

中
—
国
—
传
—
统
—
节
—
日

清明，二十四节气之一，有清洁明亮之意。意思就是在这段时间里，雨水较多，空气清新，气温回升，阳光充沛。是我国汉族祭奠先人的民间传统节日，也是一年中最适合外出游玩的时间，古人所说的“踏青”大致就是指这段时光。

这期间，除了禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗活动。相传这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。



设计制图 刘伟明