

我们的节日·精神的家园 **重阳**

岁岁重阳画不尽

秋风起，菊桂香，佳节又重阳。

重阳节俗起源于上古，普及于汉代，时人刘歆所撰《西京杂记》便有“九月九日，佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，令人长寿”之说。历史悠久的重阳节俗代代传承，表达着人们对美好生活的向往。古人还将这一愿景写进诗文、留于丹青，彰显追求和谐仁爱的理想。随着文人画的发展，以重阳为题材的画作，更富笔墨情趣与诗意，从中既可体味古人的胸臆与情怀，亦可感悟重阳节俗的丰厚文化内涵。

“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”重阳登高，是传统习俗，也是中国人情感寄托的一种独特方式。唐代诗人王维借民俗活动，寄托游子乡愁，成就千古名篇。清代画家石涛所作《唐人诗意图册》之一，即取王维《九月九日忆山东兄弟》诗意。画面近景处绘有茅屋，屋中两人对坐，周边山峦起伏、秋树环绕；远景处，山峰直插云霄，营造出天高地阔之感；画面中款题照录全诗，又署“余以范宽笔意写之”，然而山石坡陀的勾勒并非典型的“范家样”，或是画家以此表明此画追求形简意远、气象浑雄之境。此外，读画者

不必深究于画中未描写古人登高实景，高士或已登高望远而归，此中国画的意韵所在，诗情与画意由此高度融合。近现代画家张大千也曾以“重阳登高”为主题挥毫泼墨。画中高士登山山顶、极目远眺，意在抒发画家怀念友人的情思，以及希冀纵情于物外的情致。正如西晋文学家左思曾云“振衣千仞冈，濯足万里流”，思接千载，正是重阳时节登高望远追求的境界。

赏菊、饮菊花酒也是重要的重阳节俗，所以重阳节又称“菊花节”。古人不仅爱赏菊，更钟情于菊花的高洁品格，他们写菊、咏菊、画菊、品菊，以秋菊寄寓超凡脱俗、高风亮节的人文情怀。以“重阳赏菊”为题绘就传世佳作的画家甚多，如明代中期“吴门画派”的唐寅、陈淳，中晚期的徐渭、周之冕；清代的恽寿平、蒋廷锡，“扬州八怪”中的汪士慎，“海上画派”的吴昌硕；近现代的齐白石、谢公展等。他们或绘山水田园之景，展现“采菊东篱下，悠然见南山”的意境；或以双勾法、没骨法、点叶勾筋法等画法表现秋菊花容，表达赞美之情。比如，明代唐寅《东篱赏菊图》，写逸士悠然赏菊之情致，远山高耸、山石峻峭，

劲松高大虬曲、雄峻刚健；近景以大斧劈皴勾斫巨石为峰，衬显出画面的层次；两高士闲坐于石上赏菊清谈，衣纹简练，开脸高古静谧而自然；数名仆童灌菊烹茶，一派天趣盎然；黄红白菊，鲜而不俗，简劲放逸。在布局上，人物、丈松、巨石、丛菊、溪流映带依景而设，画格在雄劲中有疏秀之美，体现了画家擅长的“画笔兼诗笔”。清代任熊《花卉四条屏》之《菊石图》则着重刻画了几方湖石与数株黄紫相间的菊花。据题跋可知，此画作于重阳节前一日，花叶以水墨晕染、墨笔勾筋而成，湖石以淡墨皴擦、浓墨点苔，菊石相伴，刚柔相济，雅致脱俗。在明代沈周《重阳景图》、徐渭《重阳清趣图》等画作中，画家将菊花与肥蟹、酒坛等意象组合在一起，借饮食习俗体现传统时令观，为节日增添了别样的生活情趣。

现代以来，九九重阳更凝聚了“老吾老以及人之老”的民族风范，成为倡导尊老、敬老、爱老、助老的节日。在节日氛围感染下，许多美术工作者将目光投向老年群体，以画笔弘扬孝亲敬老传统美德，为新时代美术创作拓展空间，为培育社会文明风尚贡献力量。比如，臧玉琴中国画《青春当

燃》，以细腻的工笔语言表现了青年志愿者为老人理发的场景，适度夸张的造型使人物身份和性格特质更加突出，大面积的暖色营造出和谐温馨的氛围，传递着向上向善的正能量。范奕彬中国画《人间重晚晴》则以大视野将多元场景有机组合在一起，反映老年群体老有所养、老有所乐的晚年生活。画中人物众多，或在奏乐、舞蹈，或在学习插花、剪纸，构图繁而不乱，设色淡雅，体现了创作者对现实生活的细致观察，以及对老年群体的关心之情。如今，越来越多美术工作者倾情描绘“夕阳红”美好图景，并将重阳节的深沉文化底蕴融入画卷，使作品既充满人文精神，又彰显时代风貌。

从记录重阳习俗，到绘写佳节风物，再到弘扬孝亲敬老传统美德，美术作品不仅为历史写照，也为现实生活添彩。当然，画家们留下的不只是艺术作品，更是笔墨精神与真挚情感。这些画作令人一边欣赏，一边感念。希望在百年、千年之后的某个重阳时节，也有人能在与这些画作相遇之时，读懂其中满载的意趣、情思。



重阳节传说

桓景除瘟魔

和许多传统节日一样，重阳节也承载着古老的传说。

相传东汉时期，汝河一带曾出现一个可怕的瘟魔。它一旦现身，百姓便会染病，几乎每天都有人失去生命，当地民众深受其害。有一年，瘟魔夺去了青年桓景父母的生命，他自己也病得奄奄一息。幸运康复后，他毅然辞别妻子与乡亲，决心远行寻访仙人学习技艺，为民间铲除这个祸害。桓景跋山涉水，走遍各地名山，终于打听到东方有座古老仙山，山上住着一位法力无边的仙长。他不畏路途艰险，在仙鹤的指引下来到山中，恳请仙长收留。仙长被他的决心和意志打动，不仅收他为徒，传授降妖剑法，还赠予他一把降魔宝剑。桓景日夜苦练，终于练就了一身非凡的武艺。

一天，仙长将桓景唤到跟前，说：“明天是九月初九，瘟魔会再次出现作恶。你艺已成，该回去为民除害了。”临行前，仙长送他一包茱萸叶、一盅菊花酒，并密授辟邪之法，让他乘仙鹤速返家乡。九月初九清晨，桓景按照仙长的嘱咐，将乡亲们带到附近的山上，分给每人一片茱萸叶和一盅菊花酒，做好除魔准备。中午时分，随着几声怪叫，瘟魔冲出汝河，扑向人群。但刚到山脚下，它突然闻到茱萸的香气和菊花酒的气味，顿时止步，脸色大变。此时桓景手持宝剑冲下山来，不出几个回合，便将瘟魔刺死于剑下。从此，九月初九登高避祸的习俗便代代相传。梁代吴均在《续齐谐记》中对此事亦有记载。

后来，重阳节登高逐渐被视为一种驱疫避灾的民俗活动。

重阳节百科

为何曾有大小重阳两节？

魏晋南北朝时期，重阳节已成为一个备受重视的节日。登高宴饮、佩插茱萸等民俗活动在此期间日益丰富。南朝梁人宗懔在《荆楚岁时记》中记载：“九月九日，四民并籍野饮宴”，描绘了当时各阶层民众在郊野设宴聚会的盛况。

到了唐宋，重阳节的地位进一步提升，朝廷为百官设立官假，皇帝亦于当日赐宴群臣。民间士庶则延续登高宴饮的传统，节日

的氛围逐渐从早期的驱疫避祸转向休闲娱乐。

宋代更是出现了“大重阳”与“小重阳”之分。在九月初九（重九）正节之后，次日（即九月十日）都城士庶往往会再次聚集宴饮，称为“小重阳”。吕原明在《岁时杂记》中对此有明确记载：“都城士庶，多于重九后一日，再集宴赏，号小重阳。”这体现了古人对重阳节节的留恋之情。

晒秋习俗从何而来？

有观点认为，重阳节的“晒秋”习俗，其源头可追溯到古代秋收后“尝新祭祖”的祭祀传统。

从时间上来看，重阳节正值秋意渐浓、寒冬将至的节点。此时农作物收获已毕，古人会举行隆重的祭典，一方面感恩天地的馈赠，另一方面将新收获的粮食、

瓜果作为祭品献给祖先，并祈求辟邪消灾、生命长久。这种在秋季举行的“秋祭”，与春季的“春祭”一样，是古代社会非常重要的仪式活动。

这一传统至今仍存在于许多地方延续。例如，北方地区常以新收的麦子制作祭品，表达对祖先的敬意与对丰收的感念。

重阳糕如何制作？

重阳糕的起源，可能与九月秋收后“尝新祭祖”的祭祀传统有关。《西京杂记》中记载，古人于九月九日会食用“蓬饵”。“饵”与“糕”实为同物异名，而“蓬饵”在当时不仅是一种食品，更兼具秋祭与辟邪的象征意义。这种用黏米制成的食品，承载着古人报谢秋成、以新谷敬祖的庄重含义。

到了宋代，重阳糕的制作工艺日趋精致，在选材、造型与色彩搭配上更为讲究。据《东京梦华录》描述，当时的重阳糕上会插

剪彩小旗，掺钉果实，如石榴子、栗黄、银杏、松子肉之类。这些点缀不仅美观，更融入了丰富的民间祈愿，例如“栗黄”寓意事事顺利。

“糕”与“高”同音，有着吉祥的寓意，成为重阳节求吉纳祥的载体。同时，其也与重阳“登高”的习俗紧密关联。即便人们因故无法亲身登高远眺，在家中品尝一块重阳糕，也仿佛寄托了“登高”的愿望，顺应了节日的意境。

农历九月初九缘何叫重阳节？

“细雨成阴近夕阳，湖边飞阁照寒塘。黄花应笑关山客，每岁登高在异乡。”猜一猜，这首诗说的是哪一个节日？谜底是：重阳节。

这首诗的作者为明代诗人王灿。此诗景中有情，情景交融，以细腻的笔触描写出了重阳节的景象，特别是异乡登高、满目黄花，让人生出淡淡乡愁。

岁岁重阳，今又重阳。到底缘何叫“重阳”？古人以“九”为阳数，日月逢九，两阳相重，名曰“重阳”，又称“重九”“双九”，或“九九重阳”。

重阳节作为中华民族的传统节日，究竟始于何时？“重阳”一词或可追溯到春秋战国时期，当时虽未形成节日，却有登高的风俗，意在崇拜山岳，以消祸避灾。后来随着时代的发展、文明的进步，这样的思维逐渐淡化，求愉悦和祈增寿等“宜于长久”的意识日益加强。

魏晋以后，重阳的节日气氛渐趋浓厚，到唐代形成民间节日，或登高望远，或舒展筋骨，或啸咏骋怀。唐代诗人王维更是写下了“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”的千古名句。登高、赏菊、插

茱萸等民俗内涵也日益丰富，并沿袭至今。

重阳节后，天气日渐寒凉，草木凋零。为告别春夏的勃勃生机，迎接秋收冬藏，明清时期又出现携酒至城郊痛饮的风气，与阳春三月的“踏青”相对应，谓之“辞青”。

时至今日，重阳节最为人所知的身份是“老人节”。重阳节为何又叫“老人节”？“九”作为阳数之极，又被称“极阳”或“老阳”，“九九”与“久久”谐音，意味着长久、高寿。从1989年开始，我国把每年的重阳节定为“老人节”

“敬老节”。

2013年7月1日实施的《中华人民共和国老年人权益保障法》更是明确规定，每年农历九月初九为“老年节”，这标志着重阳节在国家层面获得认可。今年重阳节是我国第十三个法定老年节。

中国传统尊老、敬老、爱老、助老的核心是晚辈对长辈的“孝”。在过好新时代传统节日的同时，我们还应承担起延续中华文化记忆的责任，把中华民族孝亲敬老的优良传统发扬光大。

重阳饮菊花酒 祈福盼吉祥

农历九月初九是我国的传统节日重阳节，这一天，民间有登高、插茱萸、饮菊花酒等习俗。所谓“辟恶茱萸囊，延年菊花酒”，描写的就是这种习俗。

重阳节饮菊花酒寄托了人们美好的愿望。菊花有一个雅号，叫“延寿客”。古人认为，菊花凌霜不凋，傲寒而开，在百花凋零的秋风中独具一格，因此通过饮用菊花酒，寄托了对生活的美好祝愿。

菊花酒在古代被视为重阳必饮、用以祛灾祈福的“吉祥酒”。其酿制与饮用历史可追溯到汉

代。汉代刘歆的《西京杂记》中记载：“菊花舒时，并采茎叶，杂黍为酿之，至来年九月九日始熟，就饮焉，故谓之菊花酒。”

到了魏晋南北朝时期，菊花酒盛行。晋代陶渊明就有“酒能祛百虑，菊解制颓龄”之说。后来饮菊花酒逐渐成了民间的一种风俗习惯，尤其是在重阳时节，更要饮菊花酒。南北朝时期的《荆楚岁时记》记载：“九月九日，佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，云令人长寿。”到了明清时代，菊花酒的配方更为丰富，常在甘菊煎汁的基础上，加入曲、米，或添入地黄、当

归、枸杞等草药共同酿制。有资料记载，古时菊花酒是头年重阳节时专为第二年酿的。农历九月初九这天，人们采下初开的菊花和部分枝叶，掺和在用来酿酒的粮食中，放至第二年九月初九饮用。

菊花酒本是民间饮品，大约在明代走进宫廷。经过一代代宫廷技师的探究，选料和酿造工艺逐渐讲究，最终创制出品质高、口味独特的菊花白酒。《明宫史》记载：“九日，驾幸万岁山、或兔儿山，旋舞台登高。喂（吃）迎霜麻辣、菊花酒。”

清中晚期，为节省开支，宫廷

将部分生活用品的供应交由民间承办。1862年，菊花白的酿制工艺与秘方由宫廷传入北京一家名为“仁和”的酒馆。后来，“仁和”发展为酒厂，其菊花白酒也成为老北京的一大特色。

如今，市场上还出现了用红谷酒和菊花一起酿制的菊花酒、以菊花和米酒酿制菊花酒，以及菊花啤酒等品类。此外，不少电商平台还有枸杞菊花酒和鲜菊花酒等。枸杞菊花酒是把枸杞等煮烂，用其汁液和曲、米一起酿酒。鲜菊花酒是把鲜菊花捣成汁，加入黄酒调和而成。

日报综合

