清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。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。因此，这个节日中既有祭扫新坟生别死离的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。



## **清明节的传统习俗：**

****传统习俗一：扫墓祭祖****

　　中国历史上，寒食禁火，祭奠先人，早已蔚为习俗。唐朝之后，寒食节逐渐式微，于清明节扫墓祭祖成了此后持续不断的节俗传统。唐朝大诗人白居易《寒食野望吟》诗云："乌啼鹊噪昏乔木，清明寒食谁家哭?风吹旷野纸钱飞，古墓累累春草绿。棠梨花映白杨树，尽是生死离别处。

　　冥漠重泉哭不闻，萧萧暮雨人归去。"宋朝诗人高菊卿也曾于一诗中描写道："南北山头多墓田，清明祭扫各纷然。纸灰飞作白蝴蝶，泪血染成红杜鹃。日落狐狸眠冢上，一滴何曾到九泉!"就是到了今天的社会，人们在清明节前后仍有上坟扫墓祭祖的习俗：铲除杂草，放上供品，于坟前上香祷祝，燃纸钱金锭，或简单地献上一束鲜花，以寄托对先人的怀念。

****传统习俗二：踏青****

　　清明时节，春回大地，自然界到处呈现一派生机勃勃的景象，正是郊游的大好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

****传统习俗三：荡秋千****

　　这是我国古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。秋千之戏在南北朝时已经流行。

　　《荆楚岁时记》记载：“春时悬长绳于高木，士女衣彩服坐于其上而推引之，名曰打秋千。”唐代荡秋千已经是很普遍的游戏，并且成为清明节习俗的重要内容。由于清明荡秋千随处可见，元明清三代定清明节为秋千节，皇宫里也安设秋千供皇后、嫔妃、宫女们玩耍。打秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人们特别是儿童所喜爱。

****传统习俗四：蹴鞠****

　　鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。

****传统习俗五：射柳****

　　射柳是一种练习射箭技巧的游戏。据明朝人的记载，就是将鸽子放在葫芦里，然后将葫芦高挂于柳树上，弯弓射中葫芦，鸽子飞出，以飞鸽飞的高度来判定胜负。

****传统习俗六：斗鸡****

　　古代清明盛行斗鸡游戏，斗鸡由清明开始，斗到夏至为止。我国最早的斗鸡记录，见于《左传》。到了唐代，斗鸡成风，不仅是民间斗鸡，连皇上也参加斗鸡。如唐玄宗最喜斗鸡。

****传统习俗七：蚕花会****

　　蚕花会“蚕花会”是蚕乡一种特有的民俗文化，过去清明节期间，梧桐、乌镇、崇福、洲泉等地都有此项民俗活动。其中以洲泉的马鸣庙和青石的双庙诸的蚕花会最为精彩隆重。马鸣庙位于洲泉镇西，在当地有“庙中之王”之称，每年蚕花会人山人海，活动频繁，有迎蚕神、摇快船、闹台阁、拜香凳、打拳、龙灯、翘高竿、唱戏文等十多项活动。这些活动有的在岸上进行，绝大多数在船上进行，极具水乡特色。近几年乌镇香市活动中的蚕花会，仅有迎蚕神、踏白船、翘高竿等几个项目，大有潜力可挖。

****传统习俗八： 拔河****

　　早期叫“牵钩”“钩强”，唐朝始叫“拔河”。它发明于春秋后期，开始盛行于军中，后来流传于民间。唐玄宗时曾在清明时举行大规模的拔河比赛。从那时起，拔河成为清明习俗的一部分。

****传统习俗九： 放风筝****

　　放风筝。清明放风筝是普遍流行的习俗。清人潘荣陛所著《帝京岁时纪胜》记载：“清明扫墓，倾城男女，纷出四郊，提酌挈盒，轮毂相望。各携纸鸢线轴，祭扫毕，即于坟前施放较胜。”古人还认为清明的风很适合放风筝。《清嘉录》中说：“春之风自下而上，纸鸢因之而起，故有‘清明放断鹞’之谚。”在古人那里，放风筝不但是一种游艺活动，而且是一种巫术行为：他们认为放风筝可以放走自己的秽气。所以很多人在清明节放风筝时，将自己知道的所有灾病都写在纸鸢上，等风筝放高时，就剪断风筝线，让纸鸢随风飘逝，象征着自己的疾病、秽气都让风筝带走了。

****传统习俗十：植树****

　　清明前后，春阳照临，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，自古以来，我国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫作“植树节”。植树风俗一直流传至今。1979年，人大常委会规定，每年三月十二日为我国植树节。这对动员全国各族人民积极开展绿化祖国活动，有着十分重要的意义。

## **清明节期间的八大禁忌**

****一、清明节忌讳探视朋友亲人吗****

　　最好不要清明节当天去探视亲朋好友，隔天去探视为宜。因为清明节是祭奠的特殊时候，此时去探视亲朋好友很说不过去的，或者说不吉利。当然，你也可以请亲朋好友在外面吃饭为宜。

****二、选择清明时期结婚好吗****

　　同上理，结婚是人生大事，最好避开选择清明节时期结婚。

****三、清明节可以出去旅游吗****

　　清明节的重要活动就是去踏青，春暖花开的时候去感受一下大自然的美好，无可厚非。但是，特别需要注意的是不要去别人祭扫比较多的山!不要说不吉利的话，更不能说对亡者不敬的话，晚上活动要谨慎。因此清明节休假出去旅游不能说是对不起列祖列宗。

****四、清明节能穿红内衣吗****

　　通常来说，清明节期间要特别忌穿大红大紫的衣服，即使红内衣也要谨慎穿用;应穿上素色的服饰为宜。当然，也不要佩戴红色的配饰。但是，特别提醒，如果你是本命年，则红内衣可穿。

****五、为何清明期间忌买鞋****

　　一些人恰巧是清明节过生日，因此有时难免就在清明节期间买双鞋。岂不知鞋与邪同音，故而通常不在此时买鞋。真有需要也要错开时间购买。提醒你留意鞋店为何清明节生意不好就明白了。

　　如果有些朋友不慎清明这天买鞋了，如何破解?请这些朋友用红纸包好鞋子，放在门口一晚，然后清早将红纸烧掉即可。

****六、清明节忌过生日吗****

　　有些朋友恰巧是清明节生日，提醒你要提前过生日。如果恰巧是老寿星在清明节过生日，那么禁忌会更多。比如当日不要接受鲜花，同时生日蛋糕自己不可以当天吃。坊间认为，这样老寿星一定会过一个平安吉祥的年，会更加长命百岁。

****七、清明节当天为何少些娱乐活动****

　　由于种种原因，没能在清明节去祭祖、扫墓的朋友，清明节当天尽量少些娱乐活动，更不能吵架、说些不着边际的话语，否则，日后恐生麻烦。

****八、为何不能因头发而盖住额头****

　　按照古人的说法，清明节也是“鬼节”。如果需要在此期间走夜路的朋友，一定要记得随身携带护身的吉祥物，如桃木手珠等。同时，千万不能忘记要亮出你的额头，不能因头发而盖住，因为，那是你的神灯所在。