



九九重阳：重温民俗，感恩敬老

乐游天下

“晒秋”、登高、插茱萸、吃“花糕”……

重阳节民俗知多少？



篁岭晒秋



重阳花糕



茱萸香囊



食尚古风

沧江鱼

待到重阳日，还来就菊花

“人生易老天难老，岁岁重阳，今又重阳。”“十一”长假刚落幕，登高望远把菊饮酒的重阳节又将登场。

中国传统文化中，菊花象征长寿，也被文人们赞为凌霜不屈的象征。菊花也有保健作用，晋代葛洪《抱朴子》就有南阳山中人家饮用遍生菊花的甘谷水而益寿的记载。而重阳日，历来就有赏菊花的风俗，所以古时又称菊花节。魏文帝曹丕曾在重阳日赠菊给钟繇，祝他长寿。

“待到重阳日，还来就菊花。”从三国魏晋以来，重阳聚会饮酒、赏菊赋诗已成时尚。饮菊花酒可使人明目醒脑，在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”，因此饮菊花酒也成了重阳节的传统习俗。菊花酒汉代已见，梁简文帝《采菊篇》有“相呼提筐采菊珠，朝起露湿沾罗襦”，就是描述采菊酿酒的过程。直到明清菊花酒仍然盛行，并在高濂的《遵生八笺》中仍有记载。

这个重阳节，带上老人、孩子一起去登高吧。借传统节日，对孩子们的去以理、动之以情，在极目远眺中体会慎终怀远，在白云苍狗里感悟厚古薄今，在金黄田野里检讨衣食之源。即使因为疫情不能远行，重阳节就近观赏菊花也是不错的选择。

菊花可是个豪门贵族，不但名正言顺黄袍加身，而且黄、白、红、蓝……“八旗”正统。那些金黄的狭长花瓣，背靠背、手拉手层层叠叠、密密麻麻又秩序井然、晕分清晰地围坐一团，守护着中心几丝娇弱粉嫩的蕊蕊。含蓄不张扬，默默地用自己的花语示花团结携手，释义爱人以德，传递三纲五常。有些菊花族类，调皮的任性难掩，不满足常规舒展，硬是把狭长的花瓣围作筒状，扩音器般仰天高歌。其实，一朵菊花就是一个小家庭，数个家庭紧密簇拥在一起，构成一树灿烂传奇。

“采菊东篱下，悠然见南山”，传统文化是我们的精神归宿，重阳节让我们举家登高望远、赏花悟道、饮酒祈福，用真情做实重阳节的仪式感，不留“遍插茱萸少一人”的遗憾，再续“菊花须插满头归”的洒脱。



认为一年的起点是必然的，天经地义的；但事实上的时间起点更多的是偶然的，人为安排的。”传统节日是我国国家文化体系中不可或缺的重要组成部分，我们祖先安排的传统节日恰恰是为了提醒我们：时光易逝，我们要感恩大自然的赋予，珍惜当下，珍惜眼前人。而重阳节也是传统的敬老节，不妨趁佳节回家看看，陪爸爸妈妈吃顿饭、聊聊天，一家人和和美美……

《中国居民膳食宝塔(2016)》建议，正常人每次吃蟹不要超过2只(大约4两)，这样既不会增加消化系统负担，也不至于过量摄入水产品中的环境污染物。建议吃螃蟹时搭配谷类和蔬菜，营养更均衡。需注意老年人和婴幼儿、过敏体质、痛风患者等不宜食用螃蟹。

存螃蟹：生熟有别，用水盆圈养或冷藏保存

螃蟹最好现做现吃。熟蟹可冷藏或冷冻，吃之前还需重新彻底热透。生蟹保存前忌用急水冲洗，可参考以下方法保存。

1. 容器圈养。买回来的螃蟹如果需暂存时保存3~5天的时间，可把自来水先晒热杀菌2小时，再放到阴凉地方使水温降低。然后，把水和螃蟹放入较大较深的塑料水盆或水桶中，水不要太深，以螃蟹能站起来、能够在水面呼吸的深度为宜。

2. 用冰箱保存螃蟹。选活力旺盛的螃蟹，把螃蟹脚捆起来，或用一个能透气的网袋放螃蟹，把口袋扎紧，然后放在冰箱的冷藏室，温度保持5~10度，盖上湿毛巾保存即可。别忘了隔天用冷水浸泡一下毛巾，让螃蟹喝上一点水。另外，必须每天检查螃蟹，把活力不足的螃蟹及时吃掉。

缤纷的“晒秋”生活方式和场景，与当地山水人文结合，打造出一张独特的农耕文化名片，让篁岭成为我国最美的乡村之一。

每年“晒秋”之时，清晨雾气缭绕其间，徽派民居若隐若现，早起的村民开始一天的忙碌，炊烟绕着民舍飞向远方，一幅色彩斑斓的乡村画卷吸引了无数游客。或许于世代生活在篁岭的村民而言，这一簸箕一簸箕的辣椒、玉米穗、菊花、稻谷、豆子等，晒得不仅是果实，还是一种丰收的喜悦。而篁岭“晒秋”，晒的更是一种感恩之心，一种挥之不去的乡愁。

重阳民俗2：登高“辞青”。在中国传统节日中，一年有两个重要的郊游节——三月初三和九月初九。三月初三日，在清明前后，是“迎青”节；九月初九重阳，是“辞青”节。此时草木开始凋零，所以要辞别眼前的绿色风景。

重阳节又叫“登高节”，其登高的风俗也历史悠久。因为重阳这天是“清气上扬、浊气下沉”的气候，地势越高清气越聚集，于是“重阳登高畅享清气”便成了争相趋之的重要民俗，登高望远，心旷神怡。

重阳民俗3：插茱萸辟邪。古人把茱萸称为“辟邪翁”，它是重阳节不可或缺的象征。茱萸分为山茱萸和吴茱萸，山茱萸是补药，可补肾固精、强壮筋骨；重阳节用来做香囊的是吴茱萸，是一种夏天开花、秋天结果的树木，因产于吴地(江浙一带)的质量好，所以称为吴茱萸。吴茱萸有浓烈辛香气，是人肝经的药。

“拍手齐歌太平曲，满头争插茱萸花。”重阳节时，吴茱萸正好成熟了，古人喜欢采下吴茱萸插在头上，或是用布包裹起来系在手腕上，利用它散发的药香来祛寒防病，所以重阳节又称为“茱萸节”。

该如何自制茱萸香囊？原料：吴茱萸3到6克，布头一块，丝线一条。做法：1.将布头剪成圆形，为了结实耐用可用双层布。2.把药店买来的整颗吴茱萸打成粉；3.把吴茱萸粉放在布头中间包起来，捏出小褶，用丝线扎紧、打结。4.把香囊挂在胸前或戴在手腕上，需要时放在鼻端嗅闻，可以防病毒、散风寒、缓解受风头痛。

重阳民俗4：吃“花糕”。饮菊花酒、吃蟹、分食花糕一直是重阳节的美食项目。

据《燕京岁时记》记载，重阳花糕有两种：“其一以糖面为之，中夹细果，两层、三层不同，乃花糕之美者；其一蒸饼之上星星然

乐享美食

重阳食蟹正当时

无论河蟹还是海蟹，都是维生素和矿物质含量十分丰富的高蛋白食物。与海蟹肉相比，河蟹肉所含蛋白质略高，其脂肪和胆固醇含量低，且蟹的脂肪中含有亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸等对人体健康有益的必需脂肪酸。

“雌九雄十”是品大闸蟹等河蟹的经验之谈。农历九月，蟹脐呈圆形的雌蟹，黄满肉厚；农历十月，蟹脐呈尖形的雄蟹，膏足肉坚。可依据时令，在细品“壳薄脂肥，膏腴琥珀凝”，与大快朵颐“壳凸红脂块块香”之间随心选择。而梭子蟹的肚脐也是雌雄雄尖，但梭子蟹母蟹的肚脐带有黑红色，公蟹的肚脐则是白的，但无论雌雄，每年农历八九月份都是梭子蟹最肥美的时候。

选螃蟹：鲜活第一，记住“掂、捏、逗、翻、看”

挑螃蟹可是门技术活儿。中国食品科学技术学会理事、中国水产科学研究院黄海水产研究所研究员周德庆介绍，无论海蟹还是河蟹，鲜活都是第一要义。死蟹不仅会繁殖大量细菌，还会分解出一种名为组胺的有害物质，死亡时间越长产生的组胺就越多。一般来说，把蟹放进水里会吐白沫的都是活蟹。想检验一只蟹是否活力满满，还有5个小窍门：

掂：用手掂掂蟹的重量，有分量、手感重的蟹说明肉质饱满，越重的越肥。

捏：用拇指和食指捏起蟹背并轻轻晃

动，蟹爪下垂并跟着晃动的是死蟹，蟹爪坚硬可以自行摆动的是活蟹。同时，蟹脚越硬的越熟、越肥美。

逗：如果用手逗弄蟹的眼睛时，它立即有反应，表示其活力十足。

翻：将螃蟹翻转过来，让它腹部朝天，如果它能迅速翻身，说明螃蟹活力强，反之则活力差。

看：看壳背，呈黑绿色、带有光泽的是肉厚壮实的蟹。看尾端，肚脐凸出来，且蟹脐两旁透出红色(俗称“红印”)，一般都是膏肥脂满的蟹。看蟹足，绒毛丛生，则蟹足老健；蟹足无绒毛，则体软无力。

“青背、白肚、金毛、红嘴”是挑大闸蟹的诀窍，好的大闸蟹背甲呈青泥色，腹部洁白不能有墨色斑点，蟹腿要有金毛，蟹爪金黄。如果是挑梭子蟹等海蟹，则可看蟹腹纹路，纹路越深，屁股与肚脐处越厚，则越肥美。梭子蟹还可看蟹壳，背部颜色越深越肥美。或者把梭子蟹举起来对着光看，如果蟹壳最边缘处不透光，和蟹身之间空隙越小，梭子蟹就越肥美。

食螃蟹：清蒸最美，吃时需蘸姜汁和醋

“蟹肉上席百味淡”，螃蟹吃法花样虽多，但还是清蒸螃蟹最鲜美，还不会损失其营养价值。蒸的目的不仅是留鲜，更是出于安全。周德庆提醒，蒸螃蟹的时间至少高温蒸20~30分钟，保证蒸熟蒸透。面对醉蟹这种杀菌不彻底的美食，最好还是管住嘴。

编者按

说重阳，道重阳，九月九日菊花黄；赏菊花，登高望，遍插茱萸思更长……今天正逢重阳佳节，也是中国重要的传统节日。重阳节在每年农历九月初九，古时民间有登高祈福、秋游赏菊、拜神祭祖及饮宴祈寿等重阳习俗。传承至今，又添加了敬老的内涵，登高赏秋与感恩敬老已成当今重阳节活动的两大重要主题。

余世存在《节日之书》序中写道，只有明白传统节日的意义，才懂得“中国时间”。传统节日的内涵不仅仅是时间的，更是社会与文化的，它不仅代表了我国文化的多样性，更凝聚着中华民族“文化乡愁”。

这个九九重阳日，让我们温习晒秋、登高、赏菊、祭祖、敬老、吃花糕等传统习俗，在秋日大好时光里遇见更好的自己。

木易

“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”，一年一度的重阳节又到了。作为中国传统节日，重阳节历来有晒秋、登高、赏菊、祭祖、敬老、吃花糕等习俗。九九重阳之时，“日月并阳，两九相重”，阳数达到了最大，自然而然“九九归一，终成正果”。

重阳民俗1：“晒秋”感恩。在古代，重阳节“晒秋”是农家喜庆丰收的盛典。最近朋友圈里小风频频发篁岭“晒秋”图，每每拉我回到婺源。婺源篁岭村被称为挂在山崖上的古村落，数百栋徽派古民居错落有致散落于山间，每年秋季，村民们利用房前屋后及自家窗台屋顶、架晒、挂晒农作物。很多地方的“晒秋”习俗已逐渐消亡，篁岭因为地势险峻、交通不便而一直保留下来。这种五彩



明文

“秋风起，蟹脚痒。”重阳节前后，正是螃蟹膏满黄肥之时，因此重阳节还有吃螃蟹的习俗，而吃货们的心也忍不住和蟹脚一样痒起来。然而蟹肉性寒，该如何品蟹才能既享其美味又健康安全？

螃蟹家族：有数百种，大闸蟹和梭子蟹最受欢迎

我国螃蟹种类大约有数百种，根据产地可分为河蟹、江蟹、湖蟹、海蟹四大类。活跃在苏州、昆山等地的大闸蟹(中华绒螯蟹)以及黄海、渤海与东南沿海的梭子蟹，是螃蟹中“国民度”较高的两种。