佳节又重阳

九月九

浓浓敬老情

农历九月九日是我国传统节日重阳节，又被称为登高节、菊花节或茱萸节。近代以来，我国将重阳传统的祭祖与祈寿文化延展，与孝亲尊老的社会需求建立连接，赋予其“老年节”的新标签。岁岁重阳，今又重阳。重阳登高源于山岳崇拜，宴饮源于庆贺丰收。所以，自古以来，社会广泛形成登高远眺、佩插茱萸、饮菊花酒、吃重阳糕等习俗。

中国人很早就注意到星象变化，总结出天体运行的规律，古代观星文化长盛不衰，主要目的是服务农事生产以及祈求长生和官位运程。古人观察到大火星宿将于深秋九月隐退，遂产生莫名的恐慌。原来，古人一向以大火星宿的出现确定生产和生活，它的退隐让古人失去了时间的坐标。为此，人们要举行祭祀活动为大火星宿送行。

随着圭表的发明、历法的出现，古人对季节和节气变化、时间有了新的认识，不再单纯依赖星宿的变化，九月祭火的仪式因此衰亡，只保留在古淮水两岸的江南部分地区，那里的百姓至今仍有在重阳日祭灶的习俗，主要是祭祀家居的火神，这是古代九月祭祀“大火”留下的痕迹。

重阳节的名称是汉代以后才有的，但在春秋战国时期，王公贵族们已注意到“重九”这个非凡的日子，此时恰逢秋收，借此作为一个重要节日开始在宫中举行宴飨歌舞以示庆祝，此后这一习俗一直延续下来。

农历九月初九，二九相重，称为“重九”。儒家文化中，“九”为“极数”，指天之高为“九重”。“九”为老阳，是阳极数，两个阳极数重在一起，籍此重九亦称“重阳”，九九归一，一元复始，万象更新。因而古人认为重阳是一个值得庆贺的吉祥日子。

关于重阳节的起源，流传最广、接受度最高的是源自辟邪消灾的传说。南朝《续齐谐记》中，记载了东汉人恒景向仙人费长房学道的故事。学成之日，费长房对恒景说：“九月九日会有大灾厄，登高饮菊花酒、佩茱萸可消此祸。”恒景一家按此法平安地躲过灾祸。由此，登高饮菊花酒、佩茱萸的习俗就广为流传，并在不同地域的沿袭中形成了各具特色的风俗。

古人喜爱安静，认为在花团锦簇的菊花丛里体味生活的美好是很惬意的事情。晋代文人陶渊明隐逸山林与菊为伴，在《九日闲居》诗序文中说：“余闲居，爱重九之名。秋菊盈园，而持醪靡由，空服九华，寄怀于言。”这里同时提到菊花和酒，证实魏晋时期已有赏菊、饮酒的习俗。菊花具有很高的食用、药用价值，古人以菊花酿酒，并以此招待客人成为时尚。

重阳节有寄托长寿的愿景。九九重阳，与“久久”谐音，九在数字中为最大数，因此有长久、长寿的含意。九月是菊花盛开的季节，因此又有“菊寿”一说。

重阳节除了登高、插茱萸、赏菊、喝菊花酒外，还有饮宴、吃重阳糕等活动，都围绕着团圆和敬老祝长寿。

直到唐朝，重阳节才正式被定为节日。从此以后，宫廷、民间同庆重阳节，并且在节日期间进行各种各样的活动。

到了宋代，重阳节活动更加丰富，热闹非凡，《东京梦华录》记载有北宋汴梁城重阳节时的盛况。《武林旧事》也记载南宋宫廷“于八日作重九排当”，以待次日隆重游乐一番。

明朝时，重阳节前夕，宫中后妃、宦官从初一就开始各种庆祝活动。九日重阳，皇帝还要到万岁山登高览胜，以畅秋志。南阳唐王府的藩王们亦不甘寂寞，骑马乘船去郊外登上南阳的九架孤山远眺，而足不出户的嫔妃们则于府苑王府山上嬉戏、赏菊。

清代·任颐
《把酒持螯图》

东汉迄今，重阳节世代承传，繁衍不绝，绵历近两千年的岁月。重阳节最初是一个旨在辟邪的节日，但在两千年间，随着社会生活的变化，节日的旨趣内涵及民俗事象也在不断发生演变。如今我们已进入了现代化社会，依存于农耕社会的重阳节对我们的现实生活还有价值和意义吗？这是毋庸置疑的，因为重阳节的内在精神具有永恒的价值。

重阳节的核心宗旨是祈求健康长寿，即《西京杂记》中所说的“令人长寿”。所以，重阳节与每个人都密切相关。当然，对健康长寿最为关切的是老人，因此现代重阳节基本上成了围绕老人而过的节日。自二十世纪八十年代以来，很多地方政府把重阳节定为当地的老人节，举行多种形式的敬老助老的活动。2012年12月28日，第十一届全国人民代表大会常务委员会第三十次会议修订通过了《中华人民共和国老年人权益保障法》，其中第一章第十二条规定：“每年农历九月初九为老年节。”该法律自2013年7月1日起施行，从这天起中国有了一个国家层面的老人节。家家都有老人，人人都会变老，老年节的设立无疑是重阳节文化价值的现代体现。 **本报综合**

重阳节 赏这颗“时令之星”

今日迎来重阳节。中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍，重阳节后的一段时间，代表盛夏的“大火”将退隐，潜入地面以下，公众可抓住秋季“最后的尾巴”来观赏这颗古代的“时令之星”。

我国古人为观测天象，把天球赤道和黄道一带的恒星分成二十八个星组，称二十八宿。心宿二是二十八宿当中心宿的一颗恒星，古人称之为“大火”，并把它作为确定季节的重要时间标志。

“在历法还不完善的古代，人们通过对天象、物象和气象等的变化来盘算时令节气，指导生产。比如早在先秦时期，我国古人就已经把黄昏时分‘大火’出现在正南方的天空作为夏至的标志。《诗经》中的‘七月流火’，指农历七月，‘大火’开始西沉，是天气开始变凉的信号。还有不少民俗专家认为，重阳节的原型之一是祭祀‘大火’的仪式。这说明古人早已发现‘大火’在季秋时节退隐，冬季即将到来。”王科超说。

由于岁差经年累月的影响，如今“大火”升降的时间有所变化。王科超介绍，现在“大火”晚8点前后位于正南方天空的时间已推迟至公历8月初，西沉开始于9月初。

今年重阳节这天，我国绝大部分地区的人们在日落后短暂的一段时间内，还可在西南方向的天空看见“大火”，但地平高度已经不足10度，可观测时间不到一小时。而到11月初，很多地方已看不到“大火”。

在西方天文学中，“大火”是天蝎座的主星，名为天蝎座α，也是天蝎座中最亮的星。作为一颗红超巨星，它的半径很大，约为太阳半径的几百倍。目前它已进入“衰老”阶段，是一颗“老年恒星”。

除了心宿二、“大火”、天蝎座α，这颗星还有别名“商星”。杜甫有诗云：“人生不相见，动如参与商。”这句话的意思是人生多别离、难得相见，好比此起彼落的参星与商星。王科超说，古人对星空的观察细致入微。参星是猎户座“腰带”上的三颗星，它们与商星所属的天蝎座在天球上的经度几乎相差180度，一个升起，另一个必然落下。 **据新华社**

《王摩诘诗意图》是清代著名画家石涛根据王维的名诗《九月九日忆山东兄弟》所作。

陈洪绶的《蕉林酌酒图》描绘的是人们饮酒制酒的场景。

清·院本《十二月月令图》（局部）描绘的是一群文人赏菊的场景。

清代著名画家石涛所绘制的《重阳登高图》中，可以看到重峦叠嶂的远山和平静祥和的村庄，一叶扁舟荡于水面，舟上人正悠然垂钓，一派宁静风光。

据《扬子晚报》

九九重阳到 养生须有道

重阳节处在深秋时期，秋天阳气由升浮逐渐趋于沉降，气候逐渐转凉，是老年人易发病的时节。此时做好保健养生的工作有益于身体健康及疾病康复。那么重阳节该如何养生呢？

饮食清淡 适当进补

秋季是一个进补的时节，很多老人在此时“贴秋膘”，但是许多中药补品讲究体质的寒热，老年人一定要根据自身情况进补、食疗，避免盲目进补。此时秋燥明显，易出现呼吸道疾病，比如支气管炎、支气管哮喘、鼻炎等，预防秋燥应以清淡饮食为主，多吃粗粮和富含维生素、矿物质的食物。

早睡早起 适当午睡

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”早卧早起，可减少血栓形成的机会，预防脑血栓发病。适当午睡能使心血管系统舒缓，可以帮助人们保持心理平衡，预防心肌梗塞。

是否秋冻 理性对待

有人认为秋季适度“冻”一下，有利于适应冬季的干冷天气，但秋冻并不适宜所有人，应理性对待。患有心脑血管疾病的老人受寒冷刺激后，血压升高，易引发中风，也可能导致心脏缺血、缺氧，从而引发心肌梗塞。患有风湿性关节炎的老人受风寒湿邪后，常会出现腿部胀痛、行走不便等症状。

登高赏菊 预防悲秋

“自古逢秋悲寂寥”，重阳节前后，草叶枯落，花木凋谢，常使人有凄凉、垂暮之感，导致情绪忧郁、烦躁。我国自古有重阳节登高赏景的习俗，金秋十月，天高气爽，登高远望不仅可以促进全身血液循环，增强心肺功能，健身祛病，还可以令人心旷神怡。菊花气味清新，多闻菊花之芳香，有醒神的功效，多饮菊花茶可以去火、养肝明目。

据《河北经济日报》

诗词话重阳

采桑子·重阳
近现代·毛泽东
人生易老天难老，岁岁重阳。
今又重阳，战地黄花分外香。
一年一度秋风劲，不似春光。
胜似春光，寥廓江天万里霜。

过故人庄
唐·孟浩然
故人具鸡黍，邀我至田家。
绿树村边合，青山郭外斜。
开轩面场圃，把酒话桑麻。
待到重阳日，还来就菊花。

重阳席上赋白菊
唐·白居易
满园花菊郁金黄，中有孤丛色似霜。
还似今朝歌酒席，白头翁入少年场。

蜀中九日
唐·王勃
九月九日望乡台，他席他乡送客杯。
人情已厌南中苦，鸿雁那从北地来。

醉花阴·薄雾浓云愁永昼
宋·李清照
薄雾浓云愁永昼，瑞脑销金兽。
佳节又重阳，玉枕纱厨，半夜凉初透。
东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖。
莫道不销魂，帘卷西风，人比黄花瘦。

九月九日忆山东兄弟
唐·王维
独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。
遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。

九日五首·其一
唐·杜甫
重阳独酌杯中酒，抱病起登江上台。
竹叶于人既无分，菊花从此不须开。
殊方日落玄猿哭，旧国霜前白雁来。
弟妹萧条各何在，干戈衰谢两相催！

印刷单位：漯河日报社印刷厂 地址：漯河市召陵区黄河路东段东兴电子产业园24号楼