

话说中秋节

农历八月十五日，是我国传统的中秋节，也是我国仅次于春节的第二大传统节日。

中秋节起源的另一个说法是：农历八月十五这一天恰好是稻子成熟的时刻，各家都拜土地神。

根据史籍的记载，“中秋”一词最早出现在《周礼》一书中。到魏晋时，有“谕尚书镇牛淆，中秋夕与左右微服泛江”的记载。

中秋之夜，月色皎洁，古人把圆月视为团圆的象征。《西湖游览志余》中说：“八月十五谓中秋，民间以月饼相送，取团圆之意。”

古往今来，人们常用“月圆”、“月缺”来形容“悲欢离合”，客居他乡的游子，更是以月来寄托深情。

中秋节是个古老的节日，祭月赏月是节日的重要习俗。古代帝王有春天祭日，秋天祭月的社制，民家也有中秋祭月之风。

中秋节是个古老的节日，祭月赏月是节日的重要习俗。古代帝王有春天祭日，秋天祭月的社制，民家也有中秋祭月之风。

吃月饼是节日的另一习俗，月饼象征着团圆。月饼的制作从唐代以后越来越考究。

道：“小饼如嚼月，中有酥和馅”，清朝杨光辅写道：“月饼饱装桃肉馅，雪糕甜砌蔗糖霜”。

如今，到了中秋这一天晚上，拜月仪式和一家人的团圆饭，是节日里最为重要的两个节目。我国大部分地区还有烙“团圆”的习俗。

拜月的祭品各有不同，各有寓意，月饼必不可少，月儿圆人团圆就应在这月饼上。

团圆饭过去要卯足劲也要添地六个菜，喻示着六六大顺。今天则可以尽情发挥，想啥有啥。

醞，不可喝醉。除月饼外，各种时令鲜果干果也是中秋夜的美食。

中秋节时，云稀雾少，月光皎洁明亮，民间除了要举行赏月、祭月、吃月饼祝团圆等一系列活动。

中秋佳节，是个美好的节日。每到中秋节的晚上，华灯初上，明月高悬，全家人都要聚在一起，共赏月圆。

八月十五之夜，皓月当空，明月缓缓升起，如同镜子般挂在天空，这一轮满月足以平分秋色。

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。”或许，在中秋节这样的日子里，还是东坡先生的那首《水调歌头》，能给我们带来无限的怅惘与感怀！

(张天科)

中消协提示消费者 购买月饼大闸蟹要避雷

中秋国庆将至，疫情防控如何应对？

“双节”临近，中消协昨天向消费者发出消费提示：疫情防控弦不能松；外出游玩提前预约；购买月饼、大闸蟹要防坑避雷。

“双节”既是享受月饼的美好时刻，也是品尝大闸蟹的最佳时期。在购买月饼时，消费者应尽量通过正规渠道购买。

在购买大闸蟹方面，消费者尤其要注意防范“螃蟹券”套路。很多消费者反映在购买“螃蟹券”后，或是面临“一券在手，螃蟹难求”的供需不平衡局面。

重阳节紧接着“双节”假期，为长辈购买保健食品一定要认准“蓝帽子”（保健食品专属标志），并检查标识下是否有可通过网络查询的保健食品批准文号。

(来源：北京青年报)

9月14日，北京市疾病预防控制中心微信公众号发文提醒“中秋国庆乐团圆，防控措施勿放松”。

中秋国庆将至，秋高气爽是旅游出行的高峰期，人员往来频繁，流动性大，增加了呼吸道、肠道等传染病的传播风险。

一是继续坚持非必要不出境，不去中高风险及有病例报告的地区旅行

中高风险及有病例报告的地区进（返）京人员自觉配合道路卡口、高铁、机场等公共场所所检查，及时主动向所在社区、单位和酒店报告行程。

二是提前规划错峰出行

出行前，到政府相关疫情网站提前了解目的地地病报告及中高风险地区情况，随时了解疫情及防控信息。

三是提倡出游前全程接种新冠疫苗

疫苗接种是预防疾病最有效的措施。北京于7月20日已启动高中阶段（15-17岁）人群接种。

四是提倡出游前全程接种新冠疫苗

疫苗接种是预防疾病最有效的措施。北京于7月20日已启动高中阶段（15-17岁）人群接种。

民朋友不要因为出游错过疫苗接种。

五是减少不必要的聚会

不宜举办或参加人员较多的聚餐聚会，避免在密闭空间聚会，活动尽可能简短并注意开窗通风。

六是坚持常态化疫情防控措施

科学佩戴口罩，尽量不去人群密集、空气不流通的场所；不扎堆，不聚集，自觉遵守防疫措施。

七是要保持个人卫生和环境卫生

勤洗手，常通风。饭前便后、触摸眼、口、鼻之前，接触垃圾、排泄物之后要用肥皂或洗手液洗手。

八是合理膳食注意卫生

外出游玩期间不要暴饮暴食，规律用餐，合理膳食，推荐饮用晾凉的开水或正规企业生产的瓶装水等。

九是避免与野生动物密切接触

外出游玩时，增强防病意识，避免与野生动物的密切接触。如必须接触，也应注意做好必要的个人防护。

十是返程做好健康监测

旅游归来后，应密切关注自身及家人的身体状况，如出现发热、干咳、乏力等可疑症状，要佩戴口罩及时到附近医院发热门诊就医。

(来源：中工网)

中秋著名诗词鉴赏

《静夜思》 唐·李白 床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。

《月下独酌》 唐·李白 花间一壶酒，独酌无相亲。举杯邀明月，对影成三人。

《八月十五夜月》 唐·杜甫 满月飞明镜，归心折大刀。转蓬行地远，攀桂仰天高。

《月夜忆舍弟》 唐·杜甫 戍鼓断人行，边秋一雁声。露从今夜白，月是故乡明。

《中秋》 唐·李朴 皓魄当空宝镜升，云间仙籁寂无声。平分秋色一轮满，长伴云衢千里明。

《八月十五夜玩月》 唐·刘禹锡 天将今夜月，一遍洗寰瀛。暑退九霄净，秋澄万景清。

《水调歌头》 宋·苏轼 丙辰中秋，欢饮达旦。大醉，作此篇，兼怀子由。明月几时有？把酒问青天。

我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒！起舞弄清影，何似在人间？转朱阁，低绮户，照无眠。

《中秋月》 宋·苏轼 暮云收尽溢清寒，银汉无声转玉盘。此生此夜不长好，明月明年何处看。

《太常引》 宋·辛弃疾 一轮秋影转金波，飞镜又重磨。把酒问姮娥：被白欺人奈何！

《嫦娥》 唐·李商隐 云母屏风烛影深，长河渐落晓星沈。嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心。

《霜月》 唐·李商隐 初闻征雁已无蝉，百尺楼高水接天。青女素娥俱耐冷，月中霜里斗婵娟。

《秋月下有怀》 唐·孟浩然 秋空明月悬，光彩露沾湿。惊鹊栖未定，飞萤卷宿入。

《八月十五日夜湓亭望月》 唐·白居易 昔年八月十五夜，曲江池畔杏园边。今年八月十五夜，湓浦沙头水馆前。

