

春来踏青去！

一文读懂踏青史

踏青为春日郊游，也称“踏春”，一般指初春时到郊外散步游玩。旧时曾以清明节为踏青节，不过，踏青节的日期因时因地而异，正月八日、二月二日或三月三日等都有记载。如今春回大地，踏青同时，也来一文读懂下我国历来有之的丰富多彩的踏青史。

踏青这种节令性的民俗活动，在我国有着悠久的历史，其源泉是远古农耕祭祀的迎春习俗。先秦时，齐国有“放春三月观于野”之俗；鲁、楚也有春日出游之习。这种农耕祭祀的迎春习俗对后世影响深远。踏青的起源，也与上巳节的出现有关。上巳节，日期为三月的第一个巳日，故而得名。春秋战国时期，形成了比较固定的上巳节，春游踏

青也成为民俗活动。汉代基本上承袭了先秦的“迎春”习俗。除皇帝率百官举行“迎春仪”外，各郡县也有迎春之礼。魏晋之后，上巳节改定在三月初三日，古俗逐渐被水滨禊褻、曲水流觞踏青等活动取代，而成为游春娱乐的盛会。隋朝时期，踏青也是一项十分普及的民俗活动。尤其是每当春暖花开的时节，仕女游春活动最盛。隋朝时，著名画家展子虔绘《游春图》，对明媚的春光及人们成群结队游春的情景有形象的描绘。

约从唐代开始，人们在清明扫墓的同时，也伴之以踏青游乐的活动。由于清明上坟都要到郊外去，在哀悼祖先之余，顺便在明媚的春光里骋足青青原野，权作节哀自重转换心情的一种调剂方式。因此，

清明节也被人们称作踏青节。唐代诗人王维诗句有“少年分日作遨游，不用清明兼上巳”，一方面说明秉性贪玩的孩童，常常不满足于踏青游乐仅仅在清明举行，另一方面也说明了“清明”与“上巳”渐渐融合的趋势。经过多年的发展，融汇了寒食与上巳两个古老节日精华的清明节，终于在宋元时期形成了一个以祭祖扫墓为中心、辅以春游踏青的传统节日。宋代画家张择端的风俗画《清明上河图》就极其生动地描绘出以汴京外汴河为中心的清明时节的热闹情景。

南宋以降，踏青更盛。水面画楫栉比如鱼鳞，亦无行舟之路。歌吹箫鼓之声震动远近，其盛可以想见。偌大的西湖中，竟至“无行舟之路”；长长的西湖岸边，也“几

于无立足地”——这种热闹景象，即使在今天也难得一见。明代踏青与宋代一样，主要借清明节扫墓时进行，但逐渐由单纯的祭祀活动演化为同时游春访胜的踏青。此外，踏青时节除了登山临水，游览春光之外，人们还同时开展各式各样的体育娱乐活动，诸如放风筝、荡秋千、蹴鞠、牵钩（拔河）等，内容更为丰富。

明清以来，踏青风俗亦然。每至春回大地、草木皆绿的清明时节，人们纷纷兴致勃勃结伴前往郊外踏青，游玩、放风筝。特别是从清乾隆年间起，所修的许多地方志和地方文献中都记载了清明时节踏青、放风筝的情景。直到今天，春游踏青活动仍为人们所喜爱。



潋潋春光，踏青必备

森林家族纯水柔肤湿巾

MINISO 名创优品
小晚价：
迷你8片×8包装 **9.9元**

Naturehike 野餐垫

户外便携 防水草地垫
多色可选
小晚价：
145×200cm 标准款 **89元**
180×200cm 加大款 **109元**

南农烧鸡
三十余年匠心

肉质鲜嫩
一只只有文化的烧鸡
小晚价：
500克×1只 **39.9元**

黄飞红麻辣花生

麻辣香脆 384g
吃过的都说好
小晚价：
24.9元

臻邦牛肉粒

精选新鲜好牛肉
混合口味500g/袋
小晚价：
39.9元

每日橄清滇橄果汁

245ml/瓶 鲜榨油柑原汁
小晚价：
15瓶/箱 98元



扫描二维码
详见“小晚优选”商城

四川春见(耙耙柑)

清甜果粒多 爆汁脆嫩
皮薄易撕不脏手
小晚价：
3斤装 **30.8元**
5斤中果 **45.8元**
8斤中果 **69.9元**

