

编者的话

农历九月九日,为传统的重阳节,又称“老人节”。庆祝重阳节的活 动一般包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。在民俗观念中,九九重阳,因为与“久久”同音,包含有生命长久、健康长寿的寓意。1989年,我国把每年的农历九月九日定为老人节,倡导全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的风气。今天就是重阳节了,让我们早早回家,与父母长辈聊聊天、捶捶背,吃一顿溢满亲情的团圆饭吧!

重阳节话敬老

新华社天津 10月25日电 今日,是一年一度的九九重阳节。民俗专家介绍说,九九重阳节源于西汉,又称为重九节、茱萸节、菊花节、登高节,今称“敬老节”“老人节”,是一个非常温馨的传统节日。

天津市社科院王来华教授介绍说,农历九月九日为重阳节,亦称“重九节”。古人认为,九为“阳数”,象征吉祥、幸福、光明。九月初九,日与月皆逢九,是双九,故曰“重九”;又是两个阳数合在一起,故称“重

阳”,所以这一天为重阳日。

“九九”与汉语中的“久久”同音,有长久平安的美意,因此,自古以来就深受人们的喜爱与重视。三国时期曹丕写下的《九日与钟繇书》,对“重阳节”之名已有正式的记载了。

古时,重阳节的习俗很多,有登高游览、饮酒赏菊、佩插茱萸、蒸吃重阳糕等。

王来华表示,重阳节正式成为节日,是在西汉时期。在汉代刘歆

的《西京杂记》中已有记载。文中提到汉高祖刘邦的爱妾戚夫人被害后,她有个名叫贾佩兰的侍女也被驱逐出宫。贾佩兰与人闲谈时,说到在宫中每逢九月九日,就要佩插茱萸、饮菊花酒,以辟邪延寿。可见,农历九月九日在汉代就成为节日了。

民俗专家表示,随着时代的发展,今天的重阳节被赋予了新的含义。1989年我国把每年的九月九日定为“老人节”“敬老节”。如今,每到

这一天,人们开展登山、赏花、扶助老人等许多有益的活动,使古老的节日增添了新的内容。



周口供电
关注民生

24小时电力服务热线
95598

今日重阳 本报有礼

恭请 50 岁以上老人到邦杰领取礼品

□晚报记者 付永奇

本报讯 今日农历九月初九,是我国传统节日重阳节。在此本报提醒广大老年朋友,今日上午 9 时 40 分,本报联合商家将在位于市区邦杰大道的邦杰食品发展有限公司为老年人发放节日礼品。主办方承诺:只要到场,就能获得礼品一份。

为让尊老、敬老、爱老、助老的观念更加深入人心,让老年人过一个欢乐幸福的重阳节,本报联合邦杰食品发展有限集团、周口亚美人艺术摄影公司、周口博爱医院开展向老年人献爱心活动。此次活动计划为 120 名老人送邦杰产品、拍摄婚纱照和送健康体检。活动消息发布后,报名咨询电话响个不停,截至昨日下午 4 时 30 分,已经 60 多名老人来电咨询,46 对老人报名参加。一位老人还高兴地说:“一辈子都没拍过婚纱照,感谢主办方这么有创意的活动。”

昨日下午,主办方决定,只要今日按时到场的老人,主办方均赠送礼品,不再受名额限制。咨询电话:8270066、15039908108、15139442369。联系人:张燕、张志新。

医学专家建议:

老年人要注意 “心情保鲜”

新华社上海 10月25日电 人们在现实生活中不难发现,同样是花甲之年的老人,看上去却有天壤之别,有的鹤发童颜、有的暮气沉沉;有的老当益壮、有的未老先衰;有的壮心不已、有的意志消沉。为什么差距会这么大?医学专家认为,随着年龄的增长,老人们保持积极、鲜活的良好心情非常重要。

“消极情绪是破坏身体免疫系统 的‘杀手’,目前到医院就诊的老人中, 30%到 40%常见病的发生、发展与心理行为因素有关,患有心脑血管病和恶性肿瘤的老人,致病因素中心理问题占主因,并且已经超过了生理原因。”医学专家说。

心理学家和精神医学家研究认为,随着年龄的增大,老人的听觉与视觉衰退、躯体疾病增多、人际交往减少,都可致使有些老年人从环境中退缩,性格变得孤僻、情绪低落、焦虑紧张,常有怨恨情绪或易发脾气。但这些并非老年人的必然现象,只要自己意志坚强并注意“心情保鲜”,就可以拥有一份良好、鲜活的心情。

医学专家指出,保持积极的生活态度是“心情保鲜”的根基。积极的生活态度能刺激人体的适应功能,遏制疾病的产生与发展,延缓大脑退化,保持生命活力;相反,消极的生活方式会削弱机体的抗病能力和适应能力,从而加重疾病,甚至加速死亡。

随着年龄的增大、身体器官的衰退,老年人大多会体弱多病,这是正常生理现象,能否正确对待疾病,对老年人的身心健康也会产生很大影响。如果遇到疾病就惊慌失措,不但不利于康复,还容易增加精神负担,导致心理疾病;当然,也不要讳疾忌医、隐瞒病情,错过及时治疗的良机也会造成病情的加重。

培养健康的兴趣爱好、积极参与社会交往和公益活动,可以帮助老年人愉悦身心、排遣孤独,对保持心理健康大有益处。老年人根据自己的身体状况,可进行适当的体育锻炼,但要注意劳逸结合,确保有足够的睡眠;同时还应该注意勤于用脑,用适当的脑力活动促进大脑血液循环,可防止老年痴呆。

重阳到 乐陶陶

今天是农历九月初九,也是我国传统节日重阳节。昨天下午,在川汇区新街老年公寓院内,老少围坐在一起,唱着“生日快乐”歌,欢声笑语一片。当日,一些戏迷爱好者、医院的医生和小朋友们,把一场文艺演出送到这里,慰问这里的老爷爷、老奶奶,现场精彩纷呈的表演,赢得在场老人们阵阵喝彩。

晚报记者 朱海龙 摄



九九重阳: 各地风俗 知多少

新华社天津 10月25日电 今日是九九重阳节,除了登高、插茱萸、簪菊花等习俗外,我国各地还有很多饶有兴趣的风俗。

陕北在重阳节白天是收割、打场,晚上月上树梢,人们喜爱享用荞麦面熬羊肉。待吃过晚饭后,人们三五成群地走出家门,爬上附近山头,点上灯火,谈天说地,待鸡叫才回家。夜里登山,人们都会摘几把野菊花,回家插在女儿头上,以之辟邪。

在山东北部,人们于重阳节吃辣萝卜汤,有谚语道:“喝了萝卜汤,全家不遭殃”。

在浙江,绍兴人在重阳节这一天互相拜访。桐庐人备猪羊以祭祖,称为秋祭,同时也在重阳节包粽子,互相馈赠,称为重阳粽。

在江苏,南京人以五色纸凿成斜面形,连缀成旗,插于庭中。常州人重阳节吃一种叫做“骆驼蹄”的面食。无锡人重阳节吃重阳糕、九品羹。

在河北香河,重阳节这天,有姻亲关系的家庭会相互送礼,称为“追节”。有的地方儿童于重阳节放纸鸢为戏。有的地方境内无山,民众多于重阳登上城楼登高。

在湖北,重阳节这天要酿酒,传说此日所酿之酒最为清冽,且久藏不坏。

民俗专家表示,种种趣味盎然的重阳习俗,体现了人们追求幸福生活的朴素情感,也给我国的民间节日增添了丰富多样的色彩。

登高、赏菊、插茱萸 ——民俗专家详解重阳节习俗

新华社上海 10月25日电 一年一度的重阳节即将来临。自古以来,每逢重阳,我国民间许多地方都有登高、赏菊、插茱萸的习俗。民俗专家认为,这些传承千年的传统文化习俗,虽然大多是古代农业社会的产物,带有鲜明的农业文明特点,但习俗背后却有深刻的科学内涵,有的习俗即使在今天也很适用。

重阳节又名“登高节”,许多地方重阳登高必不可少。上海社科院民俗文化研究中心蔡丰明研究员认为,从科学角度看,秋季登高有益于健身。重阳节前后,气温不冷不热,但空气温度随着高度的上升而递减,加之秋季温度的日变化幅度较大,山体温度受小气候影响也难以预料。所以秋日登高,温度变化最为频繁,使人的体温调节机制不断地处于紧张状态,从而能提高人对环境变化的适应能力。如今,“旅游”已成为重阳节许多子女孝

敬父母的礼物,也不妨选择一些登山的旅游线路。

重阳节正是一年的金秋时节,菊花盛开,我国民间还把农历九月称为“菊月”。自古以来,在菊花傲霜怒放的重阳节里,观赏菊花、饮菊花酒是节日的一项重要内容,我国古代文人墨客咏菊的诗词数不胜数。如孟浩然的“待到重阳日,还来就菊花”;王勃的“九日重阳节,开门见菊花”;范成大的“世情儿女无高韵,只看重阳一日花”等等。

蔡丰明指出,多闻花香,不仅可以舒缓神经紧张,给人带来轻松愉悦的好心情,菊花本身就是一味药,含有菊甙、氨基酸、胆碱、水苏碱、黄酮类及挥发油等成分,具有降压作用,对流感病毒和皮肤真菌有抑制作用。现代人生活节奏快、工作压力大,不少人失眠的烦恼,不妨在家里自制一个菊花枕,每晚沐浴花香而眠,可以缓解失眠症状,还有一

定的保健作用。

茱萸也是重阳节的标志,这种常绿小乔木,叶可治霍乱,根可以杀虫。蔡丰明认为,我国古人在重阳节插茱萸,其实和端午节插菖蒲的作用差不多,目的在于除虫防蛀。因为在重阳以前有一段时间,秋雨潮湿,秋热也尚未退尽,衣物容易霉变。过了重阳节,就是十月小阳春,天气有一段时间回暖,这时必须防虫。茱萸有毒,有除虫作用。不过随着现代化除虫手段的出现,茱萸除虫逐渐被淘汰,只剩下节日的象征。

“节俗的变迁是社会发 展、人们生活方式改变的结果。但无论习俗如何变迁,蕴含在这些节俗中的优秀的中华民族精神是不会改变的。”蔡丰明说。1989年,我国把每年的九月九日定为“敬老节”,使重阳节成为全国老年人的节日,并在全国各地开展丰富多彩的活动,大力倡导尊老、敬老、爱老、助老的社会风尚。

今日重阳:

莫忘赏菊和饮菊花酒

霜盛开、西风不落的一身傲骨。

古称九月为“菊月”,每年九月,菊花千姿百态,我国几乎每个城市都要在重阳之日举行菊展,供人们观赏,因为菊花与重阳关系密切,因此,重阳又称“菊花节”。清代以后,赏菊之习尤为昌盛,虽不再限于九月九日,但仍然是在重阳节前后最为繁盛。

民俗专家介绍说,在重阳节,人

们还有饮菊花酒的习惯。重阳节是九月九日,“九九”与“菊酒”谐音,所以古人要喝菊花酒。用医学的观点来看,菊花酒可明目、治头晕、降血压、补肝气等。

民俗专家表示,农历九月正是菊花盛开的时节,在观赏姹紫嫣红、千姿百态的菊花时,品饮清香宜人的菊花酒,不失为重阳节一大赏心悦目的美事。