



农历九月初九，缘何叫“重阳节”？

□据 新华社

“细雨成阴近夕阳，湖边飞阁照寒塘。黄花应笑关山客，每岁登高在异乡。”猜一猜，这首诗说的是哪一个节日？谜底是：重阳节。

这首诗的作者为明代诗人王灿。此诗景中有情，情景交融，以细腻的笔触描写出了重阳节的景象，特别是异乡登高，满目黄花，让人生出淡淡乡愁。

岁岁重阳，今又重阳。到底缘何叫“重阳”？历史学者、天津社会科学院研究员罗澍伟介绍，古人以“九”为阳数，日月逢九，两阳相重，名曰“重阳”，又称“重九”“双九”，或“九九重阳”。

重阳节作为中华民族的传统节日，究竟始于何时？罗澍伟认为，“重阳”一词或可追溯到春秋战国时期，当时虽未形成节日，却有登高的风俗，意在崇拜山峦，以消祸避灾。后来随着时代的发展、文明的进步，这样的思维逐渐淡化，求愉悦和祈增寿等“宜于长久”的意识日益加强。

魏晋以后，“重阳”的节

日气氛渐趋浓重，到唐代形成民间节日，或登高望远，或舒展筋骨，或啸咏骋怀。唐代诗人王维更是写下了“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”的千古名句。登高、赏菊、插茱萸等民俗内涵也日益丰富，并沿袭至今。

重阳节后，天气日渐寒凉，草木凋零。为告别春夏的勃勃生机，迎接秋收冬藏，明清时期又出现携酒至城郊痛饮的风气，与阳春三月的“踏青”相对应，谓之“辞青”。

时至今日，重阳节最为人所知的身份是“老人节”。重阳节为何又叫“老人节”？罗澍伟说，“九”作为阳数之极，又被称“极阳”或“老阳”，“九九”与“久久”谐音，意味着长久、高寿。因此，从1989年开始，我国把每年的重阳节定为“老人节”“敬老节”。

2013年7月1日实施的新修订的《中华人民共和国老年人权益保障法》更是明确规定，每年农历九月初九为“老年节”，这标志着重阳节在国家层面获得认可。今年重阳节是我国第十二个法定老年节。

“中国传统尊老、敬老、爱老、助老的核心是晚辈对长辈的‘孝’，所以在过好新时代传统节日的同时，我们还应承担起延续中华文化记忆的责任，把中华民族孝亲敬老的优良传统发扬光大。”罗澍伟说。

年年逢重阳，岁岁皆安康



□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞 任倩

都说“家有一老，如有一宝”，今天是重阳节，也叫“敬老节”。老年人的身体健康是子女最关心的事，近日，记者采访我市多位专家，总结了一份“健康礼包”，请您查收。

饮食“润”一点，“秋燥”少一点

“最近，有朋友开玩笑说，秋天是主动找护手霜的季节。”市第三人民医院（原铁路医院）营养科主任尤娅利说，最近天气晴好，皮肤干燥是不少人对“秋燥”的直观感受。

“此时，吃些滋阴的食物，能起到润燥的作用。”尤娅利说，像百合、银耳、梨等都是可以润燥的食物。在煮粥时，可以放些莲子、百合等药食同源的滋阴食物，缓解“秋燥”。喜欢咸口的市民朋友可以在炖猪蹄、做排骨汤的时候加一些莲藕、黄豆。经过炖煮，莲藕软烂易嚼，适合胃肠功能较弱的老年人食用。“藕粉虽好，但糖尿病患者要避免食用。”尤娅利说。

尤娅利提醒，秋季的应季水果较多，老年人的胃肠功能较弱，吃橘子、梨等水果时最好稍微加热后再食用。

相伴登高望远，静享秋日芳华

重阳节，您有登高赏秋的计划吗？如果有，可以参考市东方人民医院（河科大三附院）骨科一病区主任欧阳利云的贴心提醒，让行程更

完善。

■选择合适的线路

如果身材较胖，或有骨性关节炎、关节退损等基础疾病，建议选择台阶少、坡度较缓、有木栈道的景区。乘坐缆车下山是个不错的选择，如果想自己走下山，一定要慢行。爬山过程中如果感觉膝关节酸胀或疼痛等，应及时停下休息。

■穿一双合脚的鞋

建议选择穿过一段时间、觉得舒适又合脚的防滑运动鞋。

■准备好辅助用品

可以准备护膝和登山杖，保护膝盖，减轻对下肢的冲击。最好背双肩包，让双肩均衡受力，便于放食品、外套等物品。

关注血压变化，及时增减衣物

“每年入秋后，尤其是大幅降温之后，都会接诊不少因血压波动导致突发心脑血管疾病的患者。”市东方人民医院心内科一病区主任齐飞说，前段时间，因血压波动就诊的患者明显增加，原因主要跟气温波动和昼夜温差大有关。

“最近天气晴好，老年人外出游玩一定要注意及时增添衣物，防止感冒。”齐飞说，可以穿件衬衫或长袖T恤，套个外套，再带个马甲。中午热的时候把外套换成马甲，护好前胸后背。对有户外运动习惯的老年人来说，建议在上午10点左右和下午4点左右出门活动。

齐飞提醒，对在夏季减少降压药药量的高血压患者来说，应坚持每天在清晨排小便后和晚上睡觉前量血压。如果血压波动明显，要及时就诊调整用药，一定不能等等再说。



奉献他人 提升自我

洛阳晚报 广告
上榜品牌
登报热线：60873688

R&T 瑞尔特卫浴
懂智能马桶 才选瑞尔特
大唐宫A馆 15937978736 吉利店 13526974726
名优建材 15737927612 宜阳店 13663886279
同乐建材 13849973980 伊川店 18837905998
北郊建材 15538808912 大唐宫B馆 15537963753 栾川店 13598152887

牡丹福牡丹鲜花饼
各类鲜花饼、牡丹酒、牡丹茶、牡丹酥等
现烤现卖，货真价实，洛阳八景糕网红V推荐产品！
走亲访友，商务馈赠的上佳之选！
电话/微信：15838590118 15838580762
地址：洛阳龙门古街

快耳可视采耳
聆听世界 享受生活
专注耳部健康、调理，给耳朵洗个澡吧！
咨询电话：13383886016 招聘店长
地址：西工/涧西/老城/瀍河/洛龙/宜阳/孟津等

金老表烩面
好食材·好品质·食健康
选用本地鲜牛肉、鲜牛骨熬汤
优质面粉 筋道弹牙
电话：18568398156
地址：洛龙区关圣街与仁勇街交叉口北

扶鼻康鼻腔养护中心
十年老店·纯中药配方·无激素添加·安全可靠·老人小孩更适合
急性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎等各类鼻炎
有鼻炎的朋友即日起到店可领取67元的鼻通膏一盒
领取时间：11月30日截止（限1000盒）
电话：15225558340
地址：洛钢路关林街道办事处东侧