# 中国传统节日重阳节简介范文合集

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-08-10

*第一篇：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...*

**第一篇：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。

**第二篇：中国传统节日简介**

中国的传统节日自汉以后基本定型，有一定增减，民国以后，由于 正式西化而发生了较大的变化，但民间仍然坚持其中一些政府未法 定的少数。直至文革，政府更削减了宣传除春节以外的传统节日，即使对于春节，也被宣传成“过革命化的春节”。改革开放以后，民间开始庆祝一些传统节日，报刊上也相应作了些介绍宣传。目前，包括法定假日以外，民间庆祝的传统节日大约占传统节日的三分之 一。

传统节日里包含了许多民俗文化和传统人文观念，以及宗教因素，对于研究古代社会的文化、历史和社会生活，有一定的意义，下面 罗列主要传统节日，以饷对这方面感兴趣的朋友。

一。正月拜年

正月，又称元旦，或称正月初一。正月初一是一年、四季、十二个 月起始的一天。《春秋传》上将正月叫做端月。鸡鸣而起，先于庭 前爆竹，以辟山臊恶鬼。因此，正月是从自有历法以后，上古就有 的节日。

正月有很多习俗，如长幼悉正衣冠，以次拜贺，这项风俗至今还保 持，饮椒酒，就是用花椒花做成的酒，或者柏酒。但一些具体活动 现已废弃，包括汉晋时期，如周处在《风土记》里所说：“正旦，当生吞鸡子一枚，谓之练形。”《东京梦华录》载北宋政府在正月 要举行大朝会，皇帝和百官要举行大型团拜活动，并宴请各国使节，特别重视对辽、高丽使团的赐宴待遇。此项活动保留至今。

辛亥革命以后，民国政府法定保留的传统节日仅有正月，但改名为 “春节”，并将元旦放在西历一月一日，唯政府和民间都更重视春 节，人民共和国政府法定春节放假四日，但目前许多私人企业都不 同程度将春节做了适当延长，有的甚至包括周末算在内，延长至元 月十五。

二。立春祭农

立春在元月一日至元月十五之间，这是古代传统的祭农节日，按东 汉应劭《风俗通义》，祭农本在四月间开展，汉文帝改到二月，而 在晋时，再改到立春。立春这天，官员要亲自穿戴庆祝，坐小春牛 表示支持和重视开春后的农事，民间也相应有庆祝活动，这个节日 其实才是真正的迎春。西晋傅咸《燕赋》说：“四时代至，敬逆其 始。彼应运于东方，乃设燕以迎至。〔羽军〕轻翼之歧歧，若将飞 而未起。何夫人之功巧，式仪形之有似。御青书以赞时，著宜春之 嘉祉。”

今天很少有人知道立春是个传统节日。

三。元宵灯火

元宵在正月十五日，是一年一度最热闹的一天，因为过了这一天，绝大部分人们都要上班了。元宵活动盛大在有灯会和烟火活动。舞 龙舞狮，社戏杂耍，从白天起就开始进行，直至深夜。为了保持与 民同乐的姿态，这天金吾不禁，金吾就是执金吾，就是守卫皇宫的近卫兵，金吾不禁指在皇宫门前金水桥一带不禁止普通老百姓参观 游玩。焰火就设在金水桥附近施放，以便于皇帝和嫔妃在皇城门楼 上欣赏。旧时烟火都是由扎在烟火架上的各种爆竹礼花逐次燃烧造 成的效果，我小时候看过，比西式烟火更精彩绚丽，但危险性大。唐苏味道诗“火树银花合，金桥铁索开，暗尘随马去，流萤逐人来。” 生动地总结了元夕的景象。

元夕到来，许多禁锢在深闺里的青年妇女，官宦家眷都被破例允许 出来观灯，这就为青年男女的接触创造了一个难得的机会，演出了 许多爱怨的爱情故事，在明代白话小说里多所描述。北宋欧阳修词 《生查子。元夕》“去年元夜时，花市灯如画，月上柳梢头，人约 黄昏后。今年元夜时，月与灯依旧，不见去年人，泪满春衫袖。”，写出了元夕邂逅，相思一年而伊人不见，此情何以堪。辛弃疾词“ 蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处！”，心上人竟然从天而降，其 激动的心情可知矣。

元夕的庆祝活动至今在北方农村保持着，南方也有所恢复，多数仅 限于电视上观看歌舞节目。

四。三月曲水

三月三日这天，按照《荆楚岁时记》，“士民并出江渚池沼间，为流 杯曲水之饮。”，“曲水”就是河流弯曲之处，水流速度减缓，旧 时，游人乘坐画舫顺水飘流，每至港湾或河流弯曲处，则停下来饮 酒赋诗。这个节日起源很早，晋武帝都不知道它的意思，挚虞回答 他的疑问说是周公时候就有了，原来是把酒杯装酒，浮于河流里。王羲之《兰亭集序》里的“曲水流觞”就是这个意思，初读古文而 不看注解的人很容易被曲水的意义搞糊涂。

五。寒食禁火

寒食在清明节前二日，冬至以后一百零五日，这一天要禁火，从上 到下只吃瓜果点心一类冷食。寒食起源于晋文公火烧介子推的故事，故事说：

晋公子重耳和介子推一起逃亡国外，晋公子经过卫国时饥饿乏食，他的随从介子推把自己大腿上的肉割下来给文公吃。文公回国当了 国君以后，论功行赏时，只有介子推一个人没有得到禄位。子推于 是作《龙蛇之歌》并隐居起来。晋文公访求子推，子推不愿出来，于是文公在子推隐居的山上前后左右放火烧树，希望逼使子推出来，子推抱住枯柳，让火烧死。文公哀悼他，命令老百姓五月五日不得 生火，后来五月五日在两汉时候被改到上面写的时间。

这个故事并不见于《左传》和《史记》的记载，南宋洪迈的《容斋 随笔》专门考证过它。元张养浩曲《中吕。兼尧民歌。寒食道中》 “清明禁烟，雨过郊原”似说寒食来源于唐尧传说。

不知今天山西农村还保持寒食节的纪念否？

六。清明上坟

清明节祭祀祖先和亡故的亲人，大约在南北朝以后才兴起的，因为 南朝宗懔的《荆楚岁时记》未曾记载。北宋时要家家插柳枝在门庭，官府要举行所谓“钻燧改火”的仪式，就是用榆木钻木取火，还要 举行龙舟比赛，热闹非凡，不是简单地扫墓活动，所谓：“清明时 节雨纷纷，路上行人欲断魂”那么悲沧。

清明活动至今还在上下保持着。

七。四月佛诞

四月八日是佛祖生日，如西方的圣诞节，是佛教东传以后的全民宗 教节日。这个节日大约在唐时才出现。这一天，大小禅院都有浴佛 斋会，和尚以香药糖水赠送香客，民间则煮酒，吃春季瓜果纪念。

现在，庆祝洋节日圣诞节的绝大多数国内青年人大概不知道以前中 国还纪念一个西方神的生日。

八。端午龙舟

五月五日是一年一度的端午盛会，非常热闹，民间要自发组织龙舟 比赛，吃粽子，喝雄黄酒，挂艾草于门庭。这个节日相传是纪念楚 大夫屈原忧国忧民，奋身投汨罗江的故事，老百姓以糯米以棕叶包 成饭团投入江中作饵，让鱼鳖不食他们尊敬的屈大夫。但据邯郸淳 《曹娥碑》说：“五月五日，时迎伍君逆涛而上，为水所淹。”这 是相传于吴国之俗，事在伍子胥，与屈原无关。《越地传》则说这 个风俗起源于越王勾践，看来，端午节起源于吴越风俗。

喝雄黄酒，挂艾草，采杂药的风俗可能出自上古，采杂药，《礼记。夏小正》：“此月蓄药，以蠲除毒气。”早说了。

端午节庆祝活动国内现在仍然很热烈，唯不像六十年代以前那样万 人空巷，去看龙舟表演，中小学生上课都坐不住了。海外华人只是 看见商店里卖粽子时才想起了它。

九。七夕乞巧

在七月七日晚，已有文另载，不赘。

十。中元鬼节

中元节在七月十五日，俗称“冥节”，这天据说要烧纸钱饷亡魂，寺院要设法会，作道场以超度亡魂。这个节日起源于佛经里的“目 连救母”，所以宋时很热烈，要在街市上搭戏台唱杂戏“目连救母”，按佛经，这个故事说：

目连在阴间看到他的亡母亲在饿鬼群中，立即盛了一钵饭给他妈吃，饭没有吃进口，就化为火炭，这样目连之母未能得食，目连大声喊 叫，跑回来禀告佛。佛说：“你母罪孽深重，不是你一个人对付得 了的，需要十方众僧神威之力。到七月十五那天，你应当为正在地 狱受苦的七代父母备办各种美味和五果，放在盆盂中，供奉十方高 僧大德。我会告诫众僧都祝愿施主的七代父母进入„禅定‟，然后 去接受食物。”目连照佛爷讲的作了，其母遂解脱了俄鬼的一切痛 苦。目连于是告禀佛说：“以后佛家弟子孝顺父母的，也应当设置 盂兰盆会供养十方高僧大德。”佛说：“说得好!”

所以这个故事实际上是把儒家的孝道和佛教经义结合起来，便于佛 教的普及宣传，故中元节又被称为“盂兰盆会”，在《聊斋志异》 里，多处提到盂兰盆会。我小时候，多次听见老人说“七月半，鬼 乱窜”，而不知其究里。现在绝大部分留美学生只知道一个“万圣 节”（Halloween，在阳历十月三十一日），而不知道中国的盂兰 盆会，盂兰盆会比万圣节的嬉皮笑脸庄严认真多了。

盂兰盆会可能在东晋时出现，现在大概只有寺院里才恢复有，太封 建迷信了。

十一。中秋赏月

八月十五的中秋夜晚，月亮显得分外明亮和大，中秋节的纪念活动 就开始了。中秋围坐吃月饼，然后走出户外赏月，还有一家人团聚 之意，这可能来自苏轼词“明月几时有？把酒问青天。。但愿 人长久，千里共婵娟。”这是苏东坡思念他在外地的弟弟苏子由写 下的词。但中秋望月起源并不在这个意义，就是明摆着赏月，却来 自唐明皇在著名道士叶法善的帮助下遨游月宫的优美故事，还携带 有仙曲《霓裳羽衣曲》的神话传说，鄙人有帖说明，不赘。

至于中秋夜吃月饼的习俗，则不见于南宋笔记的记载，传说是元末 农民红巾军起事时，以圆饼为号。

中秋节在两宋时很热闹，据《武林旧事》载，南宋时的中秋夜，都 人要燃放十万羊皮纸做的灯，让它们顺钱塘江水飘流，是夜星星点 点的钱塘江面上，宛如星汉，良多乐趣。

十二。重阳登高

九月九日是传统的重阳佳节，这一日正逢秋高气爽，是郊游登高望 远的好时候。王维《九月九日登高忆山东兄弟》里写道：“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。” 表现他对亲人真切的思念感情。九月九日佩茱萸草，在风和日丽的 日子里，登高坡之顶，饮菊花酒，使人想到生命的和自然浑然一体，所以想到长寿。

重阳节解放后已经不再有庆祝活动。

十三。腊八煮粥

十二月八日是祭祀灶神的日子，《周礼》说“颛顼氏有子曰黎，为 祝融，祀以为灶神。”，所以对灶神的祭祀起源可能在西周以前。东汉刘珍等编写的《东观汉纪》说在祭祀灶神时要以黄羊为牲。到 了两宋时期，祭祀灶神的活动中出现了吃所谓“腊八饭”，就是以 各种果子杂料煮粥而食，此风俗可能来自佛教对中国民间巫神活动 的渗透改造，这一天，和尚们看见大家都在祭祀传统巫教神祗，恐 于其教义宣传不利，乃趁热闹来个粥会施舍斋饭给贫苦无依的人民 吃，以抵消“邪教”的影响，但老百姓管不了那么多，照例拿来，反正是变着花样吃就是了，于是就发明了“腊八粥”。

佛教抵制“邪教”的动作很成功，把以前跳神之类活动完全消灭了，东汉张衡的《东京赋》还说：“每到年末要举行盛大傩仪，驱赶各 种恶鬼。方相神拿着兵器，巫觋拿着苕帚，上万个小孩头戴红巾身 穿黑衣，手执桃弓和棘箭，向各处无目的地发射。”在《荆楚岁时 记》里还看见有记载，可是到了《东京梦华录》里，已经看不出有 这样欢乐的庆祝场面了。

倒是“腊八粥”流传下来了，至今许多家庭还有此种风俗，有些现 代巧媳妇还做得很有心得。

十四。除夕守岁

除夕是一年中最后一天，这一天，普通人家尽量争取团圆，全家围 炉而聚，喝酒吃美食以辞旧岁，迎新年之意，而户外则是爆竹声声。一家大小在一起度过一个温馨的一年中最后一个夜晚，至今在神州 大地还浓浓的保持着，只不过春节联欢的精彩节目破坏了温馨的气 氛。

在《荆楚岁时记》里，记载有：

家家户户备办美味佳肴，到守岁的地方，迎接新年的到来，一家人 在一起开怀畅饮。留下些守岁饭，到新年的十月十二日，就把它撒 到大路边或街道旁；认为有吐故纳新的意思。

看来那时的人团年和现在的人差不多，也要守岁。

而在《东京梦华录》里，我们看到除夕的庆祝活动又有了新的发展，上面说：

至除日，禁中呈大傩仪，并用皇城亲事官。诸班直戴假面，绣书色衣，执金枪龙旗。教坊使孟景初身品魁伟，贯金副金虾铜甲装将军。用镇 殿将军二人，亦介胄，装门神。教坊南河炭丑恶魁肥，装判官。又装 钟馗、小妹、土地、灶神之类，共千余人。。士庶之家，围炉团 坐，达旦不寐，谓之“守岁”。

这个傩仪，就是假面表演，只是那时没法现场转播，也拍不成电影，诚是憾事。附：七夕话乞巧节

昨天是旧历的七月七日，过去传说，七月七日晚上，天上的牛郎织女要从隔开 的银河上踏过喜鹊组成的桥相会。这当然不是事实，横跨银河系两侧的距离长 度是以千万光年为单位来计算的，即便乘坐与光线一样快的飞行器，跨过银河 系也绝对不可能在一夜之间实现。

**第三篇：中国传统节日习俗简介**

中国传统节日习俗简介

一、春节

春节是我国最盛大、最热闹的一个古老传统节日。俗称“过年”。按照我国农历，正月初一是“岁之元，月之元，时之元”，是一年的开始。传统的庆祝活动则从除夕一直持续到正月十五元宵节。每到除夕，家家户户阖家欢聚，一起吃年夜饭，称“团年”。然后一起守岁，叙旧话新，互相祝贺鼓励。当新年来临时，爆竹烟花将节日的喜庆气氛推向高潮。王安石《元日》诗：“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户瞳瞳日，总把新桃换旧符。”我国北方地区在此时有吃饺子的习俗，取“更岁交子”之意。而南方有吃年糕的习惯，象征生活步步高。守岁达旦，喜贴春联，敲锣打鼓，张灯结彩，送旧迎新的活动热闹非凡。另外，各地还有互相登门拜年，舞狮子，耍龙灯，演社火，逛花市，赏灯会等习俗。

二、元宵节

农历正月十五夜，是我国民间传统的元宵节，汉代以正月十五日为祭祀、祈福之日，后受到道教思想影响，以此日为“上元”，又称灯节。后世以农历正月十五日为“上元”以七月十五为“中元”，十月十五为下元，共称“三元”。至北魏时已成为固定节日。至唐代，张灯成为最主要、盛大的活动，其夜又称“元夜”、“元夕”。此夕京城内，宫廷与民间盛陈灯彩，金吾不禁夜，纵士女尽兴游观。至宋代更为繁盛，又有食汤圆、灯谜、百戏、烟火等活动，后世相沿，遂增加，一般自十三日开始，称“上灯”，至十八日止，称“落灯”。正月十五闹元宵，将从除夕开始延续的庆祝活动推向又一个高潮。元宵之夜，大街小巷张灯结彩，人们赏灯，猜灯谜，吃元宵，成为世代相沿的习俗。唐苏味道《正月十五夜》诗：“火树银花合，星桥铁锁开。暗尘随马去，明月逐人来。游会皆秾李，行歌尽《落梅》。金吾不禁夜，玉漏莫相催。”宋朱淑真《元夜》诗：“十里绮罗春富贵，千门灯火夜婵娟。”宋辛弃疾《青玉案.元夕》词：“东风夜放花千树，更吹落，星如雨。宝马雕车香满路，凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。”

三、清明节

清明既是二十四节气之一，又是一个历史悠久的传统节日。清明的前一天称寒食节。两节恰逢阳春三月，春光明媚，桃红柳绿。寒食节的设立是为了纪念春秋时代晋朝“士甘焚死不公侯”的介子推。清明寒食期间，民间有禁火寒食、祭祖扫墓、踏青郊游等习俗。另外还有荡秋千、放风筝、拔河、斗鸡、戴柳、斗草、打球等传统活动。自宋以下，民间更于这天插柳条于门，出郊游园饮酒，以贺佳节。《淮南子.天文训》：“春分后十五日，斗指乙为清明。”唐张说《清明日诏宴宁王山池》诗：“今日清明宴，佳景惜芳菲„„承恩如改火，春去春来归。”宋吴自枚《梦梁录.清明节》：“至日„„官员士庶，俱出郊省坟，以尽思时之敬。车 1

马往来繁盛，填塞都门。宴于郊者，则就名园芳圃，奇花异木之处；宴于湖者，则彩舟画舫，款款撑驾，随处行乐。此日又有龙舟可观，都人不论贫富，倾城而出，笙歌鼎沸，鼓吹喧天，虽东京金明池未必如此之佳。”

四、端午节

农历五月初五，又名“端王”、“重五”、“重午”、“端阳”。中国汉民族传统节日，在农历五月初王日。“端”为始之义，每月有三个五日，端五，意为第一个五日。又因农历五月称“午月”，故亦称“端午”、“重午”。为我国传统三大节（春节、端午、中秋）之一。其起源甚古，早在周朝，就有“五月五日，蓄兰而沐”的习俗。大玫与祈求农业丰收及防止夏季疫病有关。至晋以后，楚地纪念伟大爱国诗人屈原的活动也与端午密切联系起来。此日民间历来有悬蒲于门户、饮酒、竞渡、挂天师符、沐浴、驱五毒虫、戴长命缕、食粽子（角黍）等风俗。同时，端午节也是自古相传的“卫生节”，人们在这一天洒扫庭院，挂艾枝，悬菖蒲，洒雄黄水，饮雄黄酒，激清除腐，杀菌防病。这些活动也反映了我们民族的优良传统。《后汉书.礼仪志》：“仲夏之月，万物方盛。日夏，至阴气萌作，恐物不懋„„故以五月五日，朱索、五色印为门户饰，以难止恶气。”明余有丁《帝京午日歌》：“都人午五女儿节，酒蒲角黍榴花辰。金锁当胸符当髻，衫裙簪朵盈盈新„„踏归百草毒可禳，系出五丝命可续。结缕仍将艾叶悬，祓祥却把兰汤浴。” 五、七夕节

亦称“乞巧节”、“女儿节”。传统节日。在农历七月初七。自东汉以来，即传说牛郎与织女二星于此夕在天河相会，民间有“乞愿”、晒衣等活动。至南朝，七夕有穿针乞巧之俗，从此乃成为妇女的一个节日。唐宋以下，除乞巧外，更有拜祀牛、女双星、卖巧果、丢巧针、染红指甲、种五生等活动内容。诗人亦多吟咏其事。汉崔寔《四民月令》：“七月七日曝经书，设酒酻时果，散香粉于筵上，祈请于河鼓、织女，言此二星神当会。守夜者咸怀私愿，或云见天汉中有奕奕正白气，如地河之波，辉辉有光曜五色，以此为徵应，见者便拜乞愿，三年乃得。”《艺文类聚》卷四引《竹林七贤论》：“阮咸，字仲容，籍兄子也。诸阮前世皆儒学，内足于财„„七月七日，法当晒衣，诸阮庭中烂然，莫非绨锦。咸时总角，乃竖长竿，摽大布犊鼻于庭中，曰‘未能免俗，聊复尔尔。’”又引《世说新语》：“郝隆，七月七日见邻人皆曝晒衣物，隆乃仰卧出腹，云晒书。”南朝梁吴均《续齐谐记》：“桂阳城武丁，有仙道。谓其弟曰：‘七月七日，织女当渡河，诸仙悉还宫。’弟问曰：‘织女何事渡何！’答曰：‘织女暂诣牵牛。’世人至今云织女嫁牵牛也。”南宋梁刘孝威《咏织女》诗：“金钿已照耀，白日未蹉跎。俗待黄昏至，含娇渡浅河。”

六、中秋节

农历八月十五为中秋节。俗以此日为三秋之中，故名。中秋赏月之事，唐以前并未盛行。相传唐玄宗与方士叶法善夜游月宫，此说系神说，而民间盛传，影响所及，赏月遂成风气。至宋代愈盛。每至中秋之夕，人家或登楼临轩，或安排家宴，赏玩月色，留连达旦。虽贫若之人，亦解衣沾酒，勉强迎欢，不肯虚度此夜。明代至中秋夜不祭月之俗：家家置月宫符像，男女肃拜烧香，至旦而焚之。至清代，又有烧斗香之俗：香肆以线香作斗，纳香屑于其中，僧俗皆买之，焚于月下。中秋又有月饼，为应时唯一食物，亦用于祭月及作馈赠之礼《太平广记》载：“法善又尝引上游于月宫，因聆其天乐。上自晓音律，默记其曲，而妆传之，遂为《霓裳羽衣曲》。”宋孟元老《东京梦华录.中秋》：“中秋节前，诸店争卖新酒，重新结络门面彩楼花头„„中秋夜，贵家结饰台榭，民间争占酒楼玩月。丝篁鼎沸，近内庭居民，夜深遥闻笙竽之声，宛若云外。闾里儿童，连宵嬉戏。夜市骈阗，至于通晓。”明刘侗、于奕正《帝京景物略.城东内外.春场》：“八月十五日祭月，其祭果饼必圆；分瓜必牙错瓣刻之如莲华。纸肆市月光纸，绩满月像，跌坐莲华者，月光遍照菩萨也。华下月轮桂殿，有兔杵而人立，捣药臼中。纸小者三寸，大者丈，致工者金碧缤纷。家设月光位，于月所出方向供而拜，则焚月光纸，撤所供，散家之人必遍。月饼月果，亲属馈相报，饼有径二尺者。女归宁，是日必返其夫家，曰团圆节也。”清顾禄《清嘉录.八月.斋月宫》：“比户瓶花，香蜡望空顶礼，小儿女膜拜月下，嬉戏灯前，谓之斋月宫。”清吴曼云《江乡节物词》小序：“杭俗，糊纸为斗，炷香其中，高者可二尺许，中秋夜祀月则设之。”中秋之夜的食物除月饼外，各种时令鲜果干果也是中秋夜的美食。此夜，人们仰望如玉如盘的明月，自然会期盼家人团聚。远在他乡的游子，也借此寄托自己对故乡和亲人的思念之情。所以，中秋又称“团圆节”。

七、重阳节

亦称“重九”、“九日”。古代传统节日，在农历的九月初九。重阳佳节活动极为丰富，有登高、赏菊、喝菊花酒、吃重阳糕、插茱萸等等。重阳节又是“老人节”，老人们在这一天或赏菊以陶冶情操，或登高以锻炼体魄，给桑榆晚景增添了无限乐趣。古代《易学》以奇数为阳数，偶数为阴数，九为“极阳”而九月九日更是两个“极阳”之数相遇，认为必有灾厄，故《西厢杂记》谓西汉武帝时已有佩茱萸、食糕饵、饮菊酒诸俗，以为禳避之术。至东汉时，又产生方士费长房指点桓景于九日避厄的传说，因而，至迟在汉魏之际已形成此节。此后，重阳登高游赏、佩萸泛菊、食糕成为自宫廷至民间的普遍风俗《晋书.孟嘉传》：“后为征西桓温参军，温甚重之。九月九日，温燕龙山，僚佐毕集。时佐史并著戎服，有风至，吹良帽堕落，嘉不之觉。温使左右勿言，欲观其举止。嘉嘉久如厕，温令取还之，命孙盛作文嘲嘉，著嘉坐处。嘉还见，即答之，其文甚美，四坐嗟叹。” 3

晋陶潜《九日闲居》诗序：“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。”九华，重九所开之花，指菊。元张养浩《九日》诗：“一行作吏废欢游，九日登临拟尽酬。”参见“菊花酒”、“登高”等条。

八、冬至节

亦称长至、长日、大冬、冬节。二十四节气之一。以此后白日渐长，故称。在农历的十一月，阳历的十二月二十一日或二十二日。在我国古代是一个很隆重的节日。至今我国台湾还保存着冬至用九层糕祭祖的传统，以示不忘更本，祝福阖家团圆。北方地区冬至有宰羊，吃饺子的习俗，南方的传统食品有冬至米团、冬至长线面等等。汉代视冬至为重要节日，仅次于元旦。此日，天子率三公九卿迎岁，祀五方帝及日月星辰于郊坛。当时朝贺、享神情，皆如元旦之仪。魏晋时始稍次于元旦。至宋，仍视冬至如元旦，百官上朝进贺，皆衣朝服，如大礼祭祀。民间虽至贫者，至此日亦更易新衣，备粉饮食，享祀祖先，庆贺往来，一如年节。吴俗更有“冬至大如年”之说。其受到特殊重视，与周代以冬至所在之月为首有关，当时冬至即是元旦，故天子有迎岁（新年）之礼。此风至清犹然，每到冬至日，士大夫家皆拜贺尊长，并交相立谒，平民百姓，亦必衣新衣相揖，谓之“拜冬”。古时又有向尊长进献履袜之俗，表示祝源“长履景福”，后世则成为冬至日子妇进舅姑的一种节物。此外，并有作赤豆粥，粉糰祭祖等俗。《渊鉴类函.岁时部.冬至》引《易通卦验》：“冬至之始，人主与群臣左右纵乐五日，天下之众亦家家纵乐五日，为迎日至之礼。”又引《玉烛宝典》：“十一月建子，周之正月。冬至日，南极景极长，阴阳日月万物之始，律当黄钟，其管最长，故有履长之贺。”又：“沈约《宋书》曰，冬至朝贺享祀，皆如元日之仪，又进履袜。”《淮南子.天文训》：“冬至日，天子率三公九卸迎新岁。”汉崔寔《四民月令》：“冬至荐黍糕于祖称。”南朝梁宗懔《荆楚岁时记》：“共二氏有不才之子，以冬至日死，为疫鬼，畏赤小豆。故冬至日作赤豆粥以禳之。”宋周密《武林旧事.冬至》：“朝廷大朝会庆贺排当，并如元正仪，而都人最重一阳贺冬，车马皆华整鲜好，五鼓已填拥杂沓于九街。妇人小儿，服饰华炫，往来如云。岳祠城隍诸庙，炷香者尤盛。三日之内，店肆皆罢市，垂帘饮博，谓之‘做节’。享先则以馄饨，年馎饦’之谚。贵家求奇，一器凡十余色，谓之百味馄饨。”清顾禄《清嘉录.十一月.冬至大如年》：“郡（指苏州）人阳重冬至节。先日，亲朋各以食物相馈遗，提筐担盒，充斥道路，俗呼冬至盘。节前一夕，俗呼冬至夜。是夜，人家更速燕饮，谓之节酒。女嫁而归宁在室者，至是必归婿家。家无大小，心市食物享先，间有悬挂祖先遗容者。诸凡仪文，加于常节，故有‘冬至大如年’的谚语。

九、腊八节

腊八节是佛教的节日。这一天是释迦牟尼成佛的日子，又称“成道节”。此 4

日重要的活动是吃腊八粥。最早的腊八粥只是在米粥中加入红小豆，后来演变的极为复杂考究，主料有白米、黄米、江米、小米、菱角米等数十种，添加核桃、杏仁、瓜子、花生、松仁、葡萄干、桂圆肉、百合、莲子等，通宵熬煮，香飘十里。腊八节也是古代岁祭祀祖先众神之日。周时腊与大蜡同日而异祭，民间行腊祭，天子诸侯行蜡祭，秦汉时蜡礼亡、通行腊。周以今农历十月为岁终，故腊日在孟冬；汉以后行夏历，以十二月为岁终，故腊日在十二月。腊虽在岁终，但古时日期无定。汉以冬至后的第三个戌日为腊，魏曾以辰日为腊，晋以丑日为腊。至六朝，曾以十二月八日为腊日，因此恰为佛之生日，故宋时即恢复汉制。清时十二月择日祭百神，可知其时腊祭已不复定在戌日。古时腊日除祭神祭先外，尚有其他活动。如汉时曾规定腊日以猪羊祠社稷，此日纵吏民宴饮。晋时腊日饮祭后老人儿童为藏钩之戏。六朝时每逢腊日，村人击鼓，戴假面扮傩以逐疫。唐时腊日召群臣赐食加口脂、腊脂、谓之“赐腊”。宋熙宁以后亦有腊日赐群臣口脂、面药之礼。汉蔡邕《独断》：“腊者，岁终大祭，纵吏民宴饮，非迎气，故但送不迎也。”《后汉书.礼仪志》：“季冬之月，星回岁终，阴阳以交，劳农大享腊。”汉应劭《风俗通》：“周曰大蜡，汉改为腊。腊者猪也，因猪取兽祭先祖也。”南朝梁宗慎《荆楚岁时记》：“十二月八日为腊日„„谚云：‘腊鼓鸣，春草生。’村人并击细腰鼓，戴胡公头及作金刚力士以逐疫。沐浴，转除罪障。”宋吴自牧《梦梁录.十二月》：“自冬至后戌日，数至第三戌，便是腊日，谓之‘君王腊’。

十、除夕

除夕是一年中最后一天，亦称除夜、大年夜。这一天，普通人家尽量争取团圆，全家围炉而聚，喝酒吃美食以辞旧岁，迎新年之意，而户外则是爆竹声声。一家大小在一起度过一个温馨的一年中最后一个夜晚。古时于腊日或腊前一日有击鼓驱疫之俗，谓之“逐除”，除夕之称，盖由此来。汉以后，逐除之俗改在除日谓之“驱傩”。举行驱傩仪式时，驱傩者戴假面，武神而行，谓如此便可驱崇。此俗官延中亦盛行，参加者至有千人之多。除夕燃放纸裹火药的爆竹，始于宋。此夜红烛高烧，爆竹声不绝于耳，民间与宫廷，并无例外。除夕家人围炉团坐，小儿嬉戏，通夕不眠，谓之守岁，此俗于时已有。又，长幼聚饮，祝颂而散，谓之“分岁”，亦始于晋。后世大年夜合家团聚，吃年夜饭之俗，由此而来。此外，民间除夕有于门上贴门神之俗，每至夜半，辄除旧门神，易新门神，至于门上帖春耿，则源于古时的桃符。以红纸书写联语，帖于门上，明以后才普遍流行。除夕夜或岁首，长辈给儿女钱物，谓之压岁钱，盖源于宋时宫廷于岁除，赐钱物于后妃之礼。

**第四篇：中国传统节日重阳节来历**

九月初九重阳节，又称为“重九节”或“老人节”.这一天，重阳佳节活动极为丰富，有登高、赏菊、喝菊花酒、放风筝、吃重阳糕、插茱萸等等，下面是小编给大家整理的中国传统节日重阳节来历，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来历

重阳节的原型之一是古代的祭祀大火的仪式。

作为古代季节星宿标志的“大火”星，在季秋九月隐退，《夏小正》称“九月内火”，“大火”星的退隐，不仅使一向以大火星为季节生产与季节生活标识的古人失去了时间的坐标，同时使将大火奉若神明的古人产生莫名的恐惧，火神的休眠意味着漫漫长冬的到来，因此，在“内火”时节，一如其出现时要有迎火仪式那样，人们要举行相应的送行祭仪。古代的祭仪情形虽渺茫难晓，但还是可以从后世的重阳节仪中寻找到一些古俗遗痕。如江南部分地区有重阳祭灶的习俗，是家居的火神，由此可见古代九月祭祀“大火”的蛛丝马迹。古人长将重阳与上巳或寒食、九月九与三月三作为对应的春秋大节。汉刘歆《西京杂记》称：“三月上巳，九月重阳，使女游戏，就此祓禊登高。”上巳、寒食与重阳的对应，是以“大火”出没为依据的。

随着人们谋生技术的进步，人们对时间有了新的认识，“火历”让位于一般历法。九月祭火的仪式衰亡，但人们对九月因阳气的衰减而引起的自然物侯变化仍然有着特殊的感受，因此登高避忌的古俗依旧传城，虽然世人已有了新的解释。

重阳在民众生活中成为夏冬交接的时间界标。如果说上巳、寒食是人们渡过漫长冬季后出室畅游的春节，那么重阳大约是在秋寒新至、人民即将隐居时的具有仪式意义的秋游，所以民俗有上巳“踏青”，重阳“辞青”。重阳节俗就围绕着人们的这一时季感受展开。

重阳节习俗

菊花酒

九九与“久久” 同音，与“酒”也同音，因此派生出九九要喝菊花酒的这一说法。历史含义是：认为它是延寿，不老的美称。

吃羊肉面

“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。

吃花糕

重阳节敬老，登高以避灾。“糕”与“高”同音，又有“步步高升的含义在里面，比较吉利。

喝清茶

吃的东西太多了必须进行一系列的消化过滤肠道，只有茶，健康，绿色饮料。

重阳节登高由来

有人提出，登高其实是源于古人对山岳的崇拜。《礼记·祭法》记载：“山林川谷丘陵，能出云，为风雨，见怪物，皆曰神。”古代先民生存环境极其艰苦，大多依靠采集和狩猎谋生。大山中生长的各种植物、隐栖的飞禽走兽以及潺潺溪流，使人类才得以生存繁衍。

如果逢高温干旱，山间密林可避高温炙烤;洪水袭来，攀上高山可躲灭顶之灾。此外，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。

因此，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。持此观点的人还将“崇”字本身作为旁证：崇，形声字，从山，宗声。崇拜之“崇”原本就是对山岳而言，因为“山”即高山，“宗”为神圣。以“宗”喻“山”或以“山”喻“宗”，都蕴含有尊崇、敬畏之意。

九月九正值仲秋时节，秋高气爽，登高远望，啸咏骋怀，活动筋骨，所以，人们于重阳登高，在时令上是最合适不过的。

**第五篇：重阳节是中国传统节日吗**

农历九月初九重阳节又称老人节，是个关心老人的节日，尊老敬老历来是中华民族的传统美德。那农历九月初九重阳节是中国传统节日吗?下面是小编为大家整理的农历九月初九重阳节相关节日知识，希望能帮助到大家!

农历九月初九重阳节是中国传统节日吗

重阳节，又称“踏秋”，汉族传统节日。庆祝重阳节一般会包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。

每年的农历九月初九日，也是中国传统四大祭祖的节日。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，此后历朝历代沿袭至今。重阳与三月初三日“踏春”皆是家族倾室而出，重阳这天所有亲人都要一起登高“避灾”。

“九”在古数中既为“阳数”，又为“极数”，指天之高为“九重”，指地之极为“九泉”，九是信仰中最崇拜的神秘数字。九月初九，日与月皆逢九，是双九，故曰“重九”，同时又是两个阳数合在一起，故称“重阳”，所以这一天为重阳日。九九重阳，因为“九九”与“久久”同音，九在数字中又是最大数，有长久、长寿之意，而且秋季也是一年收获的黄金季节，因此，重阳节寓意深远，自古以来，人们就对此节怀有特殊的感情。

重阳节的来历

传说汝南桓景跟随道士贾长房游学，贾长房告诉桓景，九月九日家有灾难，宜速回去，令家人各以囊系臂，登高饮菊酒，祸乃可消。桓景如其言，举家登山，夕还，见鸡犬牛羊暴死(见《续齐谐记》)，后因袭成俗，登高成为节日主要内容，遂有“孟嘉落帽”、“白衣送酒”等佳话流传。唐代登高、赏菊的习俗相当盛行，还以十日为小重阳，宋代以后则每况愈下，登高之类活动只在少数文人雅士中流行。

山东民间重阳节的习俗活动是吃花糕。花糕以面蒸做，双层中夹以枣栗之类果品，单层枣栗插于面上，有的还插上彩色小纸旗，谓“花糕旗”，有的上安两只面塑的羊，取重阳之象，谓“重阳花糕”。花糕既是节日食品，又是节日赠品，济南以东地区，重阳要给出嫁的女儿送花糕，胶东地区叫送菊花糕。济南以北地区不仅送糕，而且还送秋冬应用的衣物。济南以西地区，尤其是邻近河北省的一些县市，重阳节要请女儿回娘家吃花糕，故有“女儿节”、“女节”之称。

重阳节的风俗

重阳节是杂糅多种民俗为一体而形成的中国传统节日。庆祝重阳节一般会包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。

1、登高。在中国古代，民间在重阳有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”。登高所到之处，没有统一的规定，一般是登高山、登高塔。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。

2、吃重阳糕。汉语中“糕”与“高”同音，所以人们以吃糕寓意“登高”，“百事俱高”，希望什么都往好处发展。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。糕切下来要先敬给老人吃，祝老人“长久长寿”。

3、赏菊。重阳节正是一年的金秋时节，菊花盛开。民间把农历九月称为“菊月”，在菊花怒放的重阳节里，登山赏菊并饮菊花酒，既合赏菊的风雅情趣，又可暖身祛寒。

4、佩茱萸。中国古代流行九九插茱萸的习俗。茱萸入药，可制酒养身祛病。茱萸香味浓，有驱虫去湿、逐风邪的作用，并能消积食，治寒热。在重阳节人们喜欢佩带茱萸以辟邪求吉。

重阳节叫老人节，除了要多参加以上的活动外，不妨多陪伴一下老人。关爱老人，不能仅仅是在口头上说说，更为需要的是我们的行动，哪怕只是短短的聊天，或者家庭式的聚餐，也会给老人们带来满足感。

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