

我的家在中国·节日之旅



彩色的纪念日 清明节

丛书主编◎檀传宝 本书编著◎李敏



SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

我的家在中国·节日之旅

彩色的纪念日 清明节

丛书主编◎檀传宝 本书编著◎李敏



SPH 南方出版传媒

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位

广东教育出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

彩色的纪念日：清明节//李敏编著. —广州：广东教育出版社，2016.5

(我的家在中国/檀传宝主编. 节日之旅)

ISBN 978-7-5548-0928-0

I. ①彩… II. ①李… III. ①节日-风俗习惯-中国-青少年读物 IV. ①K892.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第316448号

责任编辑：卞晓琰 戴 森 郝琳琳 卢颖璇

林检妹 梁 岚 张加和

责任技编：涂晓东

内文设计：意童文化

装帧设计：天行健设计

CAISE DE JINIANRI : QINGMINGJIE

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广东新华印刷有限公司印刷

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路)

889毫米×1194毫米 16开本 2.25印张 45 000字

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5548-0928-0

定价：10.00元

质量监督电话：020-87613102 邮箱：gjs-quality@gdpg.com.cn

购书咨询电话：020-87615809





0 清明节的三个身份

- 0 最美四月天
- 2 清明祭扫
- 6 雨过天晴乐得闲



10 寻根之旅

- 10 我从哪里来
- 12 时光里的全家福
- 16 寻找千年的根



20 寒食风俗

- 20 介子推的故事
- 22 寒食才艺秀
- 24 薪火相传的智慧



26 生机勃勃的春日

- 26 百花齐放的红土地
- 28 同在蓝天下
- 30 雨后万物生

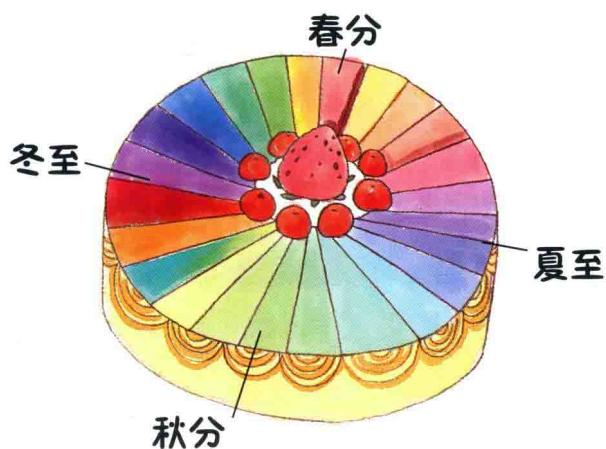
万物复苏的春天是多彩的。她是个适合春耕的清明气节，又是禁火、扫墓的寒食节，还是适合踏青、郊游的上巳节。让我们一同出游吧，莫辜负大好春光！

零八天后，也就是每年的阳历四月五左右。二十四个节气中，在田间劳作的农民们最爱清明了，因为这是播撒种子、万物生长的绝佳时期！清明时节，白桐花儿绽放出了美丽的笑脸，喜阴的田鼠急不可耐地钻到了地洞里，雨后的彩虹悄悄爬到了天边……



民谚里的“三候”：“一候桐始华；二候田鼠化为鸽；三候虹始见。”

一年有二十四个节气，若把一年看做一个圆形蛋糕，那么清明就是离春天最近的节气。请从二十四节气蛋糕中把“清明”找出来吧。



第0页答案：清明节的身份还有很多，如扫墓节、踏青节、禁烟节、感恩节等等。

清明祭扫

寒食节“简历”

寒食节是冬至后的第一百零五天，为了纪念介子推，全民上下禁火一天、吃寒食、祭祀扫墓。后来，很多地区把寒食节与清明节等同了起来，在同一天过，祭祀扫墓就成为寒食节与清明节的双重奏。

古代帝王为“扫墓”设立假日

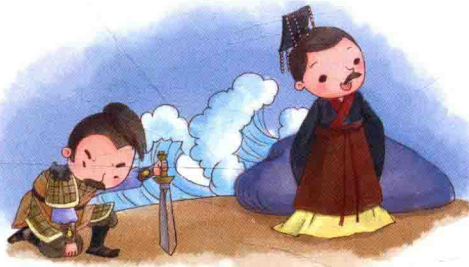
古代帝王将相有“墓祭”礼仪，后来民间也纷纷效仿，在这一天祭祖、扫墓。寒食节逐渐演变为以扫墓、祭拜等形式纪念祖先的传统节日，现在人们的扫墓习俗便始于此。

公元790年，唐德宗将在他的曾祖父唐玄宗时期颁布的“寒食、清明四日为假”圣旨延长到了七天，这不仅开创了法定假日黄金周的先河，也确保了清明节扫墓习俗的延续，认可了清明节存在的合法地位。



古代就有“清明法定假日”了。

汉高祖的祷告



秦朝末年，汉高祖刘邦战胜西楚霸王项羽，最后取得天下。



刘邦返乡去拜祭自己的父母，却发现墓地已经长满了杂草，到处都找不到父母的坟墓。



现代清明节继承传统

“慎终追远，不忘先人”是国人的优良传统。2006年，清明节被列入第一批国家级非物质文化遗产名录；2008年1月1日始，清明节被国务院定为法定假日。在这个“气清景明”的节日中，我们为已逝的亲人和祖先庄重地送上自己的思念与敬意。如今，众多新兴的文明祭扫方式开始兴起，更加凸显清明的文化意义：追思亲人的功德、才华和业绩，继承亲人未尽的遗愿，教育和鼓舞下一代继往开来。在这个祭奠时节，还清明以真正的“清明”本色。



墓地探秘：

清明节寄托哀思的主要仪式便是上坟扫墓。那一天，家家户户聚集在祖先的墓地前进行扫墓仪式，可有一家人扫墓后遇到一件怪事，请你帮帮忙。

情境陈述：

我们家（图中扫墓的一家人）刚完成扫墓仪式，离开墓地没多久，妈妈返回墓地取遗忘的钥匙，发现墓前摆放的祭品居然不见了！我们想，这是谁“吃”了墓前的供品呢？！

线索梳理：

请你们回忆扫墓的过程中，有没有可疑的人或事情发生？以下是一家老小清明节扫墓的行程，已经打乱了，请你先将扫墓的流程按照时间先后顺序进行排序。



打扫坟墓



拜祭、压纸



供品被吃了？



奔赴祖坟



准备拜祭物品

案件分析：

谁“吃”了墓前的供品呢？！

——坟墓里的亲人吃了？（Yes or No）

——食物、水果在空气中由于氧化而萎缩、霉变不见了。（Yes or No）

——……

目击者线索：

临近中午，一个中年男子在墓碑群里来回穿行，男子从上衣兜里掏出一个黑色的塑料袋，将一座墓前摆放的祭品装进塑料袋里，接着又去其他的墓碑前寻找祭品。

——“捡这些东西有什么用呢？”

——“点心可以喂猪，水果自己吃。”

真相大白：

很多乡村一直有吃祭品的习俗，据说吃了祭品的人不容易得病，因此很多人都拿回去吃。

原来，古代人上坟后有吃供品的习俗，表示与祖先相聚共餐了。这样不仅可以表达对逝者的思念，而且吃完供品、带走剩余的瓜果皮等垃圾可以留下“清明”的环境。你可以理解这样“吃祭品”的习俗吗？

我来规划：



随着环保意识、节约意识的加强，现在的祭祀逐渐走向低碳，越来越多的人选用绿色、低碳的祭奠形式，比如墓前献一束花，网上设一个祭堂。你会设计一个怎样低碳、绿色的新清明呢？

雨后天晴乐得闲

清明可不仅仅是一个扫墓祭祀的节日。传统清明节习俗活动丰富多彩，足以和春节一比高下，这主要还得归功于“上巳节”这个身份。每逢上巳节，人们就会开展许多五花八门的的活动。后来，踏青、插柳植树、饮酒对诗、荡秋千、放风筝、打马球、拔河、斗鸡等许多节俗被流传了下来。

这样，清明节就有了扫墓和踏青游玩的双重身份。扫墓的悲凉心情到游玩时的欣喜，犹如雨后彩虹，让人尽享“雨后天晴”的闲适。



我们是最早踢足球的人咧！

上巳节“简历”

传说每年的农历三月初三，是王母娘娘开蟠桃会的日子。在这一天，藏在深闺的姑娘和小伙子都可以外出踏青。当日，女子在河畔嬉戏、插柳赏花，正如杜甫诗云：“三月三日天气新，长

安水边多丽人”。男子则坐在河两边，河的上游放有酒杯。酒杯顺流而下，停在谁的面前，谁就取下酒杯把酒喝掉。在这闲情逸致中，如果男女双方相互喜欢，就可以一起漫步岸上，并折下兰草相赠！





清明节去哪儿？参考古人的活动也不错哦。



古时候的女子在清明节也可以出来游乐。



这个清明，我们一起来放风筝吧！

玩转秋千

清明节游乐的风习，千百年来，备受人们的喜爱，其中就有荡秋千。荡秋千的运动类似于单摆的运动。如果要想让秋千越荡越高，就必须借助外力，可是更多的时候我们是自己荡秋千，如何借助“外力”呢？

这时候要借助“巧力”！你可以借助在秋千上站起或蹲下这样的身体摆动来实现助力。我们独自荡秋千时，可以在秋千运动到最低点时迅速站起，然后慢慢下蹲，当秋千荡到最高点时，再猛然站起，过了最高点后再慢慢下蹲，到了最低点时再猛地站起，之后再重复上面的动作，秋千便会越荡越高了。

拔河来历

拔河是清明节里又一项传统特色活动。现代的拔河运动源于古代的“牵钩”活动。据说春秋时期的楚国为进攻吴国，大力倡导牵钩运动来锻炼本国人民的体质。“牵钩”的道具为一根麻绳，分为两头，比赛时，以中间的大旗为界，一声令下后，双方各自用力拉绳，旁人呐喊助威，非常热闹。



神奇的柳

古诗词里经常出现“柳”，古人寓“柳”谐音为“留”，表达深深的不舍之情。清明插柳还能驱邪避鬼，带来好运。



寻根之旅

小虎家石器时代的老祖宗

我从哪里来

漫画1:



小虎的爷爷



小虎的爸爸

漫画2:



小虎

石器时代

漫画3:

爷爷奶奶的上面还有谁？他们在哪里呢？



现代

漫画4:



我长得像我爸，爸爸来自他的家族，我就是在这个家族中长大的。

小虎的奶奶

小虎的妈妈

虎妹

时光里的全家福

每逢清明节，家中有过世的亲人或敬爱的祖先，全家人都会在节日的前后一同前往墓地拜祭，这象征着一个家族的延续。

问“清明节要到哪里去？”就等于问“我来自哪里？”

我们不妨试着画棵“家谱树”，来了解一下自己家族的源头吧。



民国时期



据考古发现，早在170万年前的原始社会，我国已存在远古人类，他们被称为元谋猿人。

这是在北京周口店发现的直立人化石。