

登高望远、插茱萸、赏菊花、放风筝

民俗专家讲重阳节

□本报记者 王渊博

岁岁重阳，今又重阳，今天是农历九月九日重阳节，一个历史悠久的传统节日。“九九”是一个非常吉祥的数字，而秋天也是一年非常好的时令，重阳节的由来是什么，这个节日有哪些习俗，听听民俗专家白万献怎么说。

重阳节由来有三说

九月重阳节，又名九月九、重九、九日、茱萸节、菊花节。据曹丕《与钟繇九日送菊书》载：“岁往月来，忽逢九月九日，九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。”白万献说，从中可以看出，重阳节主要是因为这个日子吉利，二九为重阳，又同谐音久久，所以人们特别重视这一天，并以各种活动来庆祝。

重阳节的由来，大致有三说：一是据《汉天师家传》，道教祖师张道陵于汉桓帝永寿二年（156年）丙申

九月九日在阆中云台山中白日升天，道教徒于这天登高庆祝其升天；二是源于西汉时人们在九月九日至长安郊外高台上游赏秋景，宫中在这天要佩茱萸，饮菊花酒；第三是最常见的说法，依据南北朝时吴均《续齐谐记》中所记，桓景听信费长房的忠告，率领众乡亲及家人，携带茱萸，饮菊花酒，登高避瘟疫的传说。于是才有了后来王维的《九月九日忆山东兄弟》：“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”

插茱萸登高放风筝

白万献说，其实，早在战国时期屈原的诗句中已经有咏重阳之句，重阳可能起源于秋游去灾风俗，后来才演变为九月九登高活动，并深受道家的影响。重阳节的活动内容大致有登高、插茱萸、赏菊、放风筝等。

登高。登高原是一种古老的活动，起源于远古时期的采集和狩猎，后来随着农耕取代狩猎，人类才较少涉足高山森林，逐渐把登高变成一种娱乐活动。北方过重阳节尤重登高，并把它列为旅行的节日。

插茱萸。民间信仰认为九月九为逢凶之日，多灾多难，因此在重阳节必须采取种种驱灾求吉之术，插茱萸即其中之一。茱萸香味浓郁，可驱虫祛湿，祛风邪，治寒热，消除积食，是一

种常见的中草药。插茱萸的习俗也较久远，刘歆《西京杂记》卷三“九月九日佩茱萸，食蓬饵，饮菊花（花）酒，令人长寿……”应该说，无论是插茱萸还是饮菊花酒，都是有利于身体健康的行为，应视为进步的传统。

赏菊。菊花属观赏花卉，花色艳丽，花朵也较大，令人喜爱。屈原《离骚》中也有吟菊花之诗句：“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英。”历代文人也多赏菊、咏菊。清代赏菊活动颇为兴盛，出现了菊花会、菊花山。

娱乐。重阳节正值秋高气爽之时，是进行娱乐活动的好时机，人们利用这个时机，举行一些有益的娱乐活动，主要有围猎、射柳、放风筝、赛马等。这些活动兼娱乐与体育活动于一体，

既可增加生活的趣味，身体又得到了锻炼，益处颇多。

重阳糕。重阳节吃糕也是一项重要内容，各地皆有此俗。江苏民间对重阳节颇为重视，九月初一为小重阳，或以九月初十为小重阳，逢其日必吃糕；九月九为大重阳，除吃糕外，还要举行家宴。北方民间也喜欢在重阳节吃重阳糕。《清嘉录》卷九载：“居人食米粉五色糕，名重阳糕。”北方的重阳糕也十分讲究，《帝京景物略》卷二载：“九月九日……面饼种枣栗，其面星星然，曰‘花糕’……父母家必迎女来食花糕。”另，吃糕也寓意步步高升。

除吃糕外，重阳节吃蟹也是一项重要内容，各地也都盛行此风。⑦3

宛城区新华街道 尊老助老树新风 亲老敬老氛围浓

本报讯（记者 魏巍）10月20日，在重阳节到来之际，宛城区新华街道组织辖区志愿者开展“重阳节 共团圆”主题活动，营造亲老敬老的良好氛围。

当日上午，在新华街道联合社区，辖区60岁以上居民与志愿者一起动手包包子，大家分工协作，各展所长，和面、擀皮、调馅……不一会儿，一锅锅香喷喷的大包子就出炉了。参加活动的王阿姨说：“重阳节快到了，社区组织我们老年人一块儿聚聚，聊聊天，大家热热闹闹的，非常开心，希望这样的活动以后多多举办。”

新华街道办事处主任张铁柱介绍，今年重阳节期间，新华街道各社区将以“尊老、敬老、爱老、孝老”为理念，开展一系列丰富多彩的活动，让老人们在特殊的日子感受到温情与关怀。新华街道一直以来十分关注老年人生活，定期举办老年人趣味运动会、义诊、文艺汇演等活动，还经常慰问行动不便的老人，组织志愿者上门打扫卫生、陪伴聊天、生活辅助等，让老年人生活更加充实愉悦，进一步营造亲老敬老的社会氛围。⑦3

市城管执法支队 筑牢反诈安全网 精心守护夕阳红

本报讯（记者 陈书洁）10月20日，市城市管理执法支队在常态化联建的枣林社区开展“加大防养老诈骗宣传 提高识骗防骗能力”老年人防范诈骗知识宣传暨“我们的节日重阳节清洁家园”主题活动，增强辖区老年人的安全防范意识。

活动现场，城管队员向居民们讲解诈骗识别、典型案例、如何预防诈骗、牢记“八个凡是”等内容，帮助老年人深层次了解、学习现代社会诈骗的种类、手段，如何识别诈骗，遇到诈骗怎么办等知识。针对老年居民安全防范意识相对薄弱的问题，耐心为居民们讲解网络刷单、网络赌博、冒充电商客服、杀猪盘、冒充领导熟人等实例让老年人对电信诈骗有进一步的认识，让社区老年人更加清晰地了解防范诈骗的知识，逐步增强安全意识，从而保护好自己及家人，不给骗子可趁之机。

此次活动切实增强了老年人识别和防范诈骗的意识和能力，有利于预防和减少诈骗事件的发生，筑牢社区安全防线，构建和谐稳定的社区环境。

下一步，市城市管理执法支队将在常态化社区联建活动中加大宣传力度，开展防范养老诈骗宣传活动，让社区更多居民了解诈骗涉及生活的方方面面，进一步提升防诈骗意识，切实维护自身合法权益。⑦3



书香为伴 情暖重阳

10月21日，市图书馆举办“我们的节日——重阳节”活动，让孩子们体味中国传统节日的文化内涵，营造爱老敬老的浓厚氛围。图为小朋友为长辈敬茶。⑦3 本报记者 马苏 摄