# 重阳节的六大传统习俗2024[优秀范文5篇]

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-06-29

*第一篇：重阳节的六大传统习俗2024重阳节已有两千多年的历史。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。下面是小编精心推荐的重阳节的六大传统习俗，仅供参考，欢迎阅读！重阳节的6大习俗赏...*

**第一篇：重阳节的六大传统习俗2024**

重阳节已有两千多年的历史。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。下面是小编精心推荐的重阳节的六大传统习俗，仅供参考，欢迎阅读！

重阳节的6大习俗

赏菊

菊是长寿之花，又为文人们赞美作凌霜不屈的象征，所以人们爱它、赞它。菊展自然多在重阳举行，因为菊与重阳关系太深了；因此，重阳又称菊花节，而菊花又称九花。赏菊也就成了重阳节习俗的组成部分。

登高

重阳最重要的节日活动之一就是登高。故重阳节又叫“登高节”。当然人们登高也不单是攀登而已，还要观赏山上的红叶野花，并饮酒吃肉，享受一番，使登高与野宴结合起来，更有吸引力。

由于重阳为秋节，节后草木开始凋零，所以有称重阳节野游活动为“辞青”，与三月春游“踏青”之说法相对应。清潘荣陛《帝京岁时纪胜》记：“(重阳)有治看携酌于各门郊外痛饮终日，谓之‘辞青’。”这也是一个颇有诗意的名称。

佩茱萸·簪菊花

茱萸是重阳节的重要标志。重阳节时人们还喜欢佩戴菊花。茱萸雅号“辟邪翁”，菊花又名“延寿客”。茱萸叶可治霍乱，根可以杀虫。《本草纲目》说它气味辛辣芳香，性温热，可以治寒驱毒。古人认为佩带茱萸，可以辟邪去灾。

放纸鹞

惠州民间过重阳节是以放纸鹞为主要特征的。纸鹞亦现在的风筝。风筝是五代以后的称谓，五代之前，北方习惯称“纸鸢”，南方则多叫“鹞子”，惠州的“纸鹞”称谓很明显的是保留了五代以前的古老名称，且有“南北混合”的味道。

吃重阳糕

在北方，吃重阳糕之风尤盛。重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意，有“糙花糕”、“细花糕”和“金钱花糕”。

粘些香菜叶以为标志，中间夹上青果、小枣、核桃仁之类的糙干果；细花糕有３层、２层不等，每层中间都夹有较细的蜜饯干果，如苹果脯、桃脯、杏脯、乌枣之类；金钱花糕与细花糕基本同样，但个儿较小，如同“金钱”一般，多是上层府第贵族的食品。

据说，早年不家用发面饼夹上枣，栗诸果的，或以江米、黄米面蒸成粘糕饼，似“上金”、“下银”的花糕。

饮菊酒

菊花，是我国名花，也是长寿名花。由于菊的独特品性，菊成为生命力的象征。汉代就已有了菊花酒。魏时曹五曾在重阳赠菊给钟蹈，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，朝起露湿沾罗懦”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。

重阳佳节，我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”。

重阳节为什么叫重阳节

重阳节是在每年农历的九月初九。双九重叠，所以也称“重九”。古时候，以二、四、六、八、十为阴数，以一、三、五、七、九为阳数，九为阳数中最大。古籍（易经）上有：“以阳爻为九。”两阳相重，因此又称“重阳”。

重阳节已有两千多年的历史。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，嫁与贫民为妻。贾氏便把重阳的活动带到了民间。贾氏对人说：在皇宫中，每年九月初九，都要佩茱萸、食篷饵、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》曾记载了北宋时重阳节的盛况。《武林旧事》也记载南宋宫廷“于八日作重九排当”，以待翌日隆重游乐一番。

明代，皇宫中宦官宫妃从初一时就开始一起吃花糕庆祝。九日重阳，皇帝还要亲自到万岁山登高览胜，以畅秋志。

20世纪80年代起，中国一些地方把夏历九月初九日定为老人节，倡导全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的风气。1989年，中国政府将农历九月初九定为“老人节”、“敬老节”。

2024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。

重阳节的来历

重阳的源头，可追溯到先秦之前。战国末年，《吕氏春秋》之中《季秋纪》便提到“(九月)命家宰，农事备收，举五种之要”，“是日也，大飨帝，尝牺牲，告备于天子”。

可见，当时已有在秋九月农作物丰收之时祭祀的活动，感恩上天、祖先。

汉代，《西京杂记》中有了如下记录：“九月九日，佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，云令人长寿。”相传自此时起，有了重阳节祈求长寿的习俗。

随着时间的推移，重阳节不断有“新内容”加入。

《荆楚岁时记》云：“九月九日，四民并籍野饮宴。”文中提及的“饮宴”活动，是由先秦时庆祝丰收的宴席发展而来的。所以，到了这个时候，求长寿及饮宴构成了重阳节的基础。

当然，也有另外一种说法，认为重阳节源自古代祭祀“大火”的仪式。这里“大火”指大火星，它在季秋九月隐退，也标志漫漫长冬即将到来。在落后的古代，意味着寒冷和食物的匮乏，所以，人们会举行相应的送行祭仪。

虽然后来，人们有了更科学的计时手段，谋生方式也进步了，但古人仍将重阳与寒食(上巳)、九月九与三月三作为对应的春秋大节。

重阳节的六大传统习俗2024

**第二篇：重阳节传统习俗**

重阳节传统习俗

九月初九，是我国传统的重阳节。古代人们将九定为阳数，九月初九，两九相重，所以称做重阳。重阳节人们有登高饮菊花酒的习俗。

相传东汉的时候，有一个叫桓景的人，跟随方士费长房学习道术。一天，费长房对他说，九月九日这一天将有大灾大难降临在你们家。你现在马上回家，只有让全家每人都在胳膊上系一个绛紫色的袋子，袋子里装上茱萸，然后全家外出登高，喝菊花酒，才能躲开这一场大的灾难。桓景听从了师傅的话，在九月初九这一天，全家外出登高饮酒。晚上回家的时候，发现家中的鸡、狗、牛、羊全都死了。费长房说是这些动物代桓景全家受祸了。从此，重阳登高饮菊花酒的习俗便流传下来。

1．登高

重阳节登高的起源荒诞，随着岁月的流逝，迷信的色彩已逐渐淡薄，登高已不再是为了躲避灾难，而成为人们丰富多彩的业余生活之一。九月九日，正是秋高气爽、山青云淡的时节。此时登高远眺，使人心旷神怡，有益于人们的身心健康。如今有许多地方都在这期间举行登山会。

重阳节前后，北京西山的几十万棵黄栌变成一片徘红，将西山装点得分外美丽，别有风情。漫山遍野，犹似披上了一件红色的盛装。几个亲朋好友，三五结伴同登西山看红叶已成为北京人秋季不可少的活动之一。

2．赏菊

九月初九，也正是菊黄蟹肥时。菊花一团团、一簇簇，竞相开放，千姿百态，非常逗人喜爱。人们喜爱的不仅仅是她美丽的容颜，更值得称赞的还是菊花刚强的气质。在深秋的冷风中，唯有菊花争奇斗艳，使秋日多了生气，多了艳丽的色彩。也正因如此，赏菊的风俗一直保留下来。在萧瑟的深秋，一些地方的公园里还举办菊花会、菊展，那一派不是春光胜似春光的情景，吸引着众多的游客。

3．饮菊花酒

“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英。”由屈原的《离骚》中，我们可以清楚地知道吃菊花的风俗早在战国时就已有了。后来，饮菊花酒又被附会上神话色彩，说饮菊花酒可以躲避灾难。菊花在秋日冷霜中开放，气味芬芳。人们认为它是延年益寿的佳品。在菊花含苞待放的时候，人们便将花蕾茎叶一起采摘下来，和黍米一起酿制，等到第二年九月初九重阳节的时候才开坛饮用。

4．插茱萸

插茱萸的习俗起源很早。茱萸，又名越椒、艾子，是一种药用植物，有益于内脏。晋朝的时候，人们就已认识到它的药用价值，并开始种植。重阳时节，人们折下茱萸插在头上，据说这样可以抵御寒冷，躲避灾难。此时茱萸的作用已被夸大，成为驱邪的神物。宋朝的时候，人们还给茱萸和菊花起了两个雅称，称茱萸为“避邪翁”，叫菊花为“延寿客”。

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。

诗人王维在《九月九日忆山东兄弟》中真实地描述了重阳节登高，插茱萸的习俗，也表达了诗人渴望重阳节阖家团圆的愿望。宋朝以后，插茱萸的风俗逐渐淡薄。茱萸已不再被视为神物，仅仅是作为药材使用了。现在这一风俗已很少见了。

5．吃重阳糕

重阳糕是重阳节的应时食品，就如同元宵节吃元宵，中秋节吃月饼一样。重阳糕是用面粉加上枣、栗子或其它干果蒸制成的，上面插有小彩旗。明清的时候，人们吃重阳糕颇有讲究，还伴有一个小小的礼节。在九月初九这日清晨，长辈们将重阳糕切成薄片，放在未成年子女的额头上，口中还祝福道：“愿我的孩子事事皆高。”这是取“糕”与“高”同音，表达了人们对儿女的殷切祝福。人们认为在重阳节这天，登高吃糕，也就象征着未来的日子步步皆高。

**第三篇：重阳节有哪些传统习俗**

重阳佳节，寓意深远，人们对此节历来有着特殊的感情，今天的重阳节，被赋予了新的含义，下面是小编给大家整理的重阳节有哪些传统习俗，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

重阳节有哪些传统习俗

1、簪菊花

重阳节佩茱萸，在晋代葛洪《西经杂记》中就有记载。除了佩带茱萸，人们也有头戴菊花的。唐代就已经如此，历代盛行。清代，北京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、菊花来相赠佩带的。

2、吃重阳糕

重阳糕亦称“花糕”，汉族重阳节食品。流行于全国大部分地区。蒸重阳糕方法与蒸年糕相同，不过蒸糕要小一点，糕要薄一点。以米粉、豆粉等为原料，发酵，更点缀以枣、栗、杏仁等果馕、加糖蒸制而成。为了美观中吃，人们把重阳糕制成五颜六色，还要在糕面上洒上一些木犀花(故重阳糕又叫桂花糕)，这样制成的重阳糕，香甜可口。

3、登高,旅游

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景之记载。在东晋时，有著名的“龙山落帽”故事。

4、赏菊并饮,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”。汉代就已有了菊花酒。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，朝起露湿沾罗懦”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。

5、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”。

重阳节寓意

重阳节是在每年农历的九月初九。双九重叠，所以也称“重九”。为什么称为“重阳”呢?古时候，以二、四、六、八、十为阴数，以一、三、五、七、九为阳数，九为阳数中最大。古籍(易经)上有：“以阳爻为九。”两阳相重，因此又称“重阳”。

新中国成立后，重阳节又叫“老人节”，1989年，我国重阳节正式定名为老人节。每年农历九月初九重阳节定为全国的敬老日。中华民族素有尊老敬老传统美德，重阳节前后，党和政府以各种形式开展敬老活动，比如召开座谈会、老人宴、银发旅、搞体检、赠礼品、帮劳动等等，丰富多彩。多数地方还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。

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。莆仙人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、宫庙祭祀，求得保佑。

重阳节的起源

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，嫁与贫民为妻。贾氏便把重阳的活动带到了民间。贾氏对人说：在皇宫中，每年九月初九，都要佩茱萸、食篷饵、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》曾记载了北宋时重阳节的盛况。《武林旧事》也记载南宋宫廷“于八日作重九排当”，以待翌日隆重游乐一番。

明代，皇宫中宦官宫妃从初一时就开始一起吃花糕庆祝。九日重阳，皇帝还要亲自到万岁山登高览胜，以畅秋志。

清代，明代的风俗依旧盛行。

**第四篇：重阳节都有哪些传统习俗**

阳节是指每年的农历九月初九日，是中国民间的传统节日。重阳节都有哪些传统习俗你知道吗?下面是小编给大家整理的重阳节都有哪些传统习俗，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

重阳节都有哪些传统习俗

1、簪菊花

重阳节佩茱萸，在晋代葛洪《西经杂记》中就有记载。除了佩带茱萸，人们也有头戴菊花的。唐代就已经如此，历代盛行。清代，北京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、菊花来相赠佩带的。

2、吃重阳糕

重阳糕亦称“花糕”，汉族重阳节食品。流行于全国大部分地区。蒸重阳糕方法与蒸年糕相同，不过蒸糕要小一点，糕要薄一点。以米粉、豆粉等为原料，发酵，更点缀以枣、栗、杏仁等果馕、加糖蒸制而成。为了美观中吃，人们把重阳糕制成五颜六色，还要在糕面上洒上一些木犀花(故重阳糕又叫桂花糕)，这样制成的重阳糕，香甜可口。

3、登高,旅游

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景之记载。在东晋时，有著名的“龙山落帽”故事。

4、赏菊并饮,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”。汉代就已有了菊花酒。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，朝起露湿沾罗懦”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。

5、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”。

重阳节寓意

重阳节是在每年农历的九月初九。双九重叠，所以也称“重九”。为什么称为“重阳”呢?古时候，以二、四、六、八、十为阴数，以一、三、五、七、九为阳数，九为阳数中最大。古籍(易经)上有：“以阳爻为九。”两阳相重，因此又称“重阳”。

新中国成立后，重阳节又叫“老人节”，1989年，我国重阳节正式定名为老人节。每年农历九月初九重阳节定为全国的敬老日。中华民族素有尊老敬老传统美德，重阳节前后，党和政府以各种形式开展敬老活动，比如召开座谈会、老人宴、银发旅、搞体检、赠礼品、帮劳动等等，丰富多彩。多数地方还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。

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。莆仙人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、宫庙祭祀，求得保佑。

重阳节吃的食物

1.菊花

饮酒赏菊可是古人在重阳节的保留项目，请注意，“就菊花”可不光是看，古人还将菊花泡酒畅饮。要说做这个菊花酒也不难，用菊花加糯米、酒曲，按一般的酿制方法就可以制得一坛清新的菊花酒了。其味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、去痿痹、延缓衰老等功效。

2.重阳糕

重阳糕又叫“撑腰糕”、“花糕”、“发糕”或“菊糕”，是用发面做成的糕点，辅料有枣子、杏仁、松子、栗子，属于甜品，也有加肉做成咸味的。老人吃了重阳糕就不会腰酸背痛了，所以每年要给老人吃重阳糕，让老人腰杆硬朗精神好。在重阳习俗中，吃重阳糕是必不可少的一项，因为“糕”与“高”谐音，寓义生活水平步步升高，象征合家欢乐吉祥如意。

3.大枣

大枣具有宁心安神、益智健脑、增强食欲、除腥祛味，抗过敏，提高免疫力的作用，亦可防治高血压、骨质疏松和贫血，是老年人冬季的补养佳品。

4.核桃

核桃是补脑的最佳食品，亦是补肾固精、温肺定喘的食疗品，对肾虚、尿频、咳嗽等症有很好疗效。老年人常吃核桃，能够头脑清晰、耳聪目明。

**第五篇：2024重阳节有哪些传统习俗**

重阳节又称老人节，是中国传统的节日之一，而重阳节在战国时期就已经形成，是孝敬老人，登高，赏菊的绝佳的日子，对于中国人而言，是非常重要的。以下是小编为大家准备了2024重阳节有哪些传统习俗\_重阳节的注意事项，欢迎参阅。

2024重阳节有哪些传统习俗

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。

放纸鸢

放纸鸢是南方过重阳节的主要习俗。民间过重阳节是以放纸鸢为主要特征的。光绪《惠州府志》亦有记述。纸鸢亦现在的风筝。在民间传统，重阳节除了登高，放纸鸢也是一个特色。

登高

重阳节登高的风俗历史悠久。古代民间在重阳节有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”。重阳登高习俗源于此时的气候特点以及古人对山岳的崇拜。登高“辞青”也是源于大自然中的节气，重阳节登山“辞青”与古人在阳春三月春游“踏青”相对应。“登山祈福”的习俗在春秋战国时期已流行。登高的地点，没有统一的规定，登高所到之处大抵分为登高山、登高楼、抑或是登高台。高风俗其由来大致有四：其一是源于古人的山岳崇拜;其二是源于“清气上扬、浊气下沉”的气候;其三是源于登高“辞青”;其四是源于附会上一个荒谬传说“桓景登山避灾”。

登山祈福

远古时古人对山岳的崇拜，形成“登山祈福”习俗。《礼记·祭法》记载：“山林川谷丘陵，能出云，为风雨，见怪物，皆曰神。”文献记载古人对山既敬畏又充满崇拜，“登山祈福”的习俗早在春秋战国时期已流行开来。在西汉，《长安志》中就有汉代京城九月九日时人们游玩观景之记载。

按照天地日月运行规律，农历九月九日重阳这一天是“清气上扬、浊气下沉”的气候，地势越高清气越聚集，于是“重阳登高畅享清气”便成了民间争相趋之的重要民俗事象。

登高“辞青”的说法则源于大自然中的节气。重阳为秋节，节后天气渐凉，草木开始凋零，重阳节登山“辞青”与古人在阳春三月春游“踏青”相对应。

重阳节登高避灾之神话传说始于东汉，传说当时河南有个叫桓景的术士认为这一天里会有瘟气降临，人们要离开自己的家，尽可能到高处去，才能平安。桓景在九月九日登高以避灾的荒谬故事，见于南朝梁吴均的神话志怪小说《续齐谐记》。

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(代替茱萸)，并点蜡烛灯。这大概是用“点灯”、“吃糕”代替“登高”的意思。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。

祭祖

重阳节是中国传统四大祭祖节日之一，古代民间素有祭祖祈福的传统。古时重阳祭祖的传统习俗在岭南一带仍盛行，人们会在每年的重阳节举行祭祖活动。无论是祭祖活动还是登高远望，其最根本的作用是增强人们文化认同感，加强家族和社会的凝聚力。

赏菊

重阳日，历来就有赏菊花的风俗，所以古来又称菊花节。赏菊习俗源于菊文化。菊本是天然花卉，因其花色五彩缤纷且傲霜怒放而形成赏菊赞菊的菊文化。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。在中国古俗中，菊花象征长寿。菊是长寿之花，又为文人们赞美作凌霜不屈的象征。

辞青

古人长将重阳与上巳(清明节)作为对应的春秋大节。如果说上巳节是人们度过漫长冬季后出室畅游的节日，那么重阳大约是在秋寒新至、人们即将隐居时的具有仪式意义的秋游，所以民间有清明节“踏青”，重阳节“辞青”的风俗。

享宴求寿

重阳节的求寿之俗，有现存文献记载的最早见于汉代。汉代《西京杂记》中记载：“九月九日，佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，云令人长寿。《荆楚岁时记》云：“九月九日，四民并籍野饮宴。”隋杜公瞻注云：“九月九日宴会，未知起于何代，然自驻至宋未改。”在祭天祭祖的基础上加入了求长寿及饮宴，构成了重阳节的基础。重阳时节的大型饮宴活动，其实是由先秦时庆丰收祭祀宴饮发展而来。

佩茱萸

古代风行九九插茱萸的习俗，所以又叫做茱萸节。茱萸是一种可以做中药的果实，因为出产于吴越地(今江浙一带)的茱萸质量最好，因而又叫吴茱萸。古人认为在重阳节这一天登山插茱萸可以驱虫去湿、逐风邪。于是便把茱萸佩戴在手臂上或磨碎放在香袋里，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。

茱萸入药，可制酒养身祛病。茱萸香味浓，具有明目、醒脑、祛火、驱虫、去湿、逐风邪的作用，并能消积食，治寒热。插茱萸等古俗则是民间登山驱风邪的行为，插茱萸和簪菊花在唐代就已经很普遍。重阳节清气上扬，浊气下沉，人们用天然药物茱萸等调整体魄健康，使其适应自然气候变化。

重阳节的注意事项

登山注意事项一、心脏病患者登山最好有人陪

登山能强身健体、防治疾病。但有心脏病、肺部疾病的老年人却不太适合这种高强度的运动。“即便是轻微心脏病、高血压的老年人，登山时最好有人陪同。”暨南大学附属第一医院骨关节科主治医师罗斯敏建议老年人登山带上急性救心丸、硝酸甘油等急救药及创可贴等外伤用药，以备不时之需。

登山注意事项二、骨性关节炎患者最好别登山

上山时人的膝盖需来回地屈伸，陡峭不平的山路会对膝关节的磨损较大。许多老年人登山后便出现膝盖疼痛现象。中山大学附属第六医院康复医学科主任王于领教授说，从医学的角度来说，他不主张骨性关节炎患者登山。其次，老年人登山前如有明显的头痛、头晕、头胀、注意力不集中等脑血管疾病发病症状也最好不登山。

登山注意事项三、多点热身运动少点争强好胜

很多老年人人老心不老，在登山过程中看到年轻小伙走得比自己快，喜欢跟人较劲。但由于身体器官都在走下坡路，长时间运动只会让老年人更加疲乏。王于领教授建议，老年人登山可以有个缓冲的过程，比如拉伸一下筋骨、做点热身运动等。登山时，要沉着，速度要慢，以防腰腿扭伤;下山不要走得太快，以免膝关节受伤或肌肉拉伤。在登山时不要有太强的求胜心，一旦出现任何意外要立刻停下来休息。平时不常运动的老年人，连续登山时间不宜超过一个小时。另外，登山路径也应选择较为平缓、坡度偏小的地方，例如白云山(600332,股吧)等。登山前，老年人可前往就近医院咨询康复科医生做些辅助性治疗。

登山注意事项四、正确补水方式不是大口喝水

重阳节，很多市民喜欢在晚上结伴登山。老年人在人群中比较容易被绊倒。因此，太过拥挤的夜晚并不适合老年人。王于领教授建议，老年人可在早上人较少时出门。糖尿病患者，登山前还需注意吃饱饭，以免出现血糖引起的晕厥。老年人登山不妨带上巧克力、糖果、温水等，防止饥饿。另外，补水也很重要，登山会因出汗流失水分，老年人在喝水时也要注意不要大口喝水，最好每次喝上几小口，保证吸收也不会增加负担。(记者刘琛)

重阳节其他禁忌

忌行房事。男女交合必以时，才能达到阴阳调和。否则，阴阳不调，不利于后代的繁衍，还会生出许多祸患。“重九\"是阳数之巅峰，过后则转为阴数，所以禁忌一切冒失的行为，小心慎行，房事也在禁忌之列。

忌煮饭。过去传说”重阳不蒸粑，老虎要咬妈“。重阳节是老人节，过节这天要让老母休息，不能因做饭而劳累。当时没能把这个道理讲清楚，就拿这个俗语来吓唬人。

忌回娘家。在重阳节这天，忌讳出嫁不到三年的女儿回娘家，否则会给婆婆带来灾难。有谓：回家过重阳，死她婆婆娘。

忌送菊花。因为那是祭花。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找