



◎节令之美

# 清明·春和景明 入眼皆春意



“燕子来时新社，梨花落后清明”，北京时间4月5日3时20分将迎来“清明”节气。此时节，阳光明媚，新绿葱葱，娇蕊争芳，春和景明，入眼皆是春意盎然。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍，“清明”是二十四节气中第五个节气，也是春季第五个节气。每年公历4月4日、5日或6日，太阳运行至黄经15度时进入“清明”节气，天地万物，清明洁净，清澈明朗，清新悦目。

阳春四月，人们忍不住走到户外、田野、山边，踏青游春，感受旖旎春光，拥抱明媚春天。民国才女林徽因将“清明”开启的四月之美，抒发得淋漓尽致：“你是一树一树的花开，是燕在梁间呢喃，——你是爱，是暖，是希望，你是人间的四月天！”

“清明”既是节气，又与春节、端午、中秋并称中国四大传统节日。清明节期间，人们常会进行扫墓、祭祖、踏青等活动。罗澍伟说，“清明”祭扫，缅怀先人，是中华民族优良传统，有利于弘扬孝道亲情，唤醒家族共同记忆，增强民族

凝聚力和认同感。随着时代的进步，家庭追思、网络祭扫、陵园共祭等文明低碳祭扫方式更值得提倡。

“清明”时处仲春、暮春之交，公众该如何养生？罗澍伟结合养生保健专家给出的建议提醒说，此时节阳气旺盛，阴气衰退，为适应自然法则，宜护卫体内阳气，使之不断充沛和旺盛；适时晚睡早起，舒缓形体，让神志怡然畅达。

饮食方面，宜用清补之品，食甘减酸，温润阳气，益肝和中。春季肝气旺盛，食酸易致肝气更旺，影响消化功能。脾胃虚弱者少吃性寒食物，以防阳气生发受阻。菊花疏散风热、清肺润燥、清肝明目，代茶饮，不但可以养肝利胆、疏通经脉，还可将冬季体内积存的寒邪散发。

“清明”时节，天气转暖，细菌、病毒极易滋生，是呼吸道传染病和肠胃病多发季节。起居、外出，应注意添减衣物，“勿极寒，勿过热”，养成戴口罩、勤洗手、常通风，保持社交距离，不扎堆、不聚集等良好习惯，防止“病从口入”。如遇不适，应及时就医。

(据新华社报道)

## 在古诗词中“邂逅”清明

“湖上小桃三百树，一齐弹泪过清明”，4月5日，迎来清明。既是节气又是节日的清明历来是亲近自然、踏青游玩、享受春光的季节，也是祭祀祖先和逝去亲人的时节。古人对于清明十分重视，并留下许许多多的诗词，或是享受生活，或是怀念亲人，抑或是在生与死之间感悟人生哲理。

清明时节，气温润，百花千卉共芬芳，目之所及，处处充满着生动的神采。海棠妩媚，“海棠不惜胭脂色，独立蒙蒙细雨中”；桐花娉婷，“桐花万里丹山路，雏凤清于老凤声”；樱花烂漫，“山深未必得春迟，处处山樱花压枝”。

如果没有疫情影响，在这个春意盎然的美好时节，人们大都会走出家门赏春踏青，享受明媚春光。“况是清明好天气，不妨游衍莫忘归”“梨花风起正清明，游子寻春半出城”“清明天气醉游郎。莺儿狂。燕儿狂”等诗词，既写出了别有一番情致的春日美景，也展现了踏青时生动迷人的游春画卷。

一年一清明，一岁一追思。自

古以来，中国人就有在清明扫墓祭祖的风俗，为逝去的亲人斟一杯水酒，摆一束菊花，在哀痛悲伤之余，也让亲人知道，即使阴阳两隔，世间最美好的东西也会与其同在，与之分享。

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”，清明雨，离人泪，写出了清明独有的凄清与哀思；“风吹旷野纸钱飞，古墓垒垒春草绿”，描绘了清明扫墓时的凄凉场景，说尽了生死离别；“纸灰飞作白蝴蝶，泪血染成红杜鹃”，表现了对亲人的悼念之情，感情真挚，催人泪下。

在惠风和畅、春光明媚时去追思先人，这样的悼念和祭奠，充分体现了中华民族“慎终追远”“敦亲睦族”的优秀传统和天人合一的社会理想与人生态度，在思念亲人、敬畏生命的同时，也在弘扬生之意。

清明是承载情感的节日，春天是孕育万物的季节。春光明媚，花开正好，与春天同行，美好与希冀永驻。

(据新华社报道)

