# 清明节简介

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-08-26

*第一篇：清明节简介清明节简介清明是我国的二十四节气之一。由于二十四节气比较客观地反映了一年四季气温、降雨、物候等方面的变化，所以古代劳动人民用它安排农事活动。《淮南子·天文训》云:“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”按《岁时百问》的说法...*

**第一篇：清明节简介**

清明节简介

清明是我国的二十四节气之一。由于二十四节气比较客观地反映了一年四季气温、降雨、物候等方面的变化，所以古代劳动人民用它安排农事活动。《淮南子·天文训》云:“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”按《岁时百问》的说法：“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节。故有“清明前后，点瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚。可见这个节气与农业生产有着密切的关系。

清明节，又叫踏青节，按阳历来说，它是在每年的4月4日至6日之间，正是春光明媚草木吐绿的时节，也正是人们春游（古代叫踏青）的好时候，所以古人有清明踏青，并开展一系列体育活动的的习俗。

清明节的由来与传说

我国传统的清明节大约始于周代，已有二千五百多年的历史。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，也变成为清明时节的一个习俗，清明之日不动烟火，只吃凉的食品。

关于寒食，有这样一个传说：

相传春秋战国时代，晋献公的妃子骊姬为了让自己的儿子奚齐继位，就设毒计谋害太子申生，申生被逼自杀。申生的弟弟重耳，为了躲避祸害，流亡出走。在流亡期间，重耳受尽了屈辱。原来跟着他一道出奔的臣子，大多陆陆续续地各奔出路去了。只剩下少数几个忠心耿耿的人，一直追随着他。其中一人叫介子推。有一次，重耳饿晕了过去。介子推为了救重耳，从自己腿上割下了一块肉，用火烤熟了就送给重耳吃。十九年后，重耳回国做了君主，就是著名春秋五霸之一晋文公。

晋文公执政后，对那些和他同甘共苦的臣子大加封赏，唯独忘了介子推。有人在晋文公面前为介子推叫屈。晋文公猛然忆起旧事，心中有愧，马上差人去请介子推上朝受赏封官。可是，差人去了几趟，介子推不来。晋文公只好亲去请。可是，当晋文公来到介子推家时，只见大门紧闭。介子推不愿见他，已经背着老母躲进了绵山（今山西介休县东南）。晋文公便让他的御林军上绵山搜索，没有找到。于是，有人出了个主意说，不如放火烧山，三面点火，留下一方，大火起时介子推会自己走出来的。晋文公乃下令举火烧山，孰料大火烧了三天三夜，大火熄灭后，终究不见介子推出来。上山一看，介子推母子俩抱着一棵烧焦的大柳树已经死了。晋文公望着介子推的尸体哭拜一阵，然后安葬遗体，发现介子推脊梁堵着个柳树树洞，洞里好象有什么东西。掏出一看，原来是片衣襟，上面题了一首血诗：

割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。

柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。

倘若主公心有我，忆我之时常自省。

臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

晋文公将血书藏入袖中。然后把介子推和他的母亲分别安葬在那棵烧焦的大柳树下。为了纪念介子推，晋文公下令把绵山改为“介山”，在山上建立祠堂，并把放火烧山的这一天定为寒食节，晓谕全国，每年这天禁忌烟火，只吃寒食。

第二年，晋文公领着群臣，素服徒步登山祭奠，表示哀悼。行至坟前，只见那棵老柳树死树复活，绿枝千条，随风飘舞。晋文公望着复活的老柳树，像看见了介子推一样。他敬重地走到跟前，珍爱地掐了一下枝，编了一个圈儿戴在头上。祭扫后，晋文公把复活的老柳树赐名为“清明柳”，又把这天定为清明节。

清明节习俗

清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。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，这个节日中既有祭扫新坟生别死离的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。

《寒食》

（唐）韩翃

春城无处不飞花，暮春的长安城里，漫天舞着杨花，寒食东风御柳斜。

寒食节东风吹斜了宫中的柳树。

日暮汉宫传蜡烛，黄昏，宫里赏赐新蜡烛，轻烟散入五侯家。

蜡烛的轻烟先升起在皇亲贵戚家。

春城：暮春时的长安城。

寒食：古代在清明节前两天的节日，焚火三天，只吃冷食，所以称寒食。

御柳：皇城中的柳树。

斜：为了押韵，此处可以按古音读作xi。

汉宫：这里指唐朝皇官。

传：赐给。

从表面上看，似乎只是描绘了一幅寒食节长安城内富于浓郁情味的风俗画。实际上，透过字里行间可感受到作者怀着强烈的不满，对当时权势显赫、作威作福的宦官进行了深刻的讽刺。

清明诗句

《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。

《途中寒食》

（唐）宋之问

马上逢寒食，途中属暮春。

可怜江浦望，不见洛桥人。

北极怀明主，南溟作逐臣。

故园肠断处，日夜柳条新。

《闾门即事》

（唐）张继

耕夫召募爱楼船，春草青青万项田； 试上吴门窥郡郭，清明几处有新烟。

《清明》

（宋）王禹俏

无花无酒过清明，兴味萧然似野僧。昨日邻家乞新火，晓窗分与读书灯。

《苏堤清明即事》

（宋）吴惟信

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。

《寒食上冢》

（宋）杨万里

迳直夫何细！桥危可免扶？

远山枫外淡，破屋麦边孤。

宿草春风又，新阡去岁无。

梨花自寒食，进节只愁余。

《郊行即事》

（宋）程颢

芳草绿野恣行事，春入遥山碧四周； 兴逐乱红穿柳巷，固因流水坐苔矶； 莫辞盏酒十分劝，只恐风花一片红； 况是清明好天气，不妨游衍莫忘归。

《送陈秀才还沙上省墓》

（明）高启

满衣血泪与尘埃，乱后还乡亦可哀。风雨梨花寒食过，几家墳上子孙来？

**第二篇：清明节简介**

清明节简介

The Qingming(Pure Brightness)Festival is one of the 24 seasonal pision points in China, falling on April 4-6 each year.After the festival, the temperature will rise up and rainfall increases.It is the high time for spring plowing and sowing.But the Qingming Festival is not only a seasonal point to guide farm work, it is more a festival of commemoration.The Qingming Festival sees a combination of sadness and happiness.This is the most important day of sacrifice.Both the Han and minority ethnic groups at this time offer sacrifices to their ancestors and sweep the tombs of the diseased.Also, they will not cook on this day and only cold food is served.The Hanshi(Cold Food)Festival was usually one day before the Qingming Festival.As our ancestors often extended the day to the Qingming, they were later combined.On each Qingming Festival, all cemeteries are crowded with people who came to sweep tombs and offer sacrifices.Traffic on the way to the cemeteries becomes extremely jammed.The

customs have been greatly simplified today.After slightly sweeping the tombs, people offer food, flowers and favorites of the dead, then burn incense and paper money and bow before the memorial tablet.In contrast to the sadness of the tomb sweepers, people also enjoy hope of Spring on this day.The Qingming Festival is a time when the sun shines brightly, the trees and grass become green and nature is again lively.Since ancient times, people have followed the custom of Spring outings.At this time tourists are everywhere.People love to fly kites during the Qingming Festival.Kite flying is actually not limited to the Qingming Festival.Its uniqueness lies in that people fly kites not during the day, but also at night.A string of little lanterns tied onto the kite or the thread look like shining stars, and therefore, are called “god\'s lanterns.”

The Qingming Festival is also a time to plant trees, for the survival rate of saplings is high and trees grow fast later.In the past, the Qingming Festival was called “Arbor Day”.But since 1979, “Arbor Day” was settled as March 12 according to the Gregorian calendar.清明是我国的二十四节气之一。由于二十四节气比较客观地反映了一年四季气温、降雨、物候等方面的变化，所以古代劳动人民用它安排农事活动。但是，清明作为节日，与纯粹的节

气又有所不同。节气是我国物候变化、时令顺序的标志，而节日则包含着一定的风俗活动和某种纪念意义。因此，这个节日中既有祭扫新坟生别死离的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。

清明节是我国传统节日，也是最重要的祭祀节日，是祭祖和扫墓的日子。扫墓俗称上坟，祭祀死者的一种活动。汉族和一些少数民族大多都是在清明节扫墓。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，也变成为清明时节的一个习俗，清明之日不动烟火，只吃凉的食品。

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。

与清明节扫墓的悲哀相反，人们在这个春光明媚的日子里，也一样是可以享受生活的。放风筝也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，象闪烁的明星，被称为“神灯”。

清明前后，春阳照临，春阳照临，春雨飞洒，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。1979年，人大常委会规定，每年三月十二日为我国植树节。这对动员全国各族人民积极开展绿化祖国活动，有着十分重要的意义

**第三篇：传统节日清明节简介**

清明节源于商代时代，是我国汉族的传统节日之一，为中国二十四节气之一，时间约在每年的阳历4月5日前后，下面是小编给大家整理的传统节日清明节简介，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

传统节日清明节简介

清明最早只是一种节气的名称，其变成纪念祖先的节日与寒食节有关。晋文公把寒食节的后一天定为清明节。在山西大部分地区是在清明节前一天过寒食节;榆社县等地是在清明节前两天过寒食节;垣曲县还讲究清明节前一天为寒食节，前二天为小寒食。

清明节是中国重要的“时年八节”之一，一般是在公历4月5号前后，节期很长，有10日前8日后及10日前10日后两种说法，这近20天内均属清明节。清明节原是指春分后十五天，1935年中华民国政府明定4月5日为国定假日清明节，也叫做民族扫墓节。

《历书》：“春分后十五日，斗指丁，为清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显，因此得名。”清明一到，气温升高，正是春耕的大好时节，故有“清明前后，种瓜点豆”之说。

清明节传说

相传春秋时期，晋公子重耳为逃避迫害而流亡国外，流亡途中，在一处渺无人烟的地方，又累又饿，再也无力站起来。随臣找了半天也找不到一点吃的，正在大家万分焦急的时候，随臣介子推走到僻静处，从自己的大腿上割下了一块肉，煮了一碗肉汤让公子喝了，重耳渐渐恢复了精神，当重耳发现肉是介子推自己腿割下的时候，流下了眼泪。

十九年后，重耳做了国君，也就是历史上的晋文公。即位后文公重重赏了当初伴随他流亡的功臣，唯独忘了介子推。很多人为介子推鸣不平，劝他面君讨赏，然而介子推最鄙视那些争功讨赏的人。他打好行装，同悄悄的到绵山隐居去了。

晋文公听说后，羞愧莫及，亲自带人去请介子推，然而介子推已离家去了绵山。绵山山高路险，树木茂密，找寻两个人谈何容易，有人献计，从三面火烧绵山，逼出介子推。大火烧遍绵山，却没见介子推的身影，火熄后，人们才发现背着老母亲的介子推已坐在一棵老柳树下死了。晋文公见状，恸哭。装殓时，从树洞里发现一血书，上写道：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。”为纪念介子推，晋文公下令将这一天定为寒食节。

第二年晋文公率众臣登山祭奠，发现老柳树死而复活。便赐老柳树为”清明柳“，并晓谕天下，把寒食节的后一天定为清明节。

清明节的传统食物

1.青团子

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，然后开始制作团子。团子的馅心是用细腻的糖豆沙制成，在包馅时，另放入一小块糖猪油。团坯制好后，将它们入笼蒸熟，出笼时用毛刷将熟菜油均匀地刷在团子的表面，这便大功告成了。

2.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。

3.暖菇包

暖菇包是泰宁的传统特色小吃。暖菇原料学名鼠曲草，又叫佛耳草，当地人称为暖菇草。每年清明前夕，田间地头长满鼠曲草，毛茸茸、鲜嫩嫩的，正是采摘的好时节，也是制作暖菇包的好季节。

**第四篇：传统节日清明节简介**

“春分后十五日，斗指丁，为清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显，因此得名。”在一年二十四节气当中，民间特别重视农历四月五日清明节。

清明祭祀坟墓的俗例，自汉相 沿承袭。以后，普及民间，历二千年而不衰。这一天，家家户户的孝子贤孙都要到郊外去祭祀祖坟，为墓地锄草，替坟墓加土，好好清扫修整一番。近世，孝子贤孙对于清明扫墓，已未必一定遵守于清明节这一日。有的会在节日以前数天拜祭，也有的会在节日若干日子奉祀，只不过笼统地说是清明上坟拜祭罢了。

踏青是陪衬清明的副节目，扫墓之余，一家大小因利趁便，就在山野间游乐一番，顺手折支柳枝戴在头上，等到入暮回家。

**第五篇：清明节的简介**

清明节的简介

清明节又叫踏青节，在仲春与暮春之交，也就是冬至后的第108天。是中国传统节日，也是最重要的祭祀节日之一，是祭祖和扫墓的日子[1]。中国汉族传统的清明节大约始于周代，距今已有二千五百多年的历史。受汉族文化的影响，中国的满族、赫哲族、壮族、鄂伦春族、侗族、土家族、苗族、瑶族、黎族、水族、京族、羌族等24个少数民族，也都有过清明节的习俗。虽然各地习俗不尽相同，但扫墓祭祖、踏青郊游是基本主题。

清明节是中国重要的“时年八节”之一，一般是在公历4月5号前后，节期很长，有10日前8日后及10日前10日后两种说法，这近20天内均属清明节。清明节原是指春分后十五天，1935年中华民国政府明定4月5日为国定假日清明节，也叫做民族扫墓节。

《历书》：“春分后十五日，斗指丁，为清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显，因此得名。”清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，种瓜点豆”之说。清明节的起源，据传始于古代帝王将相“墓祭”之礼，后来民间亦相仿效，于此日祭祖扫墓，历代沿袭而成为中华民族一种固定的风俗。2024年5月20日，经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

清明节的来历

1、介之推的传说

相传春秋时期，晋公子重耳为逃避迫害而流亡国外，流亡途中，在一处渺无人烟的地方，又累又饿，再也无力站起来。随臣找了半天也找不到一点吃的，正在大家万分焦急的，随臣介子推走到僻静处，从自己的大腿上割下了一块肉，煮了一碗肉汤让公子喝了，重耳渐渐恢复了精神，当重耳发现肉是介子推自己腿割下的时候，流下了眼泪。

十九年后，重耳作了国君，也就是历史上的晋文公。即位后文公重重赏了当初伴随他流亡的功臣，唯独忘了介子推。很多人为介子推鸣不平，劝他面君讨赏，然而介子推最鄙视那些争功讨赏的人。他打好行装，同悄悄的到绵山隐居去了。

晋文公听说后，羞愧莫及，亲自带人去请介子推，然而介子推已离家去了绵山。绵山山高路险，树木茂密，找寻两个人谈何容易，有人献计，从三面火烧绵山，逼出介子推。大火烧遍绵山，却没见介子推的身影，火熄后，人们才发现背着老母亲的介子推已坐在一棵老柳树下死了。晋文公见状，恸哭。装殓时，从树洞里发现一血书，上写道：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。为纪念介子推，晋文公下令将这一天定为寒食节。

第二年晋文公率众臣登山祭奠，发现老柳树死而复活。便赐老柳树为”清明柳“，并晓谕天下，把寒食节的后一天定为清明节。

2、节气清明与清明节

清明节的名称与此时天气物侯的特点有关。西汉时期的《淮南子•天文训》中说:“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”“清明风”即清爽明净之风。《岁时百问》则说“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”虽然作为节日的清明在唐朝才形成，但作为时序标志的清明节气早已被古人所认识，汉代已有了明确的记载。

二十四节气是中国古代天文学家和民众在生活和生产实践中总结出来的气候规律，比较适宜地反映了一年四季气温、物候、降雨等方面的变化，对人们依时安排农耕、蚕桑等活动有不可或缺的指导意义。到了清明，气温变暖，降雨增多，正是春耕春种的大好时节。所以清明对于古代农业生产而言是一个重要的节气。农谚说 “清明前后，点瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”，正是说的这个道理。东汉崔寔《四民月令》记载：“清明节，命蚕妾，治蚕室••••••”说的是这时开始准备养蚕。其中的“清明节”还只是一个节气，不是节日。清明节气在时间和天气物侯特点上为清明节俗的形成提供了重要条件，该节气被看作清明节的源流之一。

三、关于清明节的内容：清明节的习俗

清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。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，这个节日中既有祭扫新坟生别死离的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。

1、扫墓祭祖的习俗

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，于清明节扫墓祭祖成了此后持续不断的节俗传统。唐朝大诗人白居易《寒食野望吟》诗云：“乌啼鹊噪昏乔木，清明寒食谁家哭？风吹旷野纸钱飞，古墓累累春草绿。棠梨花映白杨树，尽是生死离别处。冥漠重泉哭不闻，萧萧暮雨人归去。”宋朝诗人高菊卿也曾于一诗中描写道：“南北山头多墓田，清明祭扫各纷然。纸灰飞作白蝴蝶，泪血染成红杜鹃。日落狐狸眠冢上，一滴何曾到九泉！”就是到了今天的社会，人们在清明节前后仍有上坟扫墓祭祖的习俗：铲除杂草，放上供品，于坟前上香祷祝，燃纸钱金锭，或简单地献上一束鲜花，以寄托对先人的怀念。

2、踏青的习俗

清明之时，正值春回大地，人们乃因利趁便，扫墓之余亦一家老少在山乡野间游乐一番，回家时顺手折几枝叶芽初绽的柳枝戴在头上，怡乐融融。也有的人特意于清明节期间到大自然去欣赏和领略生机勃勃的春日景象，郊外远足，一抒在严冬以来的郁结心胸，这种踏青也叫春游，古代叫探春、寻春。其含义，就是脚踏青草，在郊野游玩，观赏春色。清明前后正是踏青的好时光，所以成为清明节俗的一项重要内容。古时妇女平日不能随便出游，清明扫墓是难得的踏青的机会，故妇女们在清明节比男人玩得更开心，民间有“女人的清明男人的年”之说。

3、插柳的习俗

清明节是杨柳发芽抽绿的时间，民间有折柳、戴柳、插柳的习俗。人们踏青时顺手折下几枝柳条，可拿在手中把玩，也可编成帽子戴在头上，也可带回家插在门楣、屋檐上。谚语有“清明不戴柳，红颜成皓首”“清明不戴柳，死后变黄狗”的说法，说明清明折柳在旧时是很普遍的习俗。据说柳枝具有辟邪的功用，那么插柳戴柳不仅是时尚的装饰，而且有祈福辟邪之效了。清明插柳也可能跟过去寒食节以柳枝乞取新火的的习俗有关。今天看来，随意折取柳枝是对树木的一种损害，是不宜提倡的。清明节插柳植树的风习，据说是纪念发明各种农业生产工具并曾“尝百草”的神农氏；另一说是介子推死时所抱的柳树后来复活，晋文公赐名为清明柳，并折柳成圈戴在头上，此习俗后传入民间。虽然有着不同的典故源流，但这些风俗仍不离人们对春回大地的喜悦。

4、清明游乐的习俗

清明节除了上述扫墓祭祖、踏青插柳的习俗之外，还有大量纯属游乐的风习，千百年来，倍受人们的喜爱，如延续至今的牵钩、放风筝和荡秋千等，也还有曾盛行一时，惟今已不复见的射柳和蹴鞠（音：促谷）。

5、牵钩的习俗

“牵钩”是古称，其实就是现代的拔河运动。据说春秋时，楚国为了进攻吴国，以牵钩这种运动来增强人民的体质。它主要是以一根麻绳，两头分为许多小绳，比赛时，以一面大旗为界，一声令下，双方各自用力拉绳，鼓乐齐鸣，双方助威吶喊，热闹非常。

6、放风筝的习俗 放风筝是清明节人们最喜爱的活动之一。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。后来，风筝亦逐渐发展成广为流行的郊游娱乐活动。

清人潘荣陛所著《帝京岁时纪胜》记载：“清明扫墓，倾城男女，纷出四郊，提酌挈盒，轮毂相望。各携纸鸢线轴，祭扫毕，即于坟前施放较胜。”古人还认为清明的风很适合放风筝。《清嘉录》中说：“春之风自下而上，纸鸢因之而起，故有‘清明放断鹞’之谚。”在古人那里，放风筝不但是一种游艺活动，而且是一种巫术行为：他们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。

7、荡秋千的习俗 秋千最早叫“千秋”，相传秋千为春秋时齐桓公从北方民族山戎所传入，汉以后成为清明及其它如端午节、寒食节等节日的民间游戏。秋千最初是用一根绳子，以手抓绳而荡，后发展成于木架上悬挂两绳，下拴横板而成。

秋千之戏在南北朝时已经流行。《荆楚岁时记》记载：“春时悬长绳于高木，士女衣彩服坐于其上而推引之，名曰打秋千。”唐代荡秋千已经是很普遍的游戏，并且成为清明节习俗的重要内容。由于清明荡秋千随处可见，元明清三代定清明节为秋千节，皇宫里也安设秋千供皇后、嫔妃、宫女们玩耍。

今日的公园和游乐场仍然有秋千，供儿童玩耍。

8、射柳的习俗

射柳是一种练习射箭技巧的游戏。据明朝人的记载，就是将鸽子放在葫芦里，然后将葫芦高挂于柳树上，弯弓射中葫芦，鸽子飞出，以飞鸽飞的高度来判定胜负。

9、蹴鞠的习俗

清明节除了祭祖扫墓之外，还有各项户外活动，像踏青、郊游、荡秋千等等，在祭奠追思的感伤之余，还融合了欢乐赏春的气氛。在这些活动中，“蹴鞠”就是一项十分有趣的活动。蹴鞠，就是现在足球的前身，球皮是用皮革做成，球内用毛塞紧。相传蹴鞠早于商代已有，战国时期流入民间，至汉代更成了军中用以练身习武，并列于兵书。

“蹴鞠”就是用脚踢球，起源于春秋战国时期的齐国故都临淄，唐宋时期最为繁荣，经常出现“球终日不坠”，“球不离足，足不离球，华庭观赏，万人瞻仰”的情景，《宋太祖蹴鞠图》描绘的就是当时情景。杜甫的《清明》诗中写到，“十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同”，也说明了当时蹴鞠活动的普及。在讲求“中庸”的传统文化背景下，蹴鞠逐渐由对抗性比赛演变为表演性竞技。到了清代，在史籍上有关蹴鞠活动的记载，就寥寥无几了。

近年来，在蹴鞠的发源地山东淄博又兴起蹴鞠热，许多市民参与其中，既锻炼了身体，又传承了两千多年的民俗。

10、斗鸡的习俗

古代清明盛行斗鸡游戏，斗鸡由清明开始，斗到夏至为止。我国最早的斗鸡记录，见于《左传》。到了唐代，斗鸡成风，不仅是民间斗鸡，连皇上也参加斗鸡。如唐玄宗最喜斗鸡。

11、蚕花会的习俗

蚕花会 “蚕花会”是蚕乡一种特有的民俗文化，过去清明节期间，梧桐、乌镇、崇福、洲泉等地都有此项民俗活动。其中以洲泉的马鸣庙和青石的双庙诸的蚕花会最为精彩隆重。马鸣庙位于洲泉镇西，在当地有“庙中之王”之称，每年蚕花会人山人海，活动频繁，有迎蚕神、摇快船、闹台阁、拜香凳、打拳、龙灯、翘高竿、唱戏文等十多项活动。这些活动有的在岸上进行，绝大多数在船上进行，极具水乡特色。近几年乌镇香市活动中的蚕花会，仅有迎蚕神、踏白船、翘高竿等几个项目，大有潜力可挖。

12、拔河的习俗 早期叫“牵钩”“钩强”，唐朝始叫“拔河”。它发明于春秋后期，开始盛行于军中，后来流传于民间。唐玄宗时曾在清明时举行大规模的拔河比赛。从那时起，拔河成为清明习俗的一部分。

四、我国各省对于清明节的农事谚语 雨打清明前，春雨定频繁（鲁）

阴雨下了清明节，断断续续三个月（桂）清明难得晴，谷雨难得阴（鲁）清明不怕晴，谷雨不怕雨（黑）雨打清明前，洼地好种田（黑）清明雨星星，一棵高粱打一升（黑）清明宜晴，谷雨宜雨（赣）

清明断雪，谷雨断霜（华东、华中、华南、四川及云贵高原）清明断雪不断雪，谷雨断霜不断霜（冀、晋）清明无雨旱黄梅，清明有雨水黄梅（苏、鄂）

清明节气的霜、雾、雷及寒暖与未来天气均有一定预示，相关谚语有： 麦怕清明霜，谷要秋来旱（云）清明有霜梅雨少（苏）

清明有雾，夏秋有雨（苏、鄂）清明雾浓，一日天晴（豫）

清明起尘，黄土埋人（晋、内蒙古）清明响雷头个梅（浙）清明冷，好年景（辽、冀）清明暖，寒露寒（湘）

清明节气的风对未来天气及年成好坏也有一定预示，农民极为关心，因此，在民间流传不少有关这方面的谚语。比如：

清明南风，夏水较多；清明北风，夏水较少（闽）清明一吹西北风，当年天旱黄风多（宁）清明北风十天寒，春霜结束在眼前（冀）清明刮动土，要刮四十五（苏）

五、关于清明节的诗句手抄报内容： 《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。《途中寒食》（唐）宋之问

马上逢寒食，途中属暮春。可怜江浦望，不见洛桥人。北极怀明主，南溟作逐臣。故园肠断处，日夜柳条新。《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。《闾门即事》（唐）张继

耕夫召募爱楼船，春草青青万项田； 试上吴门窥郡郭，清明几处有新烟。《清明》（宋）王禹俏

无花无酒过清明，兴味萧然似野僧。昨日邻家乞新火，晓窗分与读书灯。《苏堤清明即事》（宋）吴惟信

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。《寒食上冢》（宋）杨万里

迳直夫何细！桥危可免扶？ 远山枫外淡，破屋麦边孤。宿草春风又，新阡去岁无。梨花自寒食，进节只愁余。《郊行即事》（宋）程颢

芳草绿野恣行事，春入遥山碧四周； 兴逐乱红穿柳巷，固因流水坐苔矶； 莫辞盏酒十分劝，只恐风花一片红； 况是清明好天气，不妨游衍莫忘归。

《送陈秀才还沙上省墓》（明）高启

满衣血泪与尘埃，乱后还乡亦可哀。风雨梨花寒食过，几家墳上子孙来？ 《清江引 清明日出游》（明）王磐

问西楼禁烟何处好？ 绿野晴天道。

马穿杨柳嘶，人倚秋千笑，探莺花总教春醉倒。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！