



## 什么是清明节？

作者:ROOTS

清明节是中国的一个传统节日，也是一个重要的节气，还是一个中国的法定节假日。清明节对中国人民来说是非常重要的。(清明节对中国人民的意义，[点击此处](#)来了解更多信息)。

提到清明节的时间，它是在公历的四月五号前后庆祝的。由于此时为中国的农历三月，因而清明节在古代也被称作是三月节。“清明”这个词的由来可以参考清朝(1636-1912)的古书《岁时百问》中的记载：“万物生长此时，皆清洁而明净。”字语间我们可以体会出清明的优美文化韵味。

一年好景在清明，对于生活在城市的人来说，清明正是一年之中最风清气爽的时候，也是踏青游玩与祭拜扫墓的最宜时节。与此同时，在城市中还流传着“植树造林，莫过清明”的习俗说法。二十四节气对于从事农业生产的农民而言有着举足轻重的影响。因为它本身能够相对客观地反映一年四季的气温气候、天气状况、降雨量与干旱程度等变化，所以农民们特别是过去的农业劳动人民主要依靠节气来安排他们的农事生产活动。因而，清明节是指导广大劳动人民农业生产劳作的重要节日。许多古人留下了能够很好地体现清明与农业生产紧密联系的农事谚语。清明时节，气温回升，雨水增多，是春耕的好时机，因此有“清明前后，点瓜种豆”以及“清明谷雨两相连，浸种耕田莫拖延”这样脍炙人口的农谚。

清明时期，中国的大江南北(除了少数地区如东北和西北外)很多地方的气温已经回升到甚至超过了12℃，这样的气温条件十分适合农民新一季的种植耕作。可以说，清明是

是种植季节的开始，也是农民播种希望的时节，到处洋溢着一片忙碌与喜悦交织的气氛。比如，“清明时节，麦长三节”，绝大多数地区的冬小麦已经进入了孕穗期，而在东北和西北生长的冬小麦也即将进入拔节期。整个小麦未来收获的情况与清明期间的农业废水管理和害虫防范整治息息相关。各地的（主要集中在北方旱作区和长江以南）早中期水稻到了十分适合播种的时期。此外，还有像是棉花、玉米和高等作物也都到了适宜播种的季节。

尽管全国各地庆祝的清明节日风俗不尽相同，然而庆祝节日的主要基调还都是围绕祭奠先祖、悼念英烈和郊游踏青。历史的变迁也使得清明节融合了多种传统节日并将其特有的文化习俗进行了延伸与传承。因此，除了之前所提到的基本庆祝主题，人们还会用植树、拔河、放风筝、蹴鞠、斗鸡、插柳、蚕花会等方式来增添节日的趣味性。正是因为有这些传统习俗的加入，清明节才不断的丰富了其文化内涵。



悼念英烈



上坟添土

由于清明节有着不能吃热食的传统，所以人们会提前准备大量的糕点来填饱肚子。冷饽饽与青团就是清明的经典时令食品。在中国北方一些地方至今仍然有清明节吃冷食的习俗。冷饽饽是山东清明时节最为常见的食物。饽饽是用混合谷物面粉制作的糕点或块状食物，冷饽饽即为冷却后的面制食品。青团则是长江以南地区的一种季节性小吃。食用青团的习俗可以追溯到2000多年前。青团是通常是以豆沙为馅，用青艾草和糯米粉相结合捣制而成，这样的制作材料可以让青团很好的保存3-5天以满足人们在清明时期扫墓和祭拜时所需要进寒食的需求。它碧绿青翠、圆润饱满且口感糯而柔软、不甜腻却给人以一种淡淡而又持久的青草香味。



冷饽饽



青团

参考文献:

1. <https://new.qq.com/omn/20210319/20210319A08UAA00.html>
2. [http://rb.lhrb.com.cn/html/2022-04/01/content\\_122253.htm](http://rb.lhrb.com.cn/html/2022-04/01/content_122253.htm)
3. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1728700505686426047&wfr=spider&for=pc>
4. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1728531188960040391&wfr=spider&for=pc>
5. <https://haokan.baidu.com/v?pd=wisenatural&vid=12905670332382048217>
6. [https://www.sohu.com/a/535240897\\_121106884](https://www.sohu.com/a/535240897_121106884)
7. <https://www.51test.net/show/10413197.html>
8. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1727969710120733045&wfr=spider&for=pc>
9. [https://www.sohu.com/na/458492361\\_121080815](https://www.sohu.com/na/458492361_121080815)
10. [http://hnhk.wenming.cn/hdzt/qmj/2014/06/t2014.0625\\_1231245.html](http://hnhk.wenming.cn/hdzt/qmj/2014/06/t2014.0625_1231245.html)