

清明

二十四节气

桐 鼠 虹

一候桐始华
二候田鼠化为鴽
三候虹始见

4月4日 21时35分

新民
手绘

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆
文案/王蔚 马丹 左妍
编辑/钱滢珏
手绘/邵晓艳

今天正式进入二十四节气的清明，也迎来了我国的传统节日“清明节”。在二十四节气中，清明是唯一一个和节日合一的节气。这既是扫墓祭祖、缅怀先人的日子，也是赏春踏青、亲近自然的美好时节。

风清景明 思念长

“万物归春，春天是播种的季节，祈求祖先保佑风调雨顺，古代就有春祭的传统。它既是一个追忆和祭奠先人的肃穆日子，也是人们踏青游玩、享受春天乐趣的节日，其规模之宏大，差不多仅次于春节。”华东师大民俗学博士游红霞说，感恩自然、感恩祖先是寒食清明的基本主题。其形式表现为扫墓踏青，是与中国儒家文化代表孔子的文化创造密切相关的。孔子与弟子暮春踏青，尊奉自然的和乐精神，成为清明节的主题，而扫墓也是基于孔子及其弟子的创造。有人认为，孔子葬母，率先兴起坟墓的葬俗。有墓才有扫墓之习。而其弟子子贡为孔子守墓三年，则进一步强化了墓葬规则。

清明从节气演变为节日，跟寒食节直接相关。清明是寒食节结束的日子。南宋《梦粱录》卷二：“寒食第三日，即清明节。”孟元老《东京梦华录》卷七也有类似说法。

清明有吃青团的习俗。上海嘉定区博物馆副研究员陶继明说，上海嘉定一带吃青团是流传进来的风俗，本地人喜欢在清明时节吃馄饨，荠菜肉馅为最佳。上海人还喜欢春天吃汤团，分甜口和咸口。无论是裹馄饨还是包汤团，都是要全家一起动手的，这也是清明节举家共祭祖先的一次大团圆。

清明未必“雨纷纷”

提到清明，许多人最先想起的是唐代诗人杜牧那句广为传诵的诗句——“清明时节雨纷纷”。据考证，杜牧写这首诗时正候任池州（今安徽池州）刺史，那么，这句描写长三角区域清明天气的诗句，是否真的反映了清明气候的全貌？实际上，上海的清明和“雨纷纷”并非100%的“绑定”关系。

据气象资料显示，上海的清明节气平均气温上升较明显，但平均降水量和雨日反而略有减少。从1988年至2018年的30年里，上海清明当天有18年无雨，12年下雨，全天不下雨的概率为60%。如果以白天时段（8时至20时）统计，不下雨的概率高达80%。也就是说，清明节，上海大概率不下雨。那些下雨的年份里，多数下的也是小雨或中雨。今天，申城也与“雨纷纷”无缘，以阴到多云的天气为主。

清明有三候。一候桐始华：白桐花开，清芬怡人。二候田鼠化为鴽：田鼠因为阳气躲回洞穴，而鸟类纷纷活跃。三候虹始见：雨后彩虹出现。

预防血压波动 当心花粉过敏

清明节气，阳气旺盛、阴气衰退，万物吐故纳新。华东疗养院的陈婷丽副主任医师提醒说，这段时间是高血压的易发期，此季节乍暖还寒，温差波动较大，加之雨水增多，人的血管易痉挛，血压也易波动。因此，高血压患者更需根据气温变化及时增减衣服。

清明是赏花踏青的好时节，但要注意预防花粉过敏导致的过敏性鼻炎

炎、过敏性结膜炎及皮肤病。首先应尽量躲避花粉，加强个人防护，防止吸入致敏花粉。出外赏花的人们，最好避开花粉高峰时段，敏感人群在出门前30分钟可先服用抗敏药物，携带口罩备用，并穿着长袖衣物，避免直接与过敏原接触。回家后要注意身体清洁，将残留在皮肤、头发上的花粉彻底清除。

今天，
你吃青团了吗？

青团，江南地区的传统特色小吃。青团之所以长得碧青油绿，是因为在糯米粉里加入了艾草汁，内里包裹各式馅料，软糯可口，带着清香，从色彩到口感都有着春天的味道。

