

观赏展演 寻觅春光 寄托哀思

清明时节,4个系列60余项文旅活动惊喜上线

梨花风起正清明,游子寻春半出城。清明假日,烟台市文旅系统持续深入推动“文旅消费提振年”行动,推出“四月芳菲 共享展演”“行清追思 博物游览”“寻春时节 文化浸润”“春归山海 游玩踏青”4个系列60余项文旅活动,让市民在文化的沁润中领略烟台春光的迷人风采。

四月芳菲 共享展演

围绕清明节日的活动主题,市文旅局将丰富多彩的文化活动送到市民家门口,让热爱文艺的观众朋友参与文化活动,感受传统文化精神的传承。

假日期间,烟台美术博物馆(烟台画院)组织画家走进基层,开展惠民文化活动,将高品质的文化产品送进社区、校园、乡村,让艺术融入生活。烟台市文化艺术中心歌舞剧院将在4月7日举办清明节惠民歌舞演出活动,走进莱山区经济开发区管委山海泉社

区、北陈家疃为广大群众送上精彩纷呈的歌舞文艺演出。除此之外,吕剧《闹房》《喝面叶》展演、“清明赴山会 梨园传真情”戏曲下乡等一系列家门口的活动,让市民在传统节

行清追思 博物游览

清明时节,一系列倡导文明祭扫、共赏节日民俗的主题活动,让广大市民在了解清明节日故事的同时,弘扬优秀传统文化。

八路军胶东军区机关旧址纪念馆开展以“清明祭英烈”为主题的义务讲解活动和清明祭扫活动,通过线下讲解、线上祭扫相结合的方式,纪念许世友将军和胶东军区英勇牺牲的革命先烈。海阳市博物馆举办“清明怀古·缅怀先烈”系列主题活动,为观众义务讲解,引领观众为先贤敬献鲜花,表达追思和缅怀。龙口市博物馆在龙口市丁氏故宅举办“宣传优秀传统文化 弘扬爱国主义精神”活

动,通过讲解员对优秀传统文化结合当地革命史实的讲解,弘扬爱国主义精神。

寻春时节 文化浸润

清明节兼具节气、节日双重意义。节日期间,以清明为主题推出的有奖问答、非遗授课等活动,带领市民在寓教于乐中了解传统文化内涵。

4月5日至4月10日,烟台市文化和旅游局公共服务中心通过烟台市文化和旅游局官方微博,举办“清明习俗知多少”新浪微博互动活动,通过评论抽奖的方式抽取10名粉丝赠送精美礼品。“烟台文旅云”平台组织非物质文化遗产代表性传承人开设线上授课活动,传授风筝、燕子等烟台剪纸技法,讲解胶东花饽饽留娘糕、饽饽鸡的传统做法。线上活动参与感满满,线下活动同样精彩纷呈,烟台图书馆举行家国情怀——清明咏诵诗会、烟台市文化馆举行朗诵

《清明时节颂英雄》等活动,用朗诵的形式诠释清明节追忆先贤、缅怀先烈、热爱生命的精神实质。

春归山海 游玩踏青

恰逢人间四月天,踏青出游正当时。清明时节,游客走进烟台时,既可以在花草间寻觅春光,也可以参与多彩的春日活动。

烟台市文化和旅游公共服务中心在烟台市植物园推出“涂鸦春天 放飞梦想”风筝DIY活动,邀请15组家庭制作属于自己的美丽风筝。家长调色,孩子描绘栩栩如生的图画,趣味满满,共度暖心周末。正值草莓采摘好时节,烟台文旅云组织草莓采摘活动,活动共分两期,邀请60名烟台文旅云用户线下体验草莓采摘乐趣。一系列独具特色的采摘、踏青活动,让市民走出家门畅享欢乐时光。

YMG全媒体记者 张洁 通讯员 旅宣

吃这三种野菜 清热效果最佳

市中医医院专家刘印话清明养生

本报讯(YMG全媒体记者 黄钰峰 隋华楠 通讯员 宋蓉 刘印)清明是二十四节气中的第五个节气,仲春时节,天清地明,既是节气,又是节日,科学养生至关重要。针对清明养生,近日,记者对烟台市中医医院儿科主治医师刘印进行了采访。

“‘清明时节雨纷纷’这句诗正应和了春季乍暖还寒的特点。”刘印说,清明时节,往往前一天还是艳阳高照,第二天就狂风卷积着乌云了,这个时候就看出了“春捂”的好处,不要一热就着急脱衣。古人讲春天要“被发缓行……广步于庭”,就是说春天是踏青好时节,既要出门感受春天的“阳气”,也要注意温差变化,懂得“春捂秋冻”,学会避风寒。

面对明媚春光、红花绿树,大家是不是会偶尔感慨或者觉得情绪敏感?这就是所谓的“伤春”。刘印介绍,如果由于工作、生活等多方面的因素导致心情不舒、阳气受阻,就容易出现生理、心理的问题,进而影响健康。所以,趁着天气好走出门去,感受一下春天的生机,夸夸别人,肯定自己,也是春天的养生秘诀。

“火气旺也是春天的一大特点。”刘印说,春天阳气升腾,肝气旺盛,难免会有心肝火盛、口舌生疮、口有异味、皮肤瘙痒等情况。这时候趁机关出门去采点野菜,也是很好的选择。包点荠菜馅饺子,清肝明目;来点马齿苋,清热解暑;拌点蒲公英,消肿清热。这样既感受了春天的气息,又品了美食,还可以调理身体。所以,春天顺应天时就是最好的养生保健。

聆听革命故事 传承红色精神

芝罘区道恕街小学开展红色教育活动



在清明节到来之际,芝罘区道恕街小学通过开展红色教育活动,缅怀先烈,传承红色精神。在烟台市御花园老年公寓,98岁的抗美援朝亲历者孙佑杰向道恕街小学红领巾红色实践团的同学们讲述了惨烈的天津湖战役场景。同学们认真聆听、记录,感受到战争的残酷和现在美好生活的来之不易。大家一致表示,要接受精神洗礼,传承红色基因,以革命先烈、英模人物为榜样,让红色精神在心灵深处扎根。YMG全媒体记者 夏靖尧 通讯员 刘静 摄

缅怀爱国英雄 弘扬民族精神

本报讯(通讯员 顾安莹 刘晓丽)为缅怀先烈、传承历史文化、弘扬民族精神,在清明节来临之际,大季家街道瑞祥党群组织社区内的部分党员到戚继光纪念馆参观学习。在讲解员的解说中,大家仿佛身临其境,在追寻民族英雄的足迹中重温了戚继光戎马抗倭的峥嵘岁月,真切感悟到了抗倭英雄戚继光“矢志报国、保境安民、务实创新、使命担当”的精神品质。

随后大家来到了蓬莱烈士陵园,向革命烈士纪念碑敬献鲜花,向长眠于地下的革命烈士表达崇敬之情。

春风先发苑中梅,樱杏桃梨次第开 白居易笔下的春天,绽放在烟台



各地游客聚集牟平十里杏花谷享受花花世界。YMG全媒体记者 李伟嘉 摄

万物可爱时,盛景正清明。清明时节迎来最美人间四月天,悄悄迈入了花的海洋。杏花、樱花、梅花、玉兰花……眼下,烟台满城的姹紫嫣红正迎着十里春风次第盛开。

清明时节,哪里的花儿开得最美?请跟随“清明赏花攻略”,一起探寻这一城春色里的半城花开。

遇见“梅”好

如今,在早春绽放的梅花已成片盛开,一大片粉红色的花海争相绽放,徜徉在花海中,暗香浮动,既浪漫又惬意。

◆赏花地推荐:

南山公园 塔山旅游风景区

烟台植物园

南山公园内盛放的梅花大片氤氲开来,在湖边步道、小桥流水间漫步,远眺梅花绽放,美不胜收;塔山旅游风景区的塔山梅园里,满园花色交织。作为烟台热门的古风打卡地,不少游客身着汉服走进梅园,在梅与景的碰撞中记录春光;烟台植物园的梅园内,朵朵春意绽放枝头,处处可见江南园林式的婉约,等待与赏花人来场充满诗意的“偶遇”。

“樱”约而来

属于春天的浪漫,莫过于在满城花开

时赏一场樱花雪,在清风的吹拂下,烟台各地的樱花悄然绽放,沁润着属于春天的浪漫气息。

◆赏花地推荐:

牟平区龙湖南醒海湾樱花大道

莱阳市姜山镇濯村

在龙湖南醒海湾樱花大道,整片樱花林沿大道延伸,举目望去红花满树,樱粉如海。恰逢樱花嘉年华,樱花大道引进灯光亮化工程,当夜幕降临,樱花大道瞬间被点亮,流光溢彩、梦幻迷离;位于莱阳濯村的樱花风景区,一簇簇樱花绽放在枝头,迎来最美的时刻,婀娜多姿的樱花沿干净整洁的村路夹道密密铺排,形成近七百米长的樱花隧道。

“杏”会春色

“借问酒家何处有?牧童遥指杏花村。”正值杏花盛花期,吟诵着杜牧的《清明》,在烟台寻觅牧童指向的杏花山村。

◆赏花地推荐:

牟平区姜格庄街道里口山村

牟平区龙泉镇邹家庄村委

牟平区滨海东路与通海路交汇处

以北龙湖南醒海湾

十里杏花谷景区位于牟平区姜格庄街道里口山村,大片的杏树林汇成的“杏花之河”,绵延数十华里;烟台将军谷风景区位

于龙泉镇枣园片区,因谷中奇石“将军石”而得名,每年杏花时节,这片生于山野乡村的杏林,扮靓了春日的乡村田园;龙湖南醒海湾位于牟平区滨海东路与通海路交汇处以北,漫步花海之间,道路两旁的杏花争相斗艳,让人忍不住驻足、细赏。

玉兰花开

此时此刻,烂漫绚丽的玉兰花也迎来了盛开花期。漫步滨海广场、烟台山、植物园……藏在家门口的玉兰赏花地,正悄悄编织着关于春天的美梦。

◆赏花地推荐:

芝罘区历新路7号

芝罘区广仁路(滨海广场附近)

莱山区莱源路中段

莱山区黄海明珠路

在烟台山旅游风景区内,玉兰花淡淡的幽香在空气中荡漾。莹白的花朵硕大又繁盛,在温暖的日光照射下,似冰雕玉琢,清新可人;在滨海广场附近,广仁路某一处僻静的墙角,枝头的玉兰朵朵向上,沉稳而优雅;在烟台植物园玉兰园里的玉兰树款款盛放,花瓣大多数为纯白色,婀娜多姿;黄海城市花园成了家门口的玉兰观赏地,放眼望去,高洁典雅的玉兰花簇拥在枝头,满目皆是浓浓春意。

YMG全媒体记者 张洁 通讯员 旅宣

春耕、扫墓、踏青 清明习俗从哪来

民俗专家带你了解“三节合一”的清明

清明,又叫三月节、祭祖节、踏青节等,既是春天的一个节气,也是重要的传统节日。近日,记者在采访鲁东大学文学院副教授、烟台民俗专家兰玲时了解到,古时,每年农历的三月初三为上巳节,清明节与寒食节的时间也多在农历的三月初三前后,三个节日的假期基本接近或重合,如今我们虽然只过清明,但却是三个节日的习俗杂糅在了一起,实际上已是三节合一。

清明节气 春耕好时节

“清明是二十四节气之一,因此它首先是一个节气,与农耕关系密切。”兰玲介绍,“清明”一词的含义是天清气明,此时气温升高,雨量增多,是开始春耕春种的时候,所谓“清明前后,点瓜种豆”,胶东还有“清明耕一半,谷雨种一半”的农谚。

兰玲告诉记者,在长岛、蓬莱一带传说这天是“驴生日”,过去,这天要吃高粱米稠粥。俗话说“打一千骂一万,忘不了清明吃干饭”。实际是因为春播春种即将开始,正是大牲畜们出力的时候,要给它们一点赞赏让它们好好干活。

寒食节 扫墓寄哀思

清明成为祭祀的节日与寒食节有关。兰玲表示,寒食节在冬至后第一百零五天,又称“冷节”“禁烟节”。古人取水用火不方便,特别是火,一旦打出来之后,便加以保护。到了寒食节,灭掉旧火、提取新火,以示除旧迎新。

山东许多地方都有“戴柳”和“插柳”的习俗,人们把柳条编成圈儿戴在头上,有谚语“清明不带柳,红颜成皓

首。”人们认为插柳能接阳气、迎吉祥、避邪祟。莱州、栖霞、龙口、招远、蓬莱等地都有蒸面燕子的习俗,称之为“燕窝窝”“疙瘩燕”,当地人说,小孩吃了不害眼病。

“古时在寒食扫墓,后延至清明,因此,扫墓是清明的一项主要活动,古时称‘春祭’。”兰玲介绍,如今,扫墓形式也多有变化,如敬献鲜花、栽种树木、网上扫墓等成为了新的民俗。清明节还是全国人民缅怀革命先烈的隆重节日,成为进行爱国主义教育的一个节日。

上巳节 踏青正当时

清明节又叫踏青节,踏青,即春游,踏青实际上是“上巳节”习俗的流传。三月清明,春回大地,自然界呈现一派生机勃勃的景象,正是郊游的大好时光。王羲之的《兰亭集序》记叙的就是他与朋友于三月初三在水边宴饮的盛况。

“古时的上巳节也是青年男女固定的欢会时节。在古人看来,自然界的春生夏长秋收冬藏的自然规律,不仅是自然界的变化,同时也是人应遵循的时令。因而青年男女也应在这个时节欢会游春,寻找伴侣。”兰玲告诉记者,杜甫《丽人行》中就有“三月三日天气新,长安水边多丽人”的句子。

除此之外,人们还开展一系列的体育活动,如荡秋千、放风筝等,相传是因为防止寒食冷餐伤了身子,所以大家参加一些体育活动以锻炼身体。过去,人们把风筝放上天后,便剪断牵线,任凭清风把它们送到天涯海角,据说这样能除病消灾,给自己带来好运。

诗、食里的24节气清明

果然,清明时节雨纷纷



烟台剪纸代表性传承人栾萃华作品。

作为我国二十四节气之一的清明,不管是在古代,还是在现代,都是非常受人们重视的。经历史发展演变,清明吸收融合了寒食节与上巳节的习俗,杂糅了多种民俗为一体,具有极为丰富的文化内涵。

清明之祭主要是祭祀祖先,表达祭祀者的孝道和对先人的思念之情。清明期间春意盎然,万物萌动,迎春郊游于野外早已成为风俗。踏青又叫春游,古时叫探春、寻春等。踏青这种节令性的民俗活动,在我国有着悠久的历史,其渊源是远古农耕祭祀的迎春习俗。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。此外,荡秋千也是清明的习俗。秋千不仅可以增进健康,而且可以培养勇敢精神,至今仍为人们特别是儿童所喜爱。

中国人很爱吃,不管是什么节日,往往在饮食上都有不少的讲究,人们通过美食来传递情感,表达对生活的美好期盼。

如今是网络时代,青团这种清明美食逐渐成为网红美食,尤其是在江浙沪地区,深受人们的喜爱。就连奶茶店都会在清明节期间推出青团这种特色美食,一个青团10块钱以上,吸引了很多年轻人品尝。

青团种类也有很多,大部分都是圆形的,里面包裹的馅料很丰富,有甜味的豆沙、红豆,有咸味的蛋黄肉松,有综合口味的雪菜笋丁、梅干菜等等。中国人吃青团的历史很悠久了,从唐代开始就有吃青团的记录,吃青团具有纪念逝去的故人、团圆美满之意。

撒子也是传统的清明节美食之一。在古代,清明节之前有个寒食节,在那天往往有“禁火”的规矩,也就是说家里不能生火做饭。于是人们便会提前准备好各种吃食,撒子便是其中之一,这种用面粉或者米粉制作而成的食物,通过油炸之后吃起来香喷喷的,特别美味,很方便携带储存。

“慎终追远”已经深入到中国人的骨子里,所以,清明时节所作的诗词也格外多,其中最经典的当属唐代诗人杜牧的《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。苏轼所作的《蝶恋花·春事阑珊芳草歇》则颇具悲凉之意:春事阑珊芳草歇。客里风光,又过清明节。小院黄昏人忆归。落红处处闻啼鸟。咫尺江山分楚越。目断魂销,应是音尘绝。梦破五更心欲折。角声吹落梅花月。

YMG全媒体记者 刘晋 摄影报道