



二十四节气之

清明

农历二月十八

【编者按】

时维清明，万物皆春。当柳丝抽芽、惠风送暖，我们迎来了二十四节气中兼具自然与人文内涵的清明。这个承载着两千五百多年历史的时节，既是“清明前后，种瓜种豆”的农耕节点，也是“慎终追远，缅怀先人”的传统节日，承载着中华民族对生命的敬畏、对先祖的感恩，更凝聚着奋进前行的精神力量。

清明有祭，敬念为先。从周代沿袭至今的扫墓祭祖习俗，历经岁月沉淀，早已超越形式，成为传承孝道、凝聚亲情的重要载体。人们踏青追思，修整墓园、敬献花束，在庄严肃穆中追忆先辈事迹，感悟家风传承，将思念与敬意藏于心底，把感恩与担当融入言行。这份“慎终追远”的情怀，正是中华优秀传统文化的生动写照，也是我们砥砺前行精神根基。

清明有暖，向光而行。这个时节，既有缅怀逝者的深情，也有拥抱新生的希望。春风拂过昌吉大地，万物复苏、生机盎然，田间地头皆是耕耘的身影，各行各业涌动着奋进的力量。我们缅怀先烈与先贤，铭记他们的奉献与坚守，更要传承他们的精神，在春日的生机中汲取奋进动能，不负时光、不负韶华。

今日，让我们循着春的足迹，回望传统民俗，追忆先辈风范，展现昌吉儿女在追思中传承、在传承中奋进的精神风貌。愿我们在这清明天朗之时，以敬意为念，以奋进为行，传承文化根脉，凝聚发展力量，共同书写昌吉高质量发展的崭新篇章。

清明

□北宋·黄庭坚

佳节清明桃李笑，
野田荒冢只生愁。
雷惊天地龙蛇蛰，
雨足郊原草木柔。
人乞祭余骄妾妇，
士甘焚死不公侯。
贤愚千载知谁是，
满眼蓬蒿共一丘。



草木知时节，风暖寄清思

□马军

四月的风，携着天山融雪的清冽，漫过昌吉的沟壑与平原，轻轻叩响清明的门扉。庭州大地褪去了最后一丝寒意，风是软的，光是暖的，连空气里都浸着草木新生的芬芳与一份淡淡的追思，将节气的诗意与昌吉的烟火，揉成了一幅温润动人的画卷。

清明的昌吉，是从冰雪消融处开始苏醒的。玛纳斯国家湿地公园里，冬季枯黄的芦苇抽出嫩黄的新芽，风过处，细碎的新绿随风摇曳，与开阔水面上的蓝天白云相映，成了最温柔的底色。水鸟成群嬉戏、觅食，清脆的鸟鸣此起彼伏，打破了湿地的静谧，也唤醒了沉睡一冬的生机，岸边的亲水木栈道上，已有游人缓缓漫步，呼吸着带着水汽的清新空气，感受着春与清明的相拥。

远山如黛，近水含烟。昌吉的南部山区，此时正褪去银装，努尔加大峡谷的赤红山体间，点缀着零星的新绿，经风剥雨蚀的沟壑里，冒出了倔强的草芽，仿佛在诉说着岁月的悠长与生命的坚韧。江布拉克的草甸上，冰雪消融的痕迹渐消，隐约可见牛羊低头觅食的身影，哈萨克族牧民的毡房旁，炊烟袅袅，与山间的薄雾缠绕，将清明的静谧与烟火气，揉进了天山的怀抱里。

清明的清，是草木的清欢，也是人心的清宁。庭州生态绿谷的小径上，柳丝抽芽，新叶缀枝，微风拂过，柳絮轻扬，似漫天星子，温柔了整个春日。老人们牵着孩童的手，在树下漫步，诉说着清明的习俗；孩子们追着风奔跑，笑声清脆，与枝头的鸟鸣

和鸣，让这份清宁里多了几分鲜活的气息。偶有细雨轻落，不大，却足够温润，打湿了枝头的新叶，也浸润了人们的心底，没有“雨纷纷”的凄切，只有“润如酥”的诗意，恰如昌吉人对清明的理解——敬畏过往，珍惜当下。

这份敬畏，藏在奇台烈士陵园的庄严肃穆里。松柏苍翠，丰碑矗立，人们怀着崇敬的心情，献花、默哀，追忆革命先烈们在这片土地上的英勇事迹，那些镌刻在岁月里的忠诚与坚守，如同山间的青松，永远挺拔。这份追思，也藏在寻常百姓的烟火里，或许是一个手工捏制的青团，或许是一次云端的祭扫，或许是一句轻声的诉说，没有厚重的悲伤，只有绵长的惦念，让清明的思念，有了最温柔的模样。

风过昌吉，捎来草木的清香，也捎来岁月的回响。清明的庭州，既有百里丹霞的雄浑，也有湿地湖畔的温婉；既有追思过往的庄重，也有拥抱新生的热忱。它不像江南清明那般婉约，却有着西北大地独有的厚重与温柔，将自然的生机与人文的温情，完美融合在这四月的风里。

夕阳西下，晚风渐柔，昌吉的清明，在草木新生的希望里，在绵长悠远的思念中，静静流淌。那些逝去的岁月与亲人，那些镌刻在这片土地上的记忆，都化作了春日里的一缕清风，一束暖阳，滋养着每一个昌吉人的心。愿这清明的风，吹散所有的惆怅，愿这庭州的春，承载所有的期盼，让每一份思念都有归处，每一份美好都能如期而至。



又到清明， 思念与健康同修

□本报实习记者 马军

4月5日，我们迎来二十四节气中的清明。作为春季的第五个节气，清明兼具自然与人文双重内涵，此时气温回暖、雨水增多，自然界阳气升发，万物复苏，既是缅怀先祖、踏青赏春的传统节日，也是中医“治未病”、科学养生的关键节点。为帮助广大群众顺应时节、调养身心，有效预防春季高发疾病，记者采访了昌吉州中医医院治未病科主任王冠峰，聆听他带来的清明节气养生科普指南。

“中医认为，春气通肝，清明时节肝气最为旺盛，而肝气过旺易克脾土，导致脾胃功能减弱，同时此时雨水增多，湿邪易侵袭人体，引发身体不适。”王冠峰说，结合昌吉地区春季昼夜温差大、风沙较多的地域特点，清明养生更要注重“趋利避害”，既要顺应阳气升发的趋势，也要防范寒邪、湿邪和花粉等外界刺激。

针对清明时节的饮食宜忌，王冠峰给出了具体建议：宜多吃清淡甘平、健脾祛湿的食物，如荠菜、菠菜、山药、茯苓、薏米等，其中荠菜清肝凉血，山药健脾益肺，薏米利水祛湿，非常适合此时食用；可适量饮用代茶饮，菊花枸杞茶能疏散风热、滋补肝肾，缓解眼干头痛，茯苓薏米茶可改善乏力、水肿，适合久坐人群；少食生冷、油腻、辛辣刺激食物，避免加重脾胃负担，同时减少酸味食物摄入，以免影响肝气疏泄。此外，踏青采摘的野菜需清洗彻底、充分焯水后食用，谨防误食有毒野菜或引发肠胃不适。

情志调节是清明养生的重要环节。王冠峰表示，清明时节人们易因

祭扫缅怀先祖而心生哀思，过度忧思会影响肝气生发，导致肝气郁结，进而引发情绪烦躁、胸闷、失眠等不适。“中医认为，肝主疏泄，喜条达，恶抑郁，清明养生应注重疏肝解郁，保持心境平和。”他建议，祭扫时应适度宣泄情绪，避免郁结于心，过后可通过踏青赏春、聆听舒缓音乐、与家人朋友交流等方式转移注意力，疏解不良情绪。此外，每日按揉太冲穴（足背第1、2跖骨结合部前方凹陷处）3分钟，力度以酸胀为度，可起到疏肝解郁、调节情绪的作用。

谈及清明时节的常见养生误区，王冠峰重点提醒了艾灸保健的注意事项。“清明时节艾灸百会穴等穴位，可培补阳气、祛寒祛湿，但并非人人适用。”他表示，艾叶性温，阴虚火旺体质者，如经常手足心热、口干舌燥、口舌生疮等，艾灸后易诱发上火症状；糖尿病患者皮肤感觉迟钝，艾灸时易发生烫伤；孕妇的腹部和腰部禁灸。若在家自行艾灸，应控制穴位数量和时间，每次选2—3个穴位，每个穴位灸10—15分钟，以局部皮肤温热、微红为宜，艾灸后注意防寒保暖、补充温水，首次艾灸建议咨询专业医生。

此外，清明时节也是春季传染病的高发期，手足口病、流感等疾病易流行。王冠峰主任结合疾控专家建议，提醒广大群众，预防手足口病应保持个人卫生、经常开窗通风，流行季节减少儿童聚集，避免接触患儿，及时接种相关疫苗；预防流感需注意个人卫生，勤洗手、戴口罩，增强体质，避免前往人群密集场所。

