



# 扫完墓后,再去南山玩一玩

## 许多年轻人祭祖之后更喜欢踏青

古书《岁时百问》中有言:“万物生长此时,皆清洁而明净。故谓之清明。”据悉,清明节大约始于周代,迄今已有2500多年的历史。清明,既是纪念祖先的节日,也是二十四节气之一。随着时代的变迁,年轻人除了喜欢用新的方式在这天祭祖之外,还喜欢用踏青游玩来纪念这个“春天的节日”。

本报记者 刘飞跃 王杰 实习生 谢丽坤 刘朋超



3日,不少学生来到历城烈士陵园缅怀先烈。清明节除了扫墓祭祖外,也已经演化成一个进行爱国主义教育的节日。 本报记者 王杰 摄

### 清明节咋过?哀伤之余能否外出游玩

清明节至,市民宋先生带着提前准备的香纸来玉函山公墓,纪念逝去的父母双亲。清明节是过年后最重要的祭祀日子,现年50岁的宋先生每年来墓地两三次,这次陪他来上坟的是他的大儿子。

“父母在世之时都很节俭,不喜欢铺张浪费,我也一般带点香纸,不会买很多花哨的祭祀品。”用宋先生的话说,家里都讲究厚养薄葬,心到即可,没有必要攀比。

宋先生祭祀完双亲之后,就会选择待在家里,但是他的孩子却闲不住。扫完墓后,他们就会选择跟朋友去南部山区玩玩,一扫心头的阴霾和压抑。“我虽然不是能理解,但

年轻人有年轻人过节的方式。”他说。

山东大学社会学教授王忠武说,扫墓祭奠先人是清明节的代表活动,但清明内涵远远不止这些。据悉,清明节又叫踏青节,此时正是春光明媚草木吐绿的时节,非常适合人们出游,所以古人有清明踏青的传统习俗。

民俗学家介绍,传统的清明节习俗是非常丰富有趣的,除了讲究禁火、扫墓,还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列民俗体育活动。因此,这个节日既有祭扫坟墓生离死别的悲痛,又有踏青游玩的欢笑,是一个富有特色的节日。

### 厚葬之风,让清明节变得不“清明”

从节气的角度来说,清明意味着万物生长,开始新一轮的生命。对于芸芸众生来说,对死者最好的祭奠就是生者能够好好地活下去。但是,随着生活水平的提高,清明之风逐渐被厚葬之风取代,早已违背了清明祭祀的初衷。

除了厚葬之风盛行,一些奇葩的祭祀品也是让人大开眼界。早年“明星结婚照”很有市场,只要花上50元,死者就可以在阴间眼下最火爆的女明星办证结婚。更有商家打着“与时俱进”的幌子,推出了纸扎帅哥、美女、

“二奶”、“小三”这些五花八门的祭祀品。

中国消费者协会统计,我国每年在清明节期间用于祭祀焚烧的纸张多达千吨以上,清明节当天,全国“白色浪费”高达100多亿元。此外,不规范的祭祀活动容易引发火灾,每年清明节期间火灾事故频发,敲响了防范火灾的警钟。

清明节正在上演的种种奇葩的现象,对死者来说一点意义都没有,折射出的却是生者的扭曲价值观,这种厚葬薄葬的观念恰恰是本末倒置。

### 专家:移风易俗需政府发挥主导力量

济南殡葬协会副会长贾传祥表示:清明节核心是祭祀祖先、缅怀先人,是一个庄严、肃穆的节日,但他也认为,随着时代发展与文化多元化,传统节日在纪念民俗的同时,更是一个假期,“我觉得可以更包容一些。”

“每个传统节日都有其特定的文化象征意义,过节其实更多的是表达一种文化情怀,是在传承历史。”山东大学社会学教授张洪英称,传统节日应回归其文化本原,但也

不应该拘泥于传统本身,政府部门应在移风易俗方面发挥带头作用。

据悉,早在2000年初,济南市殡仪馆、莲花山殡仪馆、玉函山安息园便倡导“新三样代替旧三俗”(用鲜花、追思卡、三鞠躬代替烧纸、焚香、磕头),并开展“火纸换鲜花”活动。“以前清明节时,祭拜区烟火弥漫,现在大多数祭拜者都使用鲜花。”济南市殡仪馆工作人员说。



# 不负好春光 滋补来码帮

### 已开通三种订购方式:网站下单、现场购买、电话订购

春季养生讲求滋补,尤其是那些纯天然、有机无公害的西洋参、野生枸杞,以及山里散养的五谷鸡蛋,绿壳乌鸡蛋等产品,都是本报“码帮”上新的产品,深得养生人士的心。这些名优特产,现在已经在“码帮”商城大销热卖。无论线上线下,讲究春季养生滋补的您,过来看看哦!

□李伟

### 青海野生枸杞,真正纯天然滋补

人们日常食用和药用的枸杞与珍珠灵芝、长白山人参、东阿阿胶并称为中药四宝。青海红枸杞是一种营养却又实惠的滋补品,它含有丰富的胡萝卜素、维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>以及钙、铁等营养成分,能补肾益精,养肝明目,润肺止咳,治疗肝肾阴亏,腰酸膝软,头晕目眩等。

枸杞作为滋补品,食用时不宜过量,健康的成年人每天食用枸杞15-20克为宜,若是作药用,则一天可以食用30克。青海红枸杞宜煮粥或煲汤,可以和大枣、山药等搭配,也可以直接泡水喝,并加入菊花、蜂蜜或冰糖等,以达到清肝明目,改善体质的功效。

青海野生黑枸杞含有丰富的花青素,皮



薄,熟后呈紫黑色,全部来自于原产地牧区,真正的纯天然野生黑枸杞,产品颗粒较小,花青素含量极高,黑枸杞味甘、性平,富含蛋白质、脂肪、游离氨基酸、矿物质、微量元素等各种营养成分,可防治糖尿病,抗疲劳,保肝,疏通血管,降压,保护心血管系统,降低胆固醇,增强免疫功能,抗衰老,美容养颜。

### 文登西洋参,滋阴降火抗衰老

西洋参可以滋阴降火,所含的皂苷和硒对人体健康极其有益,长期服用西洋参能达到抗衰老,耐疲劳的效果,女人用了会越来越漂亮,男人用了越来越健康。有病的调理病症,没病的可以保健。文登西洋参呈圆柱型或圆锥型,表面浅黄色,有细密环纹,皮孔和支根横痕,断面淡黄色,有浅棕色的菊花环,味苦微甘,质量在国产西洋参中为上乘。从种植、收获到生产全过程,都由农业相关部门参与进行监督管理。

威海市文登区因其特殊的地理环境和气候条件,所产的西洋参又是含皂苷和硒最多的。文登地处胶东半岛北纬37度左右,与美国、加拿大处于同一纬度。其三面环海,冬季不太冷,夏季不太热,雨量适中,气候条件与西洋参原产地相近。其特殊的地理环境和气候条件是

全国乃至全世界适宜西洋参生长的地方,同时,文登也是全国最大的西洋参主产区,目前种植面积已高达4万多亩。

### 五谷蛋,绿壳蛋,天然有机营养高

“打造产业链,健康农产品。”这就是山东省供销社农产品有限公司提出的健康、安全理念。“鲁供”致力于寻找真正天然有机的农产品,基地直供,深山散养的纯正五谷蛋,蛋黄醇蜜香甜,蛋白松嫩,营养丰富,至今也是全国无双。五谷蛋养殖基地位于山区,地面植被丰富,光照充足,山区的鸡自由活动,运动量大,每日吃五谷、捉飞虫、喝山泉、逮蚂蚱……纯天然产蛋,蛋香浓郁,无腥味,是老人、婴幼儿、孕妇的营养佳品。

柜台格格绿壳蛋鸡养殖场是省内最大的绿壳乌鸡蛋繁殖基地,每年养殖绿壳蛋鸡10000只,日产蛋8000枚。绿壳乌鸡蛋已被国家绿色食品发展中心批准认定为“绿色食品”,被国家卫生部批准为“保健食品”,被誉为“鸡蛋中的人参”,更有国外友人称之为“东方神蛋”。绿壳乌鸡蛋个头小,蛋黄特别大,具备低胆固醇、高硒等多不饱和脂肪酸等内在生化特征,能够改善血糖,血压和睡眠,起到降低血脂,软化血管等功效;对孕妇来说能有效改善孕早期食

欲不振、恶心呕吐等症状,增进孕妇营养吸收,促进胎儿健康成长。

### 码帮商城热销西洋参、五谷蛋、绿壳蛋、青海野生枸杞推荐

名称	市场价	码帮价
文登西洋参50克/瓶(小片)	128元	60元
文登西洋参50克/瓶(中片)	138元	70元
文登西洋参50克/瓶(大片)	148元	80元
鲁供五谷蛋(礼盒)42枚	88元	75元
绿壳乌鸡蛋2500克/箱/48枚	120元	70元
青海野生黑枸杞 100克	310元	240元
青海红枸杞 250克	45元	30元

### 购买方式

在线购买:码帮商城  
http://mabang.qjwb.com.cn



手机扫码购买

现场购买:码帮会员中心(每周六9:00-17:00,经十路16122号经十路与环山路交叉口西南角院内副楼2楼,如走楼梯请到4楼)(乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科院路站下车向东40米)

电话订购(限济南市区):  
0531-85196186  
客服电话:0531-85196828  
85196186  
齐鲁晚报码帮商城QQ群:  
159537027 343348973



免费推广山东17地市名优特产,与各地供销社合作、生产厂家建立产地直供合作模式,免除中间环节,打响地方名牌,让利市民百姓!

地方名优特产推荐/免费推广合作电话:0531-85196137 85196498