

市场星报

安徽人的生活指南

2022.4.2
星期六 壬寅年三月初二
今日4版 第7888期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主管主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

阅

WEEKLY 周刊

读

“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。”提起清明，这首唐代诗人杜牧的《清明》想必会出现在很多人的脑海里。清明这天细雨蒙蒙，街上行人面带愁容，神色伤感，赶路的诗人被雨水打湿了衣衫，又触景生情，心生饮酒排忧之意。遇牧童指路，酒家便在杏花深处。这首诗中描写的清明给人以凄清、惆怅之感，成为很多人们心中清明的经典“设定”之一。事实上，清明节又被称为“踏青节”，正是人们纵享春光、亲近自然的大好时节。欢愉与追思同存，节气与节日相遇，这便是清明——传统而又独特的日子。

清明： 节气与节日相遇，欢愉与追思相随

当节气遇上节日

清明一般在每年4月5日前后，这一天太阳到达黄经15°。古人云：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”清明最初只是二十四节气中的第五个节气，其由节气演变成为节日与另一个并不为人所熟知的中国传统节日有关，那便是寒食节。

相传在春秋时期，晋献公的妃子骊姬欲立自己所生之子奚齐为太子，于是便设计谋害晋献公之子申生，申生后被逼自杀。申生的弟弟重耳为了躲避祸乱去国流亡。流亡期间，原本跟着重耳出逃的臣子陆续各自离去，为数不多的留下的人中，有一人名叫介子推，始终陪伴重耳左右，不离不弃。一次，重耳因饥饿昏了过去，介子推为救重耳，便从自己的大腿上割下一块肉，煮熟后喂给重耳吃。在外流亡十九年后，重耳终于回到晋国当上了国君，成为春秋五霸之一的晋文公。晋文公掌权后，对那些曾与他共患难的功臣大加封赏，却唯独忘了介子推。直到有人向晋文公提起介子推，晋文公这才突然想起这位昔日恩人，心生愧疚，于是立刻差人去请介子推入朝接受封赏。然而介子推不求利禄，背着老母躲进了绵山。晋文公听闻亲自来到绵山，命人搜山，未果。这时有人出主意说，不如放火烧山，逼介子推下山。晋文公糊涂应允，下令焚山，然而大火熄灭后，依然

不见介子推出来。晋文公进山查看，发现介子推与其母抱树而死。晋文公懊悔不已，下令从此每年这天禁火、吃冷食以纪念介子推，这便是关于寒食节由来的一种说法。唐代，寒食节受到国家认可，成为法定节假日，又由于与清明临近，于是二者就渐渐合为一个节日，连在一起放假了。清明也由此成为二十四节气中唯一的节日。

事实上，与清明“合体”的除了寒食节，还有一个更加“小众”的节日——上巳节。上巳节是中国古老的传统节日，俗称三月三，在汉代之前这个节日定在三月上旬的巳日，后来又被固定在了农历三月初三。古时上巳是祓除灾祸、驱除邪气的节日，人们会结伴来到水边沐浴，以祈福、辟邪。后来还衍生出了郊外游春、宴饮、曲水流觞等习俗活动。《论语》曰：“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”描写的便是上巳之景。“引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。”王羲之的《兰亭集序》更是将“曲水流觞”这项在上巳节进行的雅致民俗活动表现得意趣盎然。宋代之后，上巳节逐渐衰微，鲜见于文献记载，不过上巳节踏青、郊游的习俗却被保留，融入清明节，进一步丰富了清明的内涵。

保肝护胆趁此时

不同的时节匹配着不同的养生方式，清明时节自然不例外。中国中医科学院中医临床基础医学研究所赵静教授介绍，清明时节天气变幻莫测，时而下雨，时而放晴。因此，在此时节建议多吃具有补阳作用的食物，以达到祛湿和避免雨水过多时受寒的目的。食物如银耳、百合、山药、芹菜、艾叶和菠菜都是很好的选择。此外，清明时节天气多雨多风，变化迅速，人体很容易受到寒冷和病原体的侵袭。因此建议进行户外活动或扫墓时准备一件可以随天气变化而穿脱的夹克衫。老年人和孕妇尤其应多加注意。

根据赵静教授的解释，从中医五行的角度来说，春天对应着掌管人们情绪的肝脏和掌管决断的胆，如果一个人容易思虑过多、优柔寡断、失眠、易怒、急躁、起床口苦，则表明此人胆虚肝火旺。对此可以通过“敲胆经”和“推肝经”两种方法来达到养胆平肝的目的。胆经的位置在腿的外侧，也就是裤子线的位置。每日早上起来，可以用空心拳头或手掌在裤线上来回敲击或拍打。愈痛的部位，气愈滞。每次敲击或拍打约10分钟，直到该部位变暖。也可以涂抹一些按摩油，用刮拭工具刮胆经。肝经的位置则在腿的内侧，正好与胆经相对，每日睡觉前可用手掌上下推肝经，敲击或刮拭也同样有效。

来源：中国青年报

春风吹拂的时节

澄澈洁净为清，光亮朗晰为明，处在仲春和暮春之交的清明就是这样一个天朗气清、春和景明的时节，也正是走出家门，感受春意的大好时节，而在众多的户外活动中，放风筝便是一个很好的选择。“清明”一词源于“清明风”，《说文解字》中写道：“风，八风也。东方曰明庶风，东南曰清明风，南方曰景风，西南曰凉风，西方曰闾阖风，西北曰不周风，北方曰广莫风，东北曰融风。”《月令七十二候集解》中亦有记载：“清明，三月节。按《国语》曰：时有八风。历独指清明风，为三月节，此风属巽故也。万物齐乎巽，物至此时皆以洁齐而清明矣。”由此可见，清明从最初便与风有着密不可分的关系。放风筝，风是关键。清明时节，升温幅度大，地表回暖加快，而空中还保持着较冷的状态，这种“上冷下暖”的状态产生对流，形成了上升气流，更加易于将风筝抬至高空，加之春天风力较大，此时放风筝，再适合不过了。

春风虽然“送暖”，但风太大也会给人们带来烦

恼，那就是沙尘天气。宋英杰在《二十四节气志》中介绍，以全国平均来说，清明至谷雨这段时间，是一年中风最大的时候，而4月的沙尘天气，几乎占到全年总量的三分之一。此外，春风起，柳絮飘，空中飞舞的“毛毛”想必也让很多人为之头疼。

春风拂过大地，春的“领地”也随之扩张。宋英杰在《二十四节气志》中解释说，在清明时节刚刚到来之时，全国约有400万平方公里的区域已经进入春天，此时仍然有约547万平方公里的区域处在冬日的寒冷之中。而当清明时节结束时，春天的“领地”面积便快速扩张至约511万平方公里，而冬天的“领地”面积则减少到了约420万平方公里。宋英杰在书中如此写道：“春天，终于在‘势力范围’上实现了对冬的反超。清明时节，春开始实施‘普惠制’，除了海拔特别高或者纬度特别高的地区，其他地方相继完成冬春交替。”

