



# 老有所养 老有所乐 老有所为

## 习近平回信勉励“银龄行动”老年志愿者代表,希望广大老年朋友为推进中国式现代化贡献“银发力量”

A02

# 重阳登高 秋日赏菊



### “重阳节”暨第二十六届老 开幕式



### “重阳节”暨第二十六届 开幕式

全民健身  
鲤城区人民政府  
鲤城区文化体育和  
鲤城区委老干局  
鲤城区体育局  
鲤城区文体中心  
鲤城区文体中心

岁岁重阳,今又重阳。

“九日重阳节,开门有菊花。”“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。”……九九重阳,登高、赏菊、插茱萸等民俗从古沿袭至今,大家或登高望远,或舒展筋骨,或啸咏骋怀,求愉悦祈增寿,盼望健康平安。

“九九”与“久久”谐音,意味着长久、高寿。时至今日,重阳节最为人所知的身份是“老人节”。每年农历九月初九也是我国法定的“老年节”“敬老节”,今年是第十二个。尊老、敬老、爱老、助老的核心是晚辈对长辈的“孝”,更是一份责任,一份传承。

重阳节前夕,泉州各地开展了形式多样的特色敬老活动,为老年人增添了浓厚的乐享重阳佳节的氛围。昨日,鲤城区老年人健身节运动会拉开帷幕,运动会设置展示类和竞赛类两大板块共14个项目(详见A03版);丹桂飘香,情暖重阳,丰泽区多个社区联合多单位给老人们送上慰问品,还举行义诊义剪活动,用朴实真诚的行动表达对老人们的关爱;重阳乐融融,人间爱绵绵,石狮新时代文明实践中心(所、站)也举行慰问老人、集体生日会、发放慰问金等活动。而重阳节当天,台商区文化服务中心将开展“中医的养生法则”主题活动,名医将深入剖析老年人常见健康问题的成因与应对策略。

重阳节后,天气日渐寒凉,草木凋零。这时更要注意养生。俗话说“人老腿先老”,老年人平时要注意饮食均衡,保证充足营养,注意预防骨质疏松,养成规律运动的习惯,并且要注意锻炼腿部肌肉。

菊花在秋天盛开,象征着长寿和纯洁。攀登高山、高塔或任何高地,享受秋日风光,寓意着步步高升、生活美满。又是一年重阳节,在这个传统的节日里,别忘了陪伴家人,登高望远,吃糕赏菊。

(白水)



建隆/制图