今又重阳 岁岁重阳

晒秋 吴海明 摄

文学记述 之 敬老感恩

重阳深处亲情浓

□杨丽丽

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。”当重阳的脚步轻轻踏入岁月的门扉，那一抹浓厚的亲情便在秋意的渲染下愈发显得深沉而珍贵。

在我儿时的记忆里，重阳节就像是一场盛大而温馨的家庭聚会。那时候，爷爷奶奶身体还很硬朗，每到重阳，全家老小都会聚在爷爷奶奶那座有些年头的老房子里。老房子的院子里种着几株菊花，到了重阳，菊花开得正盛，金黄灿烂的花瓣在秋风中轻轻摇曳，散发着温暖的芬芳。

村子后面有一座小山，那是我们重阳节登高的好去处。爷爷总是一马当先，我紧紧跟在他身后。山路虽然崎岖，但爷爷的步伐稳健有力，他会时不时地回头拉我一把。山上的景色美不胜收，漫山遍野的野花野草在秋风中摇曳，仿佛在欢迎我们的到来。到达山顶后，爷爷会找一块平整的大石头坐下，然后把我抱在腿上，指着远处的田野和村庄，和我说起他年轻时的故事，那些艰苦而又充满奋斗的岁月在他的口中变得鲜活起来。而奶奶总是会在这个时候，从她带着的小碎花布包里拿出提前准备好的重阳糕分给我们。那重阳糕软软糯糯的，一口咬下去，红枣的香甜、糯米的绵软就在舌尖散开。奶奶看着我们狼吞虎咽，眼里满是慈爱，那笑容就像秋日里最温暖的阳光。

插茱萸也是重阳节必不可少的环节。奶奶会从山上剪下几枝茱萸，细心地为我们每个人插在衣服上。茱萸那独特的香气萦绕在鼻尖，奶奶说，茱萸可以辟邪，保佑我们平安健康。那时的我，虽然不太明白辟邪的含义，但却觉得身上插着茱萸的自己格外神气。

随着岁月的流转，我到城里读书，后来又参加工作，回乡下的次数越来越少。爷爷奶奶的身影在我忙碌的生活中渐渐变得模糊，只能通过偶尔的电话联系来慰藉思念之情。然而，每到重阳，那种对爷爷奶奶和故乡的思念就如同潮水般涌来。

今年重阳前夕，我特意放下手中的工作，踏上了回乡的旅程。当我再次走进那座熟悉的老房子时，心中五味杂陈。爷爷奶奶的脸上刻满了更多的皱纹，他们的头发也变得更加花白，但他们的眼神中依然充满了对生活的热爱和对我们深深的牵挂。

我陪着爷爷再次登上了那座小山丘，只不过这一次，是我搀扶着爷爷。爷爷的脚步变得缓慢而沉重，每走一步都需要花费很大的力气。但他的目光依然坚定地望着远方，我知道，这片土地、这些山峦承载了他太多的回忆。

回到家中，我学着奶奶的样子做起重阳糕，奶奶在一旁耐心地指导，时不时地还会说起我小时候贪吃重阳糕的趣事。当重阳糕的香气再次弥漫在屋子里时，我仿佛又回到了小时候，那时候，我总是踮着脚在灶台边张望，眼睛紧紧盯着锅里正在蒸制的重阳糕，小小的心里满是期待。奶奶的身影在灶台前忙碌着，脸上带着慈祥的笑容，她就像一个神奇的魔法师，能把简单的食材变成无比美味的糕点。我总是迫不及待地想要尝一口，哪怕糕还烫嘴，也会忍不住咬上一小口，然后被烫得在屋子里蹦蹦跳跳，惹得奶奶又是心疼又是好笑。

如今，同样的场景再次出现，熟悉的香气让那些被岁月尘封的记忆一下子鲜活起来。我看着奶奶那爬满皱纹的手，依然灵巧地摆弄着食材，心中满是感动。我们祖孙俩在小小的厨房中，被重阳糕的香气包裹着，仿佛外面的世界都与我们无关。

从老家返程的时候，我回头望去，爷爷奶奶站在那座老房子前向我挥手道别。他们的身影在秋意渐浓的景色中显得有些单薄，却又无比坚定。我知道，无论我走多远，那份浓郁的亲情都会像那山上的茱萸一样，永远繁茂鲜艳，给予我力量和温暖。

习俗 之 吃重阳糕

“孝心”牌重阳糕

□刘峰

重阳节忽至，我一改以往给母亲送红包、送节日礼物的做法，兴冲冲带上糯米、红豆、花生仁、核桃仁、芝麻、红枣等原料回老家，决定现场给母亲做重阳糕。

母亲爱吃重阳糕，以往每到重阳节，我总是靠购买。虽然它们的包装精美，味道也不错，母亲收下后也很开心，但事后一想，总觉得节日味道里差一点什么。经过分析，我才发现问题所在，原来自己匆匆而来、匆匆而去，孝敬母亲好像走过场一样，难以表达真实的情感。

曾经，母子俩的感情，用相依为命来形容毫不为过。在我12岁那年，父亲不幸离世，母亲含辛茹苦把我养大成人，供我读书，直到我毕业后扎根城里，成家立业，才松下一口气。为此，我暗自发誓，在母亲有生之年，一定要好好孝敬她。

也许，我是一个晚熟的人，在孝敬母亲的过程中，我开始领悟到：孝敬，不能仅仅停留在口头、藏在心里，而是要付诸实际行动，学会创新。

思前想后，我决定今年重阳节通过手工方式，亲手为母亲做一回重阳糕！为此，我专门抽出时间，去图书馆查阅手工制作重阳糕的资料，提前购回原料。其间，我还向居处附近的老字号糕点店的师傅们请教。

万事俱备，只欠东风。好不容易盼到休假，我带上老婆、孩子，拎着一大袋原料回到老家，当场向母亲宣布：“妈，这个重阳节，我要让您尝一尝我亲手制作的重阳糕。”一刹那，母亲如同做梦一般，恍惚了一会儿，才缓过神来，说：“儿啊，你平时工作忙，过节应该好好休息一下。要不，我们一做起吧。”

大家一起参与进来。亲密的协作，让家庭氛围一下子浓了起来，血浓于水的亲情盈满了整座屋子，让人有一种说不出的熨帖。

该我露一手了！首先，将糯米、红豆用家用磨粉机打成粉，分别添入白糖、食用油，加水一起搅拌，使之干湿适中，然后筛成细粉；接下来，取一具蒸笼，在里面平铺一块湿纱布，倒入糯米粉，抹平之后，大火而蒸；5分钟左右，掀开蒸笼，在蒸得雪白的糯糕上铺一层豆沙，随后倒入糯米粉，同样抹平，撒上花生仁、核桃仁、芝麻、红枣、红绿果脯，再置入锅中蒸；20分钟左右，香气袅袅飘出，重阳糕蒸好了。

当掀开蒸笼，只见糕体色彩分明，红白相间，层次感强，干果脯肉嵌在表面，异彩纷呈，诱人极了。母亲头一回见我制作重阳糕，而且手艺还不错，惊讶之余，高兴得合不拢嘴。

趁热，我将熟糕取出，用抹了食用油的菜刀均匀切成方块，重阳糕终于大功告成！当我将第一块糕递至母亲嘴边时，母亲轻轻咬了一小口，然后闭上眼睛细细品味。当她睁开眼睛，我发现她眼里闪烁着点点泪花，她笑容满面地称赞道：“儿啊，我做梦也没有想到，你做的重阳糕这么好吃！”

得到母亲的肯定，我高兴地抓起一块糕，咬了一大口，发现自己亲手做的重阳糕，甜糯相宜，色香味俱全，令人成就感满满！

不知不觉，金色的夕照涂在窗上。从制糕，再品糕，一天就这么热热闹闹地过去了。回顾这一日，我发现母亲比以往的重阳节更为开心，我因此领悟到这样一个道理：所谓孝敬，无非是通过爱的表达，给母亲一个意外的惊喜，让老人家多一点开心、多一点幸福、多一点憧憬！

“重阳节快乐！”当大家一起向母亲表示祝福时，母亲不禁问道：“儿啊，如果给这块糕取个名字，你会叫它什么？”我毫不犹豫地回答：“‘孝心’牌重阳糕！”

习俗 之 敬老爱老

带同学们去养老院

□和少波

农历九月初九重阳节是我国的传统节日，又叫“老人节”，是一个敬老爱老的日子。我决定带同学们在重阳节去镇里的养老院看望老人们。

那天我们早早来到了养老院。见大门前有不少落叶，我立马拿过门后的扫帚，正要打扫，班长一把抢过便干开了。其他孩子索性直接用手捡。看到这一幕，来接我们的院长不禁竖起了大拇指。

一进院里，我们便开始卫生大扫除。除草、打扫、擦洗……孩子们分工合作，干劲十足，忙得不亦乐乎。看着焕然一新的家园，老人们的脸上无不露出灿烂的笑容。我把刚从超市买的葡萄洗干净分给他们，孩子们也争先恐后地为爷爷奶奶们送上自己准备的礼物。

来养老院，我们主打一个哄老人开心。班长一本正经地教爷爷奶奶们如何用手机玩抖音、开直播。欣怡拉着一位有阿尔茨海默病的奶奶的手，给她剪指甲、按摩、唠嗑。小高蹲下来，细心帮一位行动不便的爷爷系好鞋带，搀扶他在院里散步。大明陪一位爷爷下象棋，尽管赢的少，输的多，可心里却美滋滋的。小峰说脱口秀，逗得爷爷奶奶们开怀大笑……我也没闲着，和两位爱好文学的老人热聊，相谈甚欢。

值得一提的是，艳艳有模有样地为爷爷奶奶们唱了一段豫剧《穆桂英挂帅》，赢得满堂喝彩。唱着唱着，艳艳因为紧张忘词了，没想到，爷爷奶奶们和她一起来了个全场大合唱。

重阳秋色暖，敬老情更浓。每年重阳节，我几乎都会带同学们去养老院看望老人。在一次次的活动中，孩子们学会了爱老敬长，懂得了爱与奉献。

习俗 之 秋日登高

背着父亲登苏门山

□尚庆海

父亲患了脑梗，说话含糊不清，走路需要拄着拐杖，一向风风火火脾气豪爽的父亲，那段时间心情非常烦躁，看什么都不顺眼，我每天小心翼翼地陪护左右，生怕父亲发脾气血压飙升加重病情。

重阳节头一天，父亲心情不错。我提议带他去百泉湖景区转转。父亲有些心动，转而，父亲看看自己行动不便的左腿，含糊不清地说：“去百泉湖，不登苏门山有啥意思？”苏门山就在景区内，一向对中华民族传统节日非常看重的父亲，自是记得明天是什么日子，登高望远是重阳节的传统习俗，父亲想登苏门山，我一定要满足他这个愿望。

第二天一早，我开车载着父亲直奔百泉湖。苏门山不高，海拔约180米，青石条铺的石阶。父亲拄着拐杖，要自己登山，我蹲在父亲面前，说：“爸，让我背着您登吧。”父亲嘟囔着说：“你背不动。”我说：“现在我不背您，等我年纪再大点，或许就真背不动您了。”父亲听了我的话，被触动了，他趴在我的背上，一手握着拐杖，一手圈着我的脖子。我深提一口气，稳稳站起来，拾级而上。阶梯两旁的山坡上植满柏树，苍翠葱郁，许多祠宇亭台掩映其间，一股淡淡的柏树清香弥漫鼻息间。我感觉到背上的父亲不时左顾右盼，这让我想起小时候父亲背着我的情景来。小时候跟父亲去地里，我走不动了或是不想走了，父亲便会把我背在背上；每次去赶集的时候，人多怕挤着我，或有什么好看的，父亲也会把我架在脖子上。我那时候就发现被父亲驮着，身边的风景都不一样了。

很快登上了龙亭，父亲要下来休息，我说等到了苏门山山顶的啸台再休息。上啸台只需再登十几个石阶，但非常陡峭，啸台左右两侧则为平地，可以绕过去继续前行。父亲担心我身体吃不消，要绕过去。登高才能望远，我背着父亲躬身前行，这十几个台阶登得很艰难。

当我背着父亲终于登上了啸台，父亲坐在石凳上，望着我，满眼慈祥，“累坏了吧？”“还好，爸，您看，这边可以看到太行山。”站在啸台的东侧，向东北方向眺望，连绵的太行山像一堵年代久远的矮墙。父亲看了一会儿，走向啸台的西侧眺望，西侧的地势凸起，柏树障目，再加上不远处有高楼，无法远眺，但父亲却凝目许久，那是老家的方向，我站在父亲背后，默默地陪着他。

我背着父亲下山的时候，父亲在我耳边不停地跟我讲我小时候的故事，讲到好笑处，父亲忍不住笑了。父亲的笑声引得众人纷纷侧目，让我甘之如饴。

健康提醒 之 养生保健

重阳佳节话养生

□王春峰

重阳节，又叫“老人节”，是我国民间传统节日，一般在每年农历九月初九。重阳佳节，秋高气爽，正是外出游玩的好时节，我们可以登高远眺、欣赏菊花，感受美丽的秋景，但是在游玩的同时千万不要忘了养生，因为重阳节也是一个重要的养生时节。那么，重阳节养生我们应该注意哪些方面呢？

饮食清淡，预防秋燥，同时少吃寒凉类的水果。由于秋燥的影响，秋季特别容易出现呼吸道疾病，比如支气管炎、支气管哮喘、鼻炎等，对于免疫力低下的老人更是如此。预防秋燥应以清淡饮食为主，少吃过于油腻、甘甜、辛辣之品；多吃粗粮和富含维生素、矿物质的食物，并适当运动，以促进血液循环。同时少吃寒凉类的水果，如香蕉、梨、西瓜；多吃温热类水果，如桃、杏、葡萄。俗话说“秋瓜坏肚”，这个时候天气凉爽，瓜果吃太多容易损胃阳。

早睡早起，适当午睡。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”也就是说，秋季养生应早卧早起。早卧，以顺应阴精的收藏，以养收气；早起，以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。如果秋季适当早起，便可减少血栓形成的机会，对预防脑血栓发病有一定意义。除提高夜间睡眠质量外，还要有适当的午睡来补充。秋季人们往往晚睡早起，午睡不仅能让大脑和全身各系统都好好休息，还可以有效地帮助人们保持心理平衡，预防心肌梗死。

登高赏菊，锻炼身体。金秋时节，天高气爽，是开展各种运动锻炼的好时机，运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目，如瑜伽、登山、散步等。

注意保暖，适时添衣。重阳节前后，一天中温差变化很大，常有冷空气侵袭，而使气温骤降，我们要注意及时添衣保暖，增强体质，防止感冒发生，同时多喝热水，多吃御寒食物以生热，用热水泡脚。

总之，重阳佳节是一个好日子，我们除了登高赏秋和游玩以外，更要注意养生保健，保持身体健康！

文学记述 之 相关诗词

王维诗里的重阳节

□李硕

“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。”王维的这首《九月九日忆山东兄弟》，历经千年岁月，每逢重阳节，便如袅袅檀香，悠悠萦绕于人们心间。在王维的笔下，重阳节深情而悠远，满含浓浓的思念与乡愁。

重阳节，承载着浓浓的思念。诗人孤身漂泊异乡，佳节来临之际，思念如潮水般澎湃汹涌。重阳节本应是家人团聚、登高远眺、遍插茱萸之时，诗人却只能在异乡孤独度过。字里行间流淌着对故乡、对亲人的思念，令人感同身受。在当今快节奏的现代社会，我们也常常远离家乡，为梦想和生活奔波忙碌。当重阳节到来，我们或许会如王维一般，心中涌起对亲人的深深眷恋。那份思念，或是电话中的一声问候，或是微信里的一句祝福，是远方的我们对家乡的无尽牵挂。

重阳节，是对故乡的深切眷恋。故乡，永远是我们心灵的港湾。王维在诗中遥想兄弟们登高的场景，心中满是对故乡的思念。那熟悉的山水、亲切的乡音、温暖的亲情，无不令诗人魂牵梦绕。重阳节，我们也会忆起故乡的那座山、那条河、那片田野。或许，我们会想起儿时与家人一同登高的欢乐时光，忆起奶奶亲手制作的重阳糕的香甜滋味。故乡，是我们心灵的寄托，是我们永远的根。无论我们行至何处，对故乡的眷恋都永不改变。

重阳节，是对传统文化的传承。作为我国传统节日，重阳节有着悠久的历史和丰富的文化内涵。登高远眺、插茱萸、赏菊花、吃重阳糕等习俗，寄托着人们对美好生活的向往和对健康长寿的期盼。在王维的诗中，我们看到古人对重阳节的重视以及对传统文化的传承。如今，我们也应传承和弘扬重阳节的文化传统，让这个古老的节日在现代社会绽放新的光彩。我们可以携家人一同登高赏秋，领略大自然的美丽与宁静；我们可以品尝重阳糕，回味儿时的味道；我们可以赏菊花，感受秋天的神韵。通过这些方式，让传统文化在我们的生活中生根发芽。

重阳节，更是一种人生感悟。人生如一场旅行，我们不断追寻着自己的方向。在这个过程中，我们会经历离别、思念、孤独，也会收获成长、感动和幸福。王维在异乡思念亲人的同时，也在思索着人生的意义。重阳节，让我们停下匆忙的脚步，静下心来，反思自己的人生。我们是否珍惜了身边的亲人？是否为了梦想而努力奋斗？是否在忙碌的生活中忽略了那些美好的瞬间？通过对这些问题的思考，我们能更加珍惜当下的生活，更加努力地去追逐自己的梦想。

在重阳节里，我们体悟到思念的深沉、故乡的温暖、传统文化的魅力以及人生的感悟。让我们在这个美好的节日里，怀揣着王维的诗意，去感受秋天的美丽，去珍惜身边的亲人，去传承和弘扬传统文化，去思索人生的意义……

小猫菊花 钟灵 许麟庐 作

社址 郑州市农业路东28号 邮政编码 450008 印刷 河南日报报业集团大河印刷有限公司 地址 郑州经开区第三大街168号 广告经营许可证 豫工商广字第035号 全年定价396元 零售价1.00元