# 重阳节的民间传统习俗[5篇材料]

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-08-23

*第一篇：重阳节的民间传统习俗岁岁重阳，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重阳节的民间传统习俗，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。重阳节的民间传统习...*

**第一篇：重阳节的民间传统习俗**

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重阳节的民间传统习俗，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

重阳节的民间传统习俗

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。

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：重阳节民间传统习俗有哪些**

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重阳节民间传统习俗有哪些，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

重阳节民间传统习俗有哪些

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。

重阳节可以送什么礼物

蜂蜜

会养生的朋友都知道，“药补不如食补”，所以营养品以实用为主，比如说蜂蜜，老年人容易出现便秘的情况，所以蜂蜜是个不错的选择。但是不要在商店里买经过加工或包装的。直接去联系养蜂人，这样花销也会相对减少。另外，蜂蜜用温水化开了给老人服用，水温超过四十度会把蜂蜜烫坏，太多会给老人沉重的消化负担。每天一勺的量就够了。

鸭子油

老年人还经常会血管硬化，鸭子油可以有效地软化血管，所以可以多为老人做做饭，但是它也是油，所以不要多吃。根据老人的实际情况，来调整合理的饮食结构。

燕麦

燕麦有很高的营养价值，人体必需的8种氨基酸和维生素E的含量比白面和大米还高，其微量元素钙、磷、铁的含量也颇丰富。不仅如此，燕麦对预防老年人动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、浮肿、便秘等，也有积极的辅助疗效，能增强老年人体力，起到延年益寿的效果。

**第三篇：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。

**第四篇：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。

**第五篇：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。

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