**重阳节的来历与习俗 （何雨欣）**

重阳节，为每年的农历九月初九日，是中国传统节日。“重阳”也叫“重九”，因为《[易经](https://wapbaike.baidu.com/item/%E6%98%93%E7%BB%8F/153636)》中把“九”定为阳数，九月九日，两九相重，故曰“重阳”；九在数字中又是最大数，所以赋予有生命长久、健康长寿的寓意；古人认为重阳是一个值得庆贺的吉祥日子。古代民间在重阳节有登高祈福的习俗，庆祝重阳节一般包括登高、晒秋、赏菊等活动；在流传至今，又添加了敬老等内涵，于重阳之日举行敬老宴，感恩敬老。

重阳与除夕、清明、中元并称中国传统四大祭祖节日。“九”在数字中有长久长寿的含意，寄托着人们对老人健康长寿的祝福。1989年农历九月九日被定为“敬老节”，倡导全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的风气。2006年5月20日，重阳节被国务院列入首批[国家级非物质文化遗产名录](https://wapbaike.baidu.com/item/%E5%9B%BD%E5%AE%B6%E7%BA%A7%E9%9D%9E%E7%89%A9%E8%B4%A8%E6%96%87%E5%8C%96%E9%81%97%E4%BA%A7%E5%90%8D%E5%BD%95)。