



重阳

重阳节已有2000多年的历史。重阳节的起源，最早可以推到春秋战国时期。战国时代，重阳已受到人们重视，但只是在帝宫中进行的活动。汉代，过重阳节的习俗渐渐流行。相传汉高祖刘邦的妃子戚夫人遭到吕后的谋害，其身前一位侍女贾氏被逐出宫，嫁给贫民为妻。贾氏对人说：在皇宫中，每年九月初九日，都要佩茱萸、食蓬饵、饮菊花酒，以求长寿。从此重阳的风俗便在民间传开了。

“重阳节”名称见于记载却在三国时代。据曹丕《九日与钟繇书》中载：“岁往月来，忽复九月九日。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。”

晋代文人陶渊明在《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。魏晋时期有了赏菊、饮酒的习俗。

唐朝时，重阳节才被定为正式节日。从此以后，宫廷、民间一起庆祝重阳节，并且在节日期间进行各种各样的活动。

宋代，重阳节更为热闹。《东京梦华录》中曾记载了当时北宋重阳的盛况。《武林旧事》也记载有南宋宫廷“于八日作重九排当”，以待翌日隆重游乐一番。

明代，九月重阳，皇宫上下要一起吃花糕庆祝，皇帝要亲自到万岁山登高，以畅秋志。

清代，明代的风俗依旧盛行。20世纪80年代开始，中国一些地方把夏历九月初九定为老人节，倡导全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的风气。中国政府在1989年将每年的这一天定为“老人节”、“敬老节”。

2012年12月28日，中国全国人大常委会表决通过新修改的《老年人权益保障法》，法律明确，每年农历九月初九为老年节。

民俗活动：

重阳节是杂糅多种民俗为一体而形成的汉族传统节日。庆祝重阳节一般会包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。

■重阳登高

重阳节首先有登高的习俗，金秋九月，天高气爽，这个季节登高远望可达到心旷神怡、健身祛病的目的。

早在西汉，《长安志》中就有汉代京城九月九日时人们游玩观菊之记载。在东晋时，有著名的“龙山落帽”故事。

■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，乃古人九月作糕的本意。讲究的重阳糕要作成九层，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。

■重阳赏菊

重阳日，历来就有赏菊花的风俗，所以古来又称菊花节。农历九月俗称菊月，节日举办菊花大会，倾城的人潮赴会赏菊。从三

国魏晋以来，重阳聚会饮酒、赏菊赋诗已成时尚。在汉族古俗中，菊花象征长寿。

■饮菊花酒

重阳佳节，中国有饮菊花酒的传统习俗。菊花酒，在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。

汉代就已有菊花酒。魏时曹丕曾在重阳赠菊给钟繇，祝他长寿。晋代葛洪在《抱朴子》中记河南南阳山中人家，因饮了遍生菊花的甘谷水而延年益寿的事。梁简文帝《采菊篇》中则有“相呼提筐采菊珠，朝起露湿沾罗襦”之句，亦采菊酿酒之举。直到明清，菊花酒仍然盛行，在明代高濂的《遵生八笺》中仍有记载，是盛行的健身饮料。

■佩茱萸

古代还风行九九插茱萸的习俗，所以又叫做茱萸节。茱萸入药，可制酒养身祛病。插茱萸和簪菊花在唐代就已经很普遍。茱萸香味浓，有驱虫去湿、逐风邪的作用，并能消积食，治寒热。民间认为九月初九也是逢凶之日，多灾多难，所以在重阳节人们喜欢佩带茱萸以辟邪求吉。茱萸因此还被人们称为“辟邪翁”。

食谱

南瓜鲜蔬浓汤

【配料】南瓜500克，胡萝卜半根，西芹1根，洋葱1/4，黄油20克，高汤500克，淡奶油20克，盐、白胡椒粉少许，法式面酱。



【做法】南瓜、胡萝卜、西芹切片，洋葱去膜后切丁，将法式面

酱中的黄油软化后与低筋面粉混合拌匀做成法式面酱。将黄油放入锅中，小火加热，待黄油溶化后放入芹菜和洋葱炒香。再将高汤倒入，中火煮开，倒入南瓜片，将胡萝卜片也加入一起煮。约煮20分钟至蔬菜软烂，关火。稍放凉后将煮好的汤料全部倒入料理机中，加入淡奶油和做好的法式面酱一同搅打，打成细腻的泥状后再重新倒回锅中，用中火加热。煮至浓稠后改小火，调入少许盐及白胡椒粉即可。

【功效】美容减肥，增强肝肾细胞的再生能力。

心理小测试

跳伞测你危机应对力

每个人都会遇到很多不同的危机，有的人在危机面前会立刻崩溃，有的人应对危机的能力则十分强。你的危机应对力又如何呢？来测试一下吧。

跳伞是一项刺激的运动，你

认为跳伞的同时做什么能增加刺激感？

- A. 与人接吻
- B. 大声呼喊
- C. 听歌
- D. 打电话

答案：

A. 周遭的环境困难度愈高，愈能激起你的斗志，即使你不幸遭到危机，也拒绝承认是自己的失败。对于不利己的状况，相当具有警觉性，若是遇到危机的突发状况，以你的足智多谋，通常能在短时间内找到有利自己的出路。

B. 身处动荡不安的环境，对你而言痛苦不安，然而做事稳重、谨守分寸的你，向来深得领导器重。从不做没把握的事，通常都能在危机的风波中安然度过，而外在的不稳定，造成你心

头的压力日增，容易变得自怨自哀。

C. 即使遇上变动大的危机，优越与自信，仍能让你在混乱的就业竞技场中高奏凯歌。识货的领导都了解你对团队的重要性，因此除非你的运气不佳，否则你很难列入裁员的黑名单。

D. 你重视人际团队精神，讲究公正与公义，你的诚实无欺，常变成无形的箭，刺伤权力中的VIP人物而不自知。即使被裁员，乐观的你还会自信地认为，此处不留人，自有留人处。