# 传统节日重阳节的历史演变（大全5篇）

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-06-17

*第一篇：传统节日重阳节的历史演变岁岁重阳，今又重阳，九九相逢祥瑞降。不似春光，胜似春光，秋高气爽喜洋洋。金菊飘香，归雁成行，健康喜乐福绵长。下面是小编给大家整理的传统节日重阳节的历史演变，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。传统节日重...*

**第一篇：传统节日重阳节的历史演变**

岁岁重阳，今又重阳，九九相逢祥瑞降。不似春光，胜似春光，秋高气爽喜洋洋。金菊飘香，归雁成行，健康喜乐福绵长。下面是小编给大家整理的传统节日重阳节的历史演变，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

传统节日重阳节的历史演变

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。”

重阳节传统饮食

重阳糕

在中国重阳节时吃花糕的风俗早在汉代就有，据当时的《西京杂记》中记载：“九月九日，佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，食人长寿。”其中“食蓬饵”，就是吃蓬糕的意思。“糕”与“高”同音，又有“步步高升”、“寿高九九”之含义，所以“重阳花糕”成了普受欢迎的节日食品。

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”。

糕上插五色小彩旗，夹馅并印双羊，取“重阳”的意思。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。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，人人爱吃。

其后重阳糕更衍生出众多品种，名目繁多，如配以梨、橙和玉榴等不同果料的“春兰秋菊”;以栗黄、银杏和松子肉为佐料并捏成狮子面目的“狮蛮糕”;也有于糕上置小鹿子数枚，与“福禄寿”中的“禄”谐音的“食禄糕”。

菊花酒

菊花盛放于秋季，经霜耐寒，有却风明目、清热解毒的功效。因古时有饮菊花酒成仙的传说，菊花向被视为寓意长寿的吉祥物。根据古籍的记载，重阳节饮菊花酒的风俗最迟于西汉已成定俗，并且多与重阳登高、赏菊等习俗紧密相连。菊花酒一般是在前一年的重阳节酿制，第二年重阳始熟而饮用。

菊花酒，在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。到了明清时代，菊花酒中又加入多种草药，其效更佳。制作方法为：用甘菊花煎汁，用曲、米酿酒或加地黄、当归、枸杞诸药。由于菊花酒能疏风除热、养肝明目、消炎解毒，故具有较高的药用价值。明代医学家李时珍指出，菊花具有“治头风、明耳目、去瘘瘅、治百病”的功效。

菊花酒由菊花与糯米、酒曲酿制而成的酒，古称“长寿酒”，其味清凉甜美，有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效。菊花酒有枸杞菊花酒，花糕菊花酒，还有白菊花酒。

羊肉面

“羊”与“阳”同音，要吃白面。羊肉性温，特别是冬季天冷时吃了防寒。秋天是羊儿最肥的季节，羊肉性暖，可以御寒。

重阳节为什么要赏菊

正是菊花盛开时：每逢重阳节，正是一年菊花盛开之时，这个时候是最佳的赏菊时期。我国是菊花的故乡，而菊花又被称为长寿之花，重阳节赏菊有祈求长生与延寿之意。所以，菊花又被称为“延寿客”。据说重阳节赏菊的风俗，起源于晋朝大诗人陶渊明。陶渊明以隐居出名，以诗出名，以酒出名，也以爱菊出名;后人效之，旧时文人士大夫，还将赏菊与宴饮结合，以求和陶渊明更接近。

赏菊之风盛行：在北宋京师开封，重阳赏菊之风盛行，当时的菊花就有很多品种，千姿百态。民间还把农历九月称为“菊月”，在菊花傲霜怒放的重阳节里，观赏菊花成了节日的一项重要内容。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。清代以后，赏菊之习尤为昌盛，且不限于九月九日，但仍然是重阳节前后最为繁盛。

**第二篇：传统节日文化——重阳节**

传统节日文化之重阳节

久久过重阳

九九重阳，因为与“久久”同音，九在数字中又是最大数，有长久长寿的含意。况且秋季也是一年收获的黄金季节，重阳佳节，寓意深远，人们对此节历来有着特殊的感情。另外，在中原人的传统观念中，双九还是生命长久、健康长寿的意思，所以，在1989年，我国把每年的九月九日定为老人节，传统与现代巧妙地结合，成为尊老、敬老、爱老、助老的老年人的节日。全国各机关、团体、街道，往往都在此时组织从工作岗位上退下来的老人们秋游赏景，或临水玩乐，或登山健体，让身心都沐浴在大自然的怀抱里；不少家庭的晚辈也会搀扶着年老的长辈到郊外活动或为老人准备一些可口的饮食。恒景斩瘟魔——重阳节的传说

相传在东汉时期，一场瘟疫夺走了青年恒景的父母，他自己也因病差点儿丧了命。病愈之后，他辞别了心爱的妻子和父老乡亲，决心出去访仙学艺，为民除掉瘟魔。

恒景四处访师寻道，访遍各地的名山高士，终于不畏艰险和路途的遥远，在仙鹤指引下，找到了那个有着神奇法力的仙长，仙长为他的精神所感动，收留了恒景，并且教给他降妖剑术，还赠他一把降妖宝剑。恒景废寝忘食苦练，练出了一身非凡的武艺。

这一天仙长把恒景叫到跟前说：“明天是九月初九，瘟魔又要出来作恶，你本领已经学成，应该回去为民除害了”。仙长送给恒景一包茱萸叶，一盅菊花酒，并且密授避邪用法，让恒景骑着仙鹤赶回家去。

恒景回到家乡，在九月初九的早晨，按仙长的叮嘱把乡亲们领到了附近的一座山上，发给每人一片茱萸叶，一盅菊花酒，做好了降魔的准备。中午时分，随着几声怪叫，瘟魔冲出汝河，但是瘟魔刚扑到山下，突然闻到阵阵茱萸奇香和菊花酒气，便戛然止步，脸色突变，这时恒景手持降妖宝剑追下山来，几个回合就把瘟魔刺死剑下。

从此九月初九登高避疫的风俗年复一年地流传下来。

后来人们就把重阳节登高的风俗看作是免灾避祸的活动。

“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”——重阳节俗 金秋送爽，丹桂飘香，农历九月初九日的重阳佳节，活动丰富，情趣盎然，有登高、赏菊、喝菊花酒、吃重阳糕、插茱萸等等。

各地过重阳节的风俗

除了以上较为普遍的习俗外，各地还有些独特的过节形式。

重阳节在陕北正式收割的季节。在重阳节晚上，月上树梢，人们用荞面熬羊肉。待吃过晚饭后，人们三三两两地走出家门，爬上附近山头，点上火光，谈天说地，待鸡叫才回家。

夜里登山，许多人都摘几把野菊花，回家插在女儿的头上，以之避邪。

在福建莆仙，人们沿袭旧俗，要蒸九层的重阳米果。近代以来，人们又把米果改制为一种很有特色的九重米果。此米果分九层重叠，可以揭开，切成菱角，四边层次分明，呈半透明体，食之甜软适口，又不粘牙，堪称重阳敬老的最佳礼馔。

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。

菊酒浓时蟹正香——重阳食俗

谈完节俗，现在我们来说说食俗。重阳节之际，黍谷成熟，人们用黍米做成糕点，是待客和祭祀的最佳食品。有一句民谚，是“九月九，九重阳，菊花做酒满缸香”。明代医药学家李时珍指出，菊花具有“治头风，明耳目，去痿痹，治百病”的功效。古人还认为，久服菊花酒，可以延年益寿。人们还将菊花做成菊花酥饼和菊花饺等。

喝着香浓的菊花酒，再配以肥美的螃蟹，简直就是人间美味。

**第三篇：我国传统节日 重阳节**

我国传统节日 重阳节

中国传统节日形式多样，内容丰富，是我们中华民族悠久的历史文化的一个组成部分，是中华民族历史文化长期积淀凝聚的结晶。值得一提的是，在漫长的历史长河中，历代的文人雅士、诗人墨客，为一个个节日谱写了许多千古名篇，这些诗文脍炙人口，被广为传颂，使我国的传统节日渗透出浓厚的文化底蕴，精彩浪漫，雅俗共赏。从这些流传至今的节日风俗里，清晰地看到古代人民生活的精彩画面。

我国古代把九叫做阳数。阳数，象征着吉祥、幸福、光明。农历九月初九，两九相重，都是阳数，因此称为重 阳。古人认为是个值得庆贺的吉利日子，从此就过重阳节。重阳节早在战国时期就已经形成，到了唐代，重阳被正式定为民间的节日，此后历朝历代沿袭今。

中华民族是历史悠久和高度文明的民族，祖先给后人留下了许多有益、有趣的节日。九九重阳是阳气极致之日，两九相重，日月并阳，阴阳之气交接，为了避免邪气之侵袭，遂有登高、饮菊花酒、插茱萸,以避祸求福的风俗。

民间在古代有重阳节登高的风俗，相传此风俗始于东汉。登高所到之处，没有划一的规定，一般是登高山、登高塔。

重阳节，正是菊花盛开最旺盛的时节，因此自古以来就形成了:重阳节赏菊的传统习俗，所以这天又称菊花节。

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。

茱萸，是一种常绿带香的植物，具备杀虫消毒、逐寒祛风的功能。古人认为在重阳节这一天插茱萸可以避难消灾。

重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，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。制作材料：糯米，玉米，红豆，南瓜，白糖，少许橄榄油。

在中原人的传统观念中，双九还是生命长久、健康长寿的意思，所以在1989年时，中国政府把这一天定为老人节。

关爱今天的老人，就是关心明天的自己。重阳节带给我们的不仅仅是登高、赏菊、吃重阳糕，而是一种信息，老年人更需要关爱，需要快乐和健康，孝敬长辈，尊敬老人是我们中华民族的美德，我们要从小做起，从现在做起。

**第四篇：中国传统节日重阳节简介**

重阳节又称“重九节”、“踏秋”，汉族传统节日，具体时间是农历的九月初九。自古以来，就受到人们的重视，下面是小编给大家整理的中国传统节日重阳节简介，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

中国传统节日重阳节简介

重阳节在每年农历的九月九日，是汉族的传统节日，因《易经》中把“六”定为阴数，把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故而叫重阳，也叫重九。重阳节早在战国时期就已经形成，到了唐代，重阳被正式定为民间节日，此后历朝历代沿袭至今。民间在该日有登高的风俗，所以重阳节又称“登高节”，此外还有茱萸节、菊花节等说法。

另外，由于九月初九“九九”谐音是“久久”，有长久之意，所以常在此日祭祖与推行敬老崇孝活动。重阳节与除、清、盂三节也是中国传统节日里祭祖的四大节日。2024年12月28日，全国人大常委会表决通过《老年人权益保障法》，法律明确规定每年农历九月初九(重阳节)为老年节。

重阳节登高的好处

重阳登高是我国的传统习俗，那么登高有什么好处呢?健康专家指出，所谓登高一般是指爬山运动，一步一步往高处走，能使肺活量增加，血液循环增强，脑血流量顺畅。大山周围有青松翠柏，空气新鲜，是座天然的“大氧吧”。负氧离子含量越来越多，能促进和调节人体的生理功能，对一些慢性病起到辅助治疗的作用。

中医讲究秋季养肺，肺的功能正常，才能把二氧化碳排出去，把氧气吸进来，把痰和废物咳出去，帮助心脏把气血津液散布于全身。山里的空气质量高，在山间行走，对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能很有益处。另外“人往高处走”对心脏功能的改善效果也很明显。人们通过登高活动的锻炼，将使心脏搏动更加有力，心肌的微循环改善，脑血流量增加，进而全身血液循环得到加强。

爬山属于有氧运动，能使肌肉获得比平常高出10倍的氧气，从而使血液中的蛋白质增多，免疫细胞数量增加，帮助体内的有害物排出;在促进新陈代谢的同时，还可以加快脂肪消耗，因此爬山也有塑形功效。坚持下肢承受力的运动，有助于改善关节功能，保持肌肉和运动器官的协调，还可以增加骨中矿物质的含量，减少骨质疏松，有利于刺激骨细胞的生长。

在爬山的攀登动作中，你的臀大肌和股四头肌(即大腿前侧肌肉)将得到有效锻炼。爬山对减少腿部脂肪，塑造上翘的臀部很有帮助。这点很多经常健身的人都明白，在跑步机上也可以设置坡度，相当于爬坡，这种运动非常有助于腰、腹部的锻炼，尤其有助于塑造曲线优美而饱满的翘臀。

重阳节吃什么传统食物

重阳糕：此糕也称菊糕、花糕、五色糕，是一种非常松软类的糕点。因重阳糕的“糕”与“高”同义，所以人们就以重阳糕来代替无法登高的遗憾，这也渐渐成了重阳节的食俗之一。

菊花酒：菊花是重阳时节开得最绚烂的花，赏菊花也是重阳习俗之一，而且重阳节乃是九月初九，九九等同久久，亦与“酒”同音，所以重阳佳节有饮菊花酒的食俗。

羊肉面：不得不说，重阳节食俗很重寓意，羊肉面的“羊”就是与重阳的“阳”谐音，所以成了重阳的食俗，且面一定得是白面，因为白添一笔为百，百减一笔乃九九，既应了九九重阳，又有长命百岁之意。

螃蟹：重阳吃螃蟹是最好的时节，这时螃蟹又大又肥美，而且肉质细腻，富含高蛋白，可以有效补充多种氨基酸。重阳吃螃蟹自是要吃母蟹，母蟹蟹黄很多，肉多味鲜，想想都要流出口水来了。

糍粑：糍粑是一种用糯米制成的糕点，软糯香甜，当做好出锅后沾上芝麻和白糖一起吃，别提是有多美味了，而且糍粑除了做成糯糯的团子，还能炸成“油糍粑”，油糍粑有着金黄色的面貌，酥脆的表层和柔软的内心，吃上一口满嘴留香，可谓重阳佳节一道必备食品。

**第五篇：传统节日重阳节的习俗[范文模版]**

秋风送爽重阳到，遍地菊花满鼻香。登高望君不见君，思君念君心惆怅。一束茱萸遥相寄，满腹话儿对你讲。下面是小编给大家整理的传统节日重阳节的习俗，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

传统节日重阳节的习俗

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。

重阳节喝酒的风俗

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”。

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。

重阳节很早就有喝菊花酒的习俗，但其起源有很多种说法，一说是起于上古，由杜康创造，另一说是起于汉初，源自宫廷。但不论何种说法，将菊花和酒紧密联系，并赋予文化内涵、影响深远的是晋代陶渊明。陶渊明一生酷爱菊花和酒，他在《九日闲居》诗序中写到：“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”。魏晋之后唐代也盛行饮菊花酒。权德舆《嘉兴九日寄丹阳亲故》诗云：“草露荷衣冷，山风菊酒香”。历代文人雅士喜好菊花酒，这一方面和菊花酒的健身功益有关，另一方面也和士大夫对菊花人文风格的大力推崇有着紧密联系。

当然茱萸和菊花并不是完全分开的，茱萸也可以吃，菊花也可以插。如《梦梁录》云：“今世之以菊花茱萸浮于酒饮之，盖茱萸名辟邪翁，菊花为延寿客，姑假此两物服之，以消阳九之厄。”而杜牧在《九日齐山登高》诗：“尘世难逢开口笑，菊花须插满头归”。可见除了饮菊花酒之外还有簪菊花的习俗，而茱萸除了可以插在头上之外还可以吃，也可以佩带于臂或用香袋把茱萸放在里面佩带等。这种习俗后来发展成各种变俗，如重阳节在门窗上挂菊花枝叶或贴剪纸，或者把彩缯剪成茱萸、菊花形状来相赠佩带等。

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