

清明节:慎终追远,亦是人间向春

一朝春雨,万物清明。清明是二十四节气中唯一一个既是节气又是节日的日子,它落在仲春与暮春之交。我们扫墓祭祖,哀恸思故人,也踏青游春,举首望前路。于山野之间,寻祖之路,开启一场春日行走。关于清明节的这些传统文化知识,你了解多少?

清明节气何时出现?

山东社会科学院文化研究所研究员郑艳介绍,清明这一称谓早在先秦时期即已出现,《管子·幼官图》里已明确提到清明,即“十二清明,发禁”。

汉代《淮南子·天文训》载,春分“加十五日,斗指乙,则清明风至,音比仲吕”。“万物生长此时,皆清洁而明净”故称作清明。

民俗学家研究认为,作为民俗节日的清明产生于唐代,主要是将当时寒食节的习俗活动收归名下的结果。



清明、上巳与寒食是一回事吗?

清明、上巳与寒食本是分指三个不同的节日。

上巳节是一种古老的节日,魏晋以后,上巳节改为三月三,主要是娱乐活动,如踏青、游春、划龙船、荡秋千等。由于这些活动也是清明的重要内容,再加上清明的节候较为固定,渐渐地,上巳节就合并在清明节之中了。

寒食也称作“禁烟节”“冷节”

“百五节”,是民间禁火扫墓的日子,其具体日期,在冬至节后的105天,与清明相近。

最初的寒食时间为一个月,后来曹操《明罚令》:“闻太原、上党、西河、雁门冬至后百五日皆绝火寒食,云为子推。”后来改为七天、三天,最后定为一。大约到了唐代,寒食节与清明节合而为一,寒食也成了清明的别称。

清明节有哪些习俗?

荡秋千

荡秋千的历史相当古老,古时秋千多用树杈为架,再拴上彩带做成,后来逐渐发展为两根绳索加上踏板的形式。

蹴鞠

蹴鞠是清明节时古人喜爱的游戏。蹴鞠是有史料记载的最早的足球活动,《战国策》记载,齐国都城临淄有蹴鞠(当时叫“蹋鞠”)活动。

拔河

拔河兴起于春秋后期,最早叫“牵钩”“钩强”,唐朝开始叫“拔河”。在时值春耕春种的清明举行拔河,具有祈求丰收的意味。

插柳

清明插柳的习俗由来已久,唐人认为三月三在河边祭祀时,头戴柳枝可以摆脱毒虫的侵害;宋元以后,人们踏青游玩回来,在门口插柳以避免虫疫。综合

诗话·清明

人间四月,万物清明。自古文人都会在清明时节感慨人生。今天,当我们读起这些诗词,不仅感怀岁月涟漪、人生如寄,更觉时光宝贵,须珍惜当下。

清明

唐·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。

寒食

唐·韩翃

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。

蝶恋花·欲过清明烟雨细

宋·欧阳修

欲过清明烟雨细。小槛临窗,点点残花坠。梁燕语多惊晓睡。银屏一半堆香被。新岁风光如旧岁。所恨征轮,渐渐程迢递。纵有远情难写寄。何妨解有相思泪。

警惕咖啡因的隐匿陷阱

谈到影响睡眠的饮食因素,咖啡因首当其冲。咖啡因具有提神、减轻疲劳、降低体脂等多种好处。一旦每日咖啡因摄入量超过400毫克,或单次超过200毫克,可能诱导焦虑、紧张、烦躁等负面情绪,干扰正常作息。很多人以为只有咖啡和浓茶才含咖啡因,却忽略了生活中常见的“咖啡因陷阱”。建议在食用相关饮品和食物时,仔细阅读营养成分标签。

比如奶茶,其中的咖啡因含量相当于好几杯咖啡,被称为“失眠炸弹”;不少功能性饮料因其专门为提神而设计,所以咖啡因含量通常也不低;巧克力中隐藏的咖啡因很容易被忽视,睡前食用会延长入睡时间;大家经常喝的可乐所含咖啡因,能降低睡眠质量。张家瑜

山东省老年国际旅行社 0532-55715169 66988553

青海 甘肃 宁夏 内蒙空调专列10日

麦积山石窟、官鹅沟、腊子口纪念碑、花湖、拉卜楞寺、青海湖、茶卡盐湖、塔尔寺、水洞沟、沙湖、银川夜市、枸杞园、镇北堡影视城、金沙岛、通湖草原、沙坡头旅游区、中卫高庙

5月24日 2880元起

服务保障: 配备总指挥 保健顾问 双导游咨询服务
 老年无忧: 参团无限制 不加收老年附加费用 (75岁以上须家人陪同)
 全程舒心: 行程舒缓 全部经典 线路更优化
 安全可靠: 特批旅游专列 安全有保障 减少旅途换车劳顿

山西-阎锡山故居、五台山、悬空寺、北岳恒山、应县木塔、云冈石窟、九龙壁、大同古城墙、广盛源、满江红太原古县城、平遥古城夜景、乔家大院、宝源老醋坊双卧6日青岛独立成团全程一车一导一价全含 4月9/16/22日1300元

湖北、重庆-黄鹤楼、东湖听涛景区、三峡车溪民俗旅游区、巴楚故土园、水车广场、三峡大坝风景区、巫峡、瞿塘峡、白帝城风景区、丰都鬼城、李子坝轻轨穿楼、解放碑、洪崖洞双卧7日连住两晚游轮江景客房 酒店式星级服务 4月7/13/15/19日 3280元

广东-花城广场、广州大剧院、巽寮湾、磨石公园、潮州古城、开元寺、牌坊街、甲第巷、潮州古城、南澳岛、南澳跨海大桥、青澳湾、自然之门、汕头小公园、中山纪念亭、妈屿岛、中英街、莲花山公园双卧8日 4月10/13/17/20日 2380元起

江西-滕王阁、望仙谷、三清山、弦高古城、篁岭、水墨梯田、景德镇、庐山、美庐别墅双卧7日青岛独立成团 4晚特色住宿 4月7/10/17/22日2280元

江苏(南京、扬州)-瘦西湖、东关街、个园、中山陵、总统府、大报恩寺遗址公园、秦淮河游船、牛首山、玄武湖公园、南京博物院双动4日25人纯玩小团 入住当地5钻豪华酒店 4月8/13/17/22/27日 2680元

四川-都江堰或中华大熊猫苑、九寨沟风景区、黄龙风景区双飞6日特别安排一天自由活动 全程精选当地四钻酒店 4月12/14日2480元

新疆-赛里木湖、中哈霍尔果斯口岸、图开沙漠、吐尔根杏花谷、独子山大峡谷、天山天池风景区、火焰山、坎儿井双飞8日 4月9/16/20/25日 2980元

越南-百年邮局、市政剧院、粉红教堂、美奈、白沙丘、红沙丘、仙女溪、美奈渔村、珊瑚岛、竹岛、海燕岛、天依女神庙、泥浆浴、三宝庙、芽庄大教堂、隆山寺四飞8日 4月14日 999元

韩国-青瓦台、景福宫、光化门、清川溪、南山韩屋村、首尔塔、首尔塔、海苔博物馆、韩服摄影、明洞/东大门、三八线、月尾岛双船5日青岛起止特别安排韩式烤肉自助 4月7/14/21/28日 1480元

日本-奈良公园、若草山、春日大社、梦之展望台、骏河湾游船、小室山公园、城崎海岸、伊豆观海列车体验、浅草寺、皇居二重桥、远观晴空塔、秋叶原动漫街、银座、新宿都厅、富士山五合目、地震体验馆、河口湖大石公园、伏见稻荷大社、大阪城公园、心斋桥商业街、道顿堀鱼街双飞6日青岛直飞大阪全程0自费 入住当地四星酒店 5月5/16/22/31日 4980元

北欧(芬兰 挪威 丹麦 瑞典)-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、阿美琳堡宫、安徒生雕像、天鹅湖、新港码头、松恩峡湾、纳柔伊峡湾、沃尔令斯瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、挪威王宫、维纳恩湖、诺贝尔博物馆、赫尔辛基大教堂、南码头露天市集、岩石教堂、斯德哥尔摩皇宫四飞10日国航直飞赠送联运 纯玩无购物拒签无损赠送双人WIFI 5月21/28日 14999元

高加索(阿塞拜疆 格鲁吉亚 亚美尼亚)-红酒酒庄、西格纳吉、圣三大教堂、姆茨赫塔古城、斯维特特斯克维里、季瓦里修道院、军事大道、安纳努利城堡、苏格友谊纪念馆、斯大林博物馆、斯大林专列、塞凡湖、加尼神庙、埃奇米亚津大教堂、兹瓦尔特诺茨考古遗址、第比利斯老城、巨石阵、纳里卡拉要塞、十七世纪圆顶古硫磺浴池、巴库滨海大道、少女塔、希凡尔宫、高台公园四飞9日一价全含 全程含餐 无自费无购物免签出行精品小团 免费车载WIFI 5月12/26日 13999元

西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-新市政厅、新天鹅堡、高天鹅堡、威尼斯、圣马可广场、叹息桥、贡多拉游船、斗兽场、君士坦丁凯旋门、许愿池、万神殿、领主广场大卫像、圣母百花教堂、比萨斜塔、奇迹广场、五渔村、卡贝尔桥、八角型塔楼、琉森湖、少女峰、凡尔赛宫、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、香水博物馆四飞12日资深导游深度讲解 含小费含签证含联运 含三餐全程入住三-四星酒店 5月16/23日 18999元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ***另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询***