

/中/国/传/统/二/十/四/节/气/

Traditional Chinese 24 solar terms



# 清

2023.04.05

# 明

风吹梨花落  
眼前春草青

清明，仲春与暮春之交，天清  
气明，万物尽显。

清明节源自上古时代的祖先信仰与春祭礼俗，兼具自然与人文两大内涵，既是自然节气，也是传统节日。扫墓祭祖与踏青郊游是清明节的两大民俗，在中国自古传承，至今不辍。



QINGMINGMINSU

## 清明民俗

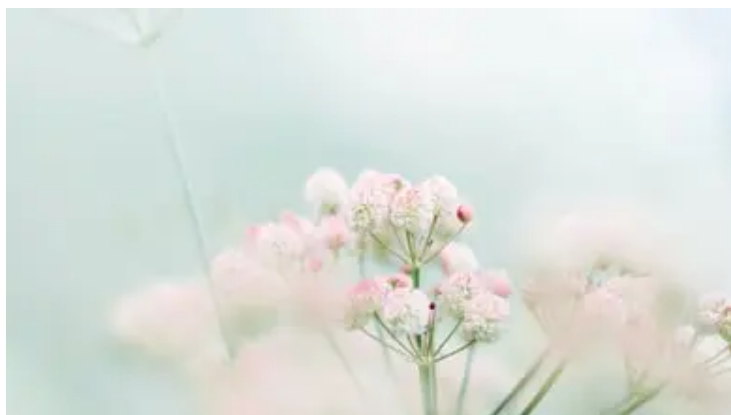
### 01 清明三候

古人描述的清明物候为：

**一候桐始华**：白桐花开，美好如约而至。

**二候田鼠化为鴽（rú）**：字面意思是老鼠变成了鹌鹑那样的鸟儿。其实在说喜阴的田鼠回到地下洞中，喜阳的小鸟来了。

**三候虹始见**：雨过春深，则见虹霓，七彩霓虹定格春日胜景。



## 02 祭扫踏青

“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”清明，是天朗

气清的清明，也是踏青寻春的清明，更是情深追思的清明。上巳·寒食·清明三节合一，清明的民俗内涵相当丰富：扫墓祭祖和踏青郊游是其中两大主题，还有插柳戴柳、放风筝、荡秋千、拔河等闲趣闹趣流传于今。

此外，对农家来说，正是春耕、春种、春管的大好时节。这一天，有诗情画意，也有泥土气息，更有浓郁的人情味。



## · 清明书单推荐 ·

《时光太瘦 指缝太宽》





长按识别开始阅读



作者：丰子恺

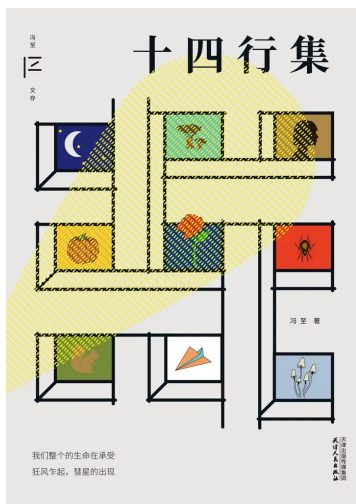
出版社：花山文艺出版社

出版时间：2020.07

ISBN：978-7-5511-5248-8

本书是一本由丰子恺、梁实秋、朱自清、老舍、周作人等22位现当代文学大师联袂创作的，写给过往与未来的暖心随笔合集。书中选取了那些落在时光里的故事，或叹息光阴似箭的匆匆，或回忆留在岁月里的人或事，或感念那绵绵不断的乡愁，或牵挂那些再也回不去的地方。使人产生共鸣，引起对时光的珍重，对身边万物的怜惜。

# 《十四行集》



长按识别开始阅读



作者：冯至

出版社：天津人民出版社

出版时间：2022.03

ISBN：978-7-201-18074-8

《十四行集》是冯至写于1941年的27首十四行诗。从历史上不朽的人物到无名的村童农妇，从远方的千古的名城到山坡上的飞虫小

草，从个人的一小段生活到许多人共同的遭遇，冯至从普通意象中生发深刻的哲理，在诗中表达了人世间和自然界互相关连与不断变化的关系，其中蕴含着冯至对生命和宇宙深沉的思索。另附冯至诗作24首，展现冯至诗歌创作独特的艺术风貌。

## 《悲伤小屋》



长按识别开始阅读



作者：(美)盖尔·戈德温

其他责任者：王梦莹译

出版社：广西师范大学出版社

出版时间：2020.06

ISBN：978-7-5598-0496-9

“要活着，走过艰难旅途，才能慢慢成长。”本书讲述了一个失去双亲的孩子的成长故事。男孩马可自出生就未见过父亲，十一岁时母亲车祸去世，这个孤独的孩子带着深深的自卑感和强烈的自尊感去到小岛与陌生的姨姥姥一起生活。特殊的成长经历让他懂事乖巧，会察言观色，会压抑自己取悦别人，无法言说的成长之伤让他与“悲伤小屋”里半个世纪前在飓风中过世的小男孩戴斯心灵相通。小岛生活中，他发现了姨姥姥的童年创伤，也遇见了像父亲一样温暖他的人，最终被治愈。



这是一个少年自我救赎的故事，关于悲伤和失去，也有亲情和成长。就像海浪不断温柔地冲刷沙滩，小说充满治愈人心的力量。

## 《你在心里，从未离去》



主持过数百场宠物葬礼，每年为上千宠物送行

萌宠森林（北京）创始人 **王馨欣**

倾情讲述宠物殡葬行业的残酷与温暖

**教你不回避生死，如何坦然面对离别**

宠物殡葬是宠主生命的最后一程，也是挚爱大部分主人度过生命的艰难时刻。

宠 爱 萌宠森林宠物殡葬  
www.petfuneral.com

长按识别开始阅读



作者：王馨欣

出版社：华中科技大学出版社

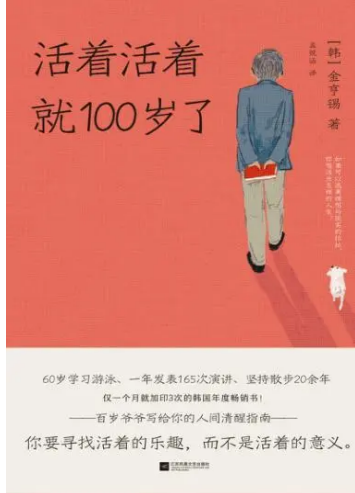
出版时间：2021.09

ISBN：978-7-5680-7468-1

当下，宠物与人的关系越发亲密，有很多人将宠物视为家人、朋友。而当我们敞开心扉接纳一只宠物时，根本无法逃避生老病死这一事实。本书聚焦国内宠物殡葬服务行业，从一名资深从业者的视角出发，通过记叙的方式阐述了面对宠物的生死大事我们能做些什么，透过宠物们的出生、衰老、承受病痛和死亡的过程，我们可以从中得到哪些生命的启示。此外，作者还以温暖的笔触，动情记录了自身在从业过程中遇到及感受到的那些“人宠情”故事。

《活着活着就100岁了》





长按识别开始阅读



作者：(韩)金亨锡

其他责任者：孟锐涵译

出版社：江苏凤凰文艺出版社

出版时间：2021.07

ISBN：978-7-5594-6053-0

记得钟南山院士曾说过，多项研究表明人的自然寿命能达到100岁以上。那么问题来了，如果我们能活到100岁，那将是怎样的状态？老态龙钟？步履蹒跚？还是依旧精神抖擞？韩国有一个叫金亨锡的百岁老人，带着他的书《活着活着就100岁了》，向我们解密了百岁老人的生活。在这本书里，金亨

锡谈到很多他人生中的一些感想和肺腑之言。看完这本书，不得不说，这真的是一部人间清醒指南，难怪有人直呼“我也想活出这样的人生”了！

## 《以鹰之名》



长按识别开始阅读



作者：(英)海伦·麦克唐纳

其他责任者：陈佳琳译

出版社：上海人民出版社

出版时间：2022.06

ISBN：978-7-208-17658-4

本书是英国作家、历史学家海伦·麦克唐纳的第一部回忆录作品，主要讲述了作者在父亲去世后对亡父的追思，以及如何应对自己深爱的父亲去世之后的生活。

一个骤失父亲的女儿，一位写出传世亚瑟王传奇的潦倒作家，以鹰的名义，他们相隔百年却遥相呼应——有些伤口，永远不会愈合；以驯鹰的名义，他们放飞手中的鹰，期望那条象征习惯、饥饿、伙伴，被驯鹰人称为“爱”的线，永不消失……

年年陌上生春草

岁岁清明思故人

愿大地山河无恙  
身边亲人皆安康



## 推荐阅读

带你玩转  畅想之星电子书

PageAfar  
畅想之星

# 畅想之星电子书 平台使用手册

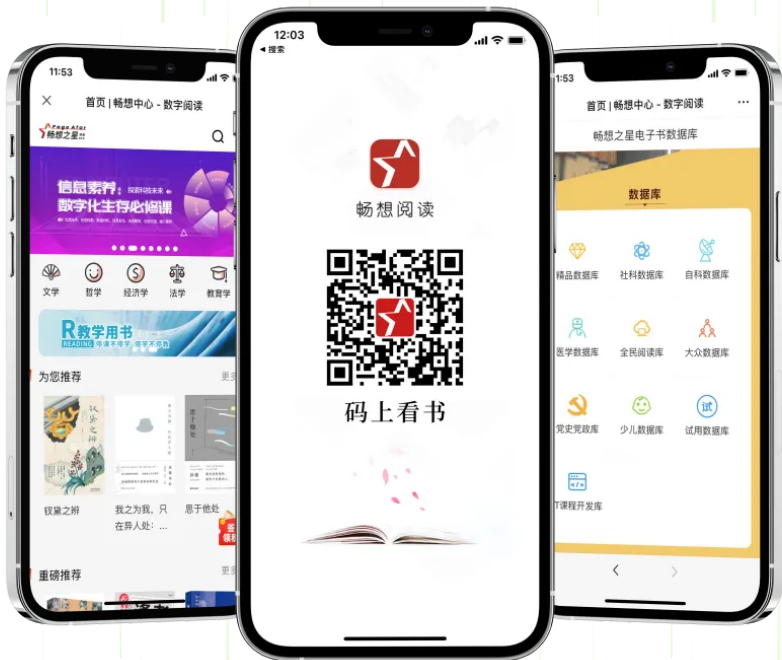
一图看懂



# 好书推荐

每周更新 欢迎订阅





长按识别二维码  
下载畅想阅读App