

# 2023年清明节和手抄报(通用9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 清明节和手抄报篇一

清明节是中国传统节日中的重要节日之一，也是我们了解和传承中华文化的重要机会。我参与过多次清明节相关活动，深深体会到了这个节日的深厚底蕴和文化内涵。在此分享我的心得体会：

### 第一段： 学习传统文化的机会

清明节是中国传统节日中与祭祖扫墓有关的节日之一。在这一天，人们都会去祭拜祖先，扫墓纪念。这是一种传统文化的延续和传承，也是我们了解祖先、学习传统文化的机会。通过参与祭祀扫墓的活动，我更加深刻地体会到了血脉相连的家族情感和家族的文化传统，同样也激发了我学习和了解传统文化的热情。

### 第二段： 重视亲情和家族关系

清明节是一个重视亲情和家族关系的节日。这一天，人们会亲自到坟场扫墓、祭祀祖先，表达对逝去亲人的思念之情。这个过程不仅仅是一个简单的动作，更是一种内心的感怀和回忆。通过参与家族祭祀活动，我更加强烈地意识到亲情的珍贵和家族关系的重要性，也更加明白了要更好地与家人交流和相互关心。

### 第三段： 爱护环境的意义

清明节期间，人们除了祭拜祖先，还会趁此机会去清理墓地、整理环境、修缮坟墓。这种行为不仅仅是为了尊重祖先，也是一种爱护环境的表现。通过亲自参与清理墓地的过程，我深刻体会到了环境保护的重要性。我们每个人都有责任爱护环境，保护我们的家园。

#### 第四段：珍惜生命的意义

清明节是一个思考生死的时刻。祭祀扫墓让我们不禁思考生命的短暂和无常。通过在坟地默默祭拜，我感受到了生命的脆弱和宝贵，明白了要珍惜每一个时刻，对生命要有更深的敬畏之心。清明节成为了一个思考人生和价值的重要节日，让我思考人生的意义更加深远。

#### 第五段：弘扬传统文化的责任

作为新时代的中国人，我们有责任将传统文化发扬光大。清明节正是守护和传承传统文化的重要时刻。通过了解和参与清明节的庆祝活动，我明白了要积极学习传统文化、传承好传统，让其在现代社会中焕发新的生机。通过传递传统文化，我们能够更好地理解 and 尊重自己的文化根源，增强民族自信心。

总结，清明节不仅是一个传统节日，更是一个思考生死、弘扬传统文化、关爱家人、爱护环境的重要时刻。通过参与庆祝活动，我们可以更好地理解传统文化的内涵，从而影响着我们的人生态度和价值观念。我们应该以清明节为契机，珍惜亲情、重视环境、思考人生，并将传统文化发扬光大。这样，我们才能传承好中华文化，为中华民族的伟大复兴做出贡献。

## 清明节和手抄报篇二

清明是中国历法一个重要节气。《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。”大约始于周代，距今两千五百多年了。作为一个纪念祖先的节日，清明节在仲春与暮春之交，主要是祭祖扫墓。时间约在每年公历4月5日前后即冬至后的106天。

节气不同于节日，节气是物候变化、时令顺序的标识，而节日则含有一定的风俗活动和某种纪念涵义。

古有清明前一天为“寒食节”之说，唐代以前，重视寒食而非清明。后二者“合二而一”。

寒食相传源于晋文公悼念介之推一事。

相传春秋时期，晋国内乱。晋献公时骊妃为使其子奚齐继位，逼迫太子申生自杀。申生弟重耳避祸出走。流亡期间受尽了屈辱磨难。原来跟着他一道出奔的臣子，大多陆续离开。只剩下少数几个忠心耿耿者追随，其中有介之推。一次重耳饿晕了，介之推从自己腿上割下了一块肉，用火烤熟了送给重耳吃。十九年后，重耳回国做了君主。这就是著名的春秋五霸之一的晋文公。

晋文公执政后，大加封赏，唯独遗忘了介之推。有人提示，晋文公忆起旧事，心中有愧，马上派人去请介之推来接受赏封。但介之推三次推脱，就是不来。晋文公只好亲自去请，吃了闭门羹。介之推不愿见他，已经背着老母躲进了绵山（今山西介休东南）。晋文公让军队搜山，没有找到。于是，有人出了个馊主意，不如放火烧山，三面点火，留下一面，大火起时介之推自会走出来。大火烧了三天三夜，也未见其踪影。上山一看，母子俩抱着一棵烧焦的大柳树已经死了。晋文公哭拜一场，还在柳树洞里找到一片衣襟，上题用血写的一首诗：

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。将介之推母子隆重安葬于大柳树下。为了纪念他，晋文公下令把绵山改为“介山”，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。

走时，他伐了一段烧焦的柳木，到宫中做了双木屐，每天望着它叹道：“悲哉！足下。”“足下”是古人下级对上级或同辈之间相互尊敬的称呼，据说源于此。

第二年，晋文公领着群臣登山祭奠，表示哀悼。行至坟前，只见那棵老柳树死而复生，绿枝随风婆娑起舞。晋文公像看见了介之推一样。他敬重地走到跟前，折了一枝，编了一个圈儿戴在头上。祭扫后，老柳树赐名为“清明柳”，又把这天定为清明节。

以后，晋文公常把血书袖在身边，作为鞭策自己执政的座右铭。他勤政清明，励精图治，把晋国治理得很好，成为强国。

晋国的百姓得以安居乐业，对不图权势富贵的介之推非常怀念。用面粉和着枣泥，捏成燕子的模样，用杨柳条串起来，插在门上，召唤他的灵魂，此物叫“之推燕”。此后，每逢寒食，人们即不生火做饭，只吃冷食。在北方，老百姓只吃事先做好的冷食如枣饼、麦糕等；在南方，则多为青团和糯米糖藕。还把柳条编成圈儿戴在头上，把柳条枝插在房前屋后，以示怀念清明节来历：清明节。

## 清明节和手抄报篇三

清明节是我国传统的重要节日之一，也是祭祀先人的日子。随着社会的发展和时代的变迁，人们对于清明节的理解逐渐深入。在我多年的生活中，我对清明节也有了一些深刻的体会和领悟。下面，我将从纪念先人、缅怀历史、绿化环境、关爱生命和感悟生命等五个方面，来谈一谈我对清明节的心得体会。

首先，清明节是我们纪念先人的日子。在传统习俗中，人们会到坟地扫墓、上香、烧纸钱等，表达对已故亲人的思念之情。我记得每年清明节，我和家人都会一起去祖先的坟地，打扫整理墓碑，瞻仰鞠躬，烧香烧纸，向逝去的亲人表达倾诉之情。这个过程中，我感受到了对逝去亲人的思念之情，也加深了我对家族历史的认识与了解。通过这样的传统习俗，我们不仅感受到了亲情的力量，更明白了传承家族文化的重要性。

其次，清明节可以缅怀历史。清明节在古时候又叫“国殇节”，是为了纪念我国历史上的伟大英烈而设立的。每逢清明节，我们都可以参观烈士陵园、革命烈士纪念馆等地，向英烈们致以崇高的敬意。我曾经参观过一次烈士陵园，见证了无数为国家和人民奋斗、甚至献出生命的英烈们，我为他们的英勇事迹而深感敬佩和震撼。这样的参观让我懂得了历史的渊源和历史人物的伟大，更激励我追求成为一个对社会有贡献的人。

第三，清明节是绿化环境的好时机。随着城市的扩张和工业化的进程，环境问题日益凸显。清明节正好是春天来临的时候，万物苏醒，正是植树造林、绿化环境的好时机。我曾参加过清明节植树活动，亲手种下了几棵小树苗。那一刻，我感受到了植树造林的重要性，也明白了每一个人都可以为环境保护贡献自己的力量。从那以后，我开始关注身边的环境问题，并积极参与各类环保活动，希望能够为社会提供一个

绿色、美丽的家园。

第四，清明节提醒我们关爱生命。清明节是春天的节日，也是大自然万物复苏的时刻。在这个时候，我们不仅要缅怀历史，也要关注现实生活中的个体。生命无常，人生短暂，我们应该重视眼前的家人、亲友、朋友，和他们一起度过快乐、幸福的时光。清明节正是一个提醒我们关爱生命、珍惜现在时光的好时机。

最后，清明节也是让我们感悟生命的时刻。在纪念先人、缅怀历史、绿化环境、关爱生命的过程中，我们会对生命有更加深刻的感悟。清明节让我们明白了生命的尊贵，懂得了珍惜每一天，告诉我们要积极、阳光地生活。在这个过程中，我们可以打破封闭的心灵，释放内心的压力，体验生命的美好，感悟到积极人生的力量。

总的来说，清明节不仅是一个传统节日，更是一个具有深刻意义的时刻。通过纪念先人、缅怀历史、绿化环境、关爱生命和感悟生命等多个方面，我们可以更好地理解清明节的含义和意义。明白了这些，我们会更加珍惜眼前，关注身边，感悟生命的真谛，成为一个积极向上、传递正能量的人。让我们在清明节的时刻，铭记历史、感恩家人，共同建设一个美好的家园。

## 清明节和手抄报篇四

清明节是中国传统的重要节日，也是传承中国文化的重要方式之一。每年的清明节，人们会祭拜祖先，扫墓祭奠逝去的亲人，同时也会进行一系列的逛墓游玩活动，让人们敬仰过去的先辈，缅怀先人。在经历了多年的清明节活动后，我深感清明节的重要意义，不仅是传承亲情和文化，也是一种心灵的洗涤和净化。

首先，清明节是传承亲情的重要时刻。在这个特殊的节日里，

人们会前往扫墓，祭拜祖先，向逝去的亲人表达思念之情。我记得每年的清明节，我们全家人会提前准备祭品，一同前往祖父母的墓地。在那里，我们会整理墓地，擦拭墓碑，为祖先烧香献花。在这个过程中，我感受到了对祖先的尊重和对家族的敬爱之情。这种庄重而内敛的仪式，让我体会到了家族的根与魂，也让我更加明白了家庭的重要性，明白了身为一个家族成员的责任与使命。

其次，清明节也是传承中国传统文化的重要方式。在清明节期间，除了扫墓祭拜之外，许多地方还会举行一系列与清明节相关的文化活动，如悬挂节令牌、放风筝、观赏樱花等。我曾参加过一个风筝比赛，看到那些五彩斑斓的风筝在蓝天白云之间自由飞翔，我感受到了中华文化的传承与活力。这些民俗活动不仅让我对传统文化有了更深入的了解，也让我感受到了中国文化的博大精深，从而更为自豪地成为一个中国人。

再次，清明节也是一种心灵的洗涤和净化。在喧嚣的城市生活中，人们在忙碌的工作和生活中很难找到内心的宁静与平和。在清明节期间，人们会远离喧嚣，走进大自然，去追寻心灵的宁静。我记得有一年的清明节，我和家人去了一座山区公园。那里的空气清新，景色宜人，我仿佛置身于一片净土中。当我在翠绿的大自然中散步、呼吸新鲜的空气时，我的心灵也变得宁静而平和。这种静谧的时刻，让我有机会反思自己的生活方式和价值观，让我更加珍惜眼前的一切，也让我更加有动力去追逐内心的平衡与和谐。

最后，清明节也是一个思考生死的时刻。每当我在祭拜祖先，扫墓祭奠逝去的亲人时，我不禁想起生命的无常和死亡的无常。亲人的离世让我更加明白了生命的宝贵与脆弱，也让我更加勇敢去面对人生的起伏和挑战。清明节让我有机会思考生命的意义和价值，明白了珍惜当下，过好每一天的重要性。

总之，清明节是一个传承与寻找的过程。通过祭拜祖先、扫

墓祭奠亲人、参与民俗文化活动和思考生死等方方面面的活动，我们能够更好地体会到清明节的重要性。无论是传承亲情，还是传承中华文化，或是心灵的洗涤和净化，清明节都是一个让人怀念与思考的节日。在以后的日子里，我将会继续传承和弘扬清明节的文化，让清明节的意义和价值得到更好的传承和发扬。

## 清明节和手抄报篇五

清晨，我睁开朦胧的睡眼，换好衣服，迎着朝霞，踏青去了。

拐了几个弯，便来到了十八盘。山路崎岖，但花红柳绿的十八盘令我神往。尽管爬十八盘是很累的，但我毫不在意。在大自然中遨游本身就是快乐的。

我气喘吁吁地从十八盘上来，停息了一阵，便又踏上了征程。路边的树抽出了新芽，有柳树、松树、柏树、甚至有杉树。野花遍地是：杂样儿，有名字的，没名字的，盛开在草丛里，像眼睛，像星星，还眨呀眨的。

在树丛中，我又发现了一条岔路，岔路之中更是别有一番景象：绿发亮的树下，点缀着新生的小草，真是别有洞天啊……在那玩耍了一阵，我又回到了大路上，因为我发现那条岔路是条死路。

太阳已升到头顶了，中午我恋恋不舍地离开了滨海路，要回家吃饭了，我借着午后温暖的阳光，把这美好的一天记了下来。

## 清明节和手抄报篇六

“燕子来时新社，梨花落后清明”，转眼又到了一年一度的清明了，根据新的放假制度清明放假一天，于是爸爸妈妈带我回老家扫墓祭祖。



“满街杨柳绿似烟，画出清明二月天”，今年的清明遇上了难得的好天气。我们带上鞭炮纸钱和爷爷踏上了扫墓的路程。一路上迎春花黄，杨柳树绿。我们踏过一个个泥坑，践过一条条小溪，走过长长的山路，终于来到了祖先的墓前。

祭过老爷爷老奶奶之后，我们来到了奶奶的墓前。我们点了几柱香端端正正的插在坟前，再把纸钱撕开点燃。烧完了的纸钱化作一片片白灰，随着风飘向远方，噼里啪啦的鞭炮声也远远的转开了，同时，我的思绪也被带回了遥远的过去。

奶奶生前一直过着比较艰苦的生活，生下爸爸他们想必也非常痛苦。在爸爸读书时粮食紧缺，住校也必须自带粮食。一次，奶奶送住校的爸爸去学校的途中，一袋米快掉下车了，奶奶看到后顺手一抓，结果奶奶被抛出了车外……从此，奶奶与我们阴阳两隔，永远的离开了这个世界，离开了深爱的孩子们。后来，失去母爱的父亲通过努力学习考上了军校。

## 清明节和手抄报篇七

清明节是中国传统的重要节日之一，也是中国人民纪念祭奠先祖的日子。扫墓是清明节最重要的习俗之一，而我在今年的清明节中也参与了扫墓活动。在这次扫墓的过程中，我有了一些心得体会。接下来的文章将会以五段式的方式，分别描述我对扫墓活动的感受和思考。

扫墓活动开始时，我跟随家人来到了先人的墓前。墓地是一个安静而庄重的地方，墓碑上镶嵌着先人的名字和生平事迹。在日光下，墓碑上反射着微弱的光芒，仿佛在诉说着先人的故事。我俯下身，轻轻擦拭着墓碑上略显模糊的字迹。深深地感受到，我们这一代人的责任就是传承先人的精神和智慧，让他们在我们心中永远存在。

随着扫墓活动的进行，家人们开始将新鲜的鲜花、热腾腾的食物和清澈见底的酒水摆放在墓前。我们纷纷向先人敬献了

一杯美酒，一碗香喷喷的食物，以及一束鲜花。在这一刻，我突然感受到先人灵魂的存在和对我们的关注。我明白了祭祀的意义不仅仅是一种仪式，更是一种感恩的态度。通过祭奠，我们向先人表达了我们对他们的敬仰与怀念，同时也感受到了他们的祝福和保佑。

在扫墓的过程中，我也深刻感受到了家人之间的团结和和谐。每个人都分工合作，有的清理墓地周围的杂草，有的整理供品，有的整理墓碑。大家默契地配合着，井然有序地进行着工作。在这个过程中，我体会到了亲人之间的默契和爱意。每一个人都在努力地为先人做些什么，因为我们深知，祖先的付出不仅仅是为了自己，更是为了后代能过上更好的生活。

清明节的扫墓活动中，我还感受到了生命的无常和现实的冷酷。看着无数陌生的墓碑，我不禁感慨亿万生命的曾经辉煌，而又在时间的洪流中黯然失色。这让我更加珍惜目前拥有的一切，明白了人生的短暂和珍贵。在这美丽的大地上，我们应该懂得感恩与珍惜每一天，为自己和家人创造更多美好的回忆。

最后，扫墓活动结束后，我背着沉甸甸的思考和心得回家。这次扫墓让我明白，我们应该记住先人的智慧和付出，传承和发扬他们的精神。同时，在祭奠和扫墓的过程中，我们也应该更加关心和爱护活着的亲人。家人的团结和默契是支撑我们度过困难时刻的力量源泉。扫墓活动让我以全新的视角看待生命和亲情，让我更明确了人生的价值和意义。

总的来说，在今年的清明节扫墓活动中，我收获颇多。通过这次扫墓，我体验到了先人的付出和关注，感受到了家人之间的团结和和谐，明白了生命的短暂和珍贵。扫墓活动是一个令人深思的过程，让我们不仅仅是祭奠逝去的亲人，更是反思和珍惜我们当下的生活。

## 清明节和手抄报篇八

清明节是中国的传统节日之一，也是一个重要的祭祖扫墓节。扫墓是为了缅怀先人，表达对逝去亲人的思念之情。通过多年的扫墓经历，我深刻体会到了扫墓的重要性和其中蕴含的文化内涵。以下我将从扫墓的准备工作、扫墓的方式方法、扫墓的意义、扫墓的感受和对扫墓的思考等方面分享我的心得体会。

扫墓前的准备工作是十分重要的。首先要查清祖先的坟墓位置和墓地的规定，了解相关规定是为了尊重墓地和其他人的权益。其次，要准备好扫墓所需的物品，如鲜花、祭品、清扫用具等。清明节前后市场上有各种各样的祭祖用品，但我们要选择符合文化内涵的物品，如纸钱可以用真钱代替，保持敬意的同时也能减少环境污染。最后，要对扫墓的仪式进行充分了解，了解文化内涵和讲究。只有做好准备工作，才能更好地进行扫墓活动。

扫墓的方式方法是有一定讲究的。在到达墓地后，要整理墓地周围的环境，刷洗坟墓，拿出祭品摆放在墓前。此时，我们要虔诚地向祖先敬献鲜花和祭品，以表示对先人的思念之情和对其灵魂的敬仰。同时，要烧香祭告，向祖先诉说心声，表达对他们的感激之情。扫墓时要注意端正的仪态，尊重墓地和他人，不大声喧哗，不随意践踏庄严的墓地。在完成祭祀仪式后，要认真整理墓地，不留下任何垃圾。

扫墓的意义是至关重要的。扫墓不仅仅是一种仪式，更是对祖先的敬仰和怀念，更是对亲情的思恋和传承。通过扫墓活动，我们不仅仅是来表达对先人的思念之情，还是在向后代传递着对祖先的尊重和感激之情。在扫墓过程中，我们能够更深入地了解祖先是如何奋斗和生活的，也能更加珍惜现在的生活。同时，在扫墓中，我们还能感受到祖先的陪伴和庇佑，这种信念和精神支持将激励我们在生活中勇往直前。

扫墓给我带来了很多的感受。在扫墓的过程中，看到家人为先人默默扫墓、祭祖，我深感家族的联系与传承。同时，也让我更加珍惜眼前所拥有的亲人，明白了亲情的可贵。扫墓还给我提供了一个反思人生和价值观的机会，看到先人们一生的奋斗和努力，我感到应该珍惜时间，努力成为一个有价值的人。

对于扫墓这一传统活动，我有着深深的思考。在现代社会中，扫墓的方式方法也在不断变化，如电子扫墓、网上祭祀等。虽然这样的方式简化了一些步骤，但是也有可能削弱了扫墓的庄严和肃穆感。我认为在现代社会中，要将扫墓活动和传统文化固定下来，让扫墓不仅仅是对逝去亲人的思念，更是静心凝思和思考人生的一种方式。同时，也希望政府和相关机构能够加强对墓地的管理，让墓地保持庄重与尊严。

总之，扫墓不仅仅是一种文化传承，更是一种对先人的敬仰和怀念。通过扫墓，我们能够更加深入地了解祖先的奋斗历程，也能更加珍惜现在的生活。同时，扫墓还让我们反思人生和价值观，并且在传承中不断发展和创新。希望我们能够时刻保持对祖先的尊重和感激之情，在家庭中传承和发扬祖先的优秀品质，努力成为一个有价值的人，将扫墓的意义延续下去。

## 清明节和手抄报篇九

主持人：从今年开始，清明节成了一个法定的节日，这当然跟它有着丰厚的文化背景和广泛的民间基础是分不开的。这个节日大约始于周代，已有二千五百多年的历史。首先，它是一个很重要的节气，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。接下来就让我们

来听听跟它有关的故事吧！

甲：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。

走时，他伐了一段烧焦的柳木，到宫中做了双木屐，每天望着它叹道：“悲哉足下。”“足下”是古人下级对上级或同辈之间相互尊敬的称呼，据说就是来源于此。

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。

以后，晋文公常把血书袖在身边，作为鞭策自己执政的座右铭。他勤政清明，励精图治，把国家治理得很好。

此后，晋国的百姓得以安居乐业，对有功不居、不图富贵的介子推非常怀念。每逢他死的那天，大家禁止烟火来表示纪念。还用面粉和着枣泥，捏成燕子的模样，用杨柳条串起来，插在门上，召唤他的灵魂，这东西叫“之推燕”（介子推亦作介之推）。此后，寒食、清明成了全国百姓的隆重节日。每逢寒食，人们即不生火做饭，只吃冷食。在北方，老百姓只吃事先做好的冷食如枣饼、麦糕等；在南方，则多为青团和糯米糖藕。每届清明，人们把柳条编成圈儿戴在头上，把柳枝条插在房前屋后，以示怀念。

主持人：就这样，这个节日逐渐在民间得以推广，形成了有着自己独特风俗，接下来我们就来了解一番吧！

清明时节，民间开始种植蔬菜、果树。蚕农在清明夜把蚕种裹在棉衣里进行孵化。

这天，人们纷纷上山踏青。不上山的，上城墙绕城而走，叫登高踏青。有些地方还有节场和赛会。人们上山踏青，赶节场，观看赛会。从元宵节至清明节，大人孩子，三五成群，到野外放风筝，别有情趣。

清明时节祭扫祖坟（俗称“上坟”），为传统民俗。扫墓时挑些新土壅坟茔。凡新坟一定要在清明前祭扫；旧坟可以过清明，但不能过立夏。新媳妇一定要去祭扫祖坟，俗称“上坟”。扫墓时用荤、素菜肴和酒、饭等祭奠。后用干果糕点等替代。

丁：南宋吴惟信《苏堤清明即事》，则写出了当时作为南宋都城杭州的清明游乐之景：“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。”倾城而出寻春游乐，笙歌处处，杨柳依依，莺啼声脆，梨花风起。这是何等美好的清明景致啊。至今杭州仍有“柳浪闻莺”一景，即是从这首诗中化出。

庚：别具一格是1976年丙辰清明。那一年周恩来总理逝世后，“四人帮”阻挠群众纪念周总理，于是群众自发到天安门广场人民英雄纪念碑前献花圈贴纪念周总理的诗歌，其中有很多佳作。如“时逢清明无祭礼，自扎花圈表心意。挥泪继承先烈志，泰山压顶能挺起”，如“花儿虽少自家栽，清明时节含泪来。一束鲜花全家心，总理在人民心中活万代”。这些都是特殊时期的特殊的清明诗，反映了当时的民心向背。这些诗在历代的清明诗中闪烁光彩，别有深意，它们跳出了个人的哀乐，而反映了人民的悲欢。

（辛）男：又是一个清明节，我们站在庄严肃穆的烈士纪念碑前。

（壬）女：天空为今天垂泪，松涛为今天呜咽。

男：为了祖国的解放和人民幸福美满的生活，有多少革命先

烈长眠于地下。

女：历史不会忘记他们，共和国不会忘记他们，我们更不会忘记他们。

男：曾几何时，我们的祖先以先进的科学和灿烂的文化矗立在世界民族的峰巅。

女：而近百年黑暗与屈辱的历史，又将她推向深渊。

男：为了改变这一切，多少仁人志士在苦苦探索与奋斗中含恨而去。

女：只有在中国共产党的领导下，烈士们的鲜血才点亮了中国的今天。

男：今天，我们在这里以革命的名义想想过去。

女：以现代化建设飞速发展的现实来告慰英魂。

合：先烈们，你们安息吧！

男：有形的纪念碑可能会垮掉，但人们心里的纪念碑却永远屹立。

女：我们不会忘记，我们怎能忘记！

女：不，他们希望的是受过深重灾难的祖国在我们的手中变得更加强盛、美丽。

男：先辈们，你们祈盼的幼鸟羽翼已日渐丰满，

女：我们将把重担挑上逐渐成熟的肩，

男：未来的社会需要我们建设，



女：美好的未来在向我们召唤，

合：我们将用勤劳和智慧去开创明天，

男：让我们记住这庄严的时刻，

女：让我们记住这郑重的承诺，

合：我们，要让先烈的鲜血染红的旗帜，永远飘扬在祖国的蓝天！