

古人节假日有哪些休闲方式

再过两天就是五一假期了，很多人已制订出各种各样的假日计划。那么，古人的节假日怎么安排？从史料来看，古人真正的节假日是从唐朝开始的。唐代之前，节令习俗大多都充满浓厚的迷信色彩，唐朝时，古人才开始真正地享受假期……

壹

隋唐时期节假日流行“远游”“登高”

《千金月令》：“必以肴酒登高眺远，为时宴之游赏”



古代女子对弈(唐代周昉绘《内人双陆图》局部)

唐朝是中国古代的鼎盛时期，节假日最多，其中农历二月初一的“中和节”、三月初三的“上巳节”，九月初九的“重阳节”，合称“三令节”。到李适（德宗）当皇帝时，干脆将“三令节”定为法定节假日。

重阳节属于秋季节假日，唐朝人最流行的休闲方式，一是远游，二是登高。每逢重阳节，百官休沐，皇帝赐宴曲江池，人们纷纷佩茱萸，登高游玩，或聚会宴享，观赏菊花。现代流行的重阳节登高、赏菊风俗，都是唐朝人玩出来的。

唐朝孙思邈在《千金月令》中记载：“重阳之日，必以肴酒登高眺远，为时宴之游赏，

以畅秋志。”登高眺远之风在唐代最盛，但这并不是唐朝才有的假日现象，只是到唐朝时内容已发生根本性变化，健身、游玩等娱乐活动成为主题，汉魏时以避恶为目的的登高概念被淡化。

古代的节假日休闲方式随着节令和时序的变换也有所不同，唐人秋天热衷于远游登高，到了春天也喜欢户外运动。不论是文人学士，还是妇女儿童，都喜欢郊游踏青。敦煌写本《节候赏物》记载，皇帝会赐给臣僚“假花、龙球、子推饼、鞭、秋千、气毯、汤粥、饼、饅”。从这一记录中可以知道，唐朝人的假日生活很丰富，除了饮食，户外运动是一定少不了的。其中的“鞭”“秋千”“气毯”，代表了唐朝流行的三种节假日户外休闲方式。

“鞭”代表马球，皇帝在节假日赐给臣僚马鞭，打马球是唐朝一种相当时尚或者说十分能显示身份的节假日休闲方式。据记载，唐朝皇帝有亲临梨园亭球场观看马球赛的习惯，而从传世文物和现代考古上发现，也能看到马球在唐朝及五代的流行程度，不少唐朝贵族壁画里，都会有打马球场景。“秋千”就是妇女儿童爱玩的荡秋千。“气毯”代表什么呢？运动学界认为，它代表了现代足球的前身，在先秦时已流行起蹴鞠运动。

在唐朝的节假日里，“踢气毯”与“荡秋千”一样，是唐朝人节假日里重要的体育休闲活动，尤以寒食节，即今清明节假期期间最为流行。诗人王维《寒食城东即事》称：“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨里。”



古代女性出游(唐代张萱绘《虢国夫人游春图》局部)

叁

明清时期节假日休闲“多元化”

《帝京景物略》：“父母家必迎女来食花糕”

明、清两代由于放假时间减少，连传统的清明节都不再放假，仅保留元旦、元宵和冬至三大法定节假日，所以，唐、宋时很流行的远游一类休闲方式也相应减少。而且，与唐朝人喜欢户外活动明显不同的是，明、清人节假日多选择“走亲访友”。

明代和清代，秋天的重阳节已不再放假，但登高、赏菊等在民间仍然存在，并有不少新内容新变化。据明刘侗、于奕正《帝京景物略》，九月初九这天，“父母家必迎女来食花糕，或不得迎，母则诟，女则怨，小妹则泣，望其姊妹，亦曰女儿节。”在宋朝时，重阳节是“赏菊节”，而到明朝则成了“女儿节”。

在节假日的休闲活动中，“吃”也是明、清的主题。如在秋季节假日里，“吃螃蟹”开始盛行。

此外，明代和清代时还流行“洗浴”。洗浴本来就是一种假日行为，假日起初就是因沐浴而来，故放假又称为“休沐”。但在唐、宋以前，人们洗浴主要在家里进行，明、清时则成为一种普遍的公共行为，都在公共浴室中进行。

公共浴室其实在北宋时就已经出现，元朝时去公共浴室洗浴已成古人卫生风俗。到明代时，更成为全社会、各阶层的选项，



古代女子户外休闲(清代改琦绘《竹下仕女图》局部)

公众浴室彻底成为“大众浴室”。节假日的“洗澡文化”也出现了，不只秋天和冬天公共澡堂对外营业，其他季节也烧水迎客。随着利用节假日洗澡的老百姓越来越多，浴室设计和加温方式也越来越先进。明郎瑛《七修类稿·义理类》一书中，特别提到了当时的苏州浴室：“甃大石为池，穹冪以砖，后为巨釜，令与池通，辘轳引水，穴壁而贮焉，一人专执爨，池水相通，遂成沸汤……”

据《北京晚报》

贰

宋代节假日热衷“赏菊”“蹴鞠”

《宋朝事实类苑》：“蹴踏为戏乐也”

一个时代人有一个时代人的休闲方式，唐朝人节假日玩法的多种多样与富强的时代背景不无关系。经过五代的长期动乱后，中国人节假日休闲文化也悄悄发生了变化。同样是秋季重阳节，宋朝人更喜欢“赏菊”，“登高”虽仍流行，但不被突出。据宋吴自牧《梦粱录》称：“重九……今世人以菊花茱萸为然，浮于酒饮之。盖茱萸名避邪翁，菊花名延寿客，故假此两物服之，以消阳九之厄尔。”

“赏菊文化”在宋朝得到丰富，成为宋朝秋天节假日里一景，不仅“禁中与贵家此日赏菊”，普通市民也会“市一二株玩赏”，买菊花、饮菊酒、咏菊诗、点菊灯、吃菊花饼，都是宋朝重阳节里必不可少的内容。

宋朝人的假日体育类休闲活动比唐朝更加丰富，如棋类、牌类等在全国各地都流行，钓鱼、斗蟋蟀等过去传统的民间休闲活动也开始被宋朝贵族阶层接受和喜爱。此时，唐朝的“国球”马球运动已变冷，多在军队中开展，但唐朝人也爱玩的蹴鞠在宋朝大兴——蹴鞠成了宋朝的“国球”。

节假日，宋朝人以踢球、看球为乐。宋江少虞《宋朝事实类苑》卷五十二中“蹴鞠”条称：“蹴鞠以皮为之，中实以物，蹴踏为戏乐也。”宋朝人足球的踢法有好几种，如“步打”“徒打”“马打”等，每逢节假日，官方民间都会举行隆重的球赛。

宋徽宗赵佶是位多才皇帝，除了不会当皇帝，他什么都会，书画精湛，球艺也佳。《宋朝事实类苑》是这样说的：“今圣精敏此艺，置御打毬供奉，亦犹唐有后园小打球官也。”为了



古代女子蹴鞠(明代杜堇绘《仕女图》局部)

打球、看球，赵佶干脆组织了一支皇家足球队，宋朝的足球水平在当时称霸西夏辽金。

节假日里，宋朝人除了“会玩”，还“会吃”。宋朝人节假日里的饮食消费很讲究，孟元老《东京梦华录》称：“都人多出郊外登高，如仓王庙、四里桥、愁台、梁王城、砚台、毛驼冈、独乐冈等处宴聚。前一二日，各以粉面蒸糕遗送，上插煎彩小旗，掺钉果实，如石榴子、栗子黄、银杏、松子肉之类。又以粉作狮子蛮王之状，置于糕上，谓之狮蛮。”

宋朝人节假日生活的最大特点是商业消费兴起。过年时，即便在现代，普通人家也鲜有去外面吃饭的，但宋朝老百姓会“入市店饮宴”。宋朝人节假日最有特色的生活方式之一是爱吃“大排档”，平时有空也会到街头“买点吃的”，如今流行的“假日消费”经济，其实在北宋时已经形成。



古代女性抚琴场景(唐代周昉绘《调琴啜茗图》)