

2023年清明这一节气的含义 清明节气的演讲稿(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

清明这一节气的含义篇一

主持人：我知道，是清明。《淮南子天文训》云：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”

主持人：我再考考你，你了解清明的知识吗？

主持人：这难不倒我。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。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，种瓜点豆”的农谚。按阳历来说，清明是在每年的4月4日到6日之间。

主持人：唐代诗人杜牧有一首脍炙人口的诗，给人们留下了深刻的清明印象。（全班诵读《清明》）

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。

清明这一节气的含义篇二

诗歌是我国文化的瑰宝，在幼儿园课程中不乏诗歌教学，但孩子是否能真正理解诗歌中的内容，是否能真正体会诗歌的意境，不得而知。于是我们班从一开学就让他们接触古诗词，幼儿对年代久远，与他们生活毫无关系的古诗词从一无所知到饶有兴趣。慢慢的我开始尝试将语言教育与音乐教育融合在一起，让幼儿随着音乐吟诵了古诗词，使幼儿大胆地，富有创造性地表现自我的认识与想像。本次教学活动利用我国的传统节日加上音乐的力量，使幼儿能更好的把握和理解《清明》所带给我们的意境。

1、体验音乐与古诗词的意境，学习在音乐的伴奏声中有节奏地吟诵古诗词，尝试用自己的方式表现作品。

2、探索用动作表现音乐内容，愿意与同伴一起参与音乐活动进行表演。

3、尝试根据古诗情境进行绘画。

1、幼儿在语言活动中已经会吟诵《清明》这首诗歌，并对清明节有一定的认识。

2、材料准备：《清明》图片，音乐，纸，颜料等

1、在情境中创编动作，初步用动作表现诗歌《清明》

师：你们知道古诗里描绘的是哪个季节吗？猜猜诗人杜牧想表达什么样的情感？

（评：古诗对幼儿来说是比较难以领会的，因此我决定用音乐，动作来帮助幼儿更好的体会古诗的含义）

2、按节奏吟诵《清明》

(1) 教师朗诵《清明》，同时出示图片，幼儿欣赏。

(评：在第一个环节中大部分使用听觉帮助幼儿理解，而在这个环节中我追加了视觉，运用图片帮助幼儿，更上一层楼。)

(2) 教师再次示范朗诵歌词，并以稳定拍的节奏配合拍手，幼儿跟随教师按稳定拍的节奏拍手。

(评：稳定的节奏帮助幼儿稳，准地熟悉古诗。)

(3) 引导幼儿结合稳定拍，进行歌词的朗诵，注意重拍的运用。

(4) 教师用动作提示，与幼儿进行歌词的对答，教师说前半句，幼儿对下半句。如，教师说“清明时节”，幼儿接“雨纷纷”，以此类推。

(评：以不同的方式帮助幼儿重复学习，记住古诗)

(5) 幼儿跟着音乐完整地朗诵，吟唱歌词。

3、根据理解绘制图画

幼儿根据自己对古诗的理解，画出他们想象中的《清明》图

(评：这个环节是自主性比较强的，希望幼儿根据自己的理解和意愿，用画画的方式来表达自己对古诗的'理解。)

4、交流欣赏

幼儿介绍和欣赏小朋友的图画，加深对《清明》的理解。

1、评价

2、总结

清明这一节气的含义篇三

清明时节，是农事的好时间，除东北与西北地区外，中国大部分地区的日平均气温已升到12℃以上，大江南北直至长城内外，到处是一片繁忙的春耕景象。下面是小编为大家整理的清明节气田间农事，希望对您有所帮助！

田间管理

塑料大中棚番茄、辣椒、茄子、黄瓜、西葫芦，4月中下旬后棚内要昼夜通风，春甘兰、春莴笋，越冬萝卜要清沟排渍；洋葱、大葱、大蒜应追化肥和及时摘苔；胡萝卜、萝卜间苗、追肥；冬播花菜在花球生长期保持10-20℃，喷洒硼砂液；春大白菜喷洒磷酸二氢钾液；露地春黄瓜深中耕、排湿、增温；塑料大棚春西瓜通风降温、浇水保果、摘心、人工授粉；豇豆防沤根、整枝摘心；菜豆施肥、中耕松土；马铃薯追肥培土。

采收

采收莴笋、甘兰、菠菜、芹菜、白菜苔、小白菜、花菜、韭菜、蒜苔、豌豆；塑料大棚早熟栽培采收番茄、辣椒、茄子、黄瓜、西葫芦。

播种、育苗

黄瓜、甜瓜、晚熟瓠瓜、菜瓜、豇豆、扁豆、蔓性菜豆、空心菜、苋菜、芹菜、豆薯、小白菜等露地直播；生姜催芽；晚辣椒、夏莴笋、夏甘兰露地育苗。

栽植

露地栽植的蔬菜有黄瓜、西瓜、甜瓜、菜瓜、冬瓜、南瓜、西葫芦、苦瓜、晚瓠瓜、丝瓜、番茄、茄子、辣椒、矮菜豆、豇豆、豆薯、茭白(双晚茭)夏莴笋、空心菜等。

病虫害防治

注意防止茄果类猝倒病、疫病、灰霉病，春大白菜霜霉病、软腐病、炭疽病，瓜类霜霉病及黄守瓜，瓜蚜、黄曲条跳甲等；豆类角斑病及美洲斑潜蝇、蚕豆象、菜蚜、地下虫等；防止老鼠咬食所播的种子。

谈到清明节，有点历史知识的人，都会联想到历史人物介子推。据历史记载，在两千多年以前的春秋时代，晋国公子重耳逃亡在外，生活艰苦，跟随他的介子推不惜从自己的腿上割下一块肉让他充饥。后来，重耳回到晋国，做了国君(即晋文公，春秋五霸之一)，大事封赏所有跟随他流亡在外的随从，惟独介子推拒绝接受封赏，他带了母亲隐居绵山，不肯出来，晋文公无计可施，只好放火烧山，他想，介子推孝顺母亲，一定会带着老母出来。谁知这场大火却把介子推母子烧死了。为了纪念介子推，晋文公下令每年的这一天，禁止生火，家家户户只能吃生冷的食物，这就是寒食节的来源。

寒食节是在清明节的前一天，古人常把寒食节的活动延续到清明，久而久之，人们便将寒食与清明合而为一。现在，清明节取代了寒食节，拜介子推的习俗，也变成清明扫墓的习俗了。

清明竹笋不宜多吃

竹笋含有难溶性草酸钙，尿道、肾、胆结石患者不宜多食。笋含有较多的粗纤维素，对于胃肠疾病患者及肝硬化等患者可能是致病因素，容易造成胃出血、肝病加重等。

清明慎食公鸡肉

肝火旺别吃公鸡肉。“动风升阳性发物”指易引动肝风，易升气升阳的发物，这些发物多为热性阳性食品，如猪头肉、公鸡肉、鹅肉等，高血压、肝阳上亢、头风痛及癫痫病人不宜食。

清明多食菠菜

菠菜为春天应时蔬菜，具有滋阴润燥、舒肝养血等作用，对春季因肝阴不足所致的高血压、头晕、糖尿病、贫血等都有较好的辅助治疗作用。哈佛大学的另一项研究发现：每周吃2—4次菠菜的中老年人，可降低患视网膜退化的危险。贫血者可取菠菜100克煮汤；视力模糊者可取鲜菠菜、羊肝各500克，将水烧沸后入羊肝，稍滚后下菠菜，并加适量盐、麻油、味精，熟后即可食用。

清明病从口入

清明过后雨水增多，气候潮湿，容易使人产生疲倦嗜睡的感觉。而晴雨多变的天气容易使人受凉感冒，患上扁桃体炎、支气管炎、肺炎；此时又是呼吸道传染病（如白喉、猩红热、百日咳、麻疹、水痘、流行性脑膜炎等）的多发季节，因而要注意天气变化，及时增减衣服，尽量少出入公共场所，尤其要注意防止“病从口入”。

清明慢性疾病复发

清明时节是多种慢性疾病（如关节炎、哮喘、精神病等）易复发之时，有慢性病的人要忌食“发物”。所谓“发物”，从中医角度上讲就是指易动风生痰、发毒助火助邪之品，如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等。

同时，此节气中不可对肝脏进补。清明时节应多吃柔肝养肺

的食品，如荠菜，益肝和中；菠菜，利五脏、通血脉；山药，健脾补肺；淡菜，益阴，利肝。

1. 忌讳走夜路，作为人们所熟悉的鬼节，不建议晚上太迟出门，应在天黑之前回家。

不能买鞋，因为鞋与“邪”同音，虽然不一定为真，但还是谨慎一些为佳。

2. 不要频繁去扫墓，虽然是祭祖节，但是前往重要的先辈那边祭扫一下即可，去太多次据说会对运势有所影响。

3. 一些地区有这样的忌讳，据说丈夫去世三年内，妻子不宜前去上坟。

《寒食城东即事》

(唐) 王维

清溪一道穿桃李，演漾绿蒲涵白芷。

溪上人家凡几家，落花半落东流水。

蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨里。

少年分日作遨游，不用清明兼上巳。

《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。

《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。

《清明即事》

(唐)孟浩然

帝里重清明，人心自愁思。

车声上路合，柳色东城翠。

花落草齐生，莺飞蝶双戏。

空堂坐相忆，酌茗聊代醉。

清明这一节气的含义篇四

清明节又叫踏青节，在仲春与暮春之交，也就是冬至后的第104天，是中国传统节日之一，也是最重要的祭祀节日之一，是祭祖和扫墓的日子。

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。2006年5月20日，经国务院批准，将清明节列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

清明节，是中华民族最隆重盛大的祭祖大节，属于礼敬祖先、慎终追远的一种文化传统节日。清明节凝聚着民族精神，传承了中华文明的祭祀文化，抒发人们尊祖敬宗、继志述事的道德情怀。清明节历史悠久，源自上古时代的春祭活动，春秋二祭，古已有之。上古干支历法的制定为节日形成提供了前决条件，祖先信仰与祭祀文化是清明祭祖礼俗形成的重要因素。清明节有着悠久的历史源头，是传统春季节俗的综合与升华。

清明节气是干支历法中表示季节变迁的二十四个特定节令之一，这一时节，吐故纳新、生气旺盛、气温升高，万物皆洁齐，大地呈现春和景明之象，正是郊外踏青(春游)与行清(墓祭)的好时段。清明节俗丰富，归纳起来是两大节令传统：一是礼敬祖先，慎终追远；二是踏青郊游、亲近自然。清明节兼具自然与人文两大内涵，既是节气又是节日，清明节不仅有祭扫、缅怀、追思的主题，也有踏青郊游、愉悦身心的主题，“天人合一”传统理念在清明节中得到了生动体现。经历史发展，清明节融汇了寒食节与上巳节的习俗，杂糅了多地多种民俗为一体，具有极为丰富的文化内涵。

主要习俗

清明节在公历04-06日，扫墓活动通常是在清明节的前10天至后10天，有些地方的扫墓活动长达一个月。清明节是中国重要的“时年八节”之一。清明作为节日，与纯粹的节气又有所不同，节气是物候变化、时令顺序的标志，而节日则蕴含着精神信仰和节俗礼仪等内容。祖先信仰与祭祀文化是清明节形成的重要因素，清明节是传承信仰、家庭人伦的重要载体，清明祭祀是文化表达，是感恩先人、密切人情的重要方式。清明扫墓祭祖习俗经历代沿袭已成为固定的礼俗主题。

清明节在历史发展中承载了丰富的文化内涵，全国因各地因地域不同而又存在着习俗内容上或细节上的差异，各地节日活动虽不尽相同，但扫墓祭祖、踏青郊游是共同基本礼俗主题。每逢清明时节，人们无论身处何方，都会回乡参加祭祖活动，缅怀祖先。清明礼俗文化充分体现了中华民族礼敬祖先、慎终追远的人文精神。在祖先祭祀仪式中慎终追远，在踏青郊游中享受春天乐趣，文化传承与身心调适是清明礼俗文化的重要功能。

踏青

中华民族自古就有清明踏青的习俗。踏青古时叫探春、寻春等，即为春日郊游，也称“踏春”。一般指初春时到郊外散步游玩。踏青这种节令性的民俗活动，在我国有着悠久的历史，其源泉是远古农耕祭祀的迎春习俗，这种农耕祭祀的迎春习俗对后世影响深远。清明节兼具节气与节日两大内涵，清明节气在时间和气象物候特点上为清明踏青习俗的形成提供了重要条件。清明时节，春回大地，自然界到处呈现一派生机勃勃的景象，正是郊游的大好时光。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。

中国民间长期保持着清明踏青的习惯，踏青习俗由来已久。清明期间正是春风得意、春意盎然的时节，万物萌动之时，迎春郊游于野外早就已成为风俗。据《晋书》记载：每年春天，人们都要结伴到郊外游春赏景。踏青风俗至唐宋尤盛。据《旧唐书》记载：“大历二年二月壬午，幸昆明池踏青。”可见，踏青春游的习俗早已流行。

植树

清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，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。清明节植树的习俗，据说发端于清明戴柳插柳的风俗。关于清明戴柳插柳，有三种传

说。第一种传说，据说是为了纪念教民稼穡耕作的祖师—神农氏，后来由此发展出祈求长寿的意蕴。第二种传说与介子推有关，据说晋文公率众臣登山祭奠介子推时，发现介子推死前曾经靠过的老柳树死而复活，便赐老柳树为“清明柳”。第三种传说是唐太宗给大臣柳圈，以示赐福驱疫。

放风筝

风筝又称“纸鸢”、“鸢儿”，放风筝是清明时节人们所喜爱的活动。风筝即是用竹篾等骨架上糊上纸或绢，拉着系在上面的长线，趁着风势可以放上天空，属于一种单纯利用空气动力的飞行器。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”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

扫墓祭祀

清明扫墓，即为“墓祭”，谓之对祖先的“思时之敬”，祭扫祖先是对先人的缅怀方式，其习俗由来已久。中华民族自古就有礼敬祖先、慎终追远的礼俗观念。清明节是中华民族的春祭大节，与清明春祭相对应的是重阳的秋祭。春秋二祭，古已有之。清明节有着悠久的历史源头，是传统春季节俗的综合与升华。古时我国南北风俗各异，唐代以前我国北方上墓祭扫主要是在寒食节与寒衣节。从《礼经》等文献的记载来看，古时我国北方并没有清明节上墓祭扫的例规，到了唐朝时清明节上墓祭扫已成风气。唐代是我国南北各地墓祭风俗融合时期，沿袭清明墓祭风俗，并扩大到全国各地。唐朝之后，寒食节逐渐式微，因与清明节日期相近。宋元时期，清明节上升到取代寒食节的地位，并融汇了寒食节的禁火、冷食等习俗内容，相传迄今。

扫墓祭祖，是清明节俗的中心。清明之祭主要祭祀祖先，表

达祭祀者的孝道和对先人的思念之情，是礼敬祖先、慎终追远的一种文化传统。清明节本属“祭祖节”，在后世发展演变中才被冠以“鬼节”之名，古时人们祭祖是为了表达孝道、感恩追始，并不将祭祀自己祖先的节日以鬼节称之。清明祭祀按祭祀场所的不同可分为墓祭、祠堂祭。以墓祭最为普遍，清明祭祀的特色就是墓祭，清明祭祀被称为扫墓，主要是由于采取墓祭方式。另一种形式是祠堂祭，又称庙祭，是一个宗族的人聚集在祠堂共祭祖先，祭完后要开会聚餐等，这种祭祀是团聚族人的一种方式。还有一种情况是家在外地工作的人不能赶回家乡扫墓，就在山上或高处面对家乡的方向遥祭。清明节祭祖，按照习俗，一般在清明节上午出发扫墓，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。

清明祭祀在清明前后，各地有所差异。清明祭祀的方式或项目各地有所不同，常见的做法有两部分内容组成：一是整修坟墓，二是挂烧纸钱、供奉祭品。扫墓时首先整修坟墓，其做法主要是清除杂草，培添新土。这种行为一方面可以表达祭祀者对先人的孝敬和关怀，另一方面，在古人的信仰里，祖先的坟墓和子孙后代的兴衰福祸有莫大的关系，所以培墓是不可轻忽的一项祭奠内容。所供奉祭品主要是食品，品种各地不同，都是当地人认为的并且按祭祀者的经济能力能拿得出来的美味佳肴，或合于时令的特色食品。

插柳

清明节，中国民间有插柳习俗。专家介绍说，清明插柳习俗，其来源普遍存在三种说法。

有专家认为，插柳的风俗，是为了纪念“教民稼穡”的农事祖师神农氏的。有的地方，人们把柳枝插在屋檐下，以预报天气，古谚有“柳条青，雨蒙蒙；柳条干，晴了天”的说法。杨柳有强大的生命力，俗话说：“有心栽花花不发，无心插

柳柳成荫。”柳条插土就活，插到哪里，活到哪里，年年插柳，处处成荫。

清明插柳戴柳另一种说法是：我国北方一些地方将清明节、中元节、寒衣节，合称为“三大鬼节”。受佛教的影响，观世音手持柳枝蘸水普度众生，许多人便认为柳条有驱鬼辟邪的作用，把柳枝称为“鬼怖木”。北魏贾思勰《齐民要术》中写道：“取杨柳枝著户上，百鬼不入家。”清明既然是鬼节，值此柳条发芽时节，人们便纷纷插柳戴柳以辟邪了。

还有一种说法是，此俗是为了纪念介子推。介子推为明志守节而焚身于大柳树下，让晋文公和群臣百姓痛心不已。第二年，晋文公亲率群臣爬上山来祭拜介子推时，发现当年被烧毁的那棵老柳树居然死而复生。晋文公当下便将老柳树赐名为“清明柳”，并且当场折下几枝柳条戴在头上，以示怀念之情。从此以后，群臣百姓纷纷效仿，遂相沿成风。清明插柳戴柳成为纪念介子推的一种象征。

拔河

拔河早期叫“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。

荡秋千

荡秋千是中国古代清明节习俗之一。五代王仁裕《开元天宝遗事》载“天宝宫中至寒食节竟竖秋千，令宫嫔辈戏笑以为宴乐。帝呼为半仙之戏，都中士民因而呼之”，宋代宰相文彦博诗《寒食日过龙门》，诗中描写为“桥边杨柳垂青线，林立秋千挂彩绳。”秋千，意即揪着皮绳而迁移。

荡秋千的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改之为

秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再拴上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。荡秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人们特别是儿童所喜爱。

斗鸡

古代清明盛行斗鸡游戏，斗鸡由清明开始，斗到夏至为止。中国最早的斗鸡记录，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。

射柳

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。

蹴鞠

鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古代清明节时北方喜爱的一种游戏。相传又是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。马球，是骑在马上，持棍打球，古称击鞠。三国曹植《名都篇》中有“连翩击鞠壤”之句。《析津志》记辽国把打马球作为节日的传统风俗，于端午、重九击球。《金史·礼志》也记金人于端午击球。宋代有“打球乐”舞队。至明代，马球仍流行。

《续文献通考·乐考》记载明成祖曾数次往东苑击球、射柳。明《宣宗行乐图》长卷中绘有宣宗赏马球之场面。当时的官员王直写的端午日观打球的诗：“玉勒千金马，雕文七宝球。鞞飞惊电掣，伏奋觉星流。炎页过成三捷，欢传第一筹。庆云随逸足，缭绕殿东头。”北京白云观前也有群众骑马击球之典。清代天坛一带也还有马球运动，直至清中叶之后，马

球才消失了。

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。

折叠节令食品

由于寒食节与清明节合二为一的关系，我国北方一些地方还保留着清明节吃冷食的习惯。在山东，即墨吃鸡蛋和冷饽饽，莱阳、招远、长岛吃鸡蛋和冷高粱米饭，据说不这样的话就会遭冰雹。泰安吃冷煎饼卷生苦菜，据说吃了眼睛明亮。晋中一带还保留着清明前一日禁火的习惯。很多地方在完成祭祀仪式后，将祭祀食品分吃。晋南人过清明时，习惯用白面蒸大馍，中间夹有核桃、枣儿、豆子，外面盘成龙形，龙身中间扎一个鸡蛋，名为“子福”。要蒸一个很大的总“子福”，象征全家团圆幸福。上坟时，将总“子福”献给祖灵，扫墓完毕后全家分食之。上海旧俗，用柳条将祭祀用过的蒸糕饼团贯穿起来，晾干后存放着，到立夏那天，将之油煎，给小孩吃，据说吃了以后不得疰夏病。

关于民间寒食习俗的记载，几乎是突然地出现在东汉的文献中，主要集中在山西地区。即使在寒食习俗颇为盛行的唐宋时代，其传播范围也不出北方。晋陆翊《邺中记》最早谈到寒食中的特殊食物：“寒食之日作醴酪，煮粳米及麦为酪，捣杏红煮作粥。”直到唐宋时期，人们仍在食用这种凉大麦粥。

我国南方部分地区清明节时有吃青团的风俗，青团又称清明饼、棉菜馍糍、茨壳粿、清明粿、艾叶粿粿、艾糍、清明果、菠菠粿、清明粿、艾叶糍粿、艾粿、艾草糕、清明团子、暖菇包、艾草青团、清明团子等等。将雀麦草汁和糯米一起舂合，使青汁和米粉相互融合，然后包上豆沙、枣泥等馅料，用芦叶垫底，放到蒸笼内。蒸熟出笼的青团色泽鲜绿，香气扑鼻，是本地清明节最有特色的节令食品。上海也有的人家清明节爱吃桃花粥，在扫墓和家宴上爱用刀鱼。

在浙江湖州，清明节家家裹粽子，可作上坟的祭品，也可做踏青带的干粮。俗话说：“清明粽子稳牢牢。”清明前后，螺蛳肥壮。俗话说：“清明螺，赛只鹅。”农家有清明吃螺蛳的习惯，这天用针挑出螺蛳肉烹食，叫“挑青”。吃藕是祝愿蚕宝宝吐的丝又常又好。吃发芽豆是博得“发家”的口彩。吃马兰头等时鲜蔬菜，是取其“青”字，以合“清明”之“青”。

清明这一节气的含义篇五

- 1、棠梨花映白杨树，尽是死生别离处。——白居易《寒食野望吟》
- 2、春事到清明，十分花柳。——辛弃疾《感皇恩·滁州为范倅寿》
- 3、宠柳娇花寒食近，种种恼人天气。——李清照《念奴娇·春情》
- 4、春水船如天上坐，老年花似雾中看。——杜甫《小寒食舟中作》
- 5、日落狐狸眠冢上，夜归儿女笑灯前。——高翥《清明日对酒》

- 6、清明时节雨声哗。——张炎《朝中措·清明时节》
- 7、清娥画扇中，春树郁金红。——温庭筠《清明日》
- 8、车声上路合，柳色东城翠。——孟浩然《清明即事》
- 9、梨花自寒食，进节只愁余。——杨万里《寒食上冢》
- 10、帝里重清明，人心自愁思。——孟浩然《清明即事》
- 11、巾发雪争出，镜颜朱早凋。——王安石《壬辰寒食》
- 12、花落草齐生，莺飞蝶双戏。——孟浩然《清明即事》
- 13、客思似杨柳，春风千万条。——王安石《壬辰寒食》
- 14、才过清明，渐觉伤春暮。——李冠《蝶恋花·春暮》
- 15、宿草春风又，新阡去岁无。——杨万里《寒食上冢》
- 16、未知轩冕乐，但欲老渔樵。——王安石《壬辰寒食》
- 17、清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。——杜牧《清明》
- 18、恻恻轻寒翦翦风，小梅飘雪杏花红。——韩偓《夜深》
- 19、日暮汉宫传蜡烛，轻烟散入五侯家。——韩翃《寒食》
- 20、借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。——杜牧《清明》
- 21、夜深斜搭秋千索，楼阁朦胧烟雨中。——韩偓《夜深》
- 22、春城无处不飞花，寒食东风御柳斜。——韩翃《寒食》
- 23、寒食后，酒醒却咨嗟。——苏轼《望江南·超然台作》

- 24、无花无酒过清明，兴味萧然似野僧。——王禹偁《清明》
- 25、佳节清明桃李笑，野田荒冢只生愁。——黄庭坚《清明》
- 26、怀家寒食夜，中酒落花天。——赵长卿《临江仙·暮春》
- 27、贫居往往无烟火，不独明朝为子推。——孟云卿《寒食》
- 28、桐花半亩，静锁一庭愁雨。——周邦彦《琐窗寒·寒食》
- 29、二月江南花满枝，他乡寒食远堪悲。——孟云卿《寒食》
- 30、舞烟眠雨过清明。——晏几道《浣溪沙·二月和风到碧城》
- 31、花燃山色里，柳卧水声中。——范成大《清明日狸渡道中》
- 32、况是清明好天气，不妨游衍莫忘归。——程颢《郊行即事》
- 33、独绕回廊行复歇，遥听弦管暗看花。——白居易《清明夜》
- 34、西园日日扫林亭。——吴文英《风入松·听风听雨过清明》
- 35、黄昏疏雨湿秋千。——李清照《浣溪沙·淡荡春光寒食天》
- 36、江淮度寒食，京洛缝春衣。——王维《送綦毋潜落第还乡》
- 37、绿柳朱轮走钿车。——欧阳修《采桑子·清明上巳西湖好》

38、好风胧月清明夜，碧砌红轩刺史家。——白居易《清明夜》

39、试上吴门窥郡郭，清明几处有新烟。——张继《闾门即事》

40、听风听雨过清明。——吴文英《风入松·听风听雨过清明》

41、燕子来时新社，梨花落后清明。——晏殊《破阵子·春景》

42、梦回山枕隐花钿。——李清照《浣溪沙·淡荡春光寒食天》

43、淡荡春光寒食天。——李清照《浣溪沙·淡荡春光寒食天》

44、今日清明节，园林胜事偏。——贾岛《清明日园林寄友人》

45、啼红正恨清明雨。——赵令畤《蝶恋花·欲减罗衣寒未去》

46、寒食不多时，牡丹初卖。——晁冲之《感皇恩·寒食不多时》

47、南北山头多墓田，清明祭扫各纷然。——高翥《清明日对酒》

48、童颜若可驻，何惜醉流霞。——孟浩然《清明日宴梅道士房》

49、忽逢青鸟使，邀入赤松家。——孟浩然《清明日宴梅道士房》

50、林卧愁春尽，开轩览物华。——孟浩然《清明日宴梅道士房》