# 重阳节传统风俗活动2024[5篇范文]

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-07-02

*第一篇：重阳节传统风俗活动2024重阳节，一个承续着中华民族优秀传统和中国人美好的节日，不应再被现代中国人所忽略。其中蕴含的传统、内涵和价值，更应为人所真正认知并深深铭记。下面是小编精心推荐的重阳节传统风俗活动，仅供参考，欢迎阅读！重阳节...*

**第一篇：重阳节传统风俗活动2024**

重阳节，一个承续着中华民族优秀传统和中国人美好的节日，不应再被现代中国人所忽略。其中蕴含的传统、内涵和价值，更应为人所真正认知并深深铭记。下面是小编精心推荐的重阳节传统风俗活动，仅供参考，欢迎阅读！

重阳节传统风俗活动

赏菊、饮菊花酒

起源于晋代陶渊明，后人效仿，遂有重阳赏菊饮宴之俗，北宋时，重阳赏菊之风盛行。

登高望远

重阳节又名“登高节”，九月初九正是天高气爽之时，适合登高望远，可达到心旷神怡、健身祛病的目的。

插茱萸

茱萸是一种茴香料植物，香味浓，有驱寒、止痛、驱虫等功效。古人认为在重阳节这天插茱萸可辟邪求吉，或佩带于臂，或作香袋带在身上或插于发髻。

吃重阳糕

也叫食蓬饵，饵，即糕。重阳糕又称花糕、菊糕，制无定法，较为随意。而讲究的重阳糕要做成九层，象征着用吃糕来代替登高。现在的重阳糕，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。

归宁

旧时，重阳节也叫“女儿节”，即凡有出嫁女儿的人家，都备名酒、糕点，在九月初九天明时迎接女儿回娘家，称之为“归宁”。

敬老

1989年，我国重阳节被正式定名为“中国老人节”、“敬老节”，传统的重阳节成为一个尊老、敬老、爱老、助老的节日。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为老年节。

重阳节的寓意

敬祖

重阳节，又称重九节、晒秋节、“踏秋”，汉族传统节日。《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，故曰重阳，也叫重九。重阳节早在战国时期就已经形成，自魏晋重阳气氛日渐浓郁，倍受历代文人墨客吟咏，到了唐代被正式定为民间的节日，此后历朝历代沿袭至今。

敬老

九九重阳，九九与“久久”同音，自然容易被赋予长久长寿的含义，西汉时候人们就开始在此时设宴求寿。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。这可以说是重阳节在新时代中国的新表现形式，将重阳节的意义，从先人转向了今人，从历史转到了当下。

从历史文化传承来说，尊老敬老爱老是中华民族的传统美德，别的民族咱们不管不论，但是中华民族之所以是中华民族，之所以血浓于水，之所以历尽沧桑生生不息，之所以“人情味”非常浓厚，尊老敬老爱老是一个重要方面。

孝道

对于重阳节的意义，将中华敬老传统加以深化和外延，发见的正是作为中华传统根本之一的孝道。你的父母或长辈也许还没成为老人、不需要敬老，但孝道却仍然需要。

一个人所受恩惠莫重于父母，父母是生养我们的人。父义、母慈、兄友、弟恭、子孝是谓五常，是家庭和睦兴旺的根本。然而因中国近代的衰败，今人将古代的一切思想视为封建思想，称不适用于今世。于是不讲孝道，导致很多老人无人赡养，并引起诸多社会及国家问题。

感恩

将重阳节所蕴含的深层内涵进行最大化地推而广之，所得到的最广泛、最普适的价值，便是“感恩”。由祭祖、敬老、孝亲开始，感恩的精神更是能够遍被所有人中，所有的善心、善意和善行。

感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，它是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化做一种充满爱意的行动，实践于生活中。

重阳节吃什么

1、花糕

重阳节敬老，登高以避灾。“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。

重阳吃花糕始于西汉，当时称为“蓬饵”，亦即黍糕。到宋代，重阳节吃花糕之风大盛，一直流传至今。重阳节吃花糕的起因缘于重阳登高习俗。有山的地方可爬山登高，而无山可爬的地方，就想法找弥补和替代的办法，因“糕”与“高”谐音，就出现了吃花糕的习俗。

现今重阳节售卖的重阳糕，依然会用五彩缤纷的彩纸剪成三角形，用根竹签固定，插在重阳糕上，小巧的模样煞是可爱，也有代替了体型巨大的茱萸的意思。

重阳糕多用米粉、果料等作原料，一些重阳糕，还要加入枣子、栗子为馅料，这也是南京特色，在南京重阳糕又叫早立糕，蕴含着老人对子女“早点自立”的祝福。

2、栗子糕

北京的小吃中有两样是专在重阳节时食用的，一为花糕，一个是栗子糕。栗子糕，是用栗子泥为主料制作而成的。

它的做法是生栗子去皮蒸熟烂后捣成泥，并准备好京糕切的大片和澄沙馅，将200克栗子泥分成3份，用一份摊开为底层，接着铺一层京糕片，再用一份抹平在京糕片上，再抹一层澄沙馅后，最后一份栗泥抹在最上层，上面用切成小菱角形的京糕片和细青梅丝拼成图案，就成了上、中、下为黄色，中间夹有红、褐两色五层的栗子糕了。吃时，用白糖和糖桂花熬成的糖汁浇在上面即可。

3、吃糍耙

吃糍耙，是我国西南地区重阳佳节的又一食俗。糍耙分为软甜、硬咸两种。其做法是将洗净的糯米下到开水锅里，一沸即捞，上笼蒸熟，再放臼里捣烂，揉搓成团即可。食用时，把芝麻炒熟，捣成细末，把糍耙团搓成条，揪成小块，拌上芝麻、白糖等。其味香甜适口，称为“软糍耙”(温食最佳)。硬糍耙又称“油糍耙”，做法是糯米蒸熟后不捣烂，放在案上搓成团，擀开后放些食盐和花椒粉做成“馅芯”，再卷条切片，再入油锅中炸制，成色金黄美观，咸麻香脆，回味无穷。

4、菊花酒

重阳要饮“菊花酒”。九九与“久久”谐音，与“酒”也同音，因此派生出九九要喝菊花酒的这一说法。金秋九月，秋菊傲霜，文人将九月称“菊月”，老百姓把菊花称“九花”，北京将菊花当成市花之一。由于菊花斗寒的独特品性，所以使得菊花成为生命力的象征。在古人那里有着不寻常的文化意义，认为它是“延寿客”、“不老草”，可使人老而弥坚。

古时菊花酒，是头一年重阳节时专为第二年重阳节酿制的。九月九日这天，人们采下初开的菊花和一点青翠的枝叶，掺和在准备酿酒的粮食之中，然后一齐用来酿酒，放至来年九月九日饮用。传说喝了这种酒，可以延年益寿。《荆楚岁时记》载称：“九月九日，佩茱萸，食莲耳，饮菊花酒，令长寿。”

到了明清时代，人们在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、枸杞等中药。高濂所着的《遵生八笺》中对此有着明确的记载，称菊花酒是十分盛行的“健身饮料”。

5、羊肉面

重阳节要吃羊肉面。“羊”与“阳”谐音，应重阳之典。面要吃白面，“白”是“百”字去掉顶上的“一”，有一百减一为九十九的寓意，以应“九九”之典。

京城给九十九岁老人过生日叫“白寿”。有钱人家当日可举行以羊肉为主的宴会，爆、烤、涮以至全羊席。秋天是羊儿最肥的季节，羊肉性暖，可以御寒。

陕北有不少以荞面羊肉为主料的着名小吃，比如羊肉臊子饸饹、羊肉荞麦面等。而陕北人过重阳节更是要在晚上享用荞面羊肉。

中医认为，荞麦性凉，能健胃、消积、止汗。据《本草纲目》记载：甜荞性味甘、平、寒、无毒，苦荞性味苦、平、寒；荞麦能“实肠胃、益气力、续精神，能炼五脏滓秽”。

而现代研究证明，荞麦营养丰富，含有19种氨基酸，可以与主要的谷物(如小麦、玉米、大米)互补；含有丰富的膳食纤维，其含量是一般精制大米的10倍；荞麦含有的铁、锰、锌等微量元素也比一般谷物丰富。

由于荞麦性凉，故脾胃虚寒、消化功能不佳及经常腹泻的人，不宜多吃荞麦。为了弥补这一点，陕北人常用羊肉与荞麦搭配。

羊肉性温，益气补虚、温中暖下，治虚劳羸瘦，腰膝酸软，五劳七伤。在《本草纲目》中，羊肉被称为补元阳益血气的温热补品。中医认为，羊肉还有补肾壮阳的作用，男士适合经常食用。冬季食用，可收到进补和防寒的双重效果。人们适时地多吃羊肉可以去湿气，避寒冷，暖心胃。

6、螃蟹

重阳节的吃食，还有螃蟹。郑板桥诗：“佳节入重阳，持螯切嫩姜。”就是重阳吃蟹传统的佐证。

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。

尽管都是螃蟹，但不同的螃蟹却在营养素的含量上有显着的区别。按照中国食物成分表的数据显示：100克河蟹中含有193.5毫克钠，181毫克钾；100克海蟹中则含有260毫克钠，232毫克钾。100克河蟹中含有胆固醇267毫克，而100克海蟹中则仅含有胆固醇125毫克。

也就是说，对于不同的人群来说，选择食用的螃蟹品种和烹饪方式都应当有所不同。对于血压偏高的人群来说，海蟹不是最佳选择，因为它完全可能导致人的钠摄入过量，导致血压的进一步升高，此时最好选择河蟹。

重阳节传统风俗活动2024

**第二篇：重阳节的传统美食及风俗**

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。以下是小编为大家整理的重阳节的传统美食及风俗，希望能给各位提供帮助!

重阳节的传统美食

1、花糕

重阳节敬老，登高以避灾。“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”。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。

2、菊花酒

九九与“久久”谐音，与“酒”也同音，因此派生出九九要喝菊花酒的这一说法。《西京杂记》记述，汉高祖时，宫中“九月九日佩茱萸，食莲饵，饮菊花酒，令人长寿”。南朝梁关均所撰的《续齐谐记》中也记载，“九月九日……，饮菊花酒”，这足以说明重阳饮菊花之普及。在当时，人们将菊花酒视为重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。

古时菊花酒，是头一年重阳节时专为第二年重阳节酿制的。九月九日这天，人们采下初开的菊花和一点青翠的枝叶，掺和在准备酿酒的粮食之中，然后一齐用来酿酒，放至来年九月九日饮用。传说喝了这种酒，可以延年益寿。《荆楚岁时记》载称：“九月九日，佩茱萸，食莲耳，饮菊花酒，令长寿。”到了明清时代，人们在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、枸杞等中药。下面教你菊花酒的做法。

3、羊肉面

“羊”与“阳”谐音，应重阳之典。面要吃白面，“白”是“百”字去掉顶上的“一”，有一百减一为九十九的寓意，以应“九九”之典。京城给九十九岁老人过生日叫“白寿”。有钱人家当日可举行以羊肉为主的宴会，爆、烤、涮以至全羊席。秋天是羊儿最肥的季节，羊肉性暖，可以御寒。

和猪肉、牛肉相比，羊肉肉质细嫩，蛋白质含量高，且脂肪、胆固醇含量少，很适合老人食用。想让羊肉面口感好，羊汤的熬制很重要，一定要熬到汤白如奶，肉要烂熟更利于老人消化。注重养生的古人讲究秋季进补，而羊肉是最好的进补食材，因而重阳要吃羊。

4、螃蟹

在我国的一些地方重阳节有吃蟹的习俗。中秋刚过，北方的蟹正是肥硕之时。说重阳蟹最美有两层含义，一是重阳节前后，蟹肉肉质鲜美，蟹黄肥厚;二是重阳节是个孝心节，天渐凉了，给年迈的父母准备一套保暖衣，送上几只鲜美的阳澄湖大闸蟹，冲上一杯暖暖的姜茶，让老人家暖暖和和过秋冬。

重阳前后，也就是西北风起时，蟹才是最好的时候，雌蟹只只饱满，雄蟹只只膏肥。那么如何辨认阳澄湖大闸蟹呢?还是那8字真言：青背、白肚、全爪、金毛。因为阳澄湖的水草特别肥腴兼且是石质底，所以在阳澄湖爬过的大闸蟹肚腹洁白，蟹脚上长毛带金，而且腿脚有力。那肉质即使不蘸蟹醋，也照样甘甜美味。

5、栗子糕

北京的小吃中有两样是专在重阳节时食用的，一为花糕，一个是栗子糕。栗子糕，是用栗子泥为主料制作而成的。

它的做法是生栗子去皮蒸熟烂后捣成泥，并准备好京糕切的大片和澄沙馅，将200克栗子泥分成3份，用一份摊开为底层，接着铺一层京糕片，再用一份抹平在京糕片上，再抹一层澄沙馅后，最后一份栗泥抹在最上层，上面用切成小菱角形的京糕片和细青梅丝拼成图案，就成了上、中、下为黄色，中间夹有红、褐两色五层的栗子糕了。吃时，用白糖和糖桂花熬成的糖汁浇在上面即可。

重阳节的风俗

重阳节又叫“踏秋”，是汉族传统的节日，在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”。

重阳节是夹杂多种民俗为一体而形成的汉族传统节日。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。

登高

重阳节有登高的习俗，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。

吃重阳糕

重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意。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。

赏菊

重阳赏菊、饮酒、对弈，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。在汉族古俗中，菊花象征长寿。

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”。

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”。

重阳节的禁忌

农历九月初九重阳节的形成，传说与汉代学道成仙的费长房及弟子桓景有关，据《后汉书·方术列传》记载：费长房，汝南(今河南上蔡西南)人，从壶公入山学仙，能医重病，鞭笞百鬼。

桓景尝学于长房。一日谓景曰：“九月九日汝家有大灾，可作绛囊盛茱萸系臂上，登高山，饮菊花酒，祸可消。”景如其言，举家登山。夕还，见牛羊鸡犬皆暴。梁人吴均在他的《续齐谐记》一书里，对这个故事也有记载。

费长房与弟子桓景的传奇故事，在社会上造成了巨大影响，东汉以后，九月初九登高避疫的风俗，年复一年地流传下来，成为民俗，到了唐代，重阳节被正式定位民间的节日。

《周易》中，九为老阳，九月初九，两九相重，故而叫重阳，也叫重九。《周易》讲究阴阳平衡，中和为贵，正如“否”卦一样，两个老阳相遇，也是不相往来和交通。

孤阳不生，独阴不长，万物不遂，不通不顺。因此，重阳节不但不是个吉庆的日子，反而是个大凶的日子。为了这大凶的日子，重阳节多了好多的禁忌，也形成了不少以辟邪避祸为宗旨的风俗，包括登高望远、插茱萸、饮菊花酒等。

由于重阳节是个大凶的日子，人们在相互碰面的时候，不能说“节日快乐”。客家人更是禁忌霜降遇重阳，有“霜降遇重阳，十家烧火九家亡”之说，在重阳节，不能生火煮饭等。

**第三篇：重阳节风俗11**

1.吃重阳糕

重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意。农历九月九日天明时，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。讲究的重阳糕要做成九层，像座宝塔，上面还做成两只小羊，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.登高

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。3.赏菊花

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。在汉族古俗中，菊花象征长寿。4.喝菊花酒 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”。5.插茱萸

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”。

**第四篇：端午节民间传统风俗活动2024**

幼师一年一度端午节到来，农历五月初五，是中国民间的传统节日——端午节，它是中华民族古老的传统节日之一。下面是小编精心推荐的端午节民间传统风俗活动，仅供参考，欢迎阅读！

端午节民间传统风俗活动

赛龙舟

赛龙舟是中国端午节的习俗之一，也是端午节最重要的节日民俗活动之一，在中国南方地区普遍存在，在北方靠近河湖的城市也有赛龙舟习俗，而大部分是划旱龙舟舞龙船的形式。

相传起源于古时楚国人因舍不得死去，许多人划船追赶拯救。他们争先恐后，追至洞庭湖时不见踪迹。之后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的身体。竞渡之习，盛行于吴、越、楚。其实，“龙舟竞渡”早在战国时代就有了。在急鼓声中划刻成龙形的独木舟，做竞渡游戏，以娱神与乐人，是祭仪中半宗教性、半娱乐性的节目。后来，赛龙舟除纪念屈原之外，在各地人们还赋予了不同的寓意。

江浙地区划龙舟，兼有纪念当地出生的近代女民主革命家秋瑾的意义。夜龙船上，张灯结彩，来往穿梭，水上水下，情景动人，别具情趣。贵州苗族人民在农历五月二十五至二十八举行“龙船节”，以庆祝插秧胜利和预祝五谷丰登。云南傣族同胞则在泼水节赛龙舟，纪念古代英雄岩红窝。不同民族、不同地区，划龙舟的传说有所不同。直到今天在南方的不少临江河湖海的地区，每年端节都要举行富有自己特色的龙舟竞赛活动。

端午食粽

粽子，又叫做“角黍”、“筒粽”。其由来已久，花样繁多。端午节的早晨家家吃粽子纪念屈原，一般是前一天把粽子包好，在夜间煮熟，早晨食用。包粽子主要是用河塘边盛产的嫩草芦苇叶，某些地区也有用竹叶的，统称粽叶。粽子的传统形式为三角形，一般根据内瓤命名，包糯米的叫米粽，米中掺小豆的叫小豆粽，掺红枣的叫枣粽，统称糯米粽。枣粽谐音为“早中”，所以吃枣粽的最多，意在读书的孩子吃了可以早中状元。过去读书人参加科举考试的当天，早晨都要吃枣粽，至今中学、大学入学考试日的早晨，有的家长还要做枣粽给考生吃。

戴香包

戴香包，香包又叫香袋、香囊、荷包等，有用五色丝线缠成的，有用碎布缝成的，内装香料(用中草药白芷、川芎、芩草、排草、山奈、甘松、高本行制成)，佩在胸前，香气扑鼻。陈示靓的《岁时广记》引《岁时杂记》提及一种“端五以赤白彩造如囊，以彩线贯之，搐使如花形。”以及另一种“蚌粉铃”：“端五日以蚌粉纳帛中，缀之以绵，若数珠。令小儿带之以吸汗也”。这些随身携带的袋囊，内容物几经变化，从吸汗的蚌粉、驱邪的灵符、铜钱，辟虫的雄黄粉，发展成装有香料的香囊，制作也日趋精致，成为端午节特有的民间艺品。

戴香包颇有讲究。老年人为了防病健身，一般喜欢戴梅花、菊花、桃子、苹果、荷花、娃娃骑鱼、娃娃抱公鸡、双莲并蒂等形状的，象征着鸟语花香，万事如意，夫妻恩爱，家庭和睦。小孩喜欢的是飞禽走兽类的，如虎、豹子、猴子上竿、斗鸡赶兔等。青年人戴香包最讲究，如果是热恋中的情人，那多情的姑娘很早就要精心制作一二枚别致的香包，赶在节前送给自己的情郎。小伙子戴着心上人送给的香包，自然要引起周围男女的评论，直夸小伙的对象心灵手巧。

戴香包

挂艾草

艾、菖蒲和蒜被称为“端午三友”。南北朝时，端午又称为“沐兰节”，荆楚一带有采艾的习俗。采艾要在鸡未鸣以前就出发，挑选最具人形的艾草带回去挂在门上，有的还将艾草扎成虎形，再粘贴艾叶于其上。艾与菖蒲中含有芳香油，它们和蒜一样都有杀菌作用。端午期间，时近夏至，正是寒气暑气交互转换之时，从饮食到穿衣、行动都得注意。宝山县有谚语道：“未吃端午粽，寒衣不可送;吃了端午粽，还要冻三冻。”古时，人们缺乏科学观念，误以为疾病皆由鬼邪作祟所至，于是，端午节这天，人们以菖蒲作宝剑，以艾作鞭子，以蒜头作锤子，又称为“三种武器”，认为可以退蛇、虫、病菌，斩除妖魔。

其他地方端午节在门口挂艾草、菖蒲(蒲剑)或石榴、胡蒜。通常将艾、榕、菖蒲用红纸绑成一束，然后插或悬在门上。因为菖蒲天中五瑞之首，象征驱除不祥的宝剑，因为生长的季节和外形被视为感“百阴之气”，叶片呈剑型，插在门口可以避邪。所以方士们称它为“水剑”，后来的风俗则引申为“蒲剑”，可以斩千邪。清代顾铁卿在《清嘉录》中有一段记载“截蒲为剑，割蓬作鞭，副以桃梗蒜头，悬于床户，皆以却鬼”。而晋代《风土志》中则有“以艾为虎形，或剪彩为小虎，帖以艾叶，内人争相裁之。以后更加菖蒲，或作人形，或肖剑状，名为蒲剑，以驱邪却鬼”。

挂艾草

悬钟馗像

钟馗捉鬼，是端午节习俗。在江淮地区，家家都悬钟馗像，用以镇宅驱邪。唐明皇开元，自骊山讲武回宫，疟疾大发，梦见二鬼，一大一小，小鬼穿大红无裆裤，偷杨贵妃之香囊和明皇的玉笛，绕殿而跑。大鬼则穿蓝袍戴帽，捉住小鬼，挖掉其眼睛，一口吞下。明皇喝问，大鬼奏曰：臣姓钟馗，即武举不第，愿为陛下除妖魔，明皇醒后，疟疾痊愈，于是令画工吴道子，照梦中所见画成钟馗捉鬼之画像，通令天下于端午时，一律张贴，以驱邪魔。

挂荷包和栓五色丝线

应劭《风俗通》记载：“五月五日，以五彩丝系臂，名长命缕，一名续命缕，一名辟兵缯，一名五色缕，一名朱索，辟兵及鬼，命人不病瘟”。

中国古代崇敬五色，以五色为吉祥色。因而，节日清晨，各家大人起床后第一件大事便是在孩子手腕、脚腕、脖子上拴五色线。系线时，禁忌儿童开口说话。五色线不可任意折断或丢弃，只能在夏季第一场大雨或第一次洗澡时，抛到河里。据说，戴五色线的儿童可以避开蛇蝎类毒虫的伤害；扔到河里，意味着让河水将瘟疫、疾病冲走，儿童由此可以保安康。

饮蒲酒、雄黄酒、朱砂酒

饮蒲酒、雄黄、朱砂酒，以酒洒喷。《荆楚岁时记》：“以菖蒲(多年生草本植物，生在水边，地下有淡红色根茎，叶子形状像剑，肉穗花序。根茎可做香料，也可入药)或镂或屑，以冷酒。”蒲酒味芳香，有爽口之感，后来又在酒中加入雄黄、朱砂等。此俗流传较广。至今，如广西宾阳，逢端午时便有一包包的药料出售，包括雄黄、朱耒、柏子，桃仁、蒲片、艾叶等，人们浸入酒后再用菖蒲艾蓬蘸洒墙壁角落、门窗、床下等，再用酒涂小儿耳鼻、肚脐，以驱毒虫，求小儿平安。另外有的地区还用雄黄酒抹在小孩额上画“王”字，使小孩带有虎的印记，以用虎辟邪。这些活动，从卫生角度来看，还是有科学道理的。雄黄加水和酒洒于室内可消毒杀菌，饮蒲洒也颇有益。

雄黄酒

1.河北省

北京忌端午节打井水，往往于节前预汲，据说是为了避井毒。市井小贩也于端午节兜售樱桃桑椹，据说端午节吃了樱桃桑椹，可全年不误食苍蝇。各炉食铺出售“五毒饼”，即以五种毒虫花纹为饰的饼。滦县已许聘的男女亲家咸于端午节互相馈赠礼品。赵县端午，地方官府会至城南举行聚会，邀请城中士大夫宴饮赋诗，称为“踏柳”。

2.山东省

邹平县端午，?a href=\'//www.feisuxs/yangsheng/kesou/\' target=\'\_blank\'>咳嗽缙鹁枰埔槐悼梢员苄啊Ｈ照斩宋绺呱撸恢币鞯浇诤蟮谝淮蜗掠瓴沤庀吕慈釉?a href=\'//www.feisuxs/jieri/yushui/\' target=\'\_blank\'>雨水里。临清县端午，七岁以下的男孩带符（麦稓做的项链），女孩带石榴花，还要穿上母亲亲手做的黄布鞋，鞋面上用毛笔画上五种毒虫。意思是借着屈原的事迹来杀死五种毒虫。

3.山西省

解州端午，男女戴艾叶，称为“去疾”，幼童则系百索于脖子上，据说这是“为屈原缚蛟龙”。隰州端午，各村祭龙王，并在田间挂纸。怀仁县端午又名“朱门”。定襄县端午，学生需致赠节礼给教师。潞安府以麦面蒸团，称为“白团”，与粽子一起拿来互相馈赠。

4.广东省

从化县端午节正午以烧符水洗手眼后，泼洒于道，称为“送灾难”。新兴县端午，人家各从其邻近庙宇鼓吹迎导神像出巡。巫师并以法水、贴符驱逐邪凡魅。石城县端午，儿童放风筝，称为“放殃”。

5.海南省

每逢端午，海南各处都会如中原一般举办龙舟竞渡等活动。在如今保存最为完好的古县治城垣定安，五百年历史的明成化古城门洞内，仍有两个石阶叠架着两条鲜艳、修长、昂扬的龙舟。海岛先人，端午时节，扛起龙舟，奔向大河，挥汗于南渡江中竞渡……历史就从一个个古色端午，时光交错着流淌到了今朝。素有“椰乡”之称的文昌，是宋庆龄的祖居地，临海傍河。自古以来，当地沿海沿河居民每逢端午，都会举办赛龙舟的活动，祈福求安。海南除了与内地相同的赛龙舟、吃粽子、挂菖蒲和艾草，还有一个海岛百姓都熟知的内容，就是洗龙水和洗草药澡。端午，也是清明之后，海南人一家团聚的日子。据说，只要能够回家，岛上的人们都会在这一天回祖宅。祭祖、向父母请安、与兄弟姐妹戏耍。女人们，则早在半个月前就张罗着裹粽，到正日子，家家户户，送粽传平安，热闹非凡。海岛上的一年，就在粽子飘香、龙舟竞渡、龙水嬉戏中，进入了漫漫长夏。

6.陕西省

兴安州端午，地方官率领僚属观赏竞渡，称之“踏石”。兴平县端午以绫帛缝小角黍，下面再缝上一个小人偶，称为“耍娃娃”。同官县端午以蒲艾、纸牛贴门，称为“镇病”。

7.甘肃省

静宁州端午摘玫瑰以蜜腌渍为饴。镇原县端午赠新婚夫妇香扇、罗绮、巾帕、艾虎。子弟并邀集父兄宴请师长，称为“享节”。漳县端午，牧童祀山神。积薪丘，在鸡鸣前焚烧，俗称“烧高山”。

8.上海市

嘉定县端午，不论贫富，必买石首鱼(俗称鳇鱼)煮食。

9.江苏省

仪征县有“当裤子、买黄鱼”的俗谚。南京端午，各家皆以清水一盒，加入少许雄黄，鹅眼钱两枚，合家大小均用此水洗眼，称为“破火眼”，据说可保一年没有眼疾。武进有夜龙舟之戏，晚上在龙舟四面悬上小灯竞渡，且有箫鼓歌声相和。

10.四川省

石柱有“出端午佬”的习俗。由四人以两根竹竿抬起一张铺有红毯的大方桌。毯上用竹篾编一个骑虎的道士。敲锣打鼓，街游行。旧时，川西还有端午“打字子”的习俗。是日，成都人皆买李子，于城东南角城楼，上下对掷，聚观者数万。光绪二一年因掷李与外国传教士发生衡突，此俗因而停止。乐山、新津等地端午赛龙舟时，还举行盛大商品交易会。

11.浙江省

桐卢县乡塾之学童，端午节具礼于师长，称之“衣丝”。医家则于午时采药，相传此日天医星临空。

12.江西省

建昌府午节用百草水洗浴，以防止疥疮，新昌县以雄黄、丹砂酒中饮之，称之“开眼”。

13.湖南省

攸县端午，孕妇家富者用花币酒食，贫者备鸡酒，以竹夹楮钱，供于龙舟之龙首前祈求安产。岳州府竞渡以为禳灾、去疾。又作草船泛水，称为“送瘟”。

14.福建省

福州端午旧俗，媳妇以寿衣、鞋袜、团粽、扇子进献公婆。建阳县以五日为药王晒药囊日，人家皆于此日作酱。上杭县端午用小艇缚芦苇作龙形戏于水滨，称为竞渡。仙游县端午竞渡后，献纸于虎啸潭，以吊念嘉靖癸年戚继光于此溺兵。邵武府端午节前，妇女以绛纱为囊盛符。又以五色绒作方胜，联以彩线，系于钗上。幼女则悬之于背，称为“窦娘”。

端午节的来历

认为源于纪念屈原。

民间普遍认为，端午节起源于纪念屈原。因而，端午节也称诗人节。南朝吴均所著的《续齐谐记》有这样的记载：〝楚大夫屈原遭谗不用，是日投汨罗江死，楚人哀之，乃以舟楫拯救。〞由此可见民间传说也是有一些历史根据的。

传说屈原死后，楚国百姓哀伤不已，纷纷涌到汨罗江边去凭吊屈原。渔夫们划起船只，在江上来回打捞他的遗体。有位渔夫拿出为屈原准备的饭团等食物，“扑通、扑通”地丢进江里，说是让鱼鳖虾蟹吃饱了，就不会去伤害屈大夫的身体了。人们看见后纷纷仿效。一位老医师则拿来一坛雄黄酒倒进江里，说是要药晕蛟龙水怪，以免伤害屈大夫。后来为怕饭团散失，人们想出用楝树叶包饭，外缠彩丝，发展成了棕子。以后，在每年的五月初五，就有了龙舟竞渡、吃粽子、喝雄黄酒的风俗，以此来纪念爱国诗人屈原。端午节是中国各族人民纪念屈原的传统节日，以围绕才华横溢、遗世独立的楚国大夫屈原而展开，这种习俗传播至华夏各地，使这一民俗文化由各族人民共享，屈原之名尽人皆知。

源于纪念伍子胥。

端午节纪念伍子胥的传说，在江浙一带流传很广，江浙人大都认为端午节是纪念春秋时期的伍子胥的。伍子胥名员，楚国人，父兄均为楚平王所杀，伍子胥化妆逃亡，奔向吴国，受到吴王阖庐信用，成为吴国重要朝臣和大将。后来助吴伐楚，五战而攻入楚都郢城。当时楚平王已死，伍子胥就掘墓鞭尸，以报杀父兄之仇。

吴王阖庐死后，其子夫差继位，吴军在伍子胥、孙武训练、指挥下士气高昂，百战百胜。吴国与越国交战，越国大败，越王勾践请和，吴王夫差许之。伍子胥高瞻远瞩，建议夫差应彻底消灭越国，夫差不听。吴国大宰辅伯嚭接受越国贿赂，经常在夫差耳边谗言陷害伍子胥。在伯嚭的蛊惑下，夫差听信谗言，赐伍子胥宝剑令其自杀。伍子胥本为忠良，忧国忧民，在死前对邻舍人说：“我死后，将我眼睛挖出来悬挂在吴国京城的东门上方，让我看到越国军队是怎样入城灭吴的”，以提醒国人对越国的警惕。伍子胥自刎死后，夫差听到他的遗言不仅不警醒，反而大怒，命令将伍子胥的尸体装在皮革袋子里，于五月五日投入大江。因此江浙人相传，端午节在江里划龙船、赛龙舟等活动是纪念伍子胥的。

源于纪念孝女曹娥。

端午节，还传说是为纪念东汉孝女曹娥救父投江。曹娥是东汉上虞人。父亲溺死于江中，数日不见尸体。当时孝女曹娥年仅十四岁，昼夜沿江号哭寻找。寻找了十七天未果，在五月五日，曹娥投入江中寻父。五日后，曹娥虽死，但仍抱着父尸浮出水面。乡民传为神奇，称赞她是孝女。继而曹娥事迹传至县官耳中。县令度尚为曹娥立了碑，并令自己的外甥、才子邯郸淳作诔辞加以颂扬。

端午节由来

据《史记》“屈原贾生列传”记载，屈原，是春秋时期楚怀王的大臣。他倡导举贤授能，富国强兵，力主联齐抗秦，遭到贵族子兰等人的强烈反对，屈原遭馋去职，被赶出都城，流放到沅、湘流域。他在流放中，写下了忧国忧民的《离骚》、《天问》、《九歌》等不朽诗篇，独具风貌，影响深远(因而，端午节也称诗人节)。公元前278年，秦军攻破楚国京都。屈原眼看自己的祖国被侵略，心如刀割，但是始终不忍舍弃自己的祖国，于五月五日，在写下了绝笔作《怀沙》之后，抱石投汨罗江身死，以自己的生命谱写了一曲壮丽的爱国主义乐章。

传说屈原死后，楚国百姓哀痛异常，纷纷涌到汨罗江边去凭吊屈原。渔夫们划起船只，在江上来回打捞他的真身。有位渔夫拿出为屈原准备的饭团、鸡蛋等食物，“扑通、扑通”地丢进江里，说是让鱼龙虾蟹吃饱了，就不会去咬屈大夫的身体了。人们见后纷纷仿效。一位老医师则拿来一坛雄黄酒倒进江里，说是要药晕蛟龙水兽，以免伤害屈大夫。后来为怕饭团为蛟龙所食，人们想出用楝树叶包饭，外缠彩丝，发展成棕子。

以后，在每年的五月初五，就有了龙舟竞渡、吃粽子、喝雄黄酒的风俗;以此来纪念爱国诗人屈原。

**第五篇：重阳节的六个风俗**

重阳节的六个风俗

1.赏菊

菊花，又叫黄花，属菊科，品种繁多。我国是菊花的故乡，自古培种菊花就很普遍。菊是长寿之花，又为文人们赞美（重阳节）作凌霜不屈的象征，所以人们爱它、赞它，故常举办大型的菊展。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。宋代《东京梦华录》卷八：“九月重阳，都下赏菊，有数种。其黄、白色蕊者莲房曰„万龄菊‟，粉红色曰„桃花菊‟，白而檀心曰„木香菊‟，黄色而圆者„金龄菊‟，纯白而大者曰„喜容菊‟。无处无之”。

2.登高

重阳最重要的节日活动之一，即是登高。故重阳节又叫“登高节”。登高所到之处，没有划一的规定，一般是登高山、登高塔。

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。如隋时孙思邈《千金方·月令》：“重阳日，必以看酒登高远眺，为时宴之游赏，以畅秋志。酒必采茱萸、菊以泛之，即醉而归。”记隋代风俗，已与后世近似。在南宋的《梦粱录》卷五载：“日月梭飞，转盼重阳。【重阳节作文：重阳节的六个风俗】重阳节作文：重阳节的六个风俗。……是日„孟嘉登龙山落帽，渊明向东篱赏菊‟，正是故事。”南宋韩元吉《水调歌头·九日》上片：“今日我重九，莫负菊花开。试寻高处，携手摄展上崔嵬。放目苍崖万仞，云护晓霜成阵，知我与君来。古寺倚修竹，飞槛绝尖埃。”描写了重阳赏菊及登高观景的韵致。

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。

3.佩茱萸·簪菊花

重阳节有佩茱萸的风俗，因此又被称为“茱萸节”。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”。

茱萸是一种可以做中药的果实，因为出产于吴地（今江浙一带）的茱萸质量最好，因而又叫吴茱萸，也叫越椒或艾子，它是一种常绿小乔木，树几乎可以长到一丈多高，叶为羽状复叶，初夏开绿白色的小花，结实似椒子；秋后成熟。果实嫩时呈黄色，成熟后变成紫红色，有温中、止痛、理气等功效。【重阳节作文：重阳节的六个风俗】文章重阳节作文：重阳节的六个风俗出自http://，转载请保留此链接！。茱萸叶还可治霍乱，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。

4.放纸鹞

放纸鹞是惠州过重阳节的主要习俗。换句话说，惠州民间过重阳节是以放纸鹞为主要特征的。此习，除惠州流传的民谣中有叙述以外，光绪《惠州府志》亦有记述。

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。

5.吃重阳糕

重阳的饮食之风，除前所述的饮茱萸、菊花酒，吃菊花食品之外，还有好些，其中最有名的就是吃糕。在北方，吃重阳糕之风尤盛。

据《西京杂记》载，汉代时已有九月九日吃蓬饵之俗，即最初的重阳糕。饵，即古代之糕。《周礼》载饵用作祭祀或在宴会上食用。汉代又记有黍糕，可能与今天的糕已差不远。蓬饵，想必也类似于黍糕之类。至宋代，吃重阳糕之风大盛了。糕与高谐音，吃糕是为了取吉祥之意义，因而才受到人们的青睐。

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。【重阳节作文：重阳节的六个风俗】励志文章http://。

6.饮菊酒 菊花，是我国名花，也是长寿名花。在“霜降之时，唯此草盛茂”，由于菊的独特品性，菊成为生命力的象征。早在屈原笔下，就已有“夕餐餐秋菊之落英”之句，即服食菊花瓣。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”。

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