我们的节日·重阳

重阳史话

诗意重阳话敬老

金秋送爽、丹桂飘香，又是一年重阳时。重阳节，在中国人的传统情怀里，既有“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”的真挚亲情，也有“待到重阳日，还来就菊花”的知己友情。如今，重阳节还是法定的“老年节”，更增添了浓浓的人情味和深刻的文化底蕴。

品习俗
登高、赏菊“嘉年华”

“重阳”一词，早在《楚辞》中就出现了。屈原有诗曰：“集重阳入帝宫兮，造旬始而观清都。”古人把“九”定为阳数，九月初九，故名重阳。

相传，重阳节被正式定为节日，是始于唐代。当天，朝廷举办隆重的宴会，百姓也不再“宅”家，纷纷登高远游。《千金月令》中写道：“重阳之日，必以肴酒登高眺远，为时宴之游赏，以畅秋志。”

到了宋代，重阳节就是大型赏菊“嘉年华”。据《东京梦华录》记载，都城繁花似锦，百姓争相插菊花枝、饮菊花酒、登菊花台、开菊花会，还有赛菊花市，好不热闹。

在重阳这天，配茱萸是必不可少的民俗。茱萸香味浓，具有醒脑、驱虫等功效。古人采摘茱萸的枝叶和果实，或佩戴于臂，或放随身香囊里，以此祈祷避难消灾。

重阳糕是重阳节的传统食物。古人为了美观，会在糕上插彩色小旗，还加入石榴籽、栗子黄、银杏、松子肉等食材，十分丰富。父母还将重阳糕摆到儿女额头上，祝愿百事皆糕（高），取谐音图个吉利。

吟古诗
思怀亲友 情深意长

千百年来，重阳节的文化韵味，不仅体现在传统民俗中，也蕴含在文人墨客的诗句里。

登高望远，远眺美景，往往能激发诗人的灵感。孟浩然的“天边树若荠，江畔洲如月。何当载酒来，共醉重阳节”描绘了恬淡幽静的山野风光。李白的“九日天气清，登高无秋云。造化辟川岳，了然楚汉分”抒发了登临高处的畅快心情。

思念亲人、故友也是此时感怀的主题。王维的“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”表达了思乡怀人之情。李清照的“佳节又重阳，玉枕纱橱，半夜凉初透”则是愁肠百结，情深意长。

写菊，诗人们更是各显神通。陶渊明是爱菊“代言人”，一句“采菊东篱下，悠然见南山”流传千古。白居易的“满园花菊郁金黄，中有孤丛色似霜”，杜牧的“尘世难逢开口笑，菊花须插满头归”也都是咏菊佳作。

传美德
尊老敬老 常回家看看

九月初九，“九九”谐音“久久”，有长久之意，因此，敬老活动常在此日进行。中国自古以来就有尊老敬老的传统，“天地之性，人为贵。人之行，莫大于孝”“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”……这些名言流传至今，加深了人们对孝道的理解，诠释了传统美德的真谛。

2012年修改的《老年人权益保障法》将重阳节规定为“老年节”，倡导全社会参与敬老、尊老、爱老、助老。如今，社会大力发展敬老、养老事业，让所有老人都能老有所养、老有所乐。各地纷纷以不同形式积极开展敬老活动，无论是免费提供文艺演出，还是组织老人举办时装秀、歌唱跳舞活动，都给老年人的生活增添了不一样的活力和精彩。

重阳节，我们不妨抽点时间多回家陪陪父母，让他们尽情享受天伦之乐。只有把尊老、敬老变成日常行动，内化于心、外化于行，成为一种习惯和自觉，如此，才能让老年人享受到真正的陪伴，才能让敬老的美德更好地代代相传。

天意怜幽草 人间重晚晴

重阳节的源头可追溯至先秦之前，具体什么时间，无可稽考。可以知道的是，到了唐代，重阳作为民间的节日被确定下来，之后经历朝历代沿袭至今。

明代张岱著《夜航船》云：“九为阳数，其日与月并应，故曰重阳。”在古代，重阳郊野游宴之风非常之盛，登高、赏菊、佩茱萸的习俗，屡见于诗人的吟唱。菊花作为盛会的金黄标记，往往被喻义清高、亮节之风。

据说宋代人叫菊花为“延寿客”，而称茱萸为“辟邪翁”。茱萸像菊花一样，曾频繁地出现在记载重阳的古籍诗文当中，最有名的莫过于王维的《九月九日忆山东兄弟》一诗。

在我国，很多地区将重阳当成祭祖的节日，人们为那些忘了忌辰的先祖举行隆重的祭拜仪式，慎终追远，思源报本。而对孩子来说，只有竞放风筝才能让他们高兴起来。“九月九，风禽线断满天走”，农历九月，秋风乍起，是放风筝的大好季节，人们将色彩斑斓的风筝放飞于蓝天丽日之下，观其飘然凌霄，陶情适意。若说这风筝是为了给远方的亲人捎个信儿、送上祝福也未尝不可。

只可惜，如今人们生活在快节奏的时代，自然没法细细体味重阳节的风致了。菊花酒倒是被有些用心的商家摆了出来，但也鲜有人问津。还有重阳糕，城市里的孩子大多没有吃过，至于茱萸，年轻人估计也没几个识得了。

九九重阳，历经两千多年的演变，因隐喻着“久久”“长寿”等丰富内涵而被定为“老人节”。古人云：“百善孝为先。”孝是具有普世性的，儒家有《孝经》，佛家有孝文，伊斯兰教有孝理，基督教有孝义……“天意怜幽草，人间重晚晴。”现代大儒梁漱溟先生在《中国文化要义》中如此写道：“中国文化自家族生活衍来，而非衍自集团。亲子关系为家族生活核心，一孝字正为其文化所尚之扼要点出。”他一语道出了孝道作为中国传统文化的核心，渗透至几千年的中国社会生活的方方面面，它既是一种民族修养，更是一种文化境界和内化力量。

老有所依在旧时是社会家庭的大事，甚至被提高到做人的基本要求，孟子曰：“不得乎亲，不可以为人；不顺乎亲，不可以为子。”古之人，虽往往迫于物质的贫乏，但精神不息，现如今物质丰盈，却由于受价值观演变的影响和现实利益的腐蚀，传统的价值体系变得更加脆弱。我们常用忙于生计为借口，无视长辈之简单心意，常施以金钱替代孝顺。“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？”两千年前孔子的教导犹在耳边。对父母有一片敬心，方为孝顺。

岁岁重阳，今又重阳。为了不让父母尊长“重阳独酌杯中酒，抱病起登江上台”，我们不妨回家听听他们的“唠叨”，看看岁月刻在他们脸上的皱纹，还有那为子女操劳而过早地染雪挂霜的双鬓。孝悌之心有之，则情感必发乎初心，也只有念念不忘我们作为“人”的那颗赤子之心，才能真正做到“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”，推己及人，我们的社会必能最终达到“人人亲其亲，长其长，而天下平”。

重阳习俗

重阳节，为何要遍插茱萸？

“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”在吟咏重阳的众多诗词中，王维的这首七言绝句无疑是知名度极高的一首。那么，重阳节这天为什么要遍插茱萸？茱萸究竟长什么样？

古时，人们在头上佩戴茱萸，或者是用茱萸制作成香囊，取祛病驱邪之功效，此后逐渐形成民俗。关于重阳节佩戴茱萸的习俗，至少在秦汉时期就已经形成，西汉末《西京杂记》中，就有“九月九日，佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，云令人长寿”的记载。

重阳节为每年农历九月初九。《易经》中把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故名重阳，也叫重九。在古人看来，孤阳不生，独阴不长，重阳节其实是一个大凶的日子，需要辟邪消灾。随着历史的发展，人们对重阳的关注重点，渐渐由避邪驱灾转向延年益寿。

茱萸主要有山茱萸、吴茱萸、食茱萸和草茱萸4种，山茱萸和吴茱萸常用于入药，两者药用价值不尽相同。山茱萸功能主治补益肝肾，涩精固脱；吴茱萸主要用于散寒止痛，降逆止呕，助阳止泻。“闲听竹枝曲，浅酌茱萸杯。”诗人白居易在《九日登巴台》中提到的“茱萸杯”也许正是以茱萸为原料的补酒。

重阳节前后，气候渐凉，气候干燥，阳气由升浮逐渐趋于沉降，人体生理功能趋于平静，阳气逐渐衰退。日常生活中，要注意保暖，避免受凉，不宜选择运动量过大、出汗较多的锻炼项目，宜选用平缓的运动项目，如散步、太极拳等。

“九日天气清，登高无秋云。”“九月九日眺山川，归心归望积风烟。”在秋高气爽的重阳节，古人会登高以辞青踏秋。

自古以来，中国人就提倡孝老爱亲，倡导“老吾老以及人之老、幼吾幼以及人之幼”。“九”在数字中有长久的寓意，寄托着人们对老人健康长寿的祝福。2006年5月20日，重阳节被国务院列入首批国家级非物质文化遗产名录。

陪伴，是最长情的告白

每个老人，曾经都是个孩子；每个孩童，都是年轻的大人。在时光里轻轻吟唱“你陪我长大，我陪你变老”，大概就是世间最美的声音。家人闲坐，灯火可亲。身边的她和他，大概就是世间最美的风景。岁月啊，无可回头，时光啊，你慢些走，让我们的陪伴，更久一点……

重阳花絮

古钱币里的长寿文化

在北京市古代钱币展览馆的民俗钱币展厅里，一枚用宋徽宗“瘦金体”书写的“龟鹤齐寿”民俗钱格外引人注目。钱币直径近10厘米，钱体厚重，钱文笔画高挺，视觉冲击力极强。

在中国文化中，松鹤相提，龟鹤并论，如“龟年鹤寿”“松鹤延年”等。宋徽宗虽然治国无方，但对艺术的追求却显示出不凡的眼光。他写得一手好字，创出了号称铁画银钩的“瘦金体”。

农历九月初九是我国的传统节日重阳节。重阳节别名“登高节”“茱萸节”“菊花节”等，也被称为“祝寿节”“敬老节”“老人节”。

长寿是人类与生俱来的追求，“长生不老”的梦想几乎与人类文明的历史一样久远。中华民族的长寿文化源远流长，多姿多彩。在我国民间，流传着一个又一个美丽动人的经典传说故事，嫦娥偷灵药、彭祖不老、秦始皇求仙、汉武帝炼丹、麻姑献寿……

民俗钱古代称“压胜钱”，是一种做成钱币形状的物品，但不作为钱币来花，而是古人特别铸造出来的“灵物”，借助它祈求神灵达到驱邪降福的目的。至少从汉代开始，民俗钱已被普遍铸造和使用了，以后历朝历代从未间断，延续了两千多年。其应用范围也从单纯的神灵崇拜、压制鬼怪发展为对美好生活各个方面的祝愿。钱币形态反映了几千年的文化和风俗。对于传统节日重阳节，反映祝寿、长生主题的民俗钱也非常多。

宋代是民俗钱发展的一个高峰，其中，祝寿主题的民俗钱从品种到数量都大大增加，这说明祈求长生长寿已成当时人们普遍的需求。

受帝王的影响，士大夫阶层乃至平民百姓也竞相效仿，所以存世的宋代长生长寿主题的民俗钱非常多，如“长命富贵”“福寿延长”“福德长寿”“龟龄鹤筭”“寿筭之永”等，纹饰图案也多以松鹤、龟鹤、童子拜寿、福禄寿三星等为主。

宋代民俗钱上还有一个特征是长生长寿与生肖星官的融合，这源于宋人多以本命星官、本命元神为护佑之神，故以之护佑长生长寿就很自然了。

重阳传说

孟嘉落帽

孟嘉，字万年，是晋代名士，少有才名，晋朝永和年间，任征西大将军桓温的参军，甚得桓温的器重。

一年重阳佳节，桓温在龙山大宴属下僚佐。此日，所有僚佐都是戎装赴会，把酒言欢。正当大家诗兴大发之时，忽然一阵大风吹来，把孟嘉的官帽吹落，他竟然没有发觉，还在那里与人高谈阔论，这是一件有伤大雅之事。桓温见到这个情形，便暗示其他人不要提醒孟嘉，想看他如何善后。

不久，孟嘉去如厕，桓温命人取帽放回他的坐处，又命文士孙盛写一篇文章嘲笑他。孟嘉回来看见官帽和孙盛的文章，马上乘兴作文以答，由于他文辞俊美，受到众人的赞赏，桓温也没有责怪他。

后人便把“孟嘉落帽”作为一个重阳节的典故，还有人将重阳节称为“授衣之节，落帽之辰”。

白衣送酒

重阳节正是一年的金秋时节，菊花盛开，据传赏菊及饮菊花酒起源于孟嘉的外孙——晋朝大诗人陶潜。陶潜以隐居出名、以诗出名、以酒出名，也以爱菊出名；后人效之，遂有重阳赏菊之俗。

旧时，文人士大夫还将赏菊与宴饮结合，以求和陶潜更接近。北宋京师开封，重阳赏菊之风盛行，当时的菊花就有很多品种，千姿百态。民间还把农历九月称为“菊月”，在菊花傲霜怒放的重阳节里，观赏菊花成了节日的一项重要内容。

陶潜，字渊明，平生嗜酒，但他性情恬淡，不肯为五斗米折腰。据檀道鸾《续晋阳秋》记载，有一年九月九日，陶潜在家赏菊吟诗，一时酒瘾发作，遍寻家中并无存酒。正在彷徨之际，陶潜忽然看见一个白衣使者载酒前来，一问才知是江州刺史王弘派来的送酒使者。原来是王弘想结识这位名士，曾多次给他送酒，这一次真是雪中送炭，陶潜立即开怀畅饮，提笔赋诗。

诗词雅韵

《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。

《定风波·重阳》
宋·苏轼

与客携壶上翠微，江涵秋影雁初飞，
尘世难逢开口笑，年少，菊花须插满头归。
酩酊但酬佳节了，云峤，登临不用怨斜晖。
古往今来谁不老，多少，牛山何必更沾衣。

《蟾宫曲·九日》
元·张可久

对青山强整乌纱，归雁横秋，倦客思家。
翠袖殷勤，金杯错落，玉手琵琶。
人老去西风白发，蝶愁来明日黄花。
回首天涯，一抹斜阳，数点寒鸦。

日报综合