

中华传统节日

清明节



中华传统节日·清明节

张建华 编著

东北师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华传统节日. 清明节/张建华编著. —长春:东北师范大学出版社, 2011. 8

ISBN 978—7—5602—7309—9

I. ①中… II. ①张… III. ①节日—风俗习惯—中国 IV. ①K892.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 170790 号

☐责任编辑:赵向荣

☐封面设计:北斗永亮

☐责任校对:陈国良

☐责任印制:刘振宇

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

电话:0431—84568099

邮购热线:010—83611163

网址:<http://www.nenup.com>

北京中创彩色印刷有限公司印装

2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸:225mm×165 mm 印张:12.5 字数:130 千

定价:24.80 元

如有印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

目 录

- 第一章 节日由来 (1)
- 第一节 重拾清明 (1)
- 一、民俗节日的清明
——路上行人
欲断魂 (3)
- 二、四季节气的清明
——梨花风起
正清明 (5)
- 三、节日的合理性——
冷食方多病，开襟
一忻然 (7)
- 四、日期选取——农历
节气阳历定 (10)
- 五、传统节日园地里
娇艳的奇葩 (10)
- 六、清明节用花——花儿
朵朵任我撷 (14)
- 第二节 溯源清明 (14)
- 一、清明节与“清明”
节气 (15)
- 二、清明节与寒
食节 (16)
- 三、清明节与上
巳(sì)节 (17)
- 四、清明节在当代社会的
传承与变异 (18)
- 五、清明节的活力 (20)
- 六、清明节放假 (21)
- 七、文明祭祀忆
故人 (22)
- 第二章 故事清明 (24)
- 第一节 介子推故事 (24)
- 一、割股奉君 (24)
- 二、清明柳的
由来 (26)
- 三、木屐的由来 (26)
- 四、栖贤谷里的超凡
洞和鳄鱼石 (26)
- 五、介公岭上的介公墓和
介神庙 (27)

- 六、东汉名臣周举并州一
举除旧习 (27)
- 七、石勒禁寒食
遭天谴 (28)
- 第二节 祭扫故事 (29)
- 一、刘邦扫墓 (29)
- 二、朱元璋扫墓 (29)
- 三、厦门：三三节
敬祖 (30)
- 四、钱鹤皋(gāo)“血
流成碧” (31)
- 第三节 美食故事 (32)
- 一、雷万兴的救命果——乌
稔(rěn)果 (32)
- 二、美食青团的
由来 (32)
- 三、东坡食螺——
慢慢挑 (33)
- 四、五侯鲭(qīng)
的由来 (33)
- 五、润饼包深情 (34)
- 第四节 习俗故事 (35)
- 一、风流浪子，演义
依依碧柳 (35)
- 二、寒食春犹在，清明
柳横飞 (35)
- 三、曲水流觞(shāng)
传佳话 (36)
- 四、“人面桃花”传
美谈 (37)
- 第五节 人祖故事 (39)
- 一、伏羲降世 (39)
- 二、神兽献河图
八卦 (40)
- 三、文字·日历·龙
纪官名 (42)
- 四、琴瑟·箫管·大
德者王 (43)
- 五、轩辕虔心求
“至道” (44)
- 六、黄帝乘龙
升天 (46)
- 第三章 多彩清明 (47)
- 第一节 祭祀——风吹旷
野纸钱飞 (47)
- 一、概述 (47)
- 二、各地清明节祭
扫习俗 (50)
- 第二节 春游——青山
绿水间五彩缤
纷的节目 (63)
- 一、蹴鞠——蹴鞠屐
过飞鸟上 (63)
- 二、踏青——朝朝没脚
走芳埃 (64)
- 三、植树——春来新叶
遍城隅 (65)

- 四、放风筝——纸鸢
 鸣半空……………(66)
- 五、荡秋千——还依桑下
 系千秋……………(66)
- 六、插柳——寒食东
 风御柳斜……………(68)
- 七、拔河——拔拒
 抵长河……………(69)
- 八、斗鸡、斗鸡卵、
 画蛋……………(71)
- 九、射柳……………(71)
- 十、蚕花会……………(72)
- 第三节 饮食——红藕青
 团各荐先……………(72)
- 一、江南一带：
 青团子……………(73)
- 二、浙江南部：
 清明果……………(74)
- 三、温州：锦菜饼……(75)
- 四、我国南北：
 馓子……………(76)
- 五、北方：枣糕……(77)
- 六、南方水乡：
 清明螺……………(77)
- 七、潮汕：食薄饼、
 蒸朴籽粿……………(78)
- 八、福建：盖菜饭、
 乌稔饭……………(79)
- 九、泉州：润饼菜……(80)
- 十、厦门：润饼菜……(80)
- 十一、陕北的榆林
 和延安两地：
 “子推馍”……(81)
- 十二、贵州安顺屯堡一带：
 清明菜粿……………(81)
- 十三、四川成都：
 欢喜团……………(82)
- 十四、福州：清
 明粿……………(82)
- 十五、山东：冷煎饼卷
 生苦菜……………(82)
- 十六、山西：子福……(83)
- 十七、上海：桃花粥、
 刀鱼……………(83)
- 十八、浙江地区：“清
 明狗”……(84)
- 十九、深圳：清明
 饭(米糕)……(84)
- 第四节 归宁——簪花楚
 楚归宁女……………(85)
- 第五节 奇异的地
 方习俗……………(86)
- 一、老北京：城隍庙
 叩拜还愿……………(86)
- 二、山东：戴松枝
 坐寒食……………(86)
- 三、山西：打秋千与
 千鸡会……………(87)

- 四、河北北焦：背媳
 妇赛跑…………… (88)
- 五、乌镇：禳白虎挑
 青赴香市…………… (89)
- 六、浙江桐乡：螺蛳壳
 屋里抛…………… (89)
- 七、秦淮：放灯追
 忆祈福…………… (90)
- 八、永年：亮拳吹歌
 转城墙…………… (90)
- 九、厦门：三三节
 敬祖…………… (92)
- 第六节 世界各国的
 “清明节” …… (92)
- 一、日本盂兰盆节
 ——祭奠先人
 合家团圆…………… (93)
- 二、柬埔寨——亚洲最长的
 “亡人节” …… (94)
- 三、俄罗斯：纪念死者
 节——不为死者
 悲伤…………… (94)
- 四、菲律宾：墓园守
 夜缅怀…………… (95)
- 五、泰国清明节：
 4月5日 …… (96)
- 六、新加坡：阴历七月
 十五日中元节…… (96)
- 七、叙利亚：“烈
 士节” …… (97)
- 八、波兰：亡人节…… (97)
- 九、坦桑尼亚：
 哀思节…………… (97)
- 十、墨西哥：扫
 墓节…………… (97)
- 十一、法国：万
 灵节…………… (98)
- 十二、突尼斯：英
 雄节…………… (98)
- 第四章 文化清明 …… (103)
- 第一节 诗词赋 …… (103)
- 一、诗词名篇 …… (103)
- 二、诗词赏析 …… (112)
- 三、赋 …… (121)
- 第二节 对联、
 谚语 …… (123)
- 一、对联 …… (123)
- 二、谚语 …… (124)
- 三、精彩墓志铭 …… (125)
- 第三节 戏剧 …… (126)
- 一、晋剧《介
 子推》 …… (126)
- 二、电视连续剧
 《春秋祭》 …… (128)
- 第四节 面塑——民俗的
 一种文化载体 …… (130)

- 一、山西：清明习俗
 与寒燕 (130)
- 二、走近面塑 (131)
- 三、地方清明面塑 ... (133)
- 第五节 书法 (135)
- 一、《黄州寒食帖》
 简介 (135)
- 二、苏轼及其书法 ... (136)
- 三、鉴赏 (137)
- 四、收藏 (139)
- 第六节 绘画 (141)
- 一、作品赏析 (141)
- 二、各方评价 (150)
- 三、作者简介 (150)
- 四、上海世博会
 展览展示 (151)
- 第五章 人祖清明 (152)
- 第一节 黄帝陵——中国
 第一陵 (153)
- 第二节 黄帝——中华民族
 的文明始祖 (158)
- 第三节 中华儿女尊祖情
 ——历代对轩辕黄
 帝的祭祀 (160)
- 一、祭陵的历史 (160)
- 二、祭陵的规格 (163)
- 第四节 祭祖诗文——功德
 彪炳千秋，敬仰
 传颂万世 (166)
- 第五节 寻根思源祭先祖继
 往开来求和谐 (169)
- 一、古代：服务于“大一统”
 的“五帝之首” ... (169)
- 二、清明公祭——民族的祭
 祀大典 (171)
- 三、宋楚瑜黄帝陵
 寻根 (172)
- 第六章 故园清明 (173)
- 第一节 “四海同寒食，千
 古为一人”——介
 子推 (173)
- 一、介子推 (173)
- 二、子推精神——魂
 魄山河气，风雷
 御宇神 (176)
- 第二节 清明寒食节的首发
 地——绵山 (178)
- 一、介休绵山——清明
 （寒食）节的发
 源地 (178)
- 二、介休倾力打造中
 国清明（寒食）
 文化节 (181)
- 三、管窥历史真相——掀起
 你的盖头来 (182)

第一章 节日由来

第一节 重拾清明

“三月光阴槐火换，两分消息杏花知。”华夏大地上，春日对联上的字迹早已在春雨中模糊，如同对于寒食的民族记忆。没有慎终，更无追远，丢失了绵山叠嶂里的介子推故事，凝固了杨柳春风中摇曳的秋千。“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花”的清明时代远去了，失落了诗性的信仰，不再有明媚的春光，我们失去的不是寒食、清明，我们失去的，是心中的华夏。文化是一个民族的精神和灵魂，重拾清明，就是寻觅我们遗失在时间长河里的民族印记。

——题记



清明：二十四节气之一。在每年阳历4月4日或5日、6日，民俗于此日扫墓。

清明节，英文标准译名：Tomb-sweeping Day 或者 Pure Brightness。

清明节是华人的重要节日。清明节也叫做民族扫墓节，是民国廿四年由政府明定的法定假日。

2006年5月20日，清明民俗经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。国家非常重视非物质文化遗产的保护，此

节日现已列入国假3天。

2010年12月8日，国务院办公厅发出关于2010年部分节假日安排的通知。

通知指出，根据《国务院关于修改〈全国年节及纪念日放假办法〉的决定》，清明节放假3天。

清明是中国特有和特定的祭祀日，清明不仅是民间祭祀祖先的日子，也是国家祭奠为国家作出重大贡献的英烈的日子。届时，国家、政府的领导人会赴各烈士陵园、纪念碑、纪念馆、纪念地祭拜英烈，祈英烈之英名永垂不朽。

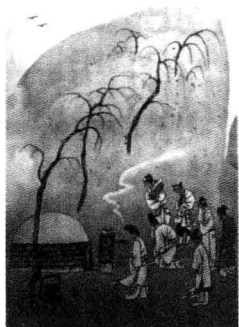
2011年2月24日，由中华文化促进会主办的“中华七大传统节日形象标志创作大赛”结果在重庆揭晓。春节、元宵、端午、清明、七夕、中秋、重阳这7个传统节日，终于有了属于自己的形象徽标！灯笼春节、元宵红娃、清明印、龙粽端午、七夕爱之印、团圆中秋、菊花重阳7项设计获得一等奖。

中国传统的农历是一种阴阳合历，以地球环太阳一周为一年

（古人误以为是太阳围绕地球转的，但不影响历法计算），一年的长度约等于365又1/4日，再把一年24等分，叫做“二十四节气”，依次为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、冬至、小寒、大寒等，这些日子都是“节”。此后，又逐渐把一年中有相对固定、称谓和风俗活动的日子叫做“节日”。“二十四节气”属于阳历部分，用于反映大地气候变化，指导农业生产，所以，“二十四节气”中的“节”不一定是“节日”。因为节气是我国物候变化、时令顺序的标志，而作为节日，它则包含着一定的风俗活动和某种纪念意义。

清明节的“身份”具有双重性，它既是二十四节气之一，又是民俗节日。可以这么理解，清明原本是天文学意义上的节气，后来被赋予了人文学的意义，成为传统节日。

清明节是二十四节气之一，与农业生产有着密切的关系。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



它安排进行农事活动。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，点瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚。

清明节更是中国三大“鬼节”之一（另外两个鬼节是七月十五、十月初一）。“鬼节”是悼念亡人之节，是和祭祀天神、地神的节日相对而言的。人的生命诚然珍贵，人的灵魂也将永恒，它永远是亲情割不断的精神慰藉。人类文明的发端首先是从关心生命与死亡开始的，祭祀民俗也成为中国古代文明的重要内容。

一、民俗节日的清明——路上行人欲断魂

清明主要的纪念仪式是扫墓，扫墓是慎终追远、敦亲睦族及行孝的具体表现。

1. 祭祀的对象

作为鬼节，清明之祭主要祭祀祖先和去世的亲人，表达祭祀者的孝道和对死者的思念之情。

清明节属于鬼节而通常不被冠以鬼节之名，就在于它所祭祀的主要是善鬼、家鬼，或亲近者的亡魂，重在表达孝思亲情。另外两个鬼节则连恶鬼、野鬼也一并祭祀，重在安抚鬼魂，不让它们作祟。但也不能一概而论。有些地方也有清明节祭祀其他鬼神的做法。上海旧俗就有在清明节举行专祭厉鬼的祭台会仪式，祭祀那些饿鬼、幽鬼孤魂，防止它们成为恶鬼作乱。这种祭台叫祭厉台。旧上海还有清明节的前一天迎请城隍神的做法。在清明节这天，城隍神要坐大轿出巡祭厉台，以赈济安抚孤魂野鬼，其场面十分盛大热闹。

2. 祭祀的时间

清明祭祀在清明前后，各地有所差异。

旧时，北京人祭扫坟墓不在清明当天，而在临近清明的“单日”进行。只有僧人才在清明当天祭扫坟墓。

浙江丽水一带则在清明节的三天和后四天的范围内扫墓，称为“前三后四”。

在山东，旧时多数地区在清明当天扫墓，少数地区如诸城，在寒食这天扫墓，有些地方在清明前四天内扫墓，现在一般都在清明这天去扫墓。

晋南人则将扫墓的时间分为两次。一次在清明前几天，是各家分头去扫墓。第二次是在清明当天，一个村里同姓的各家派出代表，同去墓地祭祀共同的祖先。

上海人的扫墓时间，新坟旧坟有别。凡是新近过世的，过了七七四十九天而没做过超度法事的，要在清明节这天请僧道诵经做法事或道场。如果是老坟并已做过法事或道场，扫墓不一定在清明当天，可以前后放宽些，但不能超出前七天后八天的范围，俗谓：“前七后八，阴司放假。”意思是过早或过迟都会失灵。

3. 祭祀的场所

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。在墓地祭祀，祭祀者离祭祀对象最近，容易引起亲近的感觉，使生者对死者的孝思亲情得到更好的表达和寄托。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。

4. 祭祀的方式

清明祭祀的方式各地有所不同，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亡人的孝敬和关怀，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。

过去由于寒食禁火的影响，



纸钱不焚烧，而是挂在墓地的小树上、竹竿上，或用石块、坷垃压在坟墓边。这样，凡是祭扫过的坟墓就有纸幡飘飘，构成清明前后的特有景观。没有纸钱者，一般就是缺少后嗣的孤坟了。

后来，一般不再讲究禁火，就把纸钱烧掉。

5. 纪念方式

清明节纪念祖先有多种形式：在清明节这一天，可到先人坟地、骨灰放置所或寺庙的灵位前静默鞠躬。

扫墓是清明节最早的一种习俗，这种习俗延续到今天，已随着社会的进步而逐渐简化。扫墓当天，子孙们先将先人的坟墓及周围的杂草修整和清理，然后供上食品、鲜花等。由于火化遗体越来越普遍，其结果是，前往骨灰置放所拜祭先人的方式逐渐取

代扫墓的习俗。

新加坡华人也在庙宇里为死者立神主牌，庙宇因此也成了清明祭祖的地方。

清明节当天有些人家也在家里拜祭祖先。

不论以何种形式纪念，都是在追念祖先。为了使纪念祖先的仪式更有意义，我们应让年青一代的家庭成员了解先人过去的奋斗历史。

二、四季节气的清明——梨花风起正清明

二十四节气歌

春雨惊春清谷天，
夏满芒夏暑相连，
秋处露秋寒霜降，
冬雪雪冬小大寒。

清明，夏历二十四节气之一。这个节气开始的那一天，就是清明节。在春分之后，谷雨之前。

时间：太阳位于黄经 15 度，4 月 4—6 日交节。

三候：清明所属三候为“一候桐始华，二候田鼠化为鹌，三候虹始见”。意即在这个时节先是

白桐花开放，接着喜阴的田鼠不见了，全回到了地下的洞中，然后是雨后的天空可以见到彩虹了。

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，华南气候温暖，春意正浓。但在清明前后，仍然时有冷空气入侵，日平均气温连续3天以上低于 12°C ，造成中稻烂秧和早稻死苗，所以水稻播种、栽插要避开暖尾冷头。在西北高原，牲畜经严冬和草料不足的影响，抵抗力弱，需要严防开春后的强降温天气对老弱幼畜的危害。

“清明时节雨纷纷”，是唐代著名诗人杜牧对江南春雨的写照。但是就一些地区而言，情况并非如此。特别是华南西部常处于春旱时段，4月上旬雨量一般仅10至20毫米，尚不足江南一带的一半；华南东部虽然春雨较多，但4月上旬雨量一般也不过20至40毫米，自然降水亦不敷农业生产之需，还须靠年前蓄水补充。此外，5—6月是一年之中冰雹最多的月份，应当加强对雹灾的防御。

清明时节，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°C 以上，大江南北直至长城内外，到处是一片繁忙的春耕景象。“清明时节，麦长三节”，黄淮地区以南的小麦即将孕穗，油菜花已经盛开，东北和西北地区小麦也进入拔节期，应抓紧搞好后期的肥水管理和病虫害防治工作。江南早、中稻进入大批播种的适宜季节，要抓紧时机抢晴早播。“梨花风起正清明”，这时多种果树进入花期，要注意搞好人工辅助授粉，提高坐果率。华南早稻栽插扫尾，耘田施肥应及时进行。各地的玉米、高粱、棉花也将要播种。“明前茶，两片芽”，茶树新芽抽长正旺，要注意防治病虫害；名茶产区已陆续开采，

应严格科学采制，确保产量和品质。

清明时节，我国大部分地区气候变暖，草木萌发，一扫冬日枯黄的景象。江南农谚曰：“清明谷雨两相连，浸种耕田莫迟延。”又说：“种树造林莫过清明。”清明，对江南农民来说，正是春耕春种的大忙时节。

杜牧在《清明》里描写过的纷纷细雨，就是这大忙时节的催化剂。其实，在那时的雨雾中，不仅应该有欲断魂的路上行人和迎风摇曳的酒店幌子，更应有忙碌在田间地头扶犁耕作和弯腰插秧的农人。

三、节日的合理性——冷食方多病，开襟一忻然

清明节是养生保健的好时节。

1. 清明养生疏肝气

清明时节是一年养生的重要时期，中医理论也认为机体生长也在于春季，吐纳调息对人体阳气有益。大家应在这段时间穿比较宽松的衣服到空气清新的地方进行锻炼。



在清明之际体内肝气最旺盛，如果肝气过旺，则会对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收，同时还会造成情绪失调、气血运行不畅，从而引发各种疾病。因而这段时间是高血压病和呼吸系统疾病的高发期，大家要重视起来。

清明节有些地方还保留着清明禁火吃冷食的习惯。但是，有一部分地方的人是不适合吃冷食的，一定要因人而异。

在清明时节，凡是耗损或阻碍阳气的情况都应该予以避免。“阳气”升发是指脾胃的运动收缩，因而人在春季的食欲通常比较好，不过要注意饮食适度，保护脾胃的正常功能。清明时节饮食宜温，多进食蔬菜水果，尤其是韭菜等时令蔬菜。地瓜、白菜、萝卜、芋头等食品温胃祛湿，也适宜多吃。另外，清明节气中，

不宜进食笋、鸡等，可多吃些护肝养肺的食品，例如荠菜、菠菜、山药。

清明节踏青时，不宜做运动量太大的活动。较少活动的人群，做运动需要量力而行，不应过大。老年人活动时心率控制在105次/分钟以内，呼吸控制在24次/分钟以内，中青年因人而异适当放宽。患有心脏病、高血压、急性慢性支气管炎、肺气肿、肾炎、贫血、肺结核、发热、急性感染以及处于结石活动期的病人，都不要逞强登山。

清明节是踏青扫墓、追悼先人、悲痛伤感的祭祀节日。在凭吊先人的同时，应该注意自己的健康。清明节对亲人寄托哀思，是一次宣泄哀伤的机会，有利于消除不良情绪，同时也利于心理健康。但是在这段时期，那些失去至亲的人，很容易触景伤情，产生不良情绪。特别是老年人在扫墓时，很容易产生负面情绪，所以悲伤、抑郁的情绪，不宜持续得过久。

这段时期是心肌梗死、中风等疾病高发期。有此类疾病的患

者不宜过度伤心，要注意情绪的调节，需要找亲人、朋友陪伴，缓解负面情绪的影响。

2. 清明节食清肠胃

春天的脚步临近了，胖胖的狗熊长长的冬眠也结束了。野外的狗熊在春天里要做的第一件事情就是找点青草吃。因为青草富含纤维素，吃了以后容易腹泻，能清理自己肠胃中积攒了一个冬天的废物，接下来才好吃东西。据动物学家说，狗熊在春季腹泻前，往往都蔫头蔫脑的，但一旦调理顺了，接下来就欢实了。

清明节的饮食安排，其实和狗熊的腹泻法有异曲同工之妙！

由于寒食节与清明节合二为一的关系，一些地方还保留着清明节吃冷食的习惯。

旧时寒食节主要吃粥，这对身体无疑是十分有益的。

北方清明时节喜做凉皮吃。这凉皮多醋，加上多豆芽菜、黄瓜丝之类的，富含纤维素，所以用来清理肠胃是最合适不过了。

从中国人的饮食结构来看，春节期间吃了不少大鱼大肉，等到了天开始暖和的时候，确实也

应该像狗熊一样清理一下肠胃。这样不仅可以健体，还能让头脑清醒清醒，解决一下春乏的问题。

寒食节去野外采集野菜，不仅锻炼身体，而且也满足了人体所必需的营养，一举两得。所以，寒食节是很有道理的，虽几度被官方禁止，但生命力依然顽强。虽然现在和清明融在一起了，但影子还在。

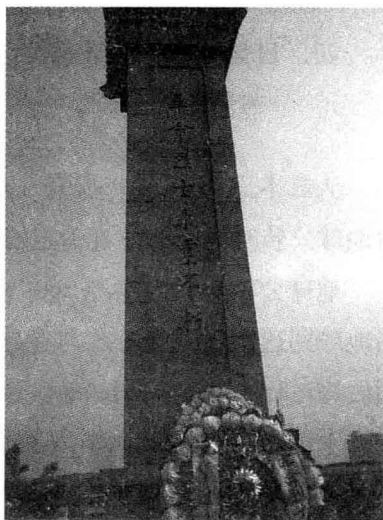
3. 青春做伴好游玩

节日一般都是和当地的生产生活紧密联系的。比如说端午节，是在麦子熟了之后，中秋是在稻米和玉米熟了之后，那是大家庆祝丰收的。照理说丰收后也才有食物来满足节日需求，不然大家连吃带蹦，饿了咋办？

但也有例外。比如说清明节，正好是青黄不接的时候，别说丰收，连野果子都少。这又是怎么回事呢？要说起来，原因可就复杂了。

有人说，这可能和中国古代对火的崇拜有关，这个解释有一定道理。

更重要的是，还捎带着一些照顾年轻姑娘的目的。自古女子



多怀春、伤春。正好，清明节来了，大家出去郊游。姑娘们走出闺阁，去看看有没年轻俊俏的小伙子可以交往。尤其节日里，又是荡秋千又是踏青的，大庭广众下展现一下自己的身条，很不错。尤其是女子还不用去祭祖，这季节闲工夫也多。

这其实是春季养生中的精神调节问题。女子伤春，在清明节期间出来散散心，与小伙交往，能够预防精神上的疾病。男子虽然不伤春，但在春季肝气过盛，容易精神反常。缅怀先人，寄托哀思，起到了悲克怒的作用。对肝的调理是相当有好处的。