

8、重 阳 节

重阳节，又称重九节，时间定为每年的农历九月初九日，是汉族传统节日。现在又称为敬老节。

【教师讲故事】

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桓景的父母，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。桓景四处访师寻道，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，桓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，终于收留了桓景，并且教给他降妖剑术，还赠他一把降妖宝剑。桓景废寝忘食苦练，终于练出了一身非凡的武艺。

这一天仙长把桓景叫到跟前说：“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”。仙长送给他一包茱萸叶，一盅菊花酒，并且密授辟邪用法，让他骑着仙鹤赶回家去。

桓景回到家乡，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，这时桓景手持降妖宝剑追下山来，几个回合就把瘟魔刺死剑下，从此

九月初九登高避疫的风俗年复一年地流传下来。

【重阳节的习俗】

1、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。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。

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。



3、吃重阳糕

重阳糕亦称“花糕”、“菊糕”、“发糕”等，为重阳节的传统食品。多用米粉、果料等作原料，制法因地而异，主要有烙、蒸两种，



糕上插五色小彩旗，夹馅并印双羊，取“重阳”的意思，现在仍流行。高和糕谐音，作为节日食品，最早是庆祝秋粮丰收、喜尝新粮的用意，之后民间才有了登高吃糕，取步步登高的吉祥之意。

4、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。



5、佩茱萸

茱萸，又名越椒，一种香气浓烈的植物，
重阳节时有佩戴茱萸的习俗。



【课外拓展】

九月九日忆山东兄弟

唐·王维

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。

【课后练习】

- 1、重阳节在农历（ ）。
- 2、在重阳节这天为敬老院的老人做点力所能及的事吧！