



# 祝老年人健康长寿生活幸福

## 在重阳节来临之际,习近平对老龄工作作出重要指示强调,让老年人共享改革发展成果安享幸福晚年

N 据新华社电

在中国传统节日重阳节来临之际,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平对老龄工作作出重要指示,代表党中央祝全国老年人健康长寿、生活幸福。

习近平指出,各级党委和政府要高度重视并切实做好老龄工作,贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略,把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程,加大制度创新、政策供给、财政投入力度,健全完善老龄工作体系,强化基层力量配备,加快

健全社会保障体系、养老服务体系、健康支撑体系。

习近平强调,要大力弘扬孝亲敬老传统美德,落实好老年优待政策,维护好老年人合法权益,发挥好老年人积极作用,让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。

# 九九登高 来看石刻中的重阳

## 今天是重阳节,记者邀请专家解读有福之州的“山”密码

N 海都记者 罗丹凌  
包华 文/图

重阳佳节,爬山登高,是延续上千年的文化习俗。在2200多年的建城史中,福州城市的发展始终围绕着得天独厚的山水格局。据福州市园林中心的数据,福州城区内有58座山体公园,包括我们熟悉的于山、乌山、烟台山等。在加快建设现代化国际城市的过程中,山也是关键字——“东进南下,沿江向海,山海协同”是福州的城市发展方向。今天是重阳节,海都记者采访了相关领域的专家,带大家了解“山文化”在福文化中的重要地位。



乌山,明朝洪武年间,吴迈等人的题记

## 摩崖石刻中的重阳节

“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。”待到重阳日,还来就菊花。”“九月九日望乡台,他席他乡送客杯。”“昨日登高罢,今朝再举觞。菊花何太苦,遭此两重阳。”这些都是我们熟悉的重阳节诗句。

其实福州的文人墨客也喜欢在重阳节作诗。乌山上,我们可以看到不少关于重阳节的题刻。民俗专家郑子端老师说,乌山上有五处明显的摩崖石刻,记录了元明清时期,福州人过重阳节的活动。比如高崖之上的大字“道山真境”,就是乾隆壬午(1762年)重阳节刻的。还有三处石刻,分别是元朝至正三年、明朝洪武甲子、嘉靖年间乙酉年,古人登乌山度过重阳节留下的,石刻中的“重九”、“九月九日”代表的就是重阳节。

郑子端老师最喜爱的是清代诗人魏杰留下的摩崖石刻。这首诗名为《九(一说“元”)日登乌石山用黄莘田原韵》:“雨洗乌山山更幽,海天万里望中收。地分城市连三岛,潮满江河涨九秋。榕树千村青到眼,茱萸几朵绿簪头。何家兄弟登高处,我亦超然上翠邱。”

巧合的是,魏杰作为福州文化名人之一,创造了一项纪录——在福州市区各大山体中,他留下的摩崖石刻数量最多。他甚至在鼓山开辟了达摩洞十八景。魏杰故居原先位于晋安区塔头附近,如今已经迁建到了金鸡山。他的佳话,继续在福州的群山中流传。



乌山,元代至正年间,刘顺老等人的题记



乌山,宋代,刘辅之等人的题记

## 群山环抱 俯瞰全城

从地理上说,福州主城区在盆地中,由平原、丘陵、山地三部分组成。主城区周围山岭环抱,东有鼓山(919.1米),西有旗山(820米),南有五虎山(700米),北有莲花峰(605.3米),这也造就了有福之州良好的生态环境。

那么,重阳日,我们在福州市区有哪些登高望远的好去处呢?

如果你是忙碌的上班族,可以在日落时分到飞凤山奥体公园飞凤桥、鼓岭的嘉湖停车场、金鸡山

公园的观晋台、福山郊野公园的祈福台,欣赏榕城夜景,忘记一天的疲惫。

如果你只是想简单地登高望远,于山风景名胜公园的九日台、屏山公园的镇海楼、烟台山公园、乌山的邻霄台海拔不高,但是能俯瞰市区的车水马龙和璀璨夜色。

如果你有足够的体力,鼓山登山古道、白云洞,鼓岭的柱里,高盖山公园,福道公园,会给你带来更多城里看不见的风景。

## “三山”你都了解吗

三山现,三山藏,三山看不见。这句福州民谣,梳理了这座历史文化名城的地标。“三山现”所指的屏山、于山、乌山,是福州的城市名片和地标。

文史专家卢美松老师说,“三山藏”和“三山看不见”,民间有几个版本的解读。目前比较公认的说法是,“三山藏”指的是乌山的延伸钟山、于山的丁戊山和开元寺附近的灵山或

芝山;“三山看不见”指的是闽山、冶山和罗山。

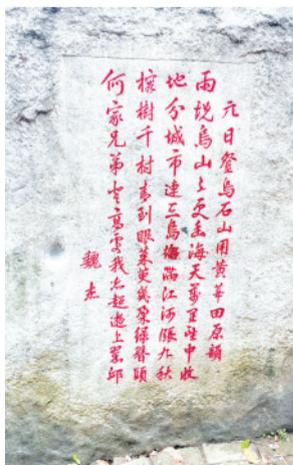
冶山是福州历代行政中枢所在地,这里不仅留下闽越王城的遗址,还留下了春秋战国时期欧冶子的铸剑传说。

卢美松老师说,古代福州人登山的首选是于山、乌山和大庙山。大庙山的传说也和无诸有关,相传无诸在这里钓到了白龙,因此留下了钓龙台遗址。对于更

多福州人来说,大庙山的登高石,寄托着对孩子茁壮成长的希望。

园林专家郭斌说,传说闽越王无诸时期,每逢农历九月初九,郡守宴集百官,与民同乐。当时庆典使用的礼器,叫做“九日樽”。

当然,乌山之巅的邻霄台,在古时重阳日,是人们放风筝、吃九重糕的好去处。这里也是重阳节福州最具烟火气的地方。



乌山,清代,魏杰的题记