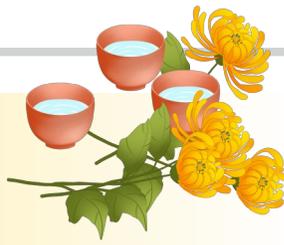


本期关注



“九九”话重阳



□王存芳

农历九月初九为重阳节，其与除夕、清明节、中元节并称为中国传统四大祭祖节日。

何为重阳？汉代中叶以后的儒家阴阳观，有六阴九阳，《易经》也把“六”定为阴数，把“九”定为阳数。九月九日，日月并阳，两九相重，故叫重阳，也叫重九。

“九九”重阳，因与“久久”同音，而九在数字中又是最大数，故人们认为其有长久长寿之含义。加上“九九”处在一年中收获的黄金季节，寓意颇深，很早以前人们就开始过重阳节了。

如今的重阳节，被赋予了新的含义：1989年，我国把农历九月初九定为老人节，倡导全社会树立尊老敬老，爱老助老的风气。2012年，全国人大常委会修订通过的《老年人权益保障法》，规定明确了每年农历九月初九为老年节，今年已是第十一个老年节了。

重阳节，是我国传统节日之一，有着祭祖、登高、晒秋、出游、赏菊花等民间习俗。

祭祖，在我们这个地方叫秋祭。就是说九月初九这天一大早，家中的女主人或长者得在自家设的供桌上，摆献祭品，上香跪拜，寄托对先人的哀思，传承孝道。早饭午饭时，再献一些饭菜，有的地方还会扫墓。当然，重阳节也和其他节日一样，是家人团聚庆贺的佳日。这一天，人们也会选择做较有意义之事，如给老人做寿，或一家人，也可与乡邻、亲戚、好友们相约到户外活动、聚餐等，既可享受大自然的美好风景，又能联络增厚亲友之间的感情……

登高

在古代，“重阳”有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”。相传此风俗始于东汉。唐代文人所写的登高诗很

多，大多是写重阳节的习俗；杜甫的七律《登高》，就是写重阳登高的名篇。登高所到之处，没有统一的规定，一般是登高山、登高塔。

晒秋

重阳节正好是秋收季节，古代的人们要想储存农作物，最好的方法就是将其晒干保存。秋季秋高气爽，天气晴好，是最佳的晾晒季节，很多地方现在还有晒秋这个习俗，过去是在房前屋后、窗台屋顶或打谷场上架晒、挂晒、堆晒玉米等农作物，现在则利用田间道路、大街小巷、广场……凡是能晾晒农作物的地方，都利用上了，一片又一片，一段又一段，从这条路到那条路，从这个场到那个场，铺满了整条街、整条巷、整条路。远远望去，尽头已经伸进了天空，“天谷一色”，成了一道亮丽的风景线！

晒干后的秋粮清香扑鼻，可以保存几年不坏。晒秋还有一个美好的寓意，就是希望来年再来个大丰收。

出游

外出游玩是重阳节最受欢迎的活动之一。随着现代生活节奏的加快，越来越多人利用节假日放松心情，欣赏自然和人文景观。重阳节正好提供了这样的机会，人们可以前往名山大川，领略大自然的壮丽景色。比如黄山、庐山、峨眉山，比如壶口瀑布、黄果树瀑布、庐山瀑布。

在这些地方，人们可以欣赏到雄伟的山峦、瀑布等自然奇景，亲身感受大自然的美丽和壮观。也可以选择前往历史名城，感受悠久的历史和文化，如北京、西安、南京、成都等。这些城市保存着丰富的历史遗迹和人文景观，有故宫、长城、兵马俑等。

吃重阳糕

据史料记载，重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意。在古代，重阳糕讲究的是做九层，像座宝塔，上面还做两只小羊，以符合重阳（羊）之义，有的还在重阳糕上插一面小红纸旗，并点蜡烛。

赏菊并饮菊花酒

金秋时节，菊花盛开，据传赏菊及饮菊花酒，起源于晋朝诗人陶渊明。陶渊明以隐居出名，以诗出名，以酒出名，也以爱菊出名，后人效之，遂有重阳赏菊之俗。旧时文人志士，还将赏菊与宴饮结合，追寻陶渊明的境界。北宋京师开封，重阳赏菊之风盛行，当时的菊花就有很多品种，千姿百态。民间还把农历九月称为“菊月”，在菊花怒放的重阳节里，观赏菊花成了节日的一项重要内容。清代以后，赏菊之习尤为昌盛，且不限于九月初九，但仍然是重阳节前后最为繁盛。

重阳节也是“老人节”，当天，全国各地除了组织老年人登山秋游，开阔视野，交流感情，锻炼身体，培养人们回归自然，热爱祖国大好山河外，还会开展尊老、敬老活动。

尊老，就是尊重年长者，对他们做到言行有礼貌；

敬老，就是孝敬长辈，特别是生你养你的父母。

孝，是做人的根本，是社会主义道德规范的重要组成部分。古人常说，百善孝为先，意为孝敬父母是我们各种美好品德中最为重要的，应占第一位。

古有感天动地的《二十四孝》典故，今有孝亲敬老的典型和模范。近年来，各部门开展了评选孝顺媳妇、好婆婆、道德模范、文明家庭和文明村民等活动，还在节日期间为老人们发送礼品并请来戏班唱大戏，新风日盛，奏出了弘扬社会主义核心价值观的时代强音。

美味推荐

生姜蜂蜜茶
缓解胃部受凉

进入秋季后，一些中老年人只要一着凉受冷，就容易出现脾胃不适，感到胃部发凉、发痛，有时还伴有恶心呕吐、食欲不振等。

中医认为，脾胃虚弱、全身阳气不足的人，对寒冷的耐受能力是比较差的，更容易因为受凉而导致胃部冷痛。当出现上述不适时，可以喝点生姜蜂蜜茶。具体做法是：取生姜2片，大枣2枚，一起煮水即可。饮用时，加入1小勺蜂蜜，趁热饮用。每天喝2次，每次200毫升，能起到温胃散寒的效果。

此外，还可以配合按摩内关穴（大概右腕横纹上三横指处），每天按3次，每次按1分钟即可。

(本报综合)

医生提醒

老人膝关节常肿胀
小心滑膜炎

□赵学权

滑膜是关节内的一层薄膜，由疏松结缔组织和滑膜细胞组成。滑膜的主要功能是分泌滑液，润滑和保护关节软骨。滑膜炎是滑膜发炎的一种关节病变，常见于膝关节。对于中老年人来说，本身关节功能下降，如果不注意保养，就更容易引发滑膜炎。

滑膜炎的类型和病因

滑膜炎可以分为创伤性滑膜炎、风湿性滑膜炎、感染性滑膜炎和退行性滑膜炎四种。

创伤性滑膜炎是由于关节部位受到外力作用或是运动时扭伤，导致滑膜破裂出血，继而发生炎症。这种滑膜炎通常是急性的，关节内部会出现血性积液。

风湿性滑膜炎是由风湿类疾病（如类风湿性关节炎、红斑狼疮）所引起的免疫系统异常，导致滑膜受到免疫系统攻击而发生的慢性炎症。这种滑膜炎会导致关节肿胀、畸形和功能障碍。

感染性滑膜炎是由于细菌、真菌、结核杆菌等微生物侵入关节内部，引起的滑膜感染和化脓。这种滑膜炎会导致关节剧烈疼痛、发红、发热和全身中毒症状。

退行性滑膜炎是由于关节退行性病变（如骨关节炎、骨质增生）等疾病，引发的滑膜机械性刺激和损伤，进而导致的反应性炎症。这种滑膜炎会导致关节僵硬、活动受限和摩擦感。

滑膜炎的治疗方法

滑膜炎的治疗通常有药物治疗、关节穿刺和手术治疗三种。

药物治疗主要使用非甾体抗炎药物或激素类药物，以消肿止痛为主要目的。

关节穿刺主要通过抽取关节内的积液，减轻关节内的压力和刺激，改善关节活动受限等问题。

手术治疗包括关节镜下滑膜切除术和膝关节置换术，目的是将增生或坏死的滑膜组织切除，或将损坏的关节面换成人工假体，以恢复关节功能。手术治疗一般适用于保守治疗无效或滑膜炎严重影响生活质量的患者。

《快乐老人报》

《大众卫生报》

生活话题

□李仲文

第十一届中国老年福祉产品创新创业大赛（以下简称“福祉大赛”）日前落下帷幕，多件适老产品用品因技术创新、质量过硬、口碑良好等，获得创新产品金、银奖。

该赛事已连续举办11年，在业内人士看来，近两年的获奖产品越来越贴近老年人的日常生活，在一定程度上提升老年人的生活质量。

智能看护精灵
关键时刻能救命

北京分音塔科技有限公司生产的智能看护精灵，获得第十一届“福祉大赛”创新产品组的金奖。

这个智能看护精灵只有一个巴掌大小。虽然身形小巧，它却集智能报警、异地双向对讲、24小时客服看护等功能于一身。北京分音塔科技有限公司的工作人员介绍，看护精灵特别适合安装在卧室、卫生间

获奖适老用品有何过人之处

等摔倒风险性较高的空间。当老人不慎发生意外时，可通过语音呼救和按键两种方式，实现智能报警，“部分老人摔倒后，可能没办法起身按键，这时可以呼喊‘救命’，看护精灵能敏锐地识别呼救字眼，立即触发警报，通过微信小程序、公众号、电话通知的方式将报警信息传递给老人设置的紧急联系人”。值得一提的是，如果紧急联系人没有及时接听报警电话，24小时客服很快会介入并联系老人、家属等，“相当于有了双重保障”。

骨导式助听器
佩戴舒适音质更佳

深圳市博音科技有限公司的骨导式助听器，获得第十一届“福祉大赛”创新产品组的银奖。该公司的工作人员介绍，该助听器尤其适合中重度听力损失患者，它无需塞进耳朵内，利用头骨传声，佩戴更舒适。与传统助听器相比，它能规避各种杂物摩擦音，老年人

长期使用，会越听越清楚。此外，这款助听器还配备了音频线，可连接手机、电脑、电视，日常接打电话、听广播、看电视也非常方便。

适老产品越来越贴近生活

在第十一届“福祉大赛”产品中，记者也找到了一些贴近生活的适老好物。

一款坐坐小拉车集助行、买菜、坐立休息等功能于一体。简单来说，它相当于一把带着轮子而且有储物功能的椅子。

一款无线智能照明扶手既能辅助起立、行走，还兼具照明功能。这种扶手自带红外线感应，人在其3米之内会自动亮灯，人离开30秒后会自动灭灯。值得一提的是，这款扶手在设计时，还考虑到了老年人勤俭节约的习惯——它具备光敏光控功能，在光线充足的情况下不会亮灯，从而做到节约用电。