

古人如何休假

本版特约撰稿人 倪方六

休假，从古至今一直都是人们关注的话题，就连“休假”这两个字，也从古代沿用到了今天。《说文解字》中对“休”的含义解释为：“息止也，从人依木”，非常形象地表现出了人倚着树干休息的场景。至于“假”，作为“假”。《说文解字》称“假，借也”，添入字旁为“假”，增日字旁为“暇”，假日也很形象地表现出了人们在工作之余，“借”来了休息的时光。

节假日是我国传统文化的重要组成部分，我国古代各个时期也有不尽相同的休假制度，古人的休假模式也在不断发展与变化，而他们的假日生活，也同样精彩纷呈。今天我们就一起来看看，古人体假的时候都会干什么？

外出郊游

外出游玩是历朝历代节假日的主题，但由于古代受到交通工具的限制，人们在节假日多选短距离的郊游。

就节假日的天数来说，唐代最多，而节假日选择郊游，也以唐代人的热情最高，从春到冬唐代人都喜欢去郊外游赏。农历三四月份，到长安城南的曲江景区游宴则是唐代人节假日里最时尚的一种活动。杜甫《丽人行》中的“三月三日天气新，长安水边多丽人”，描写的就是时人利用节假日游曲江景区的情形。当时的官宦文人都爱去曲江饮宴游赏。如官至翰林学士、左赞善大夫的诗人白居易，在长安时每年都要游曲江，整部《白居易全集》中，与“曲江”有关的诗作多达60余首。

与白居易一样，元稹、韩愈、张籍等许多当时的文化名人，当时都是曲江景区的常客。每当春雨初霁、繁花满树时，韩愈便兴致勃勃地邀请白居易、张籍去郊游宴饮。长庆二年（公元822年）春，白居易因故未去，韩愈、张籍为白居易未欣赏到春意盎然的美景而惋惜，郊游回来后，韩愈特作《同水部张员外籍曲江春游，寄白二十二舍人》诗，问白居易：“曲江水满花千树，有底忙时不肯来？”

不多时，白居易主动邀请韩愈和张籍再游曲江，并写下了《酬韩侍郎张博士雨后游曲江见寄》诗，作为之前未能一起去游玩的解释。

搞个人卫生

古代公职人员很多时候是五天一休，休息日必做的一件事情，是搞个人卫生，即所谓“沐浴”。

在汉代，皇帝每五天给在宫中供职的大小官员放假一天，让他们回家洗澡换衣，古代公职人员“五日一假洗沐”制度即因此而来。此后，洗头洗澡这类搞个人卫生，成了古人节假日里的常规性内容。

如果不爱洗澡，常会成为官场的笑谈。汉末弘农华阴人刘宽，东汉刘宏（灵帝）当皇帝初年官授太中大夫。刘宽官做得不小，但《后汉书·刘宽传》记载，其个人卫生很糟糕：“简略嗜酒，不好盥浴，京师以为谚。”

宋代时城市里出现了公共澡堂，节假日洗沐普及开来。宋元官员特好洗澡，与当时公共洗浴设施出现不无关系。一些官员还在节假日相约到公共澡堂泡澡。

赵顼（宋神宗）当皇帝时的宰相、改革家王安石平时不太讲究个人卫生，以至身上都生出了虱子。宋叶梦得《石林燕语》中称之：“王荆公（王安石）性不善缘饰，经岁不洗沐，衣服虽敝，亦不浣濯”。他的联姻好友吴充，为改掉王安石这个不好的卫生习惯，便与王安石及韩维三人约定，每一两个月一起到一家澡堂洗澡。

阅读“充电”

不论是郊游还是洗沐，节假日的一切活动安排都是为了放松。



古画《虢国夫人游春图》反映了古人的假期生活画面。（资料图）

古时候喜欢宅在家里的人也不少，如王安石，他有一次去大佛寺度假，干脆带上书打发时间，看累了就在房间里睡觉。王安石在《休假大佛寺》一诗中记下了当时的休假经过：“罢惫得休假，衣冠倦趋翔。挟书聊自娱，解带寺东廊。”

现代有人利用假期“充电”，在古代也有人选择利用假期来梳理自己的工作思路和工作成果，特别是每年放年假时给自己做个年终总结。江南四大才子之一、与唐寅齐名的文徵明，官至翰林待诏，有一年就利用大年三十埋头整理自己一年里写出的作品。此即其《除夕》一诗里所说的“人家除夕正忙时，我自挑灯拣旧诗。莫笑书生太迂腐，一年功事是文词。”

像文徵明这样节假日仍不忘功课的，还有因“推敲”典故而为后人熟悉的唐代诗人贾岛。贾岛每年的除夕夜都会把自己一年所写的诗作取出来，放在案台上，焚香

祭拜。元代辛文房《唐才子传》“贾岛”条上是这样说的：“（贾岛）每至除夕，必取一岁所作置几上，焚香再拜，酌酒祝曰：‘此吾终年苦心也，痛饮长谣而罢。’

锻炼健身

在古代，人们也会利用难得的节假日参加体育健身活动，或是看看比赛什么的，由此形成了许多节假日体育活动，如正月十五走百病、寒食（清明）荡秋千、重阳节登高等。

荡秋千相传是北方名叫“山戎”的少数民族率先玩开的，《艺文类聚》引《古今艺术图》称：“北方山戎，寒食日用秋千为戏，以习轻趨者。”“寒食日用秋千为戏”，在唐代相当流行，唐玄宗李隆基还给赐了一个好听的名字“半仙”。五代王仁裕《开元天宝遗事》“半仙之戏”条称：“天宝宫中，至寒食节，竞竖秋千，令宫嫔辈戏

笑以为乐。帝呼为半仙之戏，都中士民因而呼之。”

除了荡秋千，蹴鞠也是古人节假日常玩的健身项目之一。蹴鞠又称蹋鞠，系现代足球的前身。汉代人就特别喜欢蹴鞠运动，踢球和看球都是受时人欢迎的假日活动，汉高祖刘邦、汉武帝刘彻可谓当时的“超级球迷”。

到了唐代，蹴鞠依然是最受欢迎的假日项目。唐代诗人王维在《寒食城东即事》曾称：“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨里。”杜甫《清明》诗也证明了这一点，“十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同。”

一直到晚唐，清明节时皇家还会举办足球比赛，韦庄《长安清明》即称，“内官初赐清明火，上相闲分白打钱。”在唐代，“看球”已成为人们重要的节日休闲活动之一，当然所看之球，并不仅限于足球，还有马球等。（本文选自《古代中国人的日常生活》）

宋朝繁荣的蹴鞠文化

□ 李嘉凡 安富建



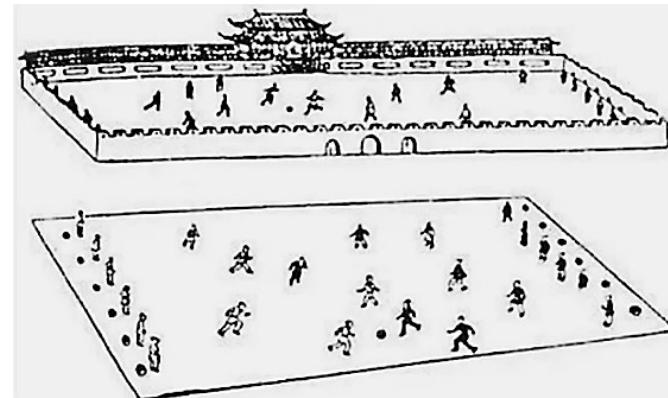
《宋太祖蹴鞠图》（局部），图中为赵匡胤、赵光义、赵普等人。
上海博物馆藏



宋 白釉黑彩孩儿蹴鞠纹枕 河北省博物院藏



宋 蹴鞠纹青铜镜 中国国家博物馆藏



汉代蹴鞠场地与竞赛示意图。中国体育博物馆

官家：争相观看蹴鞠竞技

除了宋太祖，宋徽宗更是因爱蹴鞠而闻名史书。其在《官词·其一》写道：“韶光婉媚属清明，敞宴斯辰到穆清。近密被宣争蹴鞠，两朋庭际角输赢。”诗中记载了明媚春日中，宫女们争相观看宋徽宗踢蹴鞠的竞技场面。

百姓：处处喧呼蹴鞠场

宋朝，上至皇亲贵胄，下至普通百姓，在聚会闲暇时来一场蹴鞠，是最好的选择。有一面宋朝青铜镜的背面就记载着一场民间男女四人的蹴鞠场景。

在某个大户人家的后花园中，有位高髻鬟发、身态轻盈的女子一脚直立，一脚抬起起踢球状，一个球刚刚踢起；她的右侧一名戴着幞头，身着长服的男子身体向前微倾，作蹲步状，全神贯注地目视着女子的蹴鞠动作，作出防御的姿势。女子身后有一腰束百褶裙的女侍，肩搭一长巾，趣味盎然地观赏着比赛场上的情况；男子身后有一男侍，手中持一铃状物，凝视着比赛场上的变化，像是一名裁判。

百姓中的孩童也同样热爱蹴鞠，陆游在《残春·其二》中记述有乡间蹴鞠的热闹情形：“乡村年少那知此，处处喧呼蹴鞠场。”这是一场孩童的蹴鞠聚会，四位孩童皆头戴幞头，模仿大人模样。一位身穿黑色外衣的男童，脚踏布鞋，轻盈跃起，小腿肌肉紧绷，脚尖精准地踢向半空中由赤、青、蓝、赭等不同颜色皮革制成的蹴鞠。在他

面，一位蓝裙飘飘、双髻轻挽的女童，双手轻轻扬起，脸上洋溢着笑容，仿佛在为伙伴的精彩表现鼓掌加油。

蹴鞠在空中划出一道优美的弧线，引得其他小伙伴们纷纷注视，眼中满是赞叹与期待。背景中，几株梅花悄然绽放，花瓣轻舞，香气袭人，为这户外聚会平添了几分春意与雅致。这便是北宋画家苏汉臣所描绘的《长春百子图》中的孩童蹴鞠场景。

宋代的河北磁州窑有一件“童子蹴鞠图”瓷枕存世，该瓷枕为宋代著名民窑“张家造”生产，枕面绘画的就是一个正在全神贯注进行“沉浸式”踢球的小童。小童梳双丫发髻，上穿花衫，下穿肥腿长裤，腰系缎带。“童子蹴鞠图”巧妙定格了踢球小童的一个瞬间动作：双臂外张，手藏袖内，上身前躬……

玩法：白打与筑球

蹴鞠的形式有三种，“球迷”赵匡胤尤其擅长“白打”，《宋太祖蹴鞠图》中的一众人玩的就是“白打”。“白打”以踢出的花样动作来判断输赢，如同当今的“花式足球”。踢球时，用头、肩、背、腹、膝、足等部位接触球，并且可使“球终日不坠”，古人还给一些动作取了名字，如双肩背月、转乾坤、燕归巢、斜插花等。

北宋词人柳永的大哥柳三复也擅长“白打”，他有几句踢球口诀：“背装花屈膝，白打大廉斯。进前行两步，跪后立多时。”白打形式的蹴鞠多带有表演性质。

直接对抗是汉代蹴鞠的主要方式，也被用于军事训练。汉朝人把蹴鞠视为“治国习武”之道，《史记·卫将军骠骑列传》记载：“其在塞外，卒乏粮，或不能自振，而蹠騎（指霍去病）尚穿域蹴鞠。”这里并非说霍去病在士兵食不果腹的情况下让他们陪自己蹴鞠，而是指他在弹尽粮绝的情况下仍然坚持带兵训练。

汉高祖刘邦在皇宫内建设了专业的足球场，即所谓“鞠城”。东汉文人李尤《鞠城铭》中记载：“圆鞠方墙、做象阴阳。法月衡对、二六相当。”球场四周建有围墙，呈长方形。球门两边各有6个，形状似小房子。双方球员进行身体直接接触的对抗，踢鞠入对方球门多者胜。

间接对抗是唐朝和宋朝蹴鞠的主要方式，宋代也叫“筑球”。用于朝廷宴乐和外交礼仪竞赛表演。以两个立柱搭起绳网作为球门洞，球门直径约一尺，叫“风流眼”。球员分成左右军“两朋”，各16人，两队穿颜色不同的队服，开始由毬头开球，用脚踢起或以杖击球，传给毬色（蹠球）。球在“正摸”“头摸”“左竿网”“右竿网”“散立”等队员间传递，再由毬色挟住，将球送给毬头，毬头用膝将球“筑”起，或以杖击球或以足踢球，打入球门的“风流眼”次数多的一队获胜。

宋人又是如何给皮鞠充气的呢？宋人称之为“打揷”，“打揷者，添气也，即用小型鼓风机为之充气。事虽易，而实难，可太坚，坚则健色（即皮鞠）浮急蹴之损力；不可太宽，宽则色虚泛，蹴之不起；须用九分气，乃为适中。”蹴鞠飞舞，彩球穿梭，古人的聚会，尽展风华。宋代蹴鞠，不仅是一场身体的竞技，更是心灵的欢歌。蹴鞠以其独特的魅力，贯穿了宋人生活的每一个角落，成为连接古今、融汇雅俗的纽带。（本文由文博时空提供）

公元1100年，一场大宋足球顶级比赛在东京端王府上演。端王赵佶带球突破，被对方后卫大脚解围。眼看球落到了场外一个侍从的脚边，他一个漂亮的“鸳鸯拐”，把球精准地传给了赵佶……穿越千年到现在，瞧，近期，兰州陇原竞技队正在兰州奥体中心玫瑰体育场出征一场场中乙联赛的比赛。伴随着一场场比赛的举办，一次次点燃了人们热爱足球运动的激情。在浓厚的体育运动氛围感染下，越来越多的人热爱运动，从运动中享受着快乐。

足球，作为当今世界上最受欢迎、影响力最大的体育项目，其发展历程充满了传奇色彩和深厚的历史底蕴。

鞠球：方形地而圆像天

在蹴鞠聚会中，必不可少的物件便是鞠球。宋太祖与众臣所踢的鞠球，其制作工艺相比较以往大大提高。

汉代的鞠球以皮为表，里面填充毛发。唐代出现了以猪尿囊做内胆的充气空心蹴鞠。在《初学记》中“今用皮，以胞为里，嘘气闭而蹴之”。并且晚唐球壳已由原来的两张皮发展成六张或八张尖皮缝合而成。

到了宋代，鞠球制作技术又有了新的发展。正如《宋太祖蹴鞠图》所描绘的，宋太祖所踢的鞠球与唐代相比，球表面尖皮的片数由8片增加到了12片，鞠更加接近圆形，踢得也更有规则性。缝制方法上也由外缝改为内缝，球皮表面“不露线角”。并且规定每个鞠“正重十四两”，保证了每个蹴鞠的品质。到了宋朝，鞠球的制作工艺较唐朝更加精细、严格，有史书记载，“香皮十二，方形地而圆像天”。香皮一套，子母含气归其中。

宋人又是如何给皮鞠充气的呢？宋人称之为“打揷”，“打揷者，添气也，即用小型鼓风机为之充气。事虽易，而实难，可太坚，坚则健色（即皮鞠）浮急蹴之损力；不可太宽，宽则色虚泛，蹴之不起；须用九分气，乃为适中。”

蹴鞠飞舞，彩球穿梭，古人的聚会，尽展风华。宋代蹴鞠，不仅是一场身体的竞技，更是心灵的欢歌。蹴鞠以其独特的魅力，贯穿了宋人生活的每一个角落，成为连接古今、融汇雅俗的纽带。（本文由文博时空提供）