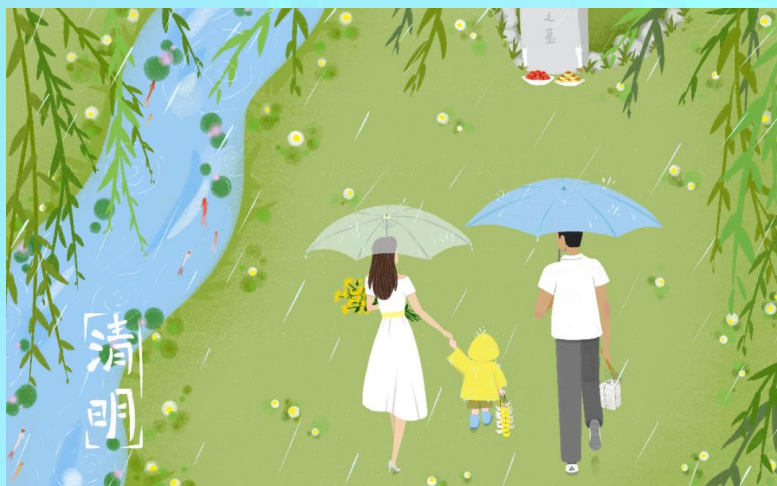


节气养生——清明（一）

古人云“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”清明也是中国法定的节假日，是我国传统二十四节气中目前唯一的法定节假日。



一、清明习俗

1. 扫墓

扫墓是清明节传统习俗之一。这一天，人们会为故去的亲人扫墓烧纸、土坟填土加固、树枝上挂冥钱纸帛等，在以土葬为主的时代，祭拜祖先时送纸钱、酒醴、香楮、鲜花是十分流行的做法。除了扫墓祭祖，还有祭祀先贤、祭奠英烈。在清明祭扫中感受家国情怀。正是在不断的死亡新生中历史得以延续，国家与民族得以存续。

2. 踏青

清明时节春光明媚、草木吐绿，正是人们春游的好时候。踏青又叫春游，古时叫探春、寻春等。清明节祭祖活动既追

思先人，又健康身心，踏青这种节令性的民俗活动，其源泉是远古农耕祭祀的迎春习俗。

3. 放风筝

风筝又称“纸鸢”，放风筝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，像闪烁的明星，被称为“神灯”。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。

4. 荡秋千

荡秋千是中国古代清明节习俗。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，特别被儿童所喜爱。

5. 插柳

插柳的习俗与避免疫病有关。唐人认为在河边祭祀时，头戴柳枝可以摆脱毒虫的伤害。这是因为春天气候变暖，各种病菌开始繁殖，人们在医疗条件差的情况下，只能寄希插柳避免疫病了。

6. 植树

"清明时节雨纷纷"，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。

二、传统美食

1. 吃青团

清明时节江南一带有吃青团子的风俗习惯。青团子是用一种名叫“浆麦草”的野生植物捣烂后挤压出汁，接着取用这种汁同晾干后的水磨纯糯米粉拌匀揉和，制作成团子。

2. 艾粄

艾粄是广东省客家地区清明时节特有的应节小吃，“粄”是客家方言里各类糯米、粘米糕点的通称。客家人有句老话，叫“清明前后吃艾粄，一年四季不生病”。艾粄比较厚实，吃了之后饱腹感强，并且因为加入了常用作药草的艾草，起到强健身体、止咳驱寒的作用。

3. 香椿芽

香椿是一种食鲜的食材，主要长在香椿树上，在清明时节的时候香椿芽还是非常鲜嫩的，所以可以买一些香椿芽回来炒鸡蛋吃。但如果错过了这个时间，那么就要再等上一年了，所以喜欢吃的小伙伴们从来不会在清明时节错过这道美食的。

4. 鸡蛋

民间习俗认为，清明节吃个鸡蛋，一整年都有好身体。清明节吃鸡蛋其源起是先秦时代某些地区有禁火习俗，多日的禁火寒食，煮熟的鸡蛋是度过这一时期的最好的食品储备。清明节这天鸡蛋除了吃，还可以玩，大致分为两种，一种是“画蛋”，另一种则是“彩蛋”。画的五颜六色鸡蛋可以吃；而“彩蛋”则仅供玩赏。

天地清明，人间有情。对我们来说，清明节绝不仅仅是一个假日，更是一个历史悠久的文化传统，拥有丰富的文化内涵。祖先的生活也是我们的生活，传统节日是连接祖先与我们生活的精神纽带、文化血脉。缅怀先烈，感恩家国，追忆往者，珍爱生命，愿盛世如你所愿。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏





烟台市烟台山医院
三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院

关注医院订阅号
掌握健康资讯

医院官方网站
健康科普专栏