# 2024年苏州人过重阳节的习俗范文大全

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-08-19

*第一篇：2024年苏州人过重阳节的习俗一年一度的重阳节是老年人的节日，孝顺的子女们总会在这一天给老人买上几块重阳糕。2024年苏州人过重阳节的习俗有哪些你知道吗?一起来看看2024年苏州人过重阳节的习俗，欢迎查阅!苏州人过重阳节的习俗吃重...*

**第一篇：2024年苏州人过重阳节的习俗**

一年一度的重阳节是老年人的节日，孝顺的子女们总会在这一天给老人买上几块重阳糕。2024年苏州人过重阳节的习俗有哪些你知道吗?一起来看看2024年苏州人过重阳节的习俗，欢迎查阅!

苏州人过重阳节的习俗

吃重阳糕

苏州人在重阳节这天吃重阳糕，除了糕本身好吃外，更重要的是因为重阳糕本身有着美好的寓意。民间传说重阳节登高可以避灾，但苏州人是平原地区，山既不多也不高，加上很多老年人腿脚不方便，很难登山。由于“糕”和“高”同音，于是人们就想出了一个办法，制作一块具有象征意义的糕，同时还在上面插上小旗，称为花旗糕，表示登“高”消了灾。除了消灾之说，重阳糕还有祝愿儿女“百事俱高”的美好含义。

苏州人用米粉蒸糕，大多是枣泥、豆沙馅，或加以栗子，亦有用肉者。以前店铺或考究的人家还在糕上插上红、黄、绿三色小旗，小孩尤其喜欢，后来代以三色制糕。苏州重阳糕中最为讲究的一种糕，花糕呈宝塔形，共有九层，每层的颜色都不相同，最上面放着两只“小羊”，寓意“九九重阳(羊)”。不过由于制作成本较大，如今已很少有糕团店愿意做这种“华丽”的重阳糕了。

爬山登高

登高是重阳节最突出的风俗，故又名登高节，也是源远流长。苏州文人雅士都喜欢重阳节登高，明代苏州著名书画大师唐伯虎、祝枝山、文征明等都要去虎丘山登高饮酒。现代苏州作家周瘦鹃、范烟桥、程小青等人每年重阳节几乎都相约去灵岩山登高怀古。朱德元帅的老师、爱国人士李根源除了去小王山，有时还特地去穹窿山登高。

登高的好处是，降低阴阳不调对我们带来的不良影响，登高可以让我们在这个时候，脱离开地面上那种压抑的环境，呼吸到新鲜空气，得到更多的阳光照射，提高免疫力。登高给我们带来的心理作用更大，登山时每登一个高台阶，都会让我们产生往前走的信心。

赏菊插茱萸

民间认为九月九日是逢凶之日，多灾多难，须插茱萸、饮菊花酒以避邪消灾。茱萸是一味中药，味香浓，有驱虫逐风邪之作用，能治寒热，消积食。

菊花开在农历九月，又称“九花”。苏州种植菊花历史悠久。现在古城各园林菊花如锦，市民广场、街心小游园等处菊花鲜艳，花鸟市场供应菊花，居民自己养菊花者越来越多。

吃蟹

俗话说：“九月团脐十月尖，持螯饮酒菊花天。”重阳时节捕捉的阳澄湖和太湖大闸蟹最为上品，长得十分矫健，脂满膏肥，名扬天下。

螃蟹富含蛋白质，被称之为优质蛋白质食物。蟹肉较为细腻，肌肉纤维中含有10余种游离氨基酸，其中谷氨酸、脯氨酸、精氨酸含量较多，对需要补充营养的人大有益处。且螃蟹脂肪含量很低，但脂溶性维生素A、E和B族维生素较高，特别是蟹黄中富含维生素A，有益于视力及皮肤健康。

重阳节有什么意义

重阳节又称九月九、茱萸节,起源于秋游去灾。道教以九月为阳,九月九就变成了重阳节。民间流行在头上、房上、床头。茱萸是一种中草药,味香浓,有逐风去邪、驱虫减湿,发扬我国尊老爱幼的优良传统,目的是驱灾辟邪,祝老人长寿。

在历史上,重阳节期间出嫁的女儿都要回娘家,孝敬老人,民间还喜欢进行围猎、去寒之作用,人们担心降霜天寒,都争先恐后到郊外登高。另外,还举行迎神逐疫等消灾祛疫活动、秋游,这是自古以来的健身活动。从民间信仰上看,人们认为逢九必凶、射箭、放风筝,吃重阳糕食品,说明菊花不仅有观赏价值。基于这一习俗,我国已将重阳节视为老人节,重九更灾,于是要辟邪。此日最流行的是插茱萸、井边插茱萸,还有健身作用。1989年农历九月九日被定为老人节,倡导全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的风气。2024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。

重阳时节要注意的事情

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。

忌说”节日快乐“。重阳节是全家出去登高辟邪的日子，因此重阳节里的祝福是“身体健康”或“全家平安”。

2024年苏州人过重阳节的习俗

**第二篇：苏州人是如何过冬至的？**

苏州人是如何过冬至的？

对于苏州人来说：“冬至大如年”。冬至是苏州古历法中的新年，周历过年的日子是冬至这天。当年周太王的长子泰伯让国逃到吴地，这才有了苏州，沿袭逐渐形成了冬至大如年的民俗。秦始皇统一全国后，改用夏历，也就是正月初一过年。但苏州人仍沿袭着3000年前过冬至的传统，今晚就像大年三十一样，要吃丰盛的团圆饭，喝冬酿酒。『打一壶冬酿酒』

冬至在苏州最恐怖的事就是卖酒大妈大喊一句『卖完啦，明年再来！』冬酿酒一年只卖一次，一次只卖10天。可零沽也可直接买瓶装，零沽拎个瓶子去观前元大昌。买瓶雪碧麻溜的喝完，拎着瓶子去元大昌打酒去了。排队买冬酿酒的时候，顺便听听身边的叔叔阿姨聊冬至吃什么、今年酒比去年贵了点、还是要趁早来买啊，不然队都排到珍珠巷去啦.....很多游客也忍不住进来凑凑热闹，问问到底是在买啥。买酒大爷告诉他们，冬至、冬酿酒对于苏州人意义。情怀这件事，苏州的大爷大妈一早就在玩啦。关于冬酿酒好不好喝这件事，还是见仁见智。喜欢的人觉得超级好喝，恨不得囤一年的量（冬酿酒保质期只有两三周），不喜欢的人会说太甜啦~不过，冬酿酒\'仅在每年冬至前酿造一次。十月开镰的新米，配上光福秋后采撷的桂花，酿出的酒色清、芳香怡人，最适冬日里佐食论风味\'——《清嘉录》,就冲这个还是来一杯吧~（图|度娘）『吃四颗冬至团』

磨粉做团子吃过冬至团再见就是春暖花开以前一到冬至，老苏州们就会提前开始准备做冬至团，冬至团用水磨粉制皮，团子的糯劲别的面点没法比。包得讲究一点，白色汤团里包的是肉馅、绿色汤团是芝麻馅、黄色汤团里是萝卜丝馅、红色汤团里是豆沙馅。（图|@姑苏晚报）手残星人连炖蛋都不会，更不用提做冬至团了。不过还好，冬至前10天，观前元大昌，还有隔壁的铺子，一些大超市，都会有卖~（图|@苏州日报）『买十斤卤菜』

羊羔、酱鸭、油爆虾、熏鱼、猪头肉、猪耳朵再来两斤五香牛肉要说苏州人冬至最喜欢的环节，大概就是大快朵颐的吃肉了：羊羔、五香牛肉、酱鸭、油爆虾、叉烧、猪头肉、猪头糕、熏鱼、猪耳朵........苏州人冬至夜消耗的卤菜要按吨来算的。如果不想排队，不想买不着喜欢的，还是早点去陆稿荐吧。（图|@苏州日报）『咬一口酱方』

肉皮入口即化瘦肉香而滋润，肥肉爽滑不腻许多老苏州人的冬至宴上酱方可是主菜呢。对苏州人而言，这酱方好不好，关键就在于方不方，然后就是酥烂否。判断酱方是不是酥烂，老吃客只要看它四角是否微微下垂。或者端在服务员手上，看这块肉能不能随服务员的莲步而轻轻晃荡，就知道了。（图|度娘）『吃一碗馄饨』

冬至馄饨夏至面馄饨也是苏州人冬至必吃的一道美食，古人有天圆地方之说，方方的馄饨皮代表地，中间包的馅就是天气，包在一起是“天地不分、天地相融”的“混沌世界”。（图|苏州市旅游局）苏州人讲究冬至馄饨夏至面，冬至吃馄饨，寓意吃掉“混沌世界”，让世界变得神清气爽、更加美好！『过冬至夜』

有铜钿吃一夜，呒铜钿冻一夜苏州人将冬至前一晚称为“冬至夜”，冬至夜是一年最长的夜。全家团聚在家，吃冬至夜饭，称为“节酒”。这顿饭的菜也和过年一样，如果有人外出赶不回来，也要为他放一双筷子以示团圆。

看苏州人过冬至，才发现苏州这个城市的情怀，是刻在骨子里的。从冬酿酒到小小一叠卤菜，再到婆婆做的冬至团，无一不带着苏州的烙印。或许只有苏州这种气质的城市，才会把一个古老的节气，过的如此有情怀。

**第三篇：重阳节习俗**

赏秋

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。发展至今，不少地方的这种晒秋习俗慢慢淡化，然而在江西婺源的篁岭古村，晒秋已经成了农家喜庆丰收的“盛典”。随着果蔬的成熟，篁岭每年九月九也开始进入晒秋旺季，并举办隆重的晒秋节。篁岭晒秋被文化部评为“最美中国符号”之后，其更演变成乡村旅游提升的“图腾”和名片，每年吸引数十万人去婺源赏秋拍摄。

重阳节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、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。[2] 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。

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。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，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。[2] 赏菊

重阳日，历来就有赏菊花的风俗，所以古来又称菊花节。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。饮菊花酒 菊花含有养生成分，晋代葛洪《抱朴子》有南阳山中人家饮用遍生菊花的甘谷水而益寿的记载。重阳佳节饮菊花酒，是中国的传统习俗。菊花酒，在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。

菊花酒汉代已见。其后仍有赠菊祝寿和采菊酿酒的故事，如魏文帝曹丕曾在重阳日赠菊给钟繇（祝他长寿），梁简文帝《采菊篇》有“相呼提筐采菊珠，朝起露湿沾罗懦”之句，是采菊酿酒的事例。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。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”。各地习俗 国内

【江西省】婺源县九月九日，篁岭举办晒秋节。婺源篁岭古村还保留较好的“晒秋”生产生活现象，秋季有大量新鲜蔬菜瓜果需要晒干贮藏，形成了蔚为壮观的景象。【河北省】香河县九月九日，有姻亲关系的家庭会互相送礼，称为“追节”。永平府以重阳的天气占未来晴雨。重阳节若下雨，这几个日子也都会下雨。典周县境内无山，县民多于重阳节上城楼登高。

【山东省】昌邑北部人家于重阳节吃辣萝卜汤，有谚语道：“喝了萝卜汤，全家不遭殃”。鄄城民间称重阳节为财神生日，家家烙焦饼祭财神。邹平则在重阳祭祀范仲淹，旧时，染坊及酒坊也在九月九日祭缸神。滕州出嫁不到三年的女儿，忌回娘家过节，有“回家过重阳，死她婆婆娘”的说法。

【陕西省】西乡县重阳节，亲友以菊花、菊糕相馈赠。士子以诗酒相赏。据说妇女此日以口采茱萸，可以治心疼。

【江苏省】重阳节，南京人家以五色纸凿成斜面形，连缀成旗，插于庭中。长洲县重阳节吃一种叫做“骆驼蹄”的面食。无锡县重阳节吃重阳糕、九品羹。

【上海市】上海豫园于重阳节办菊花会，以新巧、高贵、珍异三项评分定高下。【浙江省】绍兴府重阳节互相拜访，除非亲友家有丧事，才往灵前哭拜。桐庐县九月九日备猪羊以祖，称为秋祭。同时也在重阳节绑粽子，互相馈赠，称为重阳粽。【安徽省】铜陵县以九日重阳为龙烛会，以迎山神。削竹马为戏，据说可以驱逐瘟疫。【湖北省】武昌县于重阳日酿酒，据说此所酿之酒最为清洌，且久藏不坏。应城县重阳节是还愿的日期，甚家皆于此日祭拜方社田祖之神。

【福建省】长汀县农家采田中毛豆相馈赠，称为毛豆节。海澄县重阳节放风筝为戏，称为“风槎”。

【广东省】连川重阳，童男童女皆至城外相聚答歌，州人围观。南雄府九月九日请茅山道士建王母会，想求取子嗣的青年妇女都会前来参加。阳江市重阳节放纸鸢，并系藤弓于其上，在半空中声音十分嘹亮。临高县民重阳节早起，大家齐声高喊“赶山猫”，以此为安和富利之吉兆。

【广东省】怀集县以重阳为元帝得道之辰。男女老少，倾城而出，赛神酬愿，皆用大炮。隆安县九月九日放任牛羊自行觅食，俗语说：“九月九，牛羊各自守”。

【四川省】旧时南溪县读书人于此日在龙腾山岑山楼聚会，纪念诗人岑参，称为“岑公会”。民间旧俗，重阳前后要以糯米蒸酒，制醪糟。俗话说：“重阳蒸酒，香甜可口”。【山西省】山西晋南地区自古就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。

【河南省】2024年中国民协授予南阳市西峡县为“中国重阳文化之乡”，并在西峡建立了全国唯一的“中国重阳文化研究中心”，每年农历九月九日这里都会举办“中国·西峡重阳文化节”。国外

【韩国】吃花煎、花菜，玩花煎游戏，放风筝。【日本】吃茄子，吃栗子饭祭菊。

**第四篇：重阳节习俗故事**

农历九月九日，为传统的重阳节。重阳节习俗故事有哪一些？下面是瑞文小编收集整理的重阳节习俗故事，欢迎阅读参考~

重阳节习俗故事

1和大多数传统节日一样，重阳节也有古老的传说。

相传在东汉时期，汝河有个瘟魔，只要它一出现，家家就有人病倒，天天有人丧命，这一带的百姓受尽了瘟魔的蹂躏。

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，终于打听到在东方有一座最古老的山，山上有一个法力无边的仙长，恒景不畏艰险和路途的遥远，在仙鹤指引下，终于找到了那座高山，找到了那个有着神奇法力的仙长，仙长为他的精神所感动，终于收留了恒景，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，终于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，几个回合就把温魔刺死剑下，从此九月初九登高避疫的风俗年复一年地流传下来。梁人吴均在他的《续齐谐记》一书里曾有此记载。

后来人们就把重阳节登高的风俗看作是免灾避祸的活动。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，所以后来重阳节才被立为老人节。

重阳节习俗故事

2农历九月初九是中国传统节日重阳节。因九是阳数之极，双九之日便称“重阳”。又因这一天日数最大，所以又叫“老人节”。

现在人们过重阳节，大都是买些礼品回家看望老人，和老人一起吃饭聊天，让老人尽享天伦之乐也就行了。但在过去，人们过重阳节可不是这么简单。到了重阳节这一天，人们要在门上、窗上、墙上、房上插茱萸，插得越高越好，说是能辟邪。插完茱萸，街坊邻居、亲戚朋友还要互赠蒸糕和菊花酒，说是吃了喝了能祛百病。那么，这个风俗到底是怎么来的呢？

相传在东汉的时候，有个叫汝河的地方。这地方人杰地灵，物产丰富，男人长得健壮，女人生得漂亮，而且汝河附近村落的人寿命都特别长，活到一百岁的人算是短命的。

汝河边上有一个叫鱼头坝的村子，村里有一户姓恒的人家，祖祖辈辈都是长命人。到了恒景这辈上，恒家已经是六世同堂了，恒景是重重重孙子。恒景的老老太爷已经208岁了，仍然耳不聋，眼不花，声音如铜钟，走路一阵风。堪舆家说，鱼头坝风水好，整个村子就象一条鲤鱼，村口就是鱼头，扎在水里，村后就是鱼尾搭在山上，这样下接阴气，上接阳气，阴阳贯通，村里人自然长命。

堪舆家在村里转了一圈就走了，他走后没几天，村里就出事了。最先出事的就是恒景家，恒景的老老太爷恒源泉第一个出现了异常反应。

恒老爷子是村里年龄最大的人瑞寿星，本来身体倍儿棒，吃嘛儿嘛儿香，可自从堪舆家走了之后，恒老爷子就开始无精打采，脸色日渐苍白。没过几天，恒老爷子腰也弯了，背也驼了，眼也花了，耳也聋了。最后，恒老爷子竟变得骨瘦如柴，躺在榻上成了一具干尸。恒家觉得奇怪，便请来巫医诊治。可巫医从上到下把恒老爷子看了个遍，也没看出什么病来。最后，巫医在恒老爷子榻前开坛作法，向天地鬼神打听恒老爷子到底发生了什么事。谁知，巫医坐在坛前刚口诀念咒，法坛竟“轰”地一声炸了。巫医吓了一哆嗦，赶紧起身施礼：“在下医术不精，法力不够，实在看不了老爷子的病，告辞告辞。”说着，一溜烟就跑了。

连巫医都看不了恒老爷子的病，说明那病实在是太怪了。恒老爷子就这么奇怪地死了，恒家人身着重孝把恒老爷子发丧了。谁知恒老爷子入土没几天，恒景的老太爷又得了恒老爷子一样的病，没几天也死了。

不到一个月时间，恒家上下二十几口都得了怪病相继死去，最后只剩下了恒景一人。恒景哭得死去活来，一家人好好的，怎么就遭此横祸呢？乡亲们都来劝，说生死有命，让恒景想开点。可恒景想不开，爷爷奶奶父亲母亲本来身体好好的，怎么就一下子没了呢？他一定要找个明白人问问清楚。

这天，恒景来到汝河边，想摆渡过河去找访高人。正往渡口走，迎面来了一个手拿拂尘的道人。只见道人手搭凉棚向鱼头坝观看，看完之后，道人点了点头，自语道：“哎哟，好大的妖气呀，看来村中已经死了二十几口子人了。”说着，又转身看向汝河，闭目掐诀口中叨咕了一会儿，突然睁开眼睛惊道：“唔呀，河中妖气更重，用不了多久，这一带的人就要死光了！”恒景一听，眼睛当时就瞪大了，赶紧跑上前去，给道人深施一礼，说：“请问道长，您刚才说的话是什么意思？”道人手捻采须髯，说：“你问这个干什么？”恒景把家里的遭遇一说，道人点点头：“年轻人，你家的遭遇只是你们村大难的开始，以后家家都会死人，直到村里的人都死光为止。”恒景问是怎么回事儿，道人说，他刚才掐算了，这汝河之中有一处是阴间和阳间都管不着的地方，叫做“阴阳界”，这阴阳界本是阴间和阳间的通道，阳死阴生皆通过此处。这里原本无人管辖，是个清幽之所，可是现在，这里却出现了一个瘟魔，专门吸人阳气。待人的阳气被他吸干，那人便会得“干尸瘟”而死。而这个瘟魔的功力也会随着阳气的增加而大长，他的道行也会因被吸食人的寿数而大增。现在，瘟魔已经吸了三十多人的阳气，道行已经超过千年，如果瘟魔的道行超过万年，他就成了瘟魔王，阴阳界就会被他控制，到那时，阴阳两界就会大乱，阳间的人死了无法转世，阴间的鬼魂无法投胎，天地又会变成一片混沌。恒景着急地问：“那怎么办呢？谁能治得了他？”道人摇摇头：“天地六道，瘟魔属阿修罗道，天道和地狱都离他甚远，只有人道与他最接近，因此，要想治服于他，必须找一个有仙缘之人，经得道高人点化后方可将他铲除。”

恒景看看道人，说：“您不就是得道高人吗？快去找有仙缘的人吧！”道人摇摇头：“贫道道行甚浅，只能算出瘟魔在此，铲除他还没有办法。”说着，仔细打量一下恒景，突然眼睛一亮：“年轻人，把你的生辰八字报上来，让贫道算算。”恒景说出了自己的生辰八字，道人掐指一算，连说：“善哉，善哉，你五行缺土，可任意穿行阴阳两界，正是有仙缘之人。”恒景一指自己：“我，是有仙缘之人？那您快说，得道高人在哪里？我要为家人报仇，铲除瘟魔！”道人想了想说：“得道高人距此八百里，住在山之始祖泰山之上，你若真想为家人报仇，救天地阴阳于水火，就马上去吧，不过此程艰辛，你若半途而废，这方圆百里的百姓可就遭殃了。”恒景使劲点头：“我不会半途而废的，可是我去找得道高人，不是一天两天能回来的，瘟魔这个时候出来祸害人怎么办？”道人说：“这个你放心，我在河岸边压一道符，瘟魔就无法从阴阳界出来，但贫道法力有限，只能将他镇住一年，一年之后你若还不回来，他就会出来害人了。”恒景说：“我一年之内定会回来！”道人给恒景深施一礼：“贫道代阴阳众生在此谢过。”说着，便拿出一道符，压在了岸边的石头下。

道人走了，恒景赶紧回家。这几天，又有几户人家死了人，村里已经人心惶惶了。恒景把他去找得道高人的想法一说，村里人全都支持，有的牵来马匹，有的拿来盆缠，让他赶紧去找高人，为百姓除害。

恒景骑着快马出发了。饥餐渴饮，晓行夜宿，这一日来到泰山脚下。恒景在山下跟人打听，那位得道高人住在哪里，可没人知道，恒景只好上山去找。恒景在山里转了七天七夜，马被大蟒吃了，他也险些葬身蟒腹。但恒景没有退缩，继续在山上找。又过了七天七夜，恒景身上的盘缠用完了，干粮也吃光了，四下一看，周围一户人家都没有。恒景有点心恢意冷了，心说我都快把泰山转遍了，哪有什么高人啊？恒景想下山，又一想不能，那位道人说得道高人就在此山中，自己必须心诚，不能半途而废。于是，恒景忍着饥饿继续往山上走。走着走着，就听头上传来“扑啦啦”一阵响，抬头一看，一只仙鹤落在了不远处。恒景高兴了，有仙鹤必有仙人，便向仙鹤落着的地方走去。仙鹤时飞时停，渐渐就上了山顶，落在了一片雾气之中，恒景也爬到了山顶，再看那仙鹤，翅膀一抖就没影了。恒景仔细一看，山顶雾气一片，山下群山起伏，哪有人啊？恒景实在是走不动了，身子一软就晕了过去。

也不知过了多久，恒景醒了过来。睁眼一看，见一个白眉老者站在他面前。恒景坐起来，问：“老人家，这是哪里？”老者一笑：“你要找哪里？”恒景说：“我要找得道高人。”老者哈哈一笑：“道可道，非常道。名可名，非常名。无名，天地之始。有名，万物之母。贫道虽身居高处，但却不敢言高。”恒景听不明白老者的意思，但见老者生的仙风道骨，说话又高深莫测，便知他定是得道高人。于是，恒景跪倒磕头，把瘟魔祸害一方之一说了一遍，求老者指点，如何铲除瘟魔。老者点点头，说：“你不畏艰险来到此处，贫道就传你一套降妖伏魔剑法，你学成之后定要铲除瘟魔。”恒景一听，再次磕头谢恩。

恒景学了七七四十九天，终于学成了降妖伏魔剑法。老者掐指算了算，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。”说着，把一把降妖伏魔剑赠给恒景，让他就用这把剑斩杀瘟魔。然后，老者又拿出两样东西，一样是茱萸叶，一样是菊花酒。老者说，泰山乃众山鼻祖，茱萸生在山顶之上，乃至阳之物，其阳气可令妖魔鬼怪退避三舍。菊花生在山脚，乃至阴之物，用酒泡过，阴气最盛，可令妖魔鬼怪元神凝结无法动弹。老者把这两样东西交给恒景之后，说：“要想降服瘟魔，需在明日午时三刻，那时天地间阳气最盛，你可用降妖伏魔剑将温魔魂魄打散，令其永世不得轮回。”说完，老者传授了茱萸和菊花酒的使用方法，恒景牢记在心。

背上宝剑，拿着茱萸叶和菊花酒，恒景发愁了：明天就要赶回去，这么远的路我怎么走啊？老者哈哈一笑，拂尘在空中一扬，一只仙鹤“扑啦啦”飞来，落在恒景身前。老者说：“骑上它，闭上眼睛，片刻便可回家。”说完，老者又一扬拂尘，若大一个道观不见了，山顶上还是恒景刚来时的模样。恒景向四周施礼，谢过老者，骑上仙鹤一闭眼，就觉耳边刮起一阵大风，只一会儿，风便停了。恒景感觉自己的脚已经落了地，睁眼一看，原来已经站在了汝河边。

此时，那位道人正手持宝剑被困在一团黑雾之中，见恒景来了，道士大喊：“年轻人，贫道支持不住了，瘟魔出来了！”恒景怒目圆睁，抽出降妖伏魔剑，大喝一声刺向黑雾，就听黑雾之中传来一声惨叫，“哧”的一声，化作一缕青烟钻进了汝河之中。道士喘着气走到恒景身边，说：“你来的正好，再晚一步，瘟魔就进村了。”恒景看一眼河水，说：“不怕，我已从得道高人那里学来了降魔之术，明日是九月初九，我要在午时三刻铲除瘟魔。”道人点点头：“好，贫道帮你。”

第二天早上，也就是九月初九辰时。恒景和道人把村里人都集中到村后的山顶上，每人分给一片茱萸叶和一盅菊花酒，然后让人们站成八卦阵，茱萸叶贴在额头，菊花酒端在胸前。只等瘟魔出现，恒景便念动咒语用宝剑将其除掉。

午时三刻就要到了，可瘟魔却还没有出来。恒景有些着急了，错过午时三刻，再杀瘟魔可就难了，怎么办？道人走到恒景跟前，说：“他不出来，你就把他打出来，待贫道作法，把你送进阴阳界！”说着，道人在恒景后背画了一道符，口念咒语，猛地在恒景背后打了一掌，恒景“哧”的一声就飞进了汝河之中。

此时的阴阳界里黑气一团，瘟魔被恒景刺了一剑，正在闭关疗伤。他已经好久没吸人的阳气了，又被恒景刺了一剑，功力大伤。瘟魔这个气呀，他本想在昨天干掉道人，到村里再吸几个人的阳气，没想到恒景半路杀出来，坏了他的好事。今天是九月初九，阳气最盛，他想过了午时三刻，再出去村里所有人的阳气都吸干。

瘟魔疗好伤，正打坐运气，恒景就提着降妖伏魔剑杀了进来。瘟魔一见，亮出九阴魔钩就与恒景打到一处。可恒景手中的降妖伏魔剑是太上老君丹炉中所炼，再加上那位老者传他的剑法，温魔根本不是他的对手。只几个回合，恒景手中的剑气已将阴阳界中的魔气扫净。没有魔气护体，瘟魔无法在阴阳界容身，便化作一缕青烟从阴阳界冲了出去。恒景手持宝剑，大喝一声：“哪里走？！”便飞身追了出去。

瘟魔从汝河里蹿出来，正好是午时三刻。抬头一看，见山顶上站满了人，便冲向山顶，一股脑把人们的阳气全吸尽，回头再与恒景打斗。就在他冲到山腰的时候，恒景从河里跳了上来。见瘟魔已接近村民，恒景立刻念动咒语。就见村民站成的八卦阵射出万道霞光，茱萸奇香和菊花酒气也溢满山野。瘟魔被霞光一道，茱萸香气和菊花酒气一熏，立刻变得身形扭曲，痛苦不堪。趁此机会，恒景使出降妖伏魔剑法，口中默念“临兵斗者皆阵列在前”，三招五式便将瘟魔斩成碎片。恒景让村民赶紧把茱萸叶扔到还在蠕动的瘟魔碎片上，然后又用菊花酒浇。随着一阵惨叫，瘟魔化作一团青气消失得无影无踪了。

瘟魔被铲除，汝河一带再没人得怪病而死。为了纪念除魔的日子，也为了防止别的妖魔再来，汝河一带的人每到九月初九，就把茱萸搜到高处，然后酒上菊花酒。这个习惯渐渐传开，很快就传遍了华夏大地。于是，九月初九登高避疫、插茱萸、喝菊花酒就成了一种风俗。这个风俗流传千年，也就成了节日。

**第五篇：重阳节登高习俗**

重阳节，中国传统的节日之一，指农历九月初九日的重阳佳节，和更多中国传统节日一样有着丰富的活动，情趣盎然，有登高、赏菊、喝菊花酒、吃重阳糕、插茱萸等等习俗。今天小编为大家介绍下重阳节登高的习俗。

在古代，民间在重阳有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”。相传此风俗始于东汉。唐代文人所写的登高诗很多，大多是写重阳节的习俗；杜甫的七律《登高》，就是写重阳登高的名篇。登高所到之处，没有划一的规定，一般是登高山、登高塔。还有吃“重阳糕”的习俗。

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