



金秋送爽话重阳

金秋送爽，丹桂飘香，农历九月初九日的重阳佳节，活动丰富，情趣盎然，有登高、赏菊、喝菊花酒、吃重阳糕、插茱萸等等。



登高

在古代，民间在重阳有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”。相传此风俗始于东汉。唐代文人所写的登高诗很多，大多是写重阳节的习俗；杜甫的七律《登高》，就是写重阳登高的名篇。登高所到之处，没有划一的规定，一般是登高山、登高塔。还有吃“重阳糕”的习俗。

吃重阳糕

据史料记载，重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意。九月九日天明时，以片糕搭儿女头额，口中念念有词，祝愿子女百事俱高，乃古人九月糕的本意。讲究的重阳糕要做成九层，像座宝塔，上面还作成两只小羊，以符合重阳（羊）之义。有的还在重阳糕上插一小红纸旗，并点蜡烛灯。这大概是用“点灯”“吃糕”代替“登高”的意思，用小红纸旗代替茱萸。当今的重阳糕，仍无固



定品种，各地在重阳节吃的松软糕类都称之为重阳糕。

赏菊并饮菊花酒

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，起源于晋朝大诗人陶渊明。陶渊明以隐居出名，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，以求和陶渊明更接近。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。清代以后，赏菊之习尤为昌盛，且不限于九月九日，但仍然是重阳节前后最为繁盛。

插茱萸和簪菊花

重阳节插茱萸的风俗，在唐代就已经很普遍。古人认为在重阳节这一天插茱萸



可以避难消灾；或佩戴于臂，或作香袋把茱萸放在里面佩带，还有插在头上的。大多是妇女、儿童佩戴，有些地方，男子也佩戴。重阳节佩茱萸，在晋代葛洪《西经杂记》中就有记载。除了佩戴茱萸，人们也有头戴菊花的。唐代就已经如此，历代盛行。清代，有些地方重阳节的习俗是把菊花枝叶贴在门窗上，“解除凶秽，以招吉祥”。这是头上簪菊的变俗。宋代，还有将彩缯剪成茱萸、菊花来相赠佩戴的。

其他风俗

除了以上较为普遍的习俗外，各地还有些独特的过节形式。

重阳节在陕北正式收割的季节，有首歌唱道：“九月里九重阳，收呀么收秋忙。谷子呀，糜子呀，上呀么上了场”。陕北过重阳在晚上，白天是一整天的收割、打场。晚上月上树梢，人们喜爱享用荞面熬羊肉，待吃过晚饭后，人们三三两两地走出家门，爬上附近山头，点上火光，谈天说地，待鸡叫才回家。夜里登山，许多人都摘几把野菊花，回家插在女儿的头上，以之避邪。

在福建莆仙，人们沿袭旧俗，要蒸九层的重阳米果，我国古代就有重阳“食饵”之俗，“饵”即今之糕点、米果之类。宋代《玉烛宝典》云：“九日食饵，饮菊花酒者，其时黍、秫并收，以因粘米嘉味触类尝新，遂成积习”。清初莆仙诗人宋祖谦《闽酒曲》曰：“惊闻佳节近重阳，纤手携篮拾野香。玉杵捣成绿粉湿，明珠颗颗唤郎尝”。近代以来，人们又把米果改制为一种很有特色的九重米果。将优质晚米用清水淘洗，浸泡2小时，捞出沥干，掺水磨成稀浆，加入明矾（用水溶解）搅拌，加红板糖（掺水熬成糖浓液），而后置于蒸笼于锅上，铺上洁净炊布，然后分九次，舀入米果浆，蒸若干时即熟出笼，米果面抹上花生油。此米果分九层重叠，可以揭开，切成菱角，四边层次分明，呈半透明体，食之甜软适口，又不粘牙，堪称重阳敬老的最佳礼饌。

一些地方的群众也有利用重阳登山的机会，祭扫祖墓，纪念先人。莆仙地区以重阳祭祖者比清明为多，故俗有以三月为小清明，重九为大清明之说。由于莆仙沿海，九月初九也是妈祖羽化升天的忌日，乡民多到湄洲妈祖庙或港里的天后祖祠、官庙祭祀，求得保佑。

新中国成立后，重阳节的活动充实了新的内容。1989年，我国将重阳节定为敬老节。等到这一日，各地都要组织老年人登山秋游，开阔视野，交流感情，锻炼身体，培养人们回归自然，热爱祖国大好山河的高尚品德。

诗词话重阳

《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。

《九日齐山登高》

【唐】杜牧

江涵秋影雁初飞，与客携壶上翠微。
尘世难逢开口笑，菊花须插满头归。
但将酩酊酬佳节，不用登临恨落晖。
古往今来只如此，牛山何必独沾衣。

《九日登望仙台呈刘明府》

【唐】崔曙

汉文皇帝有高台，此日登临曙色开。
三晋云山皆北向，二陵风雨自东来。
关门令尹谁能识，河上仙翁去不回。
且欲近寻彭泽宰，陶然共醉菊花杯。

《谢新恩·冉冉秋光留不住》

【唐】李煜

冉冉秋光留不住，满阶红叶暮。
又是过重阳，台榭登临处，茱萸香坠。
紫菊气，飘庭户，晚烟笼细雨。
雍雍新雁咽寒声，愁恨年年长相似。

《醉花阴·薄雾浓云愁永昼》

【宋】李清照

薄雾浓云愁永昼，瑞脑消金兽。
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。

《行香子·天与秋光》

【宋】李清照

天与秋光，转转情伤。
探金英、知近重阳。
薄衣初试，绿蚁新尝。
渐一番风、一番雨、一番凉。
黄昏院落，凄凄惶惶。
酒醒时、往事愁肠。
那堪永夜，明月空床。
闻砧声捣、蛩声细、漏声长。
(综合整理自中国网、诗词名句网)