

生活发现

岁岁重阳，敬老、爱老、感恩——

重阳节不忘老传统 敬老消费彰显新活力

大数据显示，今年重阳节相关消费中，不同年龄的用户在重阳节前夕的消费存在很大差异。35岁以下的用户更喜欢购买黄金饰品送给老人；36~55岁之间的人群则倾向于购买医药和传统滋补品以尽孝心；56岁以上的老年用户更喜欢购买保健、娱乐相关产品。另外，有意思的是，老年人比年轻人更爱买书，老年人购买图书比例高于京东平均水平40%。

■ 张峥

再过几天，10月23日即阴历的九月初九是我国民间一年一度的传统节日——重阳节。重阳节由来已久，“九”在《易经》中为阳数，“九九”两阳数相重，故称“重阳”。古人认为九九重阳是吉祥的日子，所以把这天定为重阳节。“九九”与“久久”同音，所以有天长地久、生命长久、健康长寿的寓意。重阳节传承千年，在2012年被赋予了新的意义：老年人权益保障法在法律上明确规定，每年农历九月初九作为老年节，并于2013年7月1日起实施。因此重阳节这天又是“敬老日”“敬老节”。这一节日的设立，可谓是重阳节文化价值的现代体现。

重阳习俗：赏菊、吃糕、登高、祭祖

自魏晋以来重阳气氛日渐浓郁，是历代文人墨客吟咏最多的几个传统节日之一。重阳这天，所有亲人都要一起登高“避灾”，插茱萸、赏菊花，吃重阳糕。

赏菊、饮菊花酒。金秋九月，秋菊傲霜，菊花的品性独特，菊也成了生命力的象征。据说老北京古时的文人墨客重阳节纷纷赴天宁寺、景山公园、中山公园的唐花坞等处赏菊观景。清·李静山《增补都门杂咏》曾有诗曰：“天宁寺里好楼台，每到深秋菊又开，赢得倾城车马动，看花犹带玉人来。”

菊花酒被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”，认为它有清热解毒、明目祛风、平肝舒肺、益阴滋肾的药用价值。因此，重阳节一直保留着饮菊花酒的习惯。

汉代就有了菊花酒。晋代葛洪在《抱朴子》中记录了河南南阳山中人家，因饮了遍生菊花的甘露水而延年益寿的事。宋人以菊花、茱萸泡酒，名茱萸为“辟邪翁”，菊花为“延寿客”，认为借此二物，可消“阳九之厄”。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。

吃糕。据史料记载，吃糕源于“登高”的“高”，“糕”字与“高”同音，象征“步步高升”“步步高升”之寓意。重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，外形上也没有固定的形态，较为随意。人们买回花糕供于佛堂、祠堂或作为礼品馈赠亲友。

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(代替茱萸)，并点蜡烛灯。这大概是用“点灯”“吃糕”代替“登高”的意思。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。

除了重阳糕，因“羊”与“阳”同音，暗合“重阳”之意，因此很多地方都有重阳节吃羊肉的习俗。

登高。重阳节登高的风俗历史悠久，故又叫“登高节”。重阳是“清气上扬、浊气下沉”的时节，地势越高清气越聚集，于是“重阳登高畅享清气”便成了民俗事象。金秋时节天高气爽，登高远望可达到心旷神怡、健身祛病的目的。所以每到九九重阳这一日，各地都有组织老年人登山秋游、交流感情、锻炼身体的活动，不少家庭的晚辈也会搀扶年老的长辈到郊外活动。

祭祖。重阳节是中国传统四大祭祖节日之一，古代民间素有祭祖祈福的传统。重阳祭祖的传统习俗在岭南一带至今仍盛行，人们在每年的重阳节举行祭祖活动。无论是祭祖活动还是登高远望，其最根本的作用是增强人们文化认同感，加强家族和社会的凝聚力。

重阳爱心消费：彰显银发一族时尚新活力

重阳节，很多人会提前给家里的老人准备礼物、安排活动，表达孝心。银发经济升级撞上孝心经济比拼，老年产品的消费市场潜力再次凸显。近日，几家电商平台公布了重阳节相关

消费的大数据。

年轻人爱送黄金，中年人爱送滋补品。大数据显示，今年重阳节相关消费中，不同年龄阶层的用户在重阳节前夕的消费存在很大差异。35岁以下的用户更喜欢购买黄金饰品送给老人；36~55岁之间的人群则倾向于购买医药和传统滋补品以尽孝心；56岁以上的老年用户更喜欢购买保健、娱乐相关产品。另外，有意思的是，老年人比年轻人更爱买书，老年人购买图书比例高于京东平均水平40%。

广场舞装备升级，练功服销量激增。老年人爱读书也爱娱乐。数据显示：重阳节前，广场舞老人的练功服销量同比增长89%，销量前三城市为广州、深圳、无锡；而广场舞鞋销量同比增长118%，买家聚集在郑州、北京、哈尔滨三地；户外音响销量同比增长132%，销售最火的城市依次为：南京、江苏泰州和上海。

健康类产品领跑重阳节孝心经济。健康类产品同样领跑重阳节孝心经济。数据显示：重阳节前，保健器材的销量较往年同期增长150%以上。其中，按摩椅、足疗仪等保健产品销量暴增，电子血压计、便携血糖仪两类功能产品销量较平时翻了一番。同时，保健品、膳食补充剂的销量也大幅增加。

追求健康时尚，中老年人消费亮点频出。追求健康的同时也追求时尚，这成了中老年人消费的新亮点。数据显示，“银发一族”不但懂网购、爱旅游，也愿意在中高端体检和医疗美容上花钱。10月1日至3日，去体检机构进行全面检查的40岁以上中老年人消费者数量比去年同期增长近两倍；去医疗美容机构进行口腔护理、医美手术的中老年人也比去年同期增长近两倍。

其实，不管是什么样的习俗，重阳的节日意义还在于敬老、爱老、感恩。岁月从指缝间悄然流过，落在爸爸妈妈的发丝中，爷爷奶奶的笑纹里，雕刻出岁月的痕迹。借着节日的缘故，给家里的长辈打一通电话吧，陪他们唠唠家常，聊聊从前，嘴上不停，心里也是暖的。

相关链接

由于重阳节时令逐渐进入深秋，中医认为，秋天阳气由升浮逐渐趋于沉降，阳气逐渐衰退，气候逐渐转凉，是老年人易发病的时令，因而这个时期做好保健养生的工作尤为重要。

饮食调节，预防秋燥。肺五行属金，秋天五行亦属金，故有肺主秋天一说。秋季主要病邪是燥邪，燥易伤肺，呼吸系统发病率增高。应对秋燥可采取润燥的办法，饮食宜清淡为主，少吃过于油腻、甘甜、辛辣之品，多饮开水、淡茶、豆浆、牛奶等饮料，还应适当多吃些番薯、玉米、青菜、柿子、蜂蜜、黑木耳、银耳、百合、香蕉、橄榄、葡萄、梨、核桃、芝麻、红枣等润燥之品。

起居调节，避免感冒。重阳节前后，温差变化较大，常有冷空气侵袭，此时需要及时添衣保暖，预防感冒。早睡早起，适当午睡。据调查，每天午睡半小时，可减少30%患冠心病的可能性。

适度运动，保持身心健康。重阳时节，深秋已至，草叶枯落，花木凋谢。一些老年人则会生出凄凉、垂暮之感，进而可能出现情绪忧郁、烦躁等。此时可带着老年人进行适当的户外运动，特别是登高，一来顺应重阳节的习俗，二来可强身健体。

适度的登高可以促进全身血液循环，还可以增强心肺功能。若是登高的同时还能赏菊，效果更佳。菊花气味清新，多闻菊花的芳香，有醒神的功效；饮用菊花泡出的茶水，不仅可欣赏菊花特有的清香，且可去火、养肝明目。

九九重阳到 养生须有道

■ 马博士

近年来，喝包装饮用水已成为一种普遍的消费行为。市面上销售的包装饮用水种类繁多，有矿泉水、纯净水、天然泉水等，还有的依据酸碱特性对包装饮用水进行分类，如含有小苏打(碳酸氢钠)的弱碱性水，也叫苏打水。网上热传碱性水能治病、还能调节酸碱体质。为了综合分析饮用碱性水对于人体健康的影响，马博士健康团团队进行了一项研究，得到的主要结果如下：

苏打水能调节酸碱体质吗？

实际上，人体只有“酸碱平衡”的说法，没有“酸碱体质”的概念。我们一般所说的酸碱平衡，是指体液的酸碱平衡。正常生理状态下，人体内体液的酸碱度保持相对稳定的状态。生物体通过呼吸、排泄及体液中特有的缓冲体系等调节机制，维持酸碱平衡，血液 pH在7.35~7.45范围。酸性或碱性食物或水并不能改变人体的酸碱平衡，所以喝苏打水并不能调节酸碱体质。

苏打水能治病吗？

2009年，在成年女性中开展的一项研究结果显示，喝碱性水4周可提高其尿液 pH值和碳酸氢盐排泄量，降低甲状腺激素和C肽水平，在一定程度上有助于预防骨质疏松；2001年，一项自身前后对照研究结果显示，原发性高血压患者喝碱性水2~6月后，血压降低；糖尿病患者及血糖偏高者喝碱性水2~6个月后，血糖降低；大多数高脂血症患者喝碱性水2~6个月后，甘油三酯和总胆固醇降低；研究发现，长期喝碱性水能够改善大便质地，改善以腹泻为主的肠易激综合征患者的生活质量，对肠道微生物群的组成有潜在影响。

马博士团队提示：已有的研究数量少且存在一定局限性，没有足够的证据支持碱性水有益身体健康，更没有充足的证据显示碱性水可以治疗疾病。所以喝水虽然重要，但不能夸大水的作用。食物和水均不能代替药物来治疗疾病。

无足够证据支持碱性水有益身体健康

三项研究发现，男性运动员饮用碱性水2~3周后，上下肢无氧工作能力提高、乳酸浓度和尿比重降低、电解质状态得到改善。2016年的一项研究表明，运动脱水后使用碱性水补水效果好于纯净水。这些研究表明，喝碱性水可以增强水合作用，改善酸碱平衡和无氧运动表现。

马博士团队提示：已有的研究数量少且存在一定局限性，高质量的随机对象研究和系统综述等的证据不足，研究多存在混在因素，没有足够的证据支持碱性水有益身体健康。

《中国居民膳食指南(2022)》建议足量喝水，少量多次。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升，成年女性每天喝水1500毫升。白水安全卫生、廉价易得、又不会额外增加能量，是最佳选择。

智活妙招

柚子皮不要扔 可以养肺治喘

又到柚子上市的季节，吃剩的柚子皮千万别扔，可以用来养肺，还可以治疗肺炎。柚子皮去积消食，止咳化痰。王孟英的《随息居饮食谱》中说柚子皮“消食化痰，散愤懑之气，陈久者良”。吃完柚子可以把皮留下来晒干，用的时候放锅里加水煮，半个巴掌大小的柚子皮就可以，水不要太多，煮开几次，把煮的汤喝下去。喝几次，就可以对肺炎有很好的效果，对小孩子效果最好。

冬天人们爱喝的柚子茶就是用蜂蜜和柚子皮做的，养肺效果不错。

有网友说自己阳后咳得厉害，感觉心肺都随时要咳出去，用干柚子皮煮水喝，当晚就能睡得比较安稳，第二天明显好很多。还有网友说家里长辈有个偏方，用绿柚子皮和百合一起煮水喝，能治哮喘。

(嘉传)



记忆中的味道



■ 蔡浩杰

豆浆加蛋，间或淡淡杏仁香气。红底黄字的招牌被油烟熏得发黑，灯管极亮，早些时候，还是这么亮的屋内，店家还坐在门口吹着风叹息。深夜两点，开车来消夜的队伍没有断的意思，店家的油条又下锅了。

寒露节气，风连扫几日闷热，河面也被吹出皱纹，宛如古画里的水纹。天气冷了些，却不至于寒，心心念念的还是那口吃的。吃火锅太早了，吃粿条汤又不够响亮，总得有些仪式感欢迎这季节。看着塔脚桥上两排消夜摊霸气排开，不免让人想念潮汕油条。

发面加碱和盐揉搓，拉成长条，旋扭丢入油锅中炸熟，口感外脆里松，香气扑鼻。相传

油条可干吃，也可搭配其他吃食创造新的口感。菜饭包着油条撒糖吃，韧脆咸甜，欲罢不能。油条裹在肠粉里，外面是如蝉翼的米皮，里面是金黄的油条，柔韧不少，香脆有余，淋上酱油，是广东人爱吃的炸两。油条剪成段按入粥中，和香菇花生鱼片等同吃，艇仔粥名不虚传。

豆浆油条，见之忘俗

油条从南北朝至今都是中国人喜闻乐见的早点。传闻宋朝时唤之“寒具”。苏东坡有诗曰：“纤手搓来玉数寻，碧油煎出嫩黄深，夜来春睡无轻重，压偏佳人缠臂金”。做法和口感也是炸物，但形状与油条有所出入，我以为或许是油条的前身吧。

油条可干吃，也可搭配其他吃食创造新的口感。菜饭包着油条撒糖吃，韧脆咸甜，欲罢不能。油条裹在肠粉里，外面是如蝉翼的米皮，里面是金黄的油条，柔韧不少，香脆有余，淋上酱油，是广东人爱吃的炸两。油条剪成段按入粥中，和香菇花生鱼片等同吃，艇仔粥名不虚传。

几个月前在福州吃了捞化，海鲜和猪杂熬出鲜咸，胡椒粉提辣，再加上猪皮增香，油条剪段吸满汤汁，无比快活。传闻东南亚有油条面，也是将油条剪成丝加在粉面中，味道估计也是不错的。

潮汕地区的油条不同于北方棍般长短，大概只有成人拇指长，口感偏脆。由于体型娇小，可整根浸泡在碗中，叫一碗豆浆，或加姜薯或加鸡蛋，抑或什么都不加，泡上几根油条，蹲坐在路边小凳子上，吃完出一身热汗，夏夜的风一吹，一切烦恼都在风中散去。

不知何时，潮汕地区流行消夜吃豆浆油条的习俗。棉城有好几家店，或是圣王宫前，或是

罗汉松后，支一个摊子，漫漫长夜，大排长龙。

印象深刻的还是桥上的浪油条。浪油条是我自己起的，头家支个炭炉就在桥头炸油条。点着一盏白炽灯照明，一边捏着油条，一边和客人拉家常，大家乐意听他吹牛，往往最后起哄一句：“浪浪话”或是“臭嘴浪面”，提着一袋油条便乐呵呵走了。

头家四十出头，平头，经常赤膊炸油条，一边叨着烟，一边和客人扯话，说到激动时，手指夹着烟站一边，另一只手掌心朝上用力张着，昂起头越发大声起来，脖子浮起青筋。眼珠子很大，就算是不激动时，也总是瞪得老大。烟在嘴边一颤一颤，真不知撒了多少烟灰在面板上。

只见他铺开面团，徒手擀成长条，左右一拉变成扁状，再用小刀切成一指宽的块状。刀在板上嗒嗒嗒，节奏明快，将板上的面粉震得弹起，面粉颗粒在灯光照射下散成烟状，头家歪着嘴叨着烟，一边眯着眼盯着面板，一边用手将面块两两成对捏住甩进油锅，宛若武侠练功。再看那口黑乎乎的大锅里，油条在高温里炸出声响，滋滋啦啦到咕噜噜，白色面团从锅里浮起，油条成型，金黄璀璨，可爱诱人。

头家爱吹牛，也就是爱“浪浪话”，一会儿说自己亲眼见过文光塔上有仙人飞来飞去，一会儿说吃了自己的油条“强过李嘉诚，富过马

化腾”，气氛热烈，内容奇谲，众人乐意听，不在乎真假。有时遇到搭话的来一句：“那你油条自己做自己吃，不就马化腾加李嘉诚了？”他也甚是幽默，故作生气，大声喊道：“浪浪话……”

在赵厝巷口吃完肠粉，凉风习习，秋意渐浓，月生哥带着我们到斜对面吃油条配豆浆。店内灯管长明，蓝火舔着大油锅，金黄的油条哐当哐当掉进备好的大铁盘中散熟。“妹啊我要韩信饼”“头家我要五块钱油条”“给我称十块钱的带走”……老板的女儿埋在一堆顾客中间挑拣油条，短发，极白，笑容一直没停过，上称、打包、找钱，手脚麻利，热情四溢。

从公园一路散步到桥头，月生哥还在念着没吃到韩信饼，“见之忘俗，见之忘俗啊……”

假期在月生哥家喝茶，临走时阿姨叮嘱“你们几个后生要加油啊”，我还没来得及理解要加油什么，只记得第一次吃了老香黄味的月饼，以及月生哥那句评价道“怪浪怪浪”。再后一日，月生哥载着我提着一大袋油条和几碗豆浆到航少家饮茶，加了蛋的豆浆风味十足。喝完茶离开航少家时，阿姨也说了句要“加油”，蓦然间有些恍惚。

月出于东山之上，徘徊于斗牛之间。驱车棉城，和风舒畅，我满脑子是那豆浆滚开的香气，和油条起锅的声响。