文化且富于特色和活力的传统节日，在今天清明节仍然是一个被广大民众所看重的节日。近些年来，随着全球一体化进程的加快以

及中国经济、社会文化的巨大发展，很多传统节日都出现了式微的现象，很多传统习俗逐渐被人们遗弃。

但是，在今天整个传统节日面临巨大变革的时期，也有许多传统节日习俗及其内涵保留了下来。就清明节俗而言，被完整保留下来的其两大主题之一的祭扫，也不可避免发生了某些变化。清明扫墓祭祖这一相沿悠久的习俗，源于传统文化中的祖先崇拜和孝文化，它是中华民族崇本尊亲、慎终追远、感念先人功德的文化精神的集中体现，因而成为清明节俗活动的核心内容。在今天，这一节俗仍然受到人们的广泛重视。只是，由于城市与乡村间的相关差异，清明祭祖在城市与乡村表现出了不同态势。

在城市地区，清明扫墓依然受到人们的普遍重视。与此同时，和传统相比城市的扫墓习俗已发生了很大变化。由于现今城市的丧葬都采取火葬的形式，祭祀对象放在骨灰盒里，与其他人的骨灰放在一块。或者是虽有坟墓，但一般已没有祖坟了。这就导致人们在祭祖现象上发生了某些改变，比如不再有整修坟墓的内容，或者由于找不到祖坟，一般也就不再祭祀祖灵。在祭祀方式上，总的趋势是不断趋向简单、文明、花样翻新。很多人改变了清明节烧纸祭祀亡灵的传统习俗，而是代以敬献鲜花、网上扫墓等形式来寄托哀思。

1. 清爽的杨柳风，温润的清明雨，柔嫩的阳春草，懵懂的早醒虫。携晓风微雨虫鸣上路吧！

2. 清明节到了，老祖宗喊你们回去扫墓！三根香，一对烛，清明不能忘祭祖。纸要烧，揖要作，工作汇报要清楚。保护老小都平安，逝者安息生者乐！清明快乐！

3. 去扫墓，祭先祖，事业顺，心情好，白天晚上没烦恼。看春日，百花香，轻松自在负担少。清明节，你要凡事看开，事事自在！

4. 佳节清明桃李笑，野田荒家自生愁。雷惊天地龙蛇蛰，雨足郊原草木柔。独在异乡为异客，清明佳节倍思亲。遥知亲人扫墓时，在此场上少一人。祝清明节快乐。

5. 云朵装点着天空的精彩，问候装点着友谊的精彩，真情装点着岁月的精彩，清明装点着春天的精彩!盼结伴踏青去，发条短信问候你，折柳祈相逢!

6. 清明节到了，如果你平安，我祝你快乐;如果你富有，我祝你健康;如果你幸福，我祝你甜蜜;如果你无恙，我祝你吉祥;如果你伤感，我祝你生命中没有缺憾。

7. 清明节，雨下或不下，我的关心在那里;柳插或不插，我的思念在那里;酒喝或不喝，我的情义在那里;你念或不念，我的祝福在那里。祝你平安!

8. 清明节，雨纷纷，话养生，多珍重;踏青游，好时节，防过敏，花草远;蚊虫叮，要防护，讲卫生，防疾病;休息好，精神佳，心情好，更健康!

9. 清明节，小长假，愿你背上安全的行囊，顺着快乐的导航，带上健康的行装，朝着幸福的前方，心里装满喜悦，手里握住希望，向绚丽多彩的人生，快乐前行!

10. 清明节，小长假，忧愁烦恼都放下;去踏青，去旅游，健康安全记心头;出远门，衣带足，吃饱睡好精神足;多休息，多放松，甜蜜快乐放心中。

11. 清明至，祭先祖。携家人，去扫墓。缅怀意，深情诉。人生路，莫停步。勤梳理，多回顾。平常心，把握住。柳色新，春莫负。多保重，情如故。

12. 让风筝飞，飞走忧愁。请踏青去，去除烦恼。把祖先祭，祭走哀伤。将柳枝插，插满生机。清明节至，祝你健康平安，

幸福快乐。风顺顺水，吉祥如意。

13. 我们每个人都应该记住曾在自己生命留下回忆的人，无论过去的还是现在的。清明节了，逝去的美好，记牢；现在的欢笑，拥抱；让温情传进人人手机号！

14. 清明时节故人忆，绵绵思绪难自己。回首往事情依依，更添悲情人哭泣。鲜花纸钱坟前祭，只愿天堂无别离。保佑生者体康健，快乐幸福直到底！

清明节烈士手抄报内容篇四

清明节是我国民间重要的传统节日，是重要的八个节日：上元、清明、立夏、端午、中元、中秋、冬至和除夕之一。一般是在公历的四月五日，但其节期很长，有十日前八日后及十日前十日后两种说法，这近二十天内均属清明节。

清明节的起源，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。本来，寒食节与清明节是两个不同的节日，到了唐朝，将祭拜扫墓的日子定为寒食节。冬至后一百零五天谓之寒食，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。介子推是山西人，所以冷食习俗在山西首先流行。旧时寒食断火，次日宫中有钻木取新火的仪式，民间也多以柳条互相乞取新火。

春分后十五天为清明，是郊游的好日子。清明又是扫坟祭祖的日子，民间又称为“鬼节”、“冥节”，与七月十五、十月一日总称“三冥节”，有城隍出巡的仪式。

寒食、清明本来是两个节日，但山东民间大都把两个节日合而为一。一般叫清明，少数地区叫寒食节，但过节却是在清

明这天。垦利地方自清明节前三日算起，称“大寒食”、“二寒食”、“三寒食”，第四日为清明，人们于这四天内扫墓、踏青。鄄城以清明前一日为寒食节，又称清明节为“鬼门关节”。

在墓前祭祖扫墓，这个习俗在中国起源甚早。早在西周时对墓葬就十分重视。东周战国时代《孟子·齐人篇》也曾提及一个为人所耻笑的齐国人，常到东郭坟墓同乞食祭墓的祭品，可见战国时代扫墓之风气十分盛行。到了唐玄宗时，下诏定寒食扫墓为当时“五礼”之一，因此每逢清明节来到，“田野道路，士女遍满，皂隶佣丐，皆得父母丘墓。”（柳宗元《与许京兆书》）扫墓遂成为社会重要风俗。

而在仍有些寒冷的春天，又要禁火吃冷食，怕有些老弱妇孺耐不住寒冷，也为了防止寒食冷餐伤身，于是就定了踏青、郊游、荡秋千，踢足球、打马球、插柳，拔河，斗鸡等户外活动，让大家出来晒晒太阳，活动活动筋骨，增加抵抗力。因此，清明节除了祭祖扫墓之外，还有各项野外健身活动，使这个节日，除了有慎终追远的感伤情怀，还融合了欢乐赏春的气氛；既有生离死别的悲酸泪，又到处是一派清新明丽的生动景象。真是一个极富特色，非常特别的节日。清明祭扫坟茔是和丧葬礼俗有关的节俗。据载，古代“墓而不坟”，就是说只打墓坑，不筑坟丘，所以祭扫就不见于载籍。后来墓而且坟，祭扫之俗便有了依托。秦汉时代，墓祭已成为不可或缺的礼俗活动。

《汉书·严延年传》载，严氏即使离京千里也要在清明“还归东海扫墓地”。就中国人祖先崇拜和亲族意识的发达、强固来看，严延年的举动是合情合理的。因此后世把上古没有纳入规范的墓祭也归入五礼之中：“士庶之家，宜许上墓，编入五礼，永为常式。”得到官方的认可，墓祭之风必然大盛。

由于中国广大地区有在清明之日进行祭祖、扫墓、踏青的习俗，逐渐演变为华人以扫墓、祭拜等形式纪念祖先的一个中

国传统节日，在仲春与暮春之交，一般为冬至之后106天，寒食节的一天。扫墓活动在节前后可延续十天左右。

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。每届清明节，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。

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。放风筝也是清明节时节人们所喜爱的活动。每逢清明节时节，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。

清明节烈士手抄报内容篇五

最深情的目送，消失在小路那头

不必追，风清景明的忧伤

墓碑沉默，轻轻抚摸您的一生

棱角分明

告别是结束也是开始

那棵小树已经长出春天的芽儿

轮回里生生不息的生命

最暖的阳光，最平坦的旅途

那是您的护佑和恩泽
轻轻安放的哀思
融为每一粒小小的尘土
每一朵盛开的. 鲜花
都是我的爱，我的怀念
在双手合十
你看 花说开就开了
让那些寂寞的树们有了色彩
鸟鸣纷纷落在人间
天空还好 清明雨还在路上
思念总是提前抵达
一棵树 让土地有了痛感
一些花开在树上
一些草簇拥着墓碑
这个季节 花香总是
在泪水中弥漫
那些赶路的人 将往事抱紧
一路上 撒着纷纷扬扬的纸钱

清明，放了一个长长的假期，几天的时间像是被胶袋黏住一般，停滞不前。

长长的假期，被绵绵的冷雨和满地梨花填满，找不出一块空地埋葬我的思绪。

这样的时节，全然没有“燕草如碧丝，秦桑低绿枝”的勃勃生机，亦没有“乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄”的盎然春光。空气依旧湿润清冷。这般的意境，大概只有柳中庸的“三春白雪归青冢，万里黄河绕黑山”能够恰如其分地表现吧。

清明，一个纪念亡灵的日子，像是那圣洁梨花，总是毫无预兆地悄然落下。“夜来风雨声，花落知多少”这花在短短一夜间，竟在百花齐放的春夜这般凄凉地香消玉殒，这样惨淡的时光，不觉让人觉晓“白发三千丈，缘愁似个长”，阴霾的天空，小雨也啰嗦个不停。清明节，也许本不该称之为节。这个严肃的节日，亲人齐聚并不是为了团圆。它本身不具备节日的喜庆元素。地下不知多少亡灵在泣饮姜黄酒，地上的人们却在酣畅地笑吟“葡萄美酒夜光杯”以今人的笑，埋葬昔人的泪。

如果有一天，在我死去之后，在我的墓碑上又该留下怎样的描述？一生的流逝，日日如“遥夜沉沉如水”，夜夜似“霜送晚寒侵被”每每玉枕纱厨，清思巧梦，以至“人比黄花瘦”。许许感露于斯“楼上几日春寒”越发自觉“清露晨流，新桐初引，多少游春意。日高烟敛，更看今日未晴”，于怀往事，物是人非事事休，欲语泪先流。细细品味“三杯两盏淡酒，怎敌他晚来风急”，待到“满地黄花堆积，憔悴陨”方晓惊觉：这次第，怎一个愁字了得！

同样在这烟雨微寒的时节，韩翃轻描着“日暮汉宫传蜡烛，轻烟散入五侯家”的盛宴，韦应物却独自在青草幽涧秀美中享受着“春潮带雨晚来急，野渡无人舟自横”的惬意。与此

同时，杜甫却饱尝“感时花溅泪，恨别鸟惊心”的亡国之痛。韩愈轻轻洒墨“杨荚柳家无才思，惟解漫天作雪飞”的谦逊，漫天的烟雨，飘落出韦庄一片“无情最是台城柳，依旧烟笼十里堤”的哀愁。烟雨绸缪处，杜牧笔锋浓转淡，勾勒出一片淡淡的哀愁“清明时节家家雨，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村”

罢了，这晚春，实在不是什么好时节。清明已然过去。春光不清，春意不明，春寒未失，春暖未至。似如“春至未至，春将去也”一切匆匆即逝。只是，“今春看又过，何日是归年？”

清明节烈士手抄报内容篇六

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。唐朝大诗人白居易《寒食野望吟》诗云：“乌啼鹊噪昏乔木，清明寒食谁家哭？风吹旷野纸钱飞，古墓累累春草绿。棠梨花映白杨树，尽是生死离别处。冥漠重泉哭不闻，萧萧暮雨人归去。”宋朝诗人高菊卿也曾于《清明》一诗中描写道：“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。”就是到了今天的社会，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。

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，梧桐、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。

清明之时，正是春回大地，人们乃因利乘便，扫墓之余亦一家老少在山乡野间游乐一番，回家时顺手折几枝叶芽初绽的柳枝戴在头上，怡乐融融。也有的人特意于清明节期间到大自然去欣赏和领略生机勃勃的春日景象，郊外远足，一抒在严冬以来的郁结心胸，这种踏青也叫春游，古代叫探春、寻春。其含义，就是脚踏青草，在郊野游玩，观赏春色。

清明前后正是踏青的好时光，所以成为清明节俗的一项重要内容。古时妇女平日不能随便出游，清明扫墓是难得的踏青的机会，故妇女们在清明节比男人玩得更开心，民间有“女人的清明男人的年”之说。

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。

清人潘荣陛所著《帝京岁时纪胜》记载：“清明扫墓，倾城男女，纷出四郊，提酌挈盒，轮毂相望。各携纸鸢线轴，祭扫毕，即于坟前施放较胜。”古人还认为清明的风很适合放风筝。《清嘉录》中说：“春之风自下而上，纸鸢因之而起，故有‘清明放断鹞’之谚。”在古人那里，放风筝不但是一种游艺活动，而且是一种巫术行为：他们认为放风筝可以放走自己的秽气。所以很多人在清明节放风筝时，将自己知道的所有灾病都写在纸鸢上，等风筝放高时，就剪断风筝线，让纸鸢随风飘逝，象征着自己的疾病、秽气都让风筝带走了。

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它如端午节、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。

清明节是杨柳发芽抽绿的时间，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，也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。今天看来，随意折取柳枝是对树木的一种损害，是不宜提倡的。

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。

清明节除了上述扫墓祭祖、踏青插柳的习俗之外，还有大量游乐的风习，千百年来，倍受人们的喜爱，如延续至今的牵钩、放风筝和荡秋千等，也还有曾盛行一时，惟今已不复见的射柳和蹴鞠。

“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。

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。

清明节除了祭祖扫墓之外，还有各项户外活动，像踏青、郊游、荡秋千等等，在祭奠追思的感伤之余，还融合了欢乐赏春的气氛。在这些活动中，“蹴鞠”就是一项十分有趣的活动。蹴鞠，就是现在足球的前身，球皮是用皮革做成，球内用毛塞紧。相传蹴鞠早于商代已有，战国时期流入民间，至汉代更成了军中用以练身习武，并列于兵书。

“蹴鞠”就是用脚踢球，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。

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。