

重阳节为什么要登高

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170806824849360.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年2月16日发(作者：哆嗦近义词)



重阳节为什么要登高

重阳节为什么要登高

辟邪气之说

重阳节登高有辟邪气之说，古人认为重九之时，天气下降而地气上升，天地二气相交，不正之气弥漫。为避免接触不正之气，须登高山以避重九之邪气。加上九月九正值仲秋时节，秋高气爽，非常适合登高远望。

祈福和感恩

古代对山神有崇拜之情，以为山神能使人免除灾害，所以人们在“阳极必变”的重阳日子里，要登山拜神以求吉祥。《礼记·祭法》记载：“山林川谷丘陵，能出云，为风雨，见怪物，皆曰神。”

吉利之意

不过，也有说农历九月九日具有“宜于长久”的吉利之意。汉末曹丕在《九月与钟繇书》中说：“岁往月来，忽复九月九日。九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜与长久，故以享宴高会(即登高会)。”因此，重阳登高、饮菊花酒、女子在手臂上系茱萸囊逐渐成为民间习俗。

登高采集

重阳时节，秋收已经完毕，农事相对比较空闲。这时山野里的野果、药材之类又正是成熟的季节，农民纷纷上山采集野果、药材和供副业用的植物原料。登高的风俗最初可能就是从此演变而来的。

重阳节的习俗

重阳节是我国源远流长的一个民俗文化丰富多彩的节日。重阳节的民俗活动主要有登高、赏菊、插茱萸、佩茱萸囊、吃重阳糕、饮菊花酒等，所以重阳节还有登高节、茱萸节、菊花节等说法。

1、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。由于重阳为秋节，节后草木开始凋零，所以有人称重阳节野游活动为“辞青”，与三月春游“踏青”之说法相对应。

早在西汉，《长安志》中就有汉代京城九月九日时人们游玩观景的记载。明清时，北京地区登高颇盛，《燕京岁时记》云：“京师谓重阳为九月九。每届九月九日则都人提壶携榼，出都登高。”故宫御花园里也有登高之山。而近代的北京香山、江西南昌的滕王阁等等，也都是登高胜地。尤其是滕王阁，因唐代王勃于重阳节时在阁上写出千古名文《滕王阁序》，更闻名天下。

关于登高习俗的起源，有不同的说法：一种说法是，源于古人对山神的崇拜，以为山神能使人免除灾害。所以人们在“阳极必变”的重阳日子里，要上山游玩，躲避灾祸。或许最初还要祭拜山神以求吉祥，后来才逐渐转化成了一种娱乐活动了。另一种说法是，重阳时节，秋收已经完毕，农事相对比较空闲。这时山野里的野果、药材之类又正是成熟的季节，农民纷纷上山采集野果和药材。这种上山采集农民们把它叫做“小秋收”。

2、吃重阳糕

和登高相联系的有吃重阳糕的风俗。高和糕谐音，作为节日食品，最早是庆祝秋粮丰收、喜尝新粮的用意，之后民间才有了登高吃糕，取步步登高的吉祥之意。现在重阳节吃糕之所以受到人们的青睐，正是取其吉祥之意。

据史书记载，重阳节吃糕早在汉代《西京杂记》就有记载：“九月九日，佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，食人长寿。”饵，即古代之糕。《周礼》记载，饵用作祭祀或在宴会上食用。蓬饵就是最初的重阳糕。

九月正是桂花盛开之时，所以重阳糕又称桂花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意。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。

3、饮菊花酒

菊花，是我国是长寿名花，又名“延寿客”。早在屈原笔下，就已有“夕餐秋菊之落英”之句，即服食菊花瓣。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。

菊花酒，在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。晋代陶渊明也有“酒能祛百病，菊能制颓龄”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。《荆楚岁时记》载称“九月九日，佩茱萸，食莲耳，饮菊花酒，令长寿。”明代医学家李时珍指出，菊花具有“治头风、明耳目、去痿痺、治百病”的功效。

酿制菊花酒，早在汉魏时期就已盛行。据《西京杂记》载称“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。”时逢佳节，除登高插茱萸外，亲友们三五相邀，同饮菊酒，共赏黄花，确实别有一番情趣。尤其是诗人们，赏菊饮酒，吟诗唱酬，给后世留下不少佳句。

4、佩茱萸

茱萸是一种可以做中药的果实，也叫越椒或艾子，秋后成熟，果实嫩时呈黄色，成熟后变成紫红色，有温中、止痛、理气等功效。茱萸叶还可治霍乱，根可以杀虫。

重阳节佩茱萸，在晋代葛洪《西经杂记》中就有记载。茱萸雅号“辟邪翁”，它是重阳节的重要标志。重阳佩茱萸的习俗在唐代很盛行，人们认为在重阳节这

一天插茱萸可以避难消灾;或佩戴于臂，或做香袋把茱萸放在里面佩戴，称为茱萸囊，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。

重阳茱萸其实也和端午节的雄黄和菖蒲的作用差不多，目的在于除虫防蛀。因为过了重阳节，就是十月小阳春，天气有一段时间回暖;而在重阳以前的一段时间内，秋雨潮湿，秋热也尚未退尽，衣物容易霉变，这时必须防虫。但是在近代，佩茱萸的习俗逐渐稀见了。其变化的因由大概是，茱萸在早期民众的生活中强调的是避邪消灾，随着文明的进步，人们对未来生活给予了更多的期盼，祈求长生与延寿。所以“延寿客”(菊花)的地位最终盖过了“避邪翁”(茱萸)。

5、尊老敬老

九九重阳节，今天成了象征老年人长寿的佳节。是日习惯慰问老人。老人们喜欢到门外遛达遛达，锻炼锻炼。体魄强壮者还要登上附近的高处，极目远舒，以壮暮志。

6、赏菊

赏菊也是重阳节的一项传统活动。金秋时节，正是菊花盛开的季节。古人在赏菊之时，还习惯饮菊花酒。今天，不少人仍喜欢在这天饮菊花酒。多数是在酒中泡点干菊花。晋北一些地方，饮酒喜在门外，称为辞青，意喻告别秋天。

城市在九月九日前后，习惯举办菊花展览。万人空巷，齐睹胜景。山西民间却习惯采一朵野菊花。插在头顶或戴在胸前。

7、宴师

旧俗九月九日，各村由学董牵头，组织村民杀一只羊做饭菜，盛情招待先生。同时商讨本村下一年的教书事宜，或继续留聘，或另请高明。今天学校教师多为公职人员，不少农村仍然习惯在这一天宴请老师。

8、妇女休息

农历九月九日，农村妇女习惯休息一天，不干农活。嫁出去的闺女，习惯回娘家过节。

9、吃糕吃面

农历九月九日吃枣糕，取意早日升高。晋东南地区及五台县等地，则习惯吃寿面。晋南地区有“九月九，家家有”的民谚，意思是说这一天家家户户都要改善生活。

10、登高出游

古人重阳登高，本是为了避邪。唐人王维诗句：“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”，便是这种情景的写照。茱萸，是一种中药植物，气味辛烈。燃薰后可以辟虫虺。古人习惯在九月佩戴以驱邪。

在山西晋南地区，自古也有九月九日登高的传统习惯。饱览大好河山，观仰名胜古迹，成为节日的盛举。至今还在民间传诵着“乾坤开胜概，我辈合登高”，“东风留不住，冉冉起峰头”，“九月欣新霁，三农庆有秋”等名言。

过去在乡宁县，重阳节这天各学校一般要放假，由教师带领学生进行登山活动。家长们往往要乘兴观看，有的还跟着一起登山。而万荣县这一天的传统，是在稷王山举行庙会，赶会的人，都以登高为乐事。

而在晋北地区，登高习俗则比较淡薄，过去在农历九月九日，年轻人常常去打兔子或山鸡，属于古代北方少数民族骑马练射的遗风。近年来，一些青年学生，逢节喜欢相邀结伴，携带佳肴，欣然出游。登高环视，天高气爽，云淡山清，枝头硕果，田园禾熟，往往陶醉忘返。

重阳节风俗

综述

重阳节在历史延续过程中，既融合了众多民俗事项，也融合了众多文化内涵，是杂糅多种民俗为一体的中国传统节日。庆祝重阳节一般会包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、采中草药、摆敬老宴、吃重阳糕、制药酒养生、饮菊花酒等活动。重阳是“清气上扬、浊气下沉”的时节，地势越高清气越聚集，于是“重阳登高畅享清气”便成了民俗事项。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。重阳节其民俗活动甚多，文化内涵丰富。

晒秋

重阳节是最好的赏秋时期，中国南方还有些山区村落保留了“晒秋”特色。去乡村赏民俗、看晒秋，已成为乡村旅游的一种时尚。“晒秋”是一种典型的农俗现象，具有极强的地域特色。在湖南、广西、安徽、江西等生活在山区的村民，由于地势复杂，村庄平地极少，只好利用房前屋后及自家窗台屋顶架晒、挂晒农作物，久而久之就演变成一种传统农俗现象。这种村民晾晒农作物的特殊生活方式和场景，逐步成了画家、摄影家追逐创造的素材，并塑造出诗意般的“晒秋”称呼。

重阳的民间传说

重阳节与大多数传统节日一样，也被附会上一个神话传说作为登高习俗“起源”。该传说见于梁朝吴均的神话志怪小说《续齐谐记》：汝南桓景随费长房游学累年，长房谓曰：“九月九日，汝家中当有灾。宜急去，令家人各作绛囊，盛茱萸，以系臂，登高饮菊花酒，此祸可除。”景如言，齐家登山。夕还，见鸡犬牛羊一时暴死。长房闻之曰：“此可代也。”今世人九日登高饮酒，妇人带茱萸囊，盖始于此。受九月九日“登高避疫”神话故事的影响，一些地方的人们认为重阳是个凶的日子，于是为了镇压凶气、战胜凶气，重阳节的主要仪式活动就是登高，其它的都属于附加活动。

登高山带回雷电火种：古人认为山上云雾缭绕，为呼风雨唤雷电之神龙所居。而且，高山的雷电可以带来火种，利用火可以吃到化腥臊的熟食。

登高寻九节菖蒲：传说重阳节登高之俗是始于秦始皇命术士郑安期前往岭南寻找长生不老药，郑安期在白云山觅得九节菖蒲时，不幸坠崖，乘仙鹤飞升。

重阳节的来历

重阳节，是中国传统节日，节期为每年农历九月初九。“九”数在《易经》中为阳数，“九九”两阳数相重，

故曰“重阳”；因日与月皆逢九，故又称为“重九”。九九归真，一元肇始，古人认为九九重阳是吉祥的日子。古时民间在重阳节有登高祈福、秋游赏菊、佩插茱萸、拜神祭祖及饮宴祈寿等习俗。传承至今，又添加了敬老等内涵，于重阳之日享宴高会，感恩敬老。登高赏秋与感恩敬老是当今重阳节日活动的两大重要主题。

重阳节源自天象崇拜，起始于上古，普及于西汉，鼎盛于唐代以后。据现存史料及考证，上古时代有在季秋举行丰收祭天、祭祖的活动；《吕氏春秋·季秋纪》中收录，古人在九月农作物丰收之时祭天帝、祭祖，以谢天帝、祖先恩德的活动。这是重阳节作为秋季丰收祭祀活动而存在的原始形式。唐代是传统节日习俗揉合定型的重要时期，其主体部分传承至今。重阳祭祖民俗相沿数千年，是具有深刻意义的一个古老民俗。重阳节与除夕、清明节、盂兰盆节并称中国传统四大祭祖节日。

重阳节在历史发展演变中杂糅多种民俗为一体，承载了丰富的文化内涵。在民俗观念中“九”在数字中是最大数，有长久长寿的含意，寄托着人们对老人健康长寿的祝福。20XX年5月20日，重阳节被国务院列入首批国家级非物质文化遗产名录。

20XX年全国人大常委会修订通过的《中华人民共和国老年人权益保障法》规定每年农历九月初九为老年节。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发