

# 带着孩子， 跟着宋词去旅行

任乐乐◎著

把整个大宋印在纸上，拥入怀中。现在就带着这本书去旅行吧！让孩子跟随本书，行走在那千百年前的繁华美景里、人文情怀中。



中国妇女出版社

# 帶着孩子， 跟着宋词去旅行

任乐乐◎著



中國婦女出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

带着孩子, 跟着宋词去旅行 / 任乐乐著. —北京:  
中国妇女出版社, 2014.5  
ISBN 978-7-5127-0836-5

I. ①带… II. ①任… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第033391号

---

## 带着孩子, 跟着宋词去旅行

---

作 者: 任乐乐 著

责任编辑: 万立正

封面设计: 姚姚设计工作室

版式设计: 许 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

社 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: ( 010 ) 65133160 ( 发行部 ) 65133161 ( 邮购 )

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京铭传印刷有限公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 23.75

字 数: 340千字

版 次: 2014年5月第1版

印 次: 2014年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0836-5

定 价: 48.00元

---

版权所有·侵权必究 ( 如有印装错误, 请与发行部联系 )



## 目录

CONTENTS

### 序言 亲爱的，欢迎来到宋词的写意世界

#### 第一辑 论两京内外

——千年繁华尽在此地

- 开封 永远的“清明上河图” 004  
洛阳 跨越千年，我是中华唯一“神都” 012  
伊川 你有牡丹花海，我有艺术天堂 019  
安阳 一只大鸟诞下的传奇帝国 026  
沁阳 “沁园春”的前世今生 033



#### 第二辑 忆三国旧地

——古今多少事，都付笑谈中

- 黄州赤壁 千年英魂今犹在，此地何须论文武 042  
襄阳 我是三国典故“集散地” 049  
隆中 这里的“茅庐”名冠天下 056  
荆州 三国群雄和我的不解之缘 064  
宜昌 夷陵旧地，“三分天下”由我决定 071



#### 第三辑 看多情潇湘

——蓦然回首，今朝已是灯火阑珊地

- 武陵 风景选秀，我是最佳“世外桃源地” 082  
衡阳 这里的“风水”真奇妙 089  
耒阳 蔡伦的故乡就是我 096  
郴州 隐匿人间的洞天福地 102  
永州 柳永笔下的诗意世界 109



## 第四辑 叹婉约江南

——人间天堂纵安逸，无忘故国零星地

- 临安 我的坚强你不懂 118  
灵岩 夫差赠我“世间第一” 125  
溧阳 送给妈妈的礼物 132  
湖州 苕溪，苕溪，芦花飘洒之地 139  
金华 你的美色在山间，在水边 146



## 第五辑 望齐鲁大地

——“膏壤千里”的文化胜地

- 青州 海岱之间，惟吾青州 156  
密州 雪漫隆冬，却是“出猎”好时节 163  
济南 这里是舜帝的花园农场 169  
莱州 此情莫谈久长时，我只愿与你共享朝暮 176  
蓬莱 神仙世界，我誓与昆仑较高下 183

## 第六辑 行太行之西

——无法忘却的千年沧桑地

- 太原 千古并州，这里风光凝翠如画 192  
大同 驻守是我的职责，艺术是我的追求 199  
雁门关 千年孤寂谁人知，风云变幻我独醒 206  
临汾 平阳尧都，汾水岸边最低调的奢华 213  
贺兰山 望苍茫云海，神秘西夏我最大 220



## 第七辑 念燕赵故土

——马蹄之下，你的柔情如歌如泣

- 幽州 狼烟四起，你仍是我依依不舍的地方 230  
渔阳 燕山脚下，我是“千年战场” 236  
沧州 渤海湾旁，“抗洪冠军”落我家 243  
邯郸 我是华夏“成语之都” 250  
高阳 行事低调的“颛顼故都” 257



## 第八辑 观雄江两岸

——在那片充满奇迹的土地上

- 江州 若问夏日何处去，此地名山最清爽 266  
彭泽 青山好处惟彭泽 273  
赣州 郁孤台不得不说的故事 279  
滁州 琅琊山下的西吴胜地 286  
徐州 你不可不知的彭城旧事 293

## 第九辑 赏岭南风光

——群岭之侧，此景非画美如画

- 桂林 桂花丛中，你的“流连”理所应当 302  
柳州 柳江河畔，壮歌瑶舞伴君行 310  
连州 鬼斧神工的“岭南画廊” 316  
河源 “远行客人”最后的家 323  
番禺 番山之隅，南越名都就是我 329



## 第十辑 眺闽越美景

——轻纱掩面，你仿若自梦中走近

福 州 此有三山鼎立，此是“佛国”福地 338

武夷山 万年古越，我是“丹霞第一山” 345

邵 武 千年“铁城”今犹在，兰花香溢满鼻芳 351

湄 洲 湄洲，湄洲，妈祖的故土 357

长 汀 高楼大厦霓虹醉，不及客家围屋深 364



## 序 言

### 亲爱的，欢迎来到宋词的写意世界

亲爱的，你知道吗？千百年来，宋词与唐诗一样，都是我国古代的文学瑰宝，它们都代表着我国古代文学的最高成就。唐诗豪迈，一蹴而就，就像一幅挥毫而成的书法作品；宋词温婉，精雕细琢，每一篇都好似一卷细细织就的精致绣品。

读诗能使孩子放开心胸，开阔眼界；品词则能让他们体悟人生，于词中读到历史，读到做人的哲理。

当我们带着孩子，拿本宋词，行走于这大千世界之时，会突然发现，词与诗不同，词中不仅有景，更有历史，有心情，有的人生。一本《全宋词》，收录的不仅是宋朝的文字，更是整个大宋的历史，大宋的热点新闻，大宋的名人实录，甚至整个大宋由兴到亡的过程。

当孩子远眺江水，轻轻吟出“陇首云飞，江边日晚，烟波满目凭阑久”这样的词句时，他们所吟诵的，并不是简单的一个句子，而是词人千百年前的人生、经历以及他黯然神伤的背影，还有那于千百年后，依然可以被感受到的，孤独落寞的神情。

带着一本宋词去旅行，让孩子跟随宋词的轨迹，行走在那千百年前的繁华美景中，孩子们所能感受到的，不仅仅是词中绝美精练的语言，还有这语言背后的人生百态。从宋词之中，孩子们会很直观地对比出，宋代和今天究竟有何不同。





在行走中不带任何负担，尽情探索这个世界，跟随自己的好奇心，倾听每一处景点的历史、传说，这大概是孩子在旅程中能够得到的最大收获。对于平日里埋头苦学的孩子来说，所谓旅行，就是这样，释放自己的身心，充实自己的灵魂，如果还能在旅程之中，学到一些新的知识，背诵两篇瑰丽的词句，那便是最好不过的了。



论两京内外——千年繁华尽在此地





开封——洛阳——伊川——安阳——沁阳

## 开封 永远的“清明上河图”

波声拍枕长淮晓，隙月窥人小。  
无情汴水自东流。只载一船离恨、向西州。  
竹溪花浦曾同醉。酒味多于泪。  
谁教风鉴在尘埃。  
酝造一场烦恼、送人来。

——苏轼·《虞美人》

## 故事 · STORY

### 虞美人

农历十一月，天气微凉，冷风四起，苏轼与挚友秦观在秦淮河上摆下了一桌离别宴。席散人去，苏轼归卧船中，久久不能入睡。他听见秦淮河上涛声阵阵，有如隔船拍打在他的枕畔一般，时间不知不觉就到了天亮。天亮前，从船篷缝隙中可隐约窥见一弯残月。苏轼静静地躺在船上，思绪繁复。很快，他的船就要从秦淮河到达泗州，然后沿着汴水向西，最后进入应天府。

无情的汴水自开封流出，就和友人离开的方向一样，自己却载着满满一船的离愁别恨，独自向西，逆流而上。想起当年与秦观同游的情形，苏轼更加辗转反侧。那一年，他与秦观一起在竹席花浦中同行同醉，互相切磋学问，而今却不知何年何月才能相见。对于十分赏识秦观的苏轼来说，这次别离真是一场逃不开、解不去的烦恼。

## 历史 · HISTORY

### 史上那些年

说到汴水，就不得不提开封。开封素有“七朝都会”之称，古时也曾叫作大梁、东京、汴京、汴梁，而其名正是源自汴水。看见今天的开封，我们的孩子也许无法想象，在北宋时期，它曾是世界上面积最大、人口最多、城市建设最为繁华的都城，也是现如今世界上唯一一座中轴线从未变更过的都城。

要追溯“开封”这个名字，还得从春秋时期说起。那时，郑庄公在此选择了一块地方，修筑粮仓，建造城池，并将它取名“启封”，意思是



“启拓封疆”。但到了汉代，为了避讳汉景帝刘启的名讳，这个地方被正式更名为“开封”。

可能大部分孩子第一次听闻开封的大名，是在各种演绎“包青天”的电视剧里，但开封城闻名于世，并非始于宋朝。历史上，战国时期的魏，五代时期的后梁、后晋、后汉、后周，北宋和金都曾定都于此。甚至连夏朝也曾在开封一带建立都城，史称老丘。

开封有明确历史记载的第一次建都，是在战国时期。公元前364年，魏惠王迁都大梁，并将黄河水引入圃田泽，又开凿鸿沟，将圃田水引入淮河。水利的兴盛，使得魏国逐渐强大，而首都大梁的繁盛也逐渐与秦国的咸阳、楚国的郢都并列，成为当时最发达的都城之一。

公元960年，赵匡胤在开封城北的陈桥驿发动了兵变，北宋建立，开封城开始逐渐取代洛阳，成为有着“东京梦华”之称的世界级中心城市。

那个时候的开封，人口超过百万，经济繁荣，富甲天下，史书曾以“八荒争凑，万国咸通”“万国舟车会，中天象魏雄”来描述当时的景象。而北宋画家张择端的名作《清明上河图》，清晰地描绘了东京汴梁的繁华景象。



如果没有《清明上河图》，我们也许永远都无法如此直观地了解，开封竟然有这般辉煌的过往。在张择端的笔下，汴梁的集市之貌，随着长卷的慢慢展开，一一映现在我们眼前。

清明上河，是当时北宋的一种民间风俗，人们在这个日子里纷纷出来赶集，参加各种商贸活动。而《清明上河图》就像一张巨型的宽幅照片，真实记录了这一场景。图中，路上的马帮，河中的舳板，朱漆未落的小桥，农家小院树上的鸦雀窝，人流攒动的集市，都彰显着当时世界最大都市的大气与包容。

开封的大都市气息，不仅被画家生动再现，更是被当时的词人们精心描绘了下来。北宋的周邦彦，就用他的词记录了汴梁城的灯箫盛景。他的《解语花·上元》如是写道：

“风销焰蜡，露浥红莲，花市光相射。桂华流瓦。纤云散，耿耿素娥欲下。衣裳淡雅，看楚女、纤腰一把。箫鼓喧，人影参差，满路飘香麝。

因念都城放夜。望千门如昼，嬉笑游冶。钿车罗帕。相逢处，自有暗尘随马。年光是也。惟只见、旧情衰谢。清漏移，飞盖归来，从舞休歌罢。”

千年之前的开封，仿佛就这样被画家和词人定格在了时间的缝隙中，向我们讲述着大宋的繁盛、开封的辉煌。那时的开封，就如今天的纽约一样，或许有一千个人会说出它的瑕疵之处，却仍然有无数人将它作为梦想之地、希望之地。

## 趣味故事 · INTERESTING STORY

### 开封铁塔的传说

很久很久以前，在开封城的一座山上，有一个深不见底的泉眼。这汪泉眼整日整夜地向外淌着污水，污水流到了山下，污染了城里的水源，使开封城的老百姓都生病了。

老这么生活在污水和疾病之中可不行，大家一致决定，要堵死这汪害





人的泉眼。但说来也怪，无论人们用了什么办法，都无法堵住这汪泉眼，扔进泉中的石头和磨盘瞬间就不见了踪影，用来堵死泉眼的沙袋刚放在里面，就被激流冲得千疮百孔，一点儿用处也没有了。

正在人们一筹莫展的时候，开封城中忽然来了位白发老人。他拿着一件用楠木雕成的小塔，当街叫卖起来。而在此之前，开封城中便早有传言，只有在泉眼上造个铁塔，才能镇住妖邪，祛除疫病。但开封城里的人们根本就没有见过铁塔，更不知要从何建起。这白发老人一出现，人们顿时争相围观起来。只见老人手中托着的那件木塔，一头粗，一头细，层层叠叠，玲珑剔透。听闻开封城里的百姓需要造塔镇妖，为民除害，白发老人当即放下木塔，乐呵呵地飘然而去。

老人走后，大家将木塔拆开仔细研究起来，终于搞明白了塔的结构。但光掌握理论还不够，实际施工起来，问题全来了。刚造的一层、两层还没问题，但层数高起来之后，材料却运不上去了，这着实令工匠们大伤脑筋。

就在大家伤神不已的时候，白发老人又出现了，他看着进展缓慢的工程，有些生气。工匠们看见老人生气了，正想辩解一番，但老人二话没说，一把夺过木塔，往地上一扔，又使劲踩了几脚，直到木塔被踩进土里才转身而去。

工匠们看见他的这种行为，一时间都愣住了，直到一个小工匠指着木塔说：“我们是不是先把塔挖出来看看？”人们这才回过神来，赶紧把塔

挖了出来。他们小心翼翼，一层层地把木塔从土里扒出来。扒着扒着，大伙不禁豁然开朗起来，如果造塔的时候，在塔身外用土垒成一级级土堆，那运送材料不是就方便多了吗？

想明白了这个道理，工匠们的热情立刻高涨起来。大家先在泉眼上盖了第一层，然后用土把它埋了起来，这样就形成了第一个坡道，方便运料。接着盖第二层、第三层……一直盖了十三层，封顶后，又从最上面那一层将封好的土堆一层层剥开运走，一座巨塔就矗立在开封的夷山上了。

自从夷山造塔以后，开封再也不冒污水了。而这座塔便是闻名中外的“铁塔”，又被誉为天下第一塔。

据说，人类的第一座塔就是用这种笨办法，花了好多年的工夫盖起来的。后来，人们盖的塔越来越多，越盖越聪明，才由堆土堆演变成为搭脚手架的施工方法。

## 风景 · SCENERY

### 带着孩子边走边看

开封市位于河南省的中东部，曾是北宋时期的国都，威名远扬，一幅《清明上河图》也只能将它描述一二，而不能窥得全貌。现在，时过千年，当我们带着孩子踏上开封的土地，向他娓娓讲述包拯惩恶扬善的故事时，不知我们是否还能感受到，北宋的有识之士对开封城的无限向往和钟情。

#### 包公祠

“开封有个包青天，铁面无私辨忠奸”，说起开封府，最有名的还是黑脸包公。包公在北宋时期曾任开封府尹，一生为官清廉，不畏权贵，执法如山。其事迹不但被当时的百姓广为传颂，更被文人墨客写成了各种剧本，呈现在舞台之上。因此，包公祠成了许多游客抵达开封的第一站。





包公祠位于城西南的包公湖畔，是为纪念包公而建的祠堂。它由大殿、二殿、东西配殿、半壁廊、碑亭组成。整个祠堂古朴庄严，祠内有包公铜像，龙、虎、狗铜铡，包公断案蜡像，开封府题名记碑和一些记录着包公生前诸事的文物史料。

### 开封府

看罢了包公祠，怎能不顺道游览一下开封府？开封府就是当年包公办案的地方，它位于开封市包公湖的北岸，正与包公祠隔湖遥相呼应，形成了“东府西祠”的壮丽景观。此府虽为现代修建，但依照的是北宋时期的营造法式，其以正厅、议事厅、梅花堂为中轴线，辅以天庆观、明礼院、潜龙宫、清心楼、牢狱、英武楼、迎宾馆等五十余座大小殿堂，完整再现了当年开封府的盛景。

### 清明上河园

画家张择端的《清明上河图》举世闻名，但光看展览馆中的复制图，并不能使孩子真正体会宋时开封城的繁华。不过没关系，因为我们可以带着孩子去清明上河园，让他们亲自体验一下“穿越”到宋朝究竟是什么感觉。

清明上河园位于开封市龙亭湖西岸，这是一个以宋代文化为主题，以《清明上河图》为蓝本，并完全按照宋朝的营造法式建造而成的民俗风情游乐园。在这里，孩子可以非常直观地了解宋代民间文化。

在清明上河园中，我们可以看到几乎和宋时一模一样的酒楼、茶肆、当铺，还有汴绣、官瓷、年画等现场制作。而到了晚上，还有大型晚会《东京梦华魂》可以观看。我们也可以和孩子一起，换上宋装，手持宋币，尽情感受宋代人的生活。

### 大相国寺

大相国寺是开封的另一著名景点，位于开封市的中心，始建于公元