清明节

礼河实验学校 王涵晶

清明节是我国的传统节日，他大约始于周代，已有两千五百多年的历史了。

清明节最开始是一个十分重要的节气，清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节，所以有“清明前后，种瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚。后来，由于清明与寒食的日子接近，而寒食是民间禁火扫墓的日子，渐渐地，寒食与清明就合二为一了。所以，清明节也是重要的祭拜祖先的节日，是祭祖和扫墓的日子。按照旧的习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。唐代诗人杜牧的诗《清明》：“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。”写的就是清明节的特殊气氛。

*清明节又叫踏青节。它是在每年阳历的4月5日，这正是春光明媚，草木吐绿的时节，也正是人们春游的好时候，所以古人有清明踏青，并开展打马球、荡秋千、蹴鞠、插柳等一系列风俗体育活动的习俗。相传这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。因此，这个节日既有祭扫祖坟生别死离的悲伤，又有踏青游玩的欢乐，是一个富有特色的节日清明节是我国的传统节日，他大约始于周代，已有两千五百多年的历史了。*

清明节最开始是一个十分重要的节气，清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节，所以有“清明前后，种瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚。后来，由于清明与寒食的日子接近，而寒食是民间禁火扫墓的日子，渐渐地，寒食与清明就合二为一了。所以，清明节也是重要的祭拜祖先的节日，是祭祖和扫墓的日子。按照旧的习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。唐代诗人杜牧的诗《清明》：“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。”写的就是清明节的特殊气氛。

清明节又叫踏青节。它是在每年阳历的4月5日，这正是春光明媚，草木吐绿的时节，也正是人们春游的好时候，所以古人有清明踏青，并开展打马球、荡秋千、蹴鞠、插柳等一系列风俗体育活动的习俗。相传这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。因此，这个节日既有祭扫祖坟生别死离的悲伤，又有踏青游玩的欢乐，是一个富有特色的节日。