



# 清明

## 4月4日 农历二月廿四

清明节是农历二十四节气之一,在仲春与暮春之交,此时,太阳位于黄经15°,天气晴朗,气候温暖。清明是表征物候的节气,含有天气晴朗、草木繁茂的意思。常言道:“清明断雪,谷雨断霜。”时至清明,气候渐温暖,春意正浓。

### 【令】踏青祭扫时

清明,乃天清地明之意。《淮南子·天文训》云:“春分后十五日,斗指乙,则清明风至。”我国大部分地区气温已升到12°C以上,桃花初绽,杨柳泛青,人们纷纷春游踏青。此时也是春耕春种的好时节,农谚有“清明前后,种瓜种豆”、“植树造林,莫过清明”。

各地清明祭祖方式各不相同,北方常言“清明不戴柳,红颜成皓首”。古时有寒食节,如今寒食变为清明中的一个习俗,即不动烟火,只吃凉食。江南有吃青团的风俗,南北各地还有吃馓子、吃清明螺、食茶叶蛋、清明粳等营养食品的习惯。

### 【候】草木萌且动

清明分为三候:“一候桐始华;二候田鼠化为鹌;三候虹始见。”意即,清明时节,白桐花开放,喜阴的田鼠回到了地下的洞中,雨后的天空彩虹初现。清明时节,气温转暖,草木萌动,天气清澈明朗,万物欣欣向荣,清明含有明洁之意。到了清明节气,东亚大气环流已实现从冬到春的转变。西风带槽脊移动频繁,低层高低气压交替出现。

清明时节,除东北与西北地区外,我国大部分地区的日平均气温回升。北方气温回升很快,降水稀少,干燥多风,是一年中沙尘天气多的时段。

### 【源】清洁而明净

清明源于“清明风”。春秋时《国语》中记载:一年中共有“八风”,其中“清明风”属巽,即“阳气上升,万物齐巽”。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。

### 【居】宜广步于庭

俗话说“清明乱穿衣”,清明节前后,气候变化大,应该准备一件可以随便穿脱的外套。清明前后的风比较干燥,加上人体内肝火旺盛,内外相结合,容易出现口干、鼻干等症状,

在外时,除了保暖,还要多喝水。

《黄帝内经》讲,在清明前后,要“夜卧早起,广步于庭”。春天体内的气血往外走,晚上早一点睡,有利于气血恢复,早上早些起到室外散步走走停停、快慢相间的健走或慢跑可以稳定情绪,消除疲劳,亦能改善心肺功能,降低血脂,提高身体代谢能力,同时感受大自然万物生发的气息,很自然地与自然构成一种和谐的状态,且人体之内的阳气在寅时最为旺盛,坐卧宜于面向东北方向,也应小心地回避西方的愁煞之气。

### 【体】雨季多病疫

“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。”杜牧的千古名句,生动勾勒出“清明雨”的图景。清明时节,江南地区常常“乍暖还寒晴复雨”。正是因为这种气候特点,各种病毒、细菌亦易传播,一有风吹草动,即可引发疾病,所以各种病疫多见,如流感、流脑、百日咳、麻疹、白喉、流行性腮腺炎等。

“春气者诸病在头”。年长者容易精神疲倦、旧病复发。清明春暖花开,作为致敏原的花粉容易在风起的日子传播,可引起花粉过敏,诱发哮喘、皮炎等。有过敏体质的人到野外扫墓应戴好口罩、墨镜。

### 【饮】明前茶醒脑

明代医家李时珍在清明时节养生中最推崇的是品茶,尤其是“明前茶”,即每年清明前采摘加工的新茶。所谓“春眼不觉晓”,饮用“明前茶”有提神醒脑之功,如李时珍说“茶苦而寒,使人神思爽,不昏不睡,此茶之功也”。宜饮的茶有铁观音、龙井和花茶等,不妨喝些菊花茶,能疏风清热、平肝、预防感冒、降低血压,但脾胃虚寒的人不宜饮用。

此时也是感冒多发期,老年人、体质虚弱者、工作繁忙者,可用黄芪和紫锥菊泡茶,黄芪微温,入肺、脾经;紫锥菊增强机体抗病毒的能力。养生茶还有太子参大枣陈皮茶,有理气和胃之效。

### 【食】清补解春乏

春天正是肝木之气旺盛的季节,人的脾土之气会相对受到抑制,因此,春三月宜少食酸味的食品,多食甘味的食品,以达到补养脾

脏之气的目的。饮食方面,以平肝补肾润肺,健脾扶阳祛湿为食养原则,要避免吃燥性、刺激性食物,如羊肉、辣椒等,不宜食用“发”的食物,如竹笋、鸡肉等。

清明过后雨水增多,人体常会湿困,四肢麻痹,容易产生疲倦嗜睡的感觉,这就是所谓的“春困”。因此在日常调理中,除了要利水渗湿外,还要适当清补,以益肝和中,健脾补肺、养血舒筋。常服银耳有柔肝养肺的效果,桑椹有养血柔肝,益肾润肺之效,可以肝肺同养。少食甜腻性食物,避免产生“春困”。

### 【俗】祭祖之俗始于唐

清明在古代又有“植树节”、“踏青节”、“聪明节”等称谓,与春节、元宵、端午、七夕、中秋、重阳、腊八并称为我国八大传统节日。

清明节早在一千多年前的唐宋时期就形成了插柳、植树、扫墓、踏青等风俗。山西等地流行插柳或用柳条穿起用面粉做成的“子推燕”挂在门口,为春秋晋国介子推母子招魂,以示寒食遗意。以后演变为此日植树,所以清明又称“植树节”。有的地方屋檐上插柳,以柳枝青焦验晴雨;或于头上戴柳圈或插于鬓,有驱毒、明眼、祈年之义。

民间祭祖之俗始于唐代。宋代,朝廷规定:“寒食”至“清明”3日,各地均须祭扫坟墓,以表示对死者的悼念。宋代大文学家苏东坡有诗句“人生能得几清明?”可见当时人们对清明节是多么重视。清明正值暮春三月,人们把扫墓和郊游结合起来,到野外作春日之游,然后围坐炊宴,抵暮而归,形成了遍及全国南北的踏青之俗,故又称“踏青节”。宋朝画家张择端的名作《清明上河图》,生动地描绘了当时人们出郭扫墓踏青归来的民俗景象。踏青时,还进行射柳、拔河、蹴鞠、扑蝶、采百草、放风筝、斗鸡、荡秋千等娱乐活动。

元代清明节习俗更加丰富多彩,据《析津志辑佚·风俗》:“清明寒食,宫廷于是节最为富丽,起立彩索秋千架,自有戏蹴秋千之服。”明清以来,民间尚有“吃清明团”、“送百虫”、“水塘”等习俗。因清明和“聪明”谐音,江南民间以此日生子最佳,谓“聪明儿”,并有抱婴儿向邻里乞讨“清明团”,谓“讨聪明”,所以清明节又有“聪明节”之称呼。

时至今日,民间依旧保留清明节为祖先扫墓的习俗以及放风筝、荡秋千等民俗事象。

## 关于举办“来益杯”安全生产征文比赛的通知

各乡镇、街道,县级机关各部门,有关企事业单位:

为更好地配合开展全国“第十二个安全生产月”活动,进一步弘扬安全文化,传播安全知识,强化安全意识,提高安全技能,营造全社会“以人为本、关爱生命、关注安全”的良好氛围,经研究,决定举办以“强化安全基础 推动安全发展”为主题的“来益杯”安全生产征文比赛,现将有关事项通知如下:

### 一、组织机构

- 1.主办单位  
新昌县安全生产委员会办公室  
浙江医药股份有限公司新昌制药厂
- 2.承办单位  
新昌县安全生产监督管理局宣传教育培训中心
- 二、参赛对象:全县范围内干部群众
- 三、征文时间:即日起至2013年6月10日
- 四、参赛形式:以个人为单位参

赛(一个人限一篇)

### 五、参赛要求:

- 1.参赛作品应围绕“强化安全基础 推动安全发展”这一宣传主题,通过生产安全、消防安全、交通安全等方面的所见、所闻、所思(内容中一般不得出现真实姓名或单位),更加深入地了解安全,关注安全。文章内容要求思想健康、积极向上、主题突出、有独到的见解。
- 2.题目自拟,体裁不限(诗歌除外),字数在1500—3000字。

3. 必须为原创作品,严禁抄袭(如发现抄袭,一经查实,一律取消参赛资格)。

4. 参赛作品用A4纸打印或黑色钢笔(签字笔)书写,文字必须规范整洁,并将“姓名、单位、联系电话”写在每份稿件第一页最上方空白处。参赛作品请自留备份,送交稿件恕不退稿。

### 六、交稿要求

稿件直接寄至新昌县安监局宣教中心(鼓山中路61号),并注明

“安全征文比赛”字样,同时随附电子文稿(电子邮箱 zjxcj@163.com 联系电话 86380041)。

### 七、奖励设置

设一等奖1名、二等奖3名、三等奖6名,奖金分别为3000元、1000元、500元,另设优秀奖、单位组织奖若干名,获奖名单在新昌县安监局网站(<http://ajj.zjxc.gov.cn>)和《今日新昌》公布,欢迎踊跃投稿。

新昌县安全生产委员会办公室  
2013年3月18日