



# 阳春三月话清明

跟随时间的脚步，我们即将迎来2017年节后第一个小长假——清明节，在这样一个春光明媚的时节里，我们怎样度过这样一个既传统，又有纪念意义的假期呢？请跟随我们一起走进“阳春三月话清明”……

## 清明多踏青

踏青又叫春游，古时叫探春、寻春等。清明节祭祖活动往往在郊外进行，人们把祭祖扫墓和郊游踏青结合起来，既追思先人，又健康身心，于是踏青成为清明节的习俗之一。中国的踏青习俗由来已久，传说远在先秦时已形成，也有说始于魏晋。据《晋书》记载：每年春天，人们都要结伴到郊外游春赏景，至唐宋尤盛。据《旧唐书》记载：“大历二年二月壬午，幸昆明池踏青。”可见，踏青春游的习俗早已流行。到了宋代，踏青之风盛行。“佳节清明桃李笑，雨足郊原草木柔。”清明时节，春暖花开，春和景明，正是人们出户郊游“胜日寻芳”的好时节，所以国人自古就有清明踏青的习俗。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。

除此之外，清明节还有很多其他的游玩活动：

### 好似隔帘红杏里，女郎缭乱送秋千——荡秋千

唐人韦庄的诗句，说的是“荡秋千”。而宋人沈遵《清明后书事四首》说少年“可惜男儿轻壮力，为他红粉送秋千”；说少女“游罢不知蚕事迫，寤言犹自说秋千”。可见荡秋千是一项颇受古人欢迎的活动。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，再拴上彩带做成。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。

### 风吹旷野纸钱飞，古墓累累春草绿——扫墓

说到清明，不少人第一个想到必定是扫墓了。关于扫墓，白居易的《寒食野望吟》写得很细致：“丘墟郭门外，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，尽是生离死别处。冥寞重泉哭不闻，萧萧暮雨人归去。”据悉，扫墓的风俗起源于秦代，但那时并不一定在清明节，到了隋唐时期此习俗才完全定型，成为清明节的核心内容。时至今日，此风俗依然不变，不少家庭依旧会选择在清明前后祭拜逝去的亲人，寄托哀思。

### 不得高飞便，回头望纸鸢——放风筝

罗隐《寒食日早出东门》：“向谁夸丽景，只是叹流年。不得高飞便，回头望纸鸢。”可见，清明节古人必定会放风筝，不仅白天放，夜间也要放。放风筝不但是一种游艺活动，也带有一些巫术行为：古人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。

### 梨花风起正清明，游子寻春半出城——春游

“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。”宋代吴惟信所作的《苏堤清明即事》诗，惟妙惟肖地描绘了清明踏青的盛景。可以看出，古人已经把祭祀、游乐结合起来，因为祭祖要到郊外，所以祭祖之余又可以踏青，而且往往把这种踏青

作为清明节的重头戏，使得肃穆恭敬的清明节增加了回归自然、享受人生的世俗内涵。此外，古典小说中的不少爱情故事，男女主角便是在清明踏青时一见钟情的，白娘子和许仙就是活生生的例子。

### 蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨里——蹴鞠

《寒食城东即事》有“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨里”。蹴鞠一鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。他也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。可见，当时男儿在清明蹴鞠，多爱炫耀其身手和高超球技，目的一是为了吸引妙龄少女，二是为了升官发财，水浒传里的高俅就是因为踢得一身好蹴鞠，便飞黄腾达。

## 清明话寒食

要谈清明节，须从古代一个非常有名的，现在已失传的节日——寒食节说起。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，由于清明节气在寒食第三日，后世随着时间的迁移，逐渐把寒食的习俗移到清明之中。而寒食是民间禁火扫墓的日子，渐渐的，寒食与清明就合二为一了，而寒食既成为清明的别称，也变成成为清明时节的一个习俗，清明之日不动烟火，只吃凉的食品。清食主要是青团子、馓子、清明果、清明螺、子推馍、清明饭等。各地根据当地的习俗不同，现在有些保留传承下来。不知道，清明节你会吃这些清食吗？

## 清明祭先烈

三月，万物复苏，盎然春意，是最令人向往的日子。恰逢清明节临近，通过“思先烈·探春景·台儿庄古城画清明”活动、铁道游击队纪念馆的“纪念先烈·缅怀先烈”活动的亲身感受，让人们在祭扫烈士墓缅怀革命先烈的同时，看烈士事迹，学烈士精神，踏上枣庄这片红色的热土，聆听台儿庄大战的悲壮，运河支队的英烈，鲁南战役的辉煌，以及闻名遐迩的铁道游击队的故事，沿着英雄和先烈的足迹，感受当年我党浴血奋战的红色激情。

**重点红色旅游景点推荐：**台儿庄古城、台儿庄大战纪念馆、铁道游击队纪念馆、八路军抱犊崮115师纪念馆、滕州国防科技教育基地、市中区烈士陵园等。

除此之外，恰逢“山东好时节”旅游推广活动期间，枣庄市旅服委积极整合推出了“踏青赏花游”、“田园乡村游”、“鲁风运河游”、“休闲健身游”、“民俗文化游”、“红色经典游”等春季旅游线路产品。各区（市）及旅游企业也纷纷推出了重点节事活动，如“幸福滕州·魅力梨乡”第九届梨花节、第四届“七彩邳庄·湿地花田”涛沟河油菜花节、“相约黄丘山、浪漫桃花缘”2017张山子桃花节、中国枣庄水泉首届桃花文化旅游节、2017中国·台儿庄半程马拉松赛、神山庙会春季郊游·登财神山·祈福求财·看风筝大赛等，可以为您的假期出游提供一份参考。

