

节气与养生



双九相逢话重阳

文/马晓炜 图/沈江江

农历九月初九是重阳节，又称登高节、茱萸节、菊花节等。古人认为，九是阳数，两九相重，所以叫“重九”，两阳相重，故名“重阳”。从古至今，人们对重阳节十分重视，经过一代代华夏儿女的接续传承，赋予它丰厚的文化内涵。

据考证，重阳节的源头可以追溯到春秋战国时期，现存有关重阳节习俗的文字记载，最早见于《吕氏春秋·季秋纪》，书中记录古人在九月农作物收获的“黄金季”，举行盛大的祭天帝、祭祖等活动。而“重阳节”名称出现在三国时期。曹丕在《与锺繇九日送菊书》中记载：“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。”直到唐代，重阳节才被确定为正式节日。随着时代的发展，我国于1989年将农历九月初九定为“老人节”，从此，传统佳节被赋予更多尊老、敬老、爱老等内容，也为整个家庭和社会注入更多的亲情和温暖。

“千里不同风，百里不同俗”，重阳节插茱萸、饮菊花酒、吃重阳糕，都是约定俗成的礼俗。插茱萸目的是消病免灾，茱萸香味浓，具有明目、醒脑、逐风邪等作用，并能消积食，治寒热。重阳节清气上扬，浊气下沉，人们用天然药物茱萸等调理身体，使身体适应自然气候变化有一定道理。饮菊花酒，菊花雅号“延寿客”，是长寿名花，人们多在重阳节时用菊花酿制的酒敬奉老人，可以驱秽逐恶，延年益寿，且菊花酒具有除风热、清肝火、安肠胃等功效。吃重阳糕，重阳糕又称“花糕”“菊糕”“五色糕”等，“糕”取高的谐音，寄托了人生事业步步高升的良好愿望。孝顺的子女重阳日会给老人制作重阳糕，祈祷老人长命百岁。除此之外，重阳节还有赏菊、晒秋、放风筝和吃柿子、食蟹等丰富多彩的民俗活动。

重阳节是一个美好而有诗意的节日。千百年来，许多诗人词客用充满真挚情感的笔调，为后人留下不胜枚举庆贺重阳的诗词佳作。在这些诗词中首推王维的《九月九日忆山东兄弟》：“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。”短短28个字，将登高思乡、思亲的情感渲染得酣畅淋漓，成为传颂千古的佳作。

年年重阳，今又重阳。重阳不仅是一个特殊的节日，还留存着先民独特的文化印记，徜徉其中，亦让我们对博大厚重的民族传统文化多了一份仰慕与传承。



巧笑倩兮，美目盼兮

吴浩然

【原文】子夏问曰：“‘巧笑倩兮，美目盼兮，素以为绚兮’。何谓也？”子曰：“绘事后素。”曰：“礼后乎？”子曰：“起予者商也，始可与言《诗》已矣。”

【注释】子夏问孔子：“‘轻盈的笑容多么美好呀，频频顾盼、黑白分明的眼睛多么妩媚呀，洁白素粉的装扮很有神采’。这几句话是什么意思呢？”孔子说：“如同绘画，先有白色底子，然后上面设色添彩。”子夏又说：“这么说礼仪是在有了仁德之心之后才能产生的了？”孔子说：“商，你真是能启发我思想的人，现在可以开始和你谈论《诗经》了。”

【画语】巧笑倩兮，美目盼兮——一个人姣好的脸庞和亲切的举止有时就像一朵朵盛开的鲜花，色彩艳丽，芳香四溢，使人愿意接近。这其中，笑容尤其重要。如同画面上那个女孩的脸上天真烂漫、清纯美好的笑容，瞬间可以治愈人心。



成语故事

有备无患

高西浪

晋悼公不满郑国依附楚国，联合多个国家共同伐郑。



快备厚礼去晋国求和，我臣服，我认怂……



此次郑国献礼求和，真是尽显我大晋国威呀……



主公英明神武，不愧中原盟主！

我国有今日，魏绛立头功，他建议寡人对外与诸国修好，对内发展农桑。



爱卿，这些礼物归你了，让我们好好享受人生吧。



现在不是享乐之时，正是安定时要考虑危局，多思就会有备，而减去很多祸患啊。



真是未病早预防，莫待入膏肓，有备无患……稳！



失子惊疯

赵洛严

明朝成化年间，颖州知府梅俊之妻胡氏怀孕14个月未曾分娩，其妾诬胡氏将生妖魔，胡氏出逃路上产子，又被山寇金眼豹掳去，幸被金眼豹之妻放走。大难过后，才发现新生婴儿丢失，急成病疯。17年后母子才终于团聚。



勒住丝缰用目望，土台坐定美娇娘。山寇掳去山婆放，慌不择路走慌忙。悲悲啼啼泪双流，不知我儿在何方。多蒙老爷施救济，带领主母把病医。