

## 登高、吃重阳糕、插茱萸他们这样过重阳

九月初九，重阳节如期而至，这个承载着敬老、感恩与团圆的传统节日，在中华大地以各种温馨的方式被庆祝。登高、吃重阳糕、插茱萸，这些传统习俗不仅寄托了人们对美好生活的向往，也勾连起代代相传的文化记忆。在全国各地，人们用行动为这个节日增添了浓浓的节日氛围。在北京，香山成为重阳节登高的热门地点。清晨，山路上便挤满了前来登高的市民和游客。家住朝阳区的李大爷带着全家老小，沿着蜿蜒的山路拾级而上。他说，登高不仅锻炼身体，还能让一家人在山顶俯瞰秋日美景，感受团聚的快乐。香山的红叶在秋风中摇曳，吸引了无数摄影爱好者驻足，他们用镜头记录下重阳节的独特风景。年轻人则在社交媒体上分享登高瞬间，配文“九九重阳，步步登高”，传递出对生活的热爱。在江苏苏州，重阳糕成为节日餐桌上的主角。当地老字号糕点铺早在节前就忙碌起来，老师傅们手工制作的重阳糕，层层叠叠，寓意“步步高升”。市民张女士特意为家中长辈订购了一份精致的重阳糕，糕面上点缀着红枣和桂花，香甜可口。她说，送重阳糕是表达对长辈的敬意，也希望他们健康长寿。一些社区还举办了重阳糕制作活动，孩子们和老人围坐一起，揉面、蒸糕，笑声不断。这样的活动不仅让传统美食焕发新活力，也拉近了邻里间的距离。而在湖南长沙，插茱萸的习俗依然保留着浓厚的传统色彩。家住岳麓区的王阿姨清晨便到附近山上采摘茱萸，回家后将茱萸分发给家人，插在门楣或佩戴在身。她说，插茱萸是为了祈求平安，驱邪避灾，这一习俗从她小时候就延续至今。一些年轻人虽然对插茱萸的传统不太熟悉，但在老人的带动下，也开始尝试参与。他们将茱萸装进精致的小香囊，随身携带，既时尚又充满文化韵味。社区还组织了文化讲座，向居民普及茱萸的来历和重阳节的文化意义，让更多人感受到传统节日的魅力。除了这些传统活动，各地还结合实际赋予重阳节新的时代内涵。在广州，一些社区组织了敬老活动，志愿者为独居老人送去重阳糕和生活物资，并陪他们聊天、散步。志愿者小林说，看到老人们脸上的笑容，觉得这个节日特别有意义。在四川成都，一些养老院举办了文艺汇演，老人和年轻人同台表演，唱歌、跳舞，现场洋溢着欢乐气氛。这样的活动不仅让老人们感受到社会的关爱，也让重阳节的“敬老”主题更加深入人心。值得一提的是，随着社交媒体的普及，重阳节的庆祝方式也在与时俱进。许多年轻人通过短视频平台分享自己参与登高、制作重阳糕或插茱萸的经历，视频中既有传统习俗的展示，也有对长辈的祝福。网友们纷纷点赞评论，“重阳节原来这么有意思”“传统节日也能这么潮”，让古老节日在数字时代焕发新光彩。一些城市还推出了线上重阳节活动，比如虚拟登高挑战，参与者通过运动软件记录步数，完成“云登高”，既环保又有趣。重阳节的魅力在于它既保留了传统习俗的厚重感，又融入了现代生活的多样性。无论是登高望远的豪情，吃重阳糕的甜蜜，还是插茱萸的祝福，这些活动都承载了人们对健康、平安和团圆的期盼。在快节奏的现代生活中，重阳节提醒我们要停下脚步，陪伴家人，感恩生活。正如一位网友在社交平台上写道：“重阳节不仅是老人的节日，也是我们每个人感受传统文化、传递温暖的时刻。”这个九九重阳，愿每一个人都能在传统与现代的交融中，找到属于自己的节日记忆。

原文链接：<https://hz.one/baijia/登高-吃重阳糕-插茱萸-2507.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/登高、吃重阳糕、插茱萸他们这样过重阳.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>