# 各地清明节扫墓的习俗（5篇可选）

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-08-19

*第一篇：各地清明节扫墓的习俗清明是一幅多彩的画，画中有祭祀的肃穆，也有文明的传统;有踏青的欢畅，也有折柳的牵挂。下面是小编给大家整理的各地清明节扫墓的习俗，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。各地清明节扫墓的习俗1、“清明荞菜”不可少...*

**第一篇：各地清明节扫墓的习俗**

清明是一幅多彩的画，画中有祭祀的肃穆，也有文明的传统;有踏青的欢畅，也有折柳的牵挂。下面是小编给大家整理的各地清明节扫墓的习俗，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

各地清明节扫墓的习俗

1、“清明荞菜”不可少

广州人祭祀完了后，分了猪肉，并不算完成了拜祭形式，家人会将猪肉带回家后，配上清明时节的菜蔬“清明荞菜”去炒着吃，还有不嫌麻烦的人家另外用这个“清明荞菜”配一些鸡蛋丝烧肉丝炸一些春卷吃，吃完了这些菜肉，这一年的“行清”任务才算完成。

在清明前一天，许多人会去买一串新鲜的柳枝，插在门上，这样子就可趋吉避灾。

有一些地方的风俗是不准女子上山的，山上的祭祀形式只能是男丁才有资格完成，女子做好杂事就行，如，做纸钱、元宝、蒸糕点等等，只等男丁们把烧猪肉带回家后立刻炒了供一家子吃，这样，女子才算沾了点祖宗的福。

2、食蔗要食到尾

在肇庆，按照旧习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。

传统的祭品一般是四大件：烧猪、甘蔗苹果等水果、纸钱元宝、发糕面点等。“祭祖金猪”寓意红皮赤壮、宏图大展。

清明节肇庆还有吃甘蔗的习俗，寓意欢欢喜喜、甜甜蜜蜜。大人都会叮嘱小孩子，吃甘蔗要从头吃到尾，不能没吃完就扔掉。据说这样子以后做事情才会有头有尾，善始善终。

3、采撷艾叶做粄

韶关地区的客家人在每年扫墓时，都首先会将祖坟周围的杂草铲光，土坡进行清理，然后用鸡鸭鱼肉、鲜果糕点、酒水等进行祭祀，最后鸣放鞭炮，回家就餐。

许多山区群众便会采撷新鲜艾叶，和以糯米、白糖，用于做“青粄”，俗称“清明粄”。这种小食拥有一股独特的山野青草芳香，不仅可以祛风祛湿，还有驱除体内寄生虫的奇效，最适合天气潮湿的春天食用，因此这种习俗在客家地区代代相传。

清明节的习俗

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。

插柳

清明节是杨柳发芽抽绿的时间，民间有折柳、戴柳、插柳的习俗。人们踏青时顺手折下几枝柳条，可拿在手中把玩，也可编成帽子戴在头上，也可带回家插在门楣、屋檐上。谚语有“清明不戴柳，红颜成皓首”“清明不戴柳，死后变黄狗”的说法，说明清明折柳在旧时是很普遍的习俗。据说柳枝具有辟邪的功用，那么插柳戴柳不仅是时尚的装饰，而且有祈福辟邪之效了。清明插柳也可能跟过去寒食节以柳枝乞取新火的的习俗有关。今天看来，随意折取柳枝是对树木的一种损害，是不宜提倡的。

清明节插柳植树的风习，据说是纪念发明各种农业生产工具并曾“尝百草”的神农氏;另一说是介子推死时所抱的柳树后来复活，晋文公赐名为清明柳，并折柳成圈戴在头上，此习俗后传入民间。虽然有着不同的典故源流，但这些风俗仍不离人们对春回大地的喜悦。

踏青

清明之时，正值春回大地，人们乃因利趁便，扫墓之余亦一家老少在山乡野间游乐一番，回家时顺手折几枝叶芽初绽的柳枝戴在头上，怡乐融融。也有的人特意于清明节期间到大自然去欣赏和领略生机勃勃的春日景象，郊外远足，一抒在严冬以来的郁结心胸，这种踏青也叫春游，古代叫探春、寻春。其含义，就是脚踏青草，在郊野游玩，观赏春色。

清明前后正是踏青的好时光，所以成为清明节俗的一项重要内容。古时妇女平日不能随便出游，清明扫墓是难得的踏青的机会，故妇女们在清明节比男人玩得更开心，民间有“女人的清明男人的年”之说。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。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。

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。

踏青

又叫春游。古时叫探春、寻春等。三月清明，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。

清明节扫墓的禁忌

一、扫墓时不得嘻笑怒骂、相互打闹

因为墓地是先人阴灵的安居之所，故不可跨过坟墓及供品，大声喧哗、嘻笑怒骂，污言秽语，乱跑乱碰，随处小便，这样做不单只对自己的先人不尊敬，更且对附近的灵体构成滋扰。更不能践踏别家坟墓或对墓穴设计评头品足，会被视之为亵渎，遇到不好的气场，那便惹到一身麻烦回家。

二、多加了解当地风俗习惯

中华民族传承已久，各地都形成了具有自己特色的民俗民风，因此要多向老辈人咨询了解一些本地的风俗，虽然有些事情可能看起来有些怪异，但我们要知道，一方水土养一方人，既然存在了很久，就一定有其道理。我们可以在借鉴或遵照实施的同时，将这些风俗习惯牢记并传承下去。

辞别时，首先要注意防火安全，待香烛点完后可离开。离开时要决然离开，不能一步三回头，以免将不吉带回身上或引回家中。拜祭回家后，必要时可以进行净身仪式，可除去因时运势较低时，拜祭所招惹回来的气场入宅。

清明节与七月十五的中元节、十月初一的寒衣节，并称为中国三大着名“鬼节”，忌讳自然不少，其他忌讳主要有：忌讳探视朋友亲人;忌讳选择清明时期结婚;忌讳搬家入宅;忌讳喜庆类宴请;禁止修建房屋(只适宜修坟、包坟等);忌讳去别人祭扫比较多的山旅游;忌讳说不吉利的话，特别是对亡者不敬的话;忌讳晚上活动不谨慎等。尽信书不如无书，但人有一丝敬畏、多一些顾忌是有益的。

**第二篇：清明节祭祖扫墓习俗**

清明节祭祖扫墓习俗

祭祖。祭祖扫墓是清明节的主要习俗。清明祭扫坟茔是和丧葬礼俗有关。据载，古代“墓而不坟”，就是说只打墓坑，不筑坟丘，所以祭扫就不见于载籍。后来墓而且坟，祭扫之俗便有了依托。秦汉时代，墓祭已成为不可或缺的礼俗活动。据《汉书·严延年传》载，严氏即使离京千里也要在清明“还归东海扫墓地”。就华夏民族的祖先崇拜和亲族意识的强烈来看，严延年的举动是合情合理的。因此，后世把上古没有纳入规范的墓祭也归入五礼之中：“士庶之家，宜许上墓，编入五礼，永为常式。”得到官方的肯定后，墓祭之风必然大盛。

清明节是一个纪念祖先的节日。主要的纪念仪式是扫墓，扫墓是慎终追远、敦亲睦族及行孝的具体表现，清明节因此成为华人的重要节日。扫墓活动通常是在清明节的前十天或后十天内。有些地方的扫墓活动长达一个月。

清明节纪念祖先有多种形式：扫墓是最早的一种习俗，这种习俗延续到今天，已随着社会的进步而逐渐简化。扫墓当天，子孙们先将先人的坟墓及周围的杂草修整清理并填上新土，然后供上食品鲜花等。由于火化遗体越来越普遍，前往骨灰置放所拜祭先人的方式逐渐取代扫墓的习俗。新加坡华人也在庙宇里为死者立神主牌，庙宇也就成了清明祭祖的地方。有些人家也在家里拜祭祖先。为了使纪念祖先的仪式更有意义，往往让年轻一代的家庭成员了解先人过去的奋斗历史。

中华民族的祭祖活动往往在郊外进行，人们把扫墓和郊游结合起来，既陶冶情操，又促进了身心的健康。《红楼梦》中贾府十分重视

清明活动，把采百草、放风筝、荡秋千作为活动的一个重要组成部分，充分体现了清明活动在民俗中的重要位置。时至今日，在烈士陵园缅怀革命先烈已经为清明节增添了许多内涵。缅怀革命先烈的丰功伟绩，珍惜今天的幸福生活，在清明活动中更有十分重要的意义。

**第三篇：各地清明节的习俗**

各地清明节的习俗

清明节到，全国各地清明节的习俗不一样，每一个地方有自己的特点，下面和小编一起来看各地清明节的习俗，希望有所帮助！

1、北京

传统的“寒食节”又称“换火节”，说的是家家户户烧了一冬的炉膛，开春后要灭火清理了，所以家里停火一两日，只能吃凉食了。因此旧时北京很多家庭都在寒食节的前一天准备出次日的食品，大多是一些小吃，逐步就演化出了老北京的寒食十三绝。

寒食十三绝是什么?有一种说法，“寒食十三绝”具体包括：蹄烧饼、螺丝转、馓子麻花、姜丝排叉、驴打滚、糖火烧、艾窝窝、糖卷馃、糖耳朵、豌豆黄、焦圈、硬面饽饽、芝麻酱烧饼。另版“寒食十三绝”：奶油炸糕、螺丝转、馓子麻花、姜丝排叉、驴打滚、糖火烧、艾窝窝、面茶、糖耳朵、豌豆黄、焦圈、硬面饽饽、芝麻酱烧饼。

2、浙江

清明节是我国重要的传统节日之一，浙江桐乡民间流传着“清明大如年”的俗语。桐乡是江南蚕桑的主要产地，其乡间流传着丰富的蚕乡习俗，清明轧蚕花便是其中最具代表性的活动。

在浙江湖州，清明节家家裹粽子，可作上坟的祭品，也可做踏青带的干粮。农家有清明吃螺蛳的习惯，这天用针挑出螺蛳肉烹食，叫“挑青”。吃后将螺蛳壳扔到房顶上，据说屋瓦上发出的滚动声能吓跑老鼠，有利于清明后的养蚕。清明节这天，还要办社酒。同一宗祠的人家在一起聚餐。没有宗祠的人家，一般同一高祖下各房子孙们在一起聚餐。

3、广东

传统的广州人向来重视清明扫墓，有在正清当日“行清”的习俗。“行清”与踏青不同，踏青是郊游，“行清”则是一族人一起约定那一天齐齐去扫墓。按照旧的习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。

广州人祭祀完了后，分了猪肉，并不算完成了拜祭形式，家人会将猪肉带回家后，配上清明时节的菜蔬“清明荞菜”去炒着吃，还有不嫌麻烦的人家另外用这个“清明荞菜”配一些鸡蛋丝烧肉丝炸一些春卷吃，吃完了这些菜肉，这一年的“行清”任务才算完成。

4、重庆

重庆人在清明这天，也有吃寒食的习俗。过去人们扫墓时的“清明食品”，往往是锅魁加卤菜、凉菜。这种锅魁里面夹的“和菜”，由粉丝、莴笋丝、肉丝(或鸡丝)，加上春芽凉拌而成。扫墓一般都在郊外，相当于春游，一大家子人还会带上凉面、酒菜、糖果等食品，祭奠先人后，大家一起吃掉，又有耍的又有吃的，最高兴的`就是小孩子了。

当时人们扫墓除了带上纸钱香烛外，还会带上一串用纸剪成的纸串，挂在坟前，用以招魂，俗称“挂青”。俗话说，“有儿坟上挂白纸，无儿坟上屙狗屎”，是否有“挂青”，成了一个家庭是否后继有人，是否兴旺发达，是否父慈子孝的标志。

5、江苏

常州人清明节一大早，家家户户门框上要插柳条和桃花枝，以鲜艳的红绿祛除隔年的邪祟。而小孩子则是把柳枝编成圆形环圈戴在头上，或把柳枝连叶带皮捋到顶梢，成一柔软可以抖动的“柳球”。也有人家将艳丽的桃花插在檐下的门环上，以示清明临门，平安报春，藉以辟邪，带来福祉。

除了这些，清明节当天，常州人早饭会吃没有馅的糯米大团子。大团子是春节前就做好了的，放在冷水中泡着，要一直吃到端午节。清明那天，拿出大团子，切成一片一片的下锅用油煎，根据自己的口味放糖或盐。也有人家会放点柳叶在里面，意为添“青”。常州人还有在清明节吃青团子的习俗，做青团子要到田头路边去采一种叫“绿茱头”的野生植物叶子，回来后洗净，揉出绿汁液来，经过滤煮沸后和米粉而做成青团子。

6、河南

在河南，清明时节人们最常吃馓子、枣糕、鸡蛋等食物。“馓子”为一油炸食品，香脆精美，古时叫“寒具”。寒食节禁火寒食的风俗在大部分地区已不流行，但与这个节日有关的馓子却深受世人的喜爱。枣糕又叫“子推饼”，河南一些地方用酵糟发面，夹枣蒸食。他们还习惯将枣饼制成飞燕形，用柳条串起挂在门上，可以冷食，以纪念介子推不求名利的高尚品质。

在河南的一些地方，清明吃鸡蛋，就如同端午节吃粽子、中秋吃月饼一样重要。民间习俗认为清明节吃个鸡蛋，一整年都有好身体。据相关专家介绍，清明吃鸡蛋习俗，已经有几千年的历史了。

7、湖南

长沙将扫墓称为“挂山”，有“前三后七”之称，即清明节的前三天后七天为扫墓期。扫墓祭祀有先后顺序，一般都要先将墓地清理干净，拔除墓地杂草，插上“挂山条子”在墓前拜祭，最好是下午3点前完成扫墓祭拜。

长沙府清明插柳，称为“记年华”。“插柳”的习俗始于唐代，本意是为驱疫避邪，后来又有了装饰的意思。传统习俗看来，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，将自己的疾病写在风筝上，放飞风筝，象征着带走秽气。

8、湖北

在湖北武汉，不管有多忙，清明节这一天，人们都会放下手头的事务，回老家给先人祭祖，当地俗称“上坟”。当地“上坟”包括坟前祭拜、送纸钱、献花、添坟等流程。祭拜前，由家中长者或长子首先除去先人坟墓上的枯叶杂草，另外拿出几张黄纸钱，以土石压于坟头，意在向外人显示家中仍有后人。前期工作完成后，当地人会在坟前划好上供范围，摆上香楮、元宝纸钱、鲜花祭品等，然后按辈分为祖先烧纸钱。

由于受到寒食节禁火影响，在湖北恩施、咸宁等地，人们会在坟墓附近的小树上或坟地竹竿上悬挂纸钱，叫做“标墓”。祭祀过的坟墓纸幡飘飘，而没有纸幡的坟头多是些未祭祀的孤坟了。

9、广西

横州乡民清明节取柳叶及田螺浸水洗眼睛，据说可使眼睛明亮。兴仁县扫完墓后，以白纸作长幡挂在墓头，称为“标坟”，又叫“挂青”。开阳县扫墓时，由值年主祭备酒食以祭。祭毕，亲友就近饮宴，称为“野餐”。

梧州乡民大多数都是在清明节当天和后面的几天去扫墓，只有一少部分的乡民是在清明节的前几天就扫好的。

10、福建

福建闽南并不一定只在清明节扫墓。扫墓日期一般有两种，泉州习俗是在清明节前后几天，漳州则有部分人士会选在三月初三的上巳节附近扫墓，客家人则通常在春节之后。

方式是，清理完坟墓环境后(如杂草、树木)，先祭拜土地神，然后祭拜祖先。祭拜完后在坟墓上，用小石头压上“墓纸”，代表已经将坟墓修缮完毕。清明节当天一般是不煮食物，只吃冷的润饼，这是源于寒食节的习俗。

11、山西

扫墓时，山西南部多数地方不烧香、不焚纸，只是把冥钱、纸帛等物挂到坟头上或坟茔旁的树枝上，有“清明坟头一片白”的说法。这种民俗可能是来源于寒食节禁火的习惯，也可能是出自干旱的春季民间防火的意识。

不过，山西北部多数地方的民俗却截然相反，人们却要将冥钱等物烧尽，认为烧不尽就转不到先人手中，也有一些地方，如：大同等地，人们则习惯于白天上坟，晚上在家中焚纸。此外，晋西北的河曲等地，旧俗上坟要带酒菜，祭毕祖先，便在坟地里饮食，意寓与先人共饮共食。

12、山东

清明节吃冷食的习惯。在山东，即墨吃鸡蛋和冷饽饽，莱阳、招远、长岛吃鸡蛋和冷高粱米饭，据说不这样的话就会遭冰雹。泰安吃冷煎饼卷生苦菜，据说吃了眼睛明亮。晋中一带还保留着清明前一日禁火的习惯。

清明时节，在济南城乡，还流传荡秋千的习俗。清明节这天，男女老幼，身着新衣在绿杨深外，或在街前广场，立木为架，上袈横木，下悬二绳，绳下横系一板，人在板上可坐可立，手握两绳可前后上下飘荡，极富乐趣。

13、四川

清明节插杨柳是全国各省份差不多的习俗，而四川地区独特之处在于，除了将杨柳枝挂在门口、坟前，爱美的四川妇女还会在清明节这天将柳条戴在头上，叫做柳叶符。由于四川产竹，竹子在清明节期间也扮演了重要角色。清明这天，家家户户会请道长画上纸符，挂在竹子上，然后挂到坟头，作为清明上坟的一个必要仪式和步骤，是为“挂青”。

火神门祭火神，这也是四川地区比较独特的习俗之一。清明前一天是寒食节，人们把家里的火都灭了。人们在清明当天专门去火神门祭拜火神，回来以后再重新生火。

14、海南

文昌、琼海等地一些村庄，一般不在清明节扫墓，而是在冬至那天扫墓。在给先辈烧香时，最为讲究的还要属海口府城地区，先长辈后晚辈，辈分顺序是不能搞乱的。而西部地区，如儋州等地，过清明时以人多为荣，不分男女老少，只要能到，人越多越好。那些终日生活在船上的渔民，在清明时节，往往会在船头燃放鞭炮，祈求先人保护风调雨顺，后辈平安。

海南人扫墓时，以猪、鹅、鱼、糕果点心祭祀，焚香化宝。也有同姓居民抓猪拉羊到始祖坟上祭祀，祈求后代子孙繁荣。清明祭祖分两种，先为祭“己祖”，以一户或几户为单位，在家中祖先牌位前摆放好“三牲”、干饭等祭品，人人跪拜。后为祭“众祖”，以几十户或几百户为单位，同姓氏的宗族均参加。将备好的祭品带到先人坟墓祭拜，清除杂草，添上新土。

**第四篇：清明节的来历以及各地习俗**

清明节的来历、各地习俗

清明节是农历二十四节气之一，在仲春与暮春之交，也就是冬至后的106天。中国传统的清明节大约始于周代，距今已有二千五百多年的历史。《历书》：“春分后十五日，斗指丁，为清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显，因此得名。”清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，种瓜种豆”之说。清明节是一个祭祀祖先的节日，传统活动为扫墓。2024年5月20日，该民俗节日经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

每年4月4日、5日或6日，太阳到达黄经15度时为清明节气。在二十四个节气中，既是节气又是节日的只有清明。清明节的名称与此时天气物侯的特点有关。

西汉时期的《淮南子天文训》中说:“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”“清明风”即清爽明净之风。《岁时百问》则说“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。

《月令七十二候集解》说：“三月节，„„物至此时，皆以洁齐而清明矣。”故“清明”有冰雪消融，草木青青，天气清彻明朗，万物欣欣向荣之意。”“满阶杨柳绿丝烟，画出清明二月天”、“佳节清明桃李笑”、“雨足郊原草木柔”等名句，正是清明时节天地物候的生动描绘。

虽然作为节日的清明在唐朝才形成，但作为时序标志的清明节气早已被古人所认识，汉代已有了明确的记载。

“清明节是中国最重要的传统节日之一。它不仅是人们祭奠祖先、缅怀先人的节日，也是中华民族认祖归宗的纽带，更是一个远足踏青、亲近自然、催护新生的春季仪式。”作为清明节重要节日内容的祭祀、踏青等习俗则主要来源于寒食节和上巳节。寒食节与古人对于自然的认识相关。在中国，寒食之后重生新火就是一种辞旧迎新的过渡仪式，透露的是季节交替的信息，象征着新季节、新希望、新生命、新循环的开始。后来则有了“感恩”意味，更强调对“过去”的怀念和感谢。寒食禁火冷食祭墓，清明取新火踏青出游。唐代之前，寒食与清明是两个前后相继但主题不同的节日，前者怀旧悼亡，后者求新护生;一阴一阳，一息一生，二者有着密切的配合关系。禁火是为了出火，祭亡是为了佑生，这就是寒食与清明的内在文化关联。唐玄宗时，朝廷曾以政令的形式将民间扫墓的风俗固定在清明节前的寒食节，由于寒食与清明在时间上紧密相连，寒食节俗很早就与清明发生关联，扫墓也由寒食顺延到了清明。

入宋唐代开始，寒食与清明并列放假，不同年号分别有四至七天的假期。宋代是生活日趋都市化的时代，也是民俗向娱乐方向发展的时代。为了让人们能够在清明扫墓、踏青，特地规定太学放假三日，武学放假一日。《清明上河图》描绘的就是当时盛世清明图景。

之后，清明和寒食逐渐合二为一，清明将寒食节中的祭祀习俗收归名下。同时，上巳节“上巳春嬉”的节俗也被合并到了清明节。到了明清以后，上巳节退出了节日系统，寒食节也已基本消亡。春季只剩一个清明节。与其他传统大节不一样，清明节是融合了“节气”与“节俗”的综合节日。清明从节气上正排在春分之后，此时天气回暖，到处生机勃勃，人们远足踏青，亲近自然，可谓顺应天时，有助于吸纳大自然纯阳之气，驱散积郁寒气和抑郁心情，有益于身心健康。“清明节是几乎所有春季节日的综合与升华，清明节俗也就具有了更加丰富的文化内涵。

清明节的习俗

清明作为节日，与纯粹的节气又有所不同。节气是我国物候变化、时令顺序的标志，而节日则包含着一定的风俗活动和某种纪念意义。

清明节是我国传统节日，也是最重要的祭祀节日，是祭祖和扫墓的日子。扫墓俗称上坟，祭祀死者的一种活动。汉族和一些少数民族大多都是在清明节扫墓。

按照旧的习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。唐代诗人杜牧的诗《清明》：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。”写出了清明节的特殊气氛。

直到今天，清明节祭拜祖先，悼念已逝的亲人的习俗仍很盛行。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。

中国有25个民族过清明节，虽然各地习俗不尽相同，但扫墓祭祖、踏青郊游是基本主题。受汉族文化的影响，中国的满族、赫哲族、壮族、鄂伦春族、侗族、土家族、苗族、瑶族、黎族、水族、京族、羌族等24个少数民族，也都有过清明节的习俗。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。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。

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。

又叫春游。古时叫探春、寻春等。三月清明，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。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。

放风筝

也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，象闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

各地习俗：

河北

在河北的上坟烧纸钱讲究“早清明，晚十一(农历鬼节)”。扫墓烧纸在清明前一周就开始了，而清明当天已很少有人去扫墓了。冀南地区则选择在清明节的前一天寒食节扫墓。

上海

上海清明节的主要活动是扫墓、踏青，每年清明前后祭扫出行人次近千万。由于改革开放推动公墓化的兴盛，而相关选址以外省的苏州、嘉兴等地为主。因此前往上述区域的人次达到一百余万之多，从而在清明前后数天往往会造成出省交通的拥挤。

此外，青团是江南地区的清明时令点心。其主体由糯米粉制成，经青艾(草头汁)调和而呈绿色糕团，一般为豆沙馅或芝麻馅。食用时保留了寒食的习惯。对上海人而言，青团是清明祭祖时必不可少的供品。

福建

福建闽南并不一定只在清明节扫墓。扫墓日期一般有两种，泉州习俗是在清明节前后几天，漳州则有部分人士会选在三月初三的上巳节附近扫墓，客家人则通常在春节之后。方式是，清理完坟墓环境后(如杂草、树木)，先祭拜土地神，然后祭拜祖先。祭拜完后在坟墓上，用小石头压上“墓纸”，代表已经将坟墓修缮完毕。清明节当天一般是不煮食物，只吃冷的润饼，这是源于寒食节的习俗。

四川都江堰放水节祭祀大典，祭祀李冰父子清明会(二王庙庙会)(成都都江堰)。山西

清明节上坟，山西南部多数地方不燃香、不化纸，要将冥钱等物悬挂坟头，有“清明坟头一片白”的说法。原因是寒食节习惯禁火，而清明节又在寒食节期间。山西北部多数地方却要将冥钱等物全部烧尽，理由是不烧尽就转不到先人手里。大同等地又习惯白日上坟，晚上在家中焚烧冥钱冥帛。晋西北的河曲等地，旧俗上坟要带酒肴，祭毕祖先，便在坟地里饮食，意寓与先人共饮共食。晋南的闻喜等地，上坟时要用嵌枣糕在坟堆上滚来滚去，传说是为死去的老人抓痒痒。晋中的介休等地，上坟时供品为面饼，形如盘蛇。回家后将面饼放在院里，吹晒干以后再吃。老人们讲究可治病，其源盖出于寒食禁火的缘故。

晋南地区上坟后，回家时要拔些麦苗，并在门上插松枝柏叶或柳条以辟邪。晋北地区多插柳条。还有的地方，在坟上也插一些柳条。

晋南地区民间要蒸大馍，中夹核桃、红枣、豆子之类，称为子福。取意子孙多福，全凭祖宗保佑。家家还要做黑豆凉粉，切薄块灌汤而食。铲萎蕤草，在炕席上搓拉，名曰驱蝎。晋东南地区，人人头上插柳枝枯叶。妇女要用描金彩胜(头饰)贴在两鬓。晋北地区，习惯生黑豆芽，并用玉米面包黑豆芽馅食用。晋西北地区讲究用黍米磨面作饼，俗称“摊黄儿”，吕梁地区在清明后一天，要接女邀婿，俗称“清新火”。香港

清明是香港的重要节日，港人会到祖先坟前，焚烧香烛、冥镪，奉祭物多为水果、鲜花、烧猪或白切鸡。港人时常为避免人多挤迫，习惯提早数星期拜山，并不一定恪守清明当日扫墓祭祖的传统。

早在港英时期，中港边界纵然自从国共内战结束，中共执政之后守护深严，但每逢清明，位处中港边界的沙头角禁区多会有限度地开放，让人到沙岭坟场拜祭;1950年至1970年代中前期，中国仍未实施改革开放政策，不少人亦会在清明节，以祭祖为借口回乡，人人身穿多层衣服，携带异常大量的日用品，用以接济乡间亲友，粤、港火车票亦会出现抢购潮和抄黄牛票的情况。

近数十年，香港人为先人清除坟前杂草时，有人相信“火烧旺地”的风水说法，放火烧杂草，结果引发多宗严重山林大火，备受社会关注。2024年更有团体要发动“清明无山火誓师大会”，呼吁市民勿再放火除杂草。

台湾 中国幅员辽阔，南北气候不一，所以清明节也因地而异，有二月初二的，也有三月初三的。台湾的清明节是从前一年冬至开始算起的第105天，台湾的漳州籍人清明

节则是在农历三月初三。台湾清明节习俗和闽南差不多，台湾客家人祭祖扫墓的时间是从元宵节过后便开始，日期由每家自定，一直到清明为止。

台湾民众的扫墓习俗，一般可分为两种：一种是一般祭扫，仪式及祭祀的东西比较简单，大都只供一些米糕、粿类和糕饼;二是修整祖墓，祭礼相当隆重，供祭的祭礼一般包括各种祭礼品十二种蔬菜及粿类、糕饼等。扫墓时一定要在坟墓的四周献置“墓纸”(用五色纸剪成长方形)每张纸压上小石头，还得放一沓在墓碑上。这个仪式俗称“挂纸”，是献给祖先的钱。如果是培墓即修整祖墓，全家人要围在坟墓四周吃红蛋，蛋壳就撒在墓地上，含有新陈代谢、生生不息的吉祥意思。扫墓的同时，也要祭拜长期站在一旁守护墓地及祖先安灵的土地公(有一块小石碑)，一方面是慰劳，更有感恩图报的意思。台湾还有一个特殊习俗，如果在这一年内家中有喜事，扫墓时要整修坟墓，还得准备一个小红灯(油灯)点在墓前，回家时再带回家，据说可招来更多的喜气和吉祥。

过去的台湾农村，每当扫完墓之后，都会有一群孩子前来讨粿类，来的人愈多，表示这一家族日后将愈发达，主人们也都乐意分送“发粿”或金钱给那些孩子们。

后因台湾墓地减少而实行骨灰塔，不少人把骨灰盒放置骨灰塔上，每到清明则到骨灰塔去祭拜，也同样起祭拜祖先的作用。由于人们观念的逐步改变，祭扫祖墓的仪式也省略了许多。

**第五篇：各地清明节的祭拜习俗**

各地清明节的祭拜习俗

清明节是我国传统节日，也是最重要的祭祀节日。中国有25个民族过清明节，扫墓祭祖、踏青郊游是基本主题，但在祭扫形式和清明饮食上各地习俗不尽相同，有着鲜明的地域特色„

清明节在我国传统中是祭祖和扫墓的日子。扫墓俗称上坟，祭祀死者的一种活动。汉族和一些少数民族大多都是在清明节扫墓。清明节古时也叫三月节，已有2500多年历史。公历四月五日前后为清明节，是二十四节气之一。在二十四个节气中，既是节气又是节日的只有清明。

按照旧的习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。唐代诗人杜牧的诗《清明》：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。”写出了清明节的特殊气氛。

直到今天，清明节祭拜祖先，悼念已逝的亲人的习俗仍很盛行。各地清明祭祖形式有所不同：

山西：

山西旧有“清明细雨催人哀，漠漠（土番）头野花开，手端祭品肩扛锹，都为先坟上土来”的民谣，生动地概括了时人的心情与扫墓的特点。

春天，民间多修补房舍，以防夏季雨漏。由活人联想到死人，田间坟头经过风吹雨淋，往往塌陷低落。清明时节上坟，最大的特点就是铲除坟头杂草，用新土将坟堆加高加固，习惯称为整修阴宅，表现了儿孙对先人的哀思。

山西南部地区，人家不论贵贱贫富，上坟时男女都到，表示所有后代都在怀念祖先。北部地区上坟多是男子的事情，妇女一般不到坟莹。大同、平遥等地，是日傍晚，旧俗妇女们要在大门外放声大哭，“阖村哀声连一片，传入耳中都是悲”。

清明节上坟，山西南部多数地方不燃香、不化纸，要将冥钱等物悬挂坟头，有“清明坟头一片白”的说法。原因是寒食节习惯禁火，而清明节又在寒食节期间。山西北部多数地方却要将冥钱等物全部烧尽，理由是不烧尽就转不到先人手里。大同等地又习惯白日上坟，晚上在家中焚烧冥钱冥帛。

晋西北的河曲等地，旧俗上坟要带酒肴，祭毕祖先，便在坟地里饮食，意寓与先人共饮共食。晋南的闻喜等地，上坟时要用嵌枣糕在坟堆上滚来滚去，传说是为死去的老人抓痒痒。晋中的介休等地，上坟时供品为面饼，形如盘蛇。回家后将面饼放在院里，吹晒干以后再吃。老人们讲究可治病，其源盖出于寒食禁火的缘故。

晋南地区上坟后，回家时要拔些麦苗，并在门上插松枝柏叶或柳条以辟邪。晋北地区多插柳条。还有的地方，在坟上也插一些柳条。清明节，晋南地区民间要蒸大馍，中夹核桃、红枣、豆子之类，称为子福。取意子孙多福，全凭祖宗保佑。家家还要做黑豆凉粉，切薄块灌汤而食。铲萎蕤草，在炕席上搓拉，名曰驱蝎。晋东南地区，人人头上插柳枝枯叶。妇女要用描金彩胜（头饰）贴在两鬓。晋北地区，习惯生黑豆芽，并用玉米面包黑豆芽馅食用。晋西北地区讲究用黍米磨面作饼，俗称“摊黄儿”，吕梁地区在清明后一天，要接女邀婿，俗称“清新火”。

海南：

海南人清明节民间祭祖吟诵祖训。海南人清明祭祖时，还有吟诵祖训族规的民俗传统。海南省非物质文化研究会会长符策超说，海南汉族人均为大陆移民，唐以前汉族人迁居海南约有2万人，宋代迁入约10万人，清代激增至200多万人。入琼的姓氏约100多个，入琼始祖约300多人。为了纪念入琼始祖，后人纷纷在各地建有‘祖庙’，多在清明之际便举行祭祀活动。这些祭祀活动中，往往有八音伴奏，念唱祭文，追颂入琼始祖功德。

“民间祭祀过程中，还要念诵祖训族规格言，而这些祭文、祖训、族规均是一篇篇绝妙的歌谣。”符策超对记者念诵小部分符氏族训三字经，“爱祖国，孝父母，友兄弟，和夫妇，笃亲族，讲团结，睦乡邻，慎交友„„”今天听来，这些祖训歌谣仍具有教育意义。

海南人扫墓时，以猪、鹅、鱼、糕果点心祭祀，焚香化宝。也有同姓居民抓猪拉羊到始祖坟上祭祀，祈求后代子孙繁荣。，清明祭祖分两种，先为祭“己祖”，以一户或几户为单位，在家中祖先牌位前摆放好“三牲”、干饭等祭品，人人跪拜。后为祭“众祖”，以几十户或几百户为单位，同姓氏的宗族均参加。将备好的祭品带到先人坟墓祭拜，清除杂草，添上新土。

舟山： 扫墓舟山人俗称上坟，到坟墓前祭奠先人。祭奠时，出于对先人的尊重怀念之情，人们皆先剪除杂草，修整陵木，搬土培坟，所以称之为扫墓。继而，点香烧烛，摆螺蛳、青饼、条子糕、菜肴等供品，老式的家长率全家老小下跪磕头，新式的行鞠躬礼。祭礼毕，坟顶插竹幡，焚烧纸钱及冥钱，给围观上坟的小孩分“麻糍钱”(麻糍即青饼也，其形状有圆形的，也有菱形的)。上坟后，回家还要做“清明羹饭”。

台湾：

台湾民众的扫墓习俗，一般可分为两种：一种是一般祭扫，仪式及祭祀的东西比较简单，大都只供一些米糕、粿类和糕饼；二是修整祖墓，祭礼相当隆重，供祭的祭礼一般包括各种祭礼品十二种蔬菜及粿类、糕饼等。扫墓时一定要在坟墓的四周献置“墓纸”（用五色纸剪成长方形）每张纸压上小石头，还得放一沓在墓碑上。这个仪式俗称“挂纸”，是献给祖先的钱。如果是培墓即修整祖墓，全家人要围在坟墓四周吃红蛋，蛋壳就撒在墓地上，含有新陈代谢、生生不息的吉祥意思。扫墓的同时，也要祭拜长期站在一旁守护墓地及祖先安灵的土地公（有一块小石碑），一方面是慰劳，更有感恩图报的意思。台湾还有一个特殊习俗，如果在这一年内家中有喜事，扫墓时要整修坟墓，还得准备一个小红灯（油灯）点在墓前，回家时再带回家，据说可招来更多的喜气和吉祥。

本资料由http://www.feisuxs/整理提供

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找