



过

一场风雅的

宋朝生活

李开周 | 著

我们为什么爱宋朝

遇到难产怎么办

宋朝人重视胎教吗

洗三和抓周

哪种名字不能用

宋朝没有暑假

榜下捉婿 榜前赌婿

郭靖应该怎样埋葬师父

魂瓶以及宋墓里的拜火教

面蛇、柳枝、桃符

打春牛和抢春牛

二三月的赏心乐事

一年三大节，寒食居其一

不能洗澡，不能洗脸，不能梳妆打扮

四月煮酒，五月解粽，六月颁冰

大宋中秋无月饼

杯中茱萸酒，头上重阳糕

十月初一暖炉会

冬至大如年

中



过

一场风雅的 宋朝生活

李开周 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

过一场风雅的宋朝生活 / 李开周著. —北京: 中国法制出版社,

2019.5

(李开周说宋史)

ISBN 978-7-5216-0046-9

I. ①过… II. ①李… III. ①中国历史—宋代

IV. ①K244

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第040392号

责任编辑: 胡 艺

封面设计: 汪要军

过一场风雅的宋朝生活

GUO YI CHANG FENGYA DE SONGCHAO SHENGHUO

著者 / 李开周

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710毫米×1000毫米 16开

版次 / 2019年5月第1版

印张 / 15 字数 / 196千

2019年5月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5216-0046-9

定价: 42.80元

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66034985

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

开场白 你愿做一个宋朝人吗

亲爱的朋友，谢谢你翻开这本书。

看书名就知道，这是一本关于宋朝的书。

我以前写过好几本关于宋朝的书，例如写宋朝美食的《吃一场有趣的宋朝宴席》、写宋朝茶道的《摆一桌绝妙的宋朝茶席》、写宋朝过年习俗的《过一个欢乐的宋朝新年》。

这本书继续谈宋朝习俗，但它在内容上要比《过一个欢乐的宋朝新年》丰富得多。因为它不只写过年，还写一年当中的大部分节日和节气，包括立春、寒食、清明、端午、夏至、七夕、中秋、重阳、冬至……

今天华人社会中保留的许多节日习俗，其实早在宋朝就定型了，宋朝人的这些习俗跟我们差不多。比方说，清明节都要扫墓，端午节都要吃粽子，七夕节都会想起牛郎和织女，中秋节都会赏月，重阳节都会登高。

但宋朝毕竟过去那么长时间了，社会习俗也在不断变迁，从今天回到宋朝，或者从宋朝来到今天，肯定会发现一些不一样的地方。

在本书的后半部分，你将会发现宋朝人不太重视清明节，但却非常重视一个与清明节紧密相连的节日：寒食节。他们在寒食节不仅要放长假，还死守着绝

不生火做饭的神秘禁忌。假如有人触犯了这一禁忌，那他可能会受到邻里街坊的指责与围攻。

你还会发现，宋朝人过中秋是不吃月饼的。是的，他们拜月，他们赏月，他们讲述着嫦娥、后羿、吴刚和玉兔的传说，但他们不吃月饼。作为烤制而成的有馅甜品，月饼要到明朝才成为八月十五的节日美食。

我们每年都要庆祝的一些洋节日，如圣诞节、情人节，宋朝人没有听说过。而在另一方面，宋朝人珍而重之的一些传统习俗，我们也没有听说过，如二月初二“挑菜节”，七月初七满街售卖“摩睺罗”，如今只能在书里找到踪迹。

事实上，这本书要分享给大家的不仅是宋朝节日，更有宋朝人的生活习惯和社会风气。假设一个人回到宋朝，从幼年到成年，从成年到老年，婚丧嫁娶，生老病死，他要遵守哪些规矩？他会养成什么习气？他怎样求学？怎样娶妻？怎样谋生？怎样交际？在本书的前半部分，你可以找到答案。

本书分为上下两编：上编是《一个宋朝人的一生》，谈社会习俗；下编是《一个宋朝人的四季》，谈节日习俗。我希望通过这样的编排和叙述，尽可能让大家对宋朝生活有一个全面且不乏味的了解。

宋朝是一个很好玩的朝代，但是我相信，凡是有耐心读完这本书的朋友，都不会梦想回到宋朝。

第一，宋朝医疗水平很低，医学观念落后，现在看起来基本上没什么危险的事情，在宋朝跟送死差不多。妇人难产等于送死，婴儿染病等于送死，士子出远门水土不服，也等于送死。

第二，宋朝科学技术落后，交通条件很差，没有汽车，没有轮船，没有高铁，没有飞机，也没有 Wi-Fi。我们在现代科技环境中生活，行之而不著，习矣而不察，回望唐诗宋词，白衣如雪，仿佛很有诗意，真要穿越回去，会被憋死的。

第三，宋朝毕竟是帝制时代，人与人在地位上不平等，在法律上不平等，无论官员还是百姓，都要受到许多莫名其妙的规矩约束，想摆脱约束，风险极大。

例如本书第二章写的，连给孩子取名，都有这样那样的禁忌。

既然宋朝有这么多毛病，那我们干吗还要花费时间和精力阅读这本书呢？

我想我能找到如下理由：

第一，宋朝专制，但宋朝皇帝的专制属于开明专制，温情脉脉，颇有人味儿。

第二，宋朝落后，但在牛顿他老人家几乎以一人之力为现代科学大厦奠基之前，无论东方还是西方，在科学水平和医疗水准上都处于蛮荒时代。从科技应用和生活富足程度上讲，其实宋朝比同时代的西方社会以及此前的隋唐五代先进得多。

第三，我们阅读历史，是为了鉴古知今，是为了拓展视野，是为了梳理文明发展的脉络，更直接一些讲，是为了获得精神上的愉悦，而不是为了复古，更不是为了成为古人。就像小朋友爱看《侏罗纪世界》，不代表他们愿意回到侏罗纪世界；一些成年人爱逛博物馆，也不表示他们喜欢被摆进展柜里。

我的意思是说，我们虽然不愿意成为宋朝人，但却不妨通过这本小书去观看宋朝人的生活，并从中得到一点点乐趣。我自己的体验是，一本有趣的历史读物，会让我感觉到寿命和经历突然延长，仿佛从久远的过去一直活到了今天。

希望这本书没有辜负你的期望，祝阅读愉快。

目录

开场白 你愿做一个宋朝人吗 001

上编 一个宋朝人的一生

第一章 出生 003

龙子凤孙的成活率 005
遇到难产怎么办 008

孕妇的饮食禁忌 006
宋朝人重视胎教吗 011

大宋儿童福利院 012

洗三和抓周 015

第二章 取名 019

乳名和迷信 021
宋朝女生怎样取名 024

管儿子叫大哥 022
哪种名字最流行 026

哪种名字不能用 027
皇家取名套路深 031

拿数字当名字 029

第三章 上学 037

八岁上小学 039
宋朝没有暑假 041

每天学习多长时间 041
官办学校不收费 043

太学生怎样请假 044
神童是怎样炼成的 047

宋朝学校里有没有女生 046

第四章 婚嫁 051

宋朝流行早婚 053
同姓不婚 056

表哥娶表妹 054
朋友成亲家 058

榜下捉婿 061
宋朝姑娘出嫁难 064

榜前赌婿 062
秦桧夫妇的婚前公证 066

新娘下花轿 068

第五章 交际 071

宋朝的名片 073
在宋朝自由结社 078

大宋同学会 075
宋朝也有明教 081

第六章 丧 葬 087

活死人墓 089

郭靖应该怎样埋葬师父 092

武大郎因何火葬 097

为死人办证 101

魂瓶以及宋墓里的拜火教 106

下编 一个宋朝人的四季

第一章 正月里来是新年 113

面蛇、柳枝、桃符 115

宋朝的春联和门神 118

把春节过成万圣节 120

让小孩长高，把懵懂卖掉 123

过年不吃饺子，吃傅饪 126

初一到初七，鸡日到人日 128

初六送穷 130

初七探茧 133

打春牛和抢春牛 135

第二章 正月十五闹元宵 139

从张灯三天到张灯五天 141
棘盆灯 144

把花灯戴在头上 143
灯展期间的安保工作 147

元宵节的美食 149

十八收灯后 151

第三章 二三个月的赏心乐事 153

从大内总管被杀说起 155
放园子 160

二月初二挑菜节 157
社日社饭 164

第四章 寒食与清明 169

一年三大节，寒食居其一 171
不能洗澡，不能洗脸，不能梳妆打扮 176
寒食节的吃喝和玩具 178

清明赐新火 179

扫墓一整月 181

第五章 四月煮酒，五月解粽，六月颁冰 185

浴佛和煮酒 187
艾虎，百索，道理袋，菖蒲酒 191

从端午到端五 189
夏至百家饭，三伏颁冰时 195

第六章 从立秋到重阳

199

楸叶报立秋 201

七夕摩睺罗 203

中西合璧七月半 207

大宋中秋无月饼 209

杯中茱萸酒，头上重阳糕 211

第七章 十冬、腊月 215

十月初一暖炉会 217

冬至大如年 219

冬至也守岁 220

祭灶的时间 223

祭灶的规矩 226

上编

一个宋朝人的一生

出生



龙子凤孙的成活率

宋太祖生了四个儿子、六个女儿，只有两个儿子和三个女儿成年，夭折率高达 50%。

宋真宗生了六个儿子、两个女儿，成年的只有一个儿子和一个女儿，夭折率超过 50%。

宋仁宗生了三个儿子、十三个女儿，结果三个儿子全部夭折，只有四个女儿得以成年，后来即位的宋英宗是他的养子，并非亲生。

宋神宗生了十四个儿子、十个女儿，其中八个儿子和七个女儿夭折。

宋哲宗生了一个儿子、四个女儿，儿子只活了三个月，活下来的是两个女儿。因为哲宗无子，所以后来承继大统的宋徽宗是他的弟弟。

宋高宗没有女儿，只生了一个儿子，但非常不幸的是，这个儿子也夭折了，后来接班的宋孝宗是他的养子。

宋光宗生了两个儿子、三个女儿，一个儿子夭折，三个女儿全部夭折。

宁宗更加不幸，他有九个儿子和一个女儿，竟然连一个都没能活下来，夭折率高达 100%！

著名史学家王曾瑜先生做过统计，宋朝十八个皇帝，总共生下一百八十一一个儿女，夭折了八十二个，夭折率超过 45%。



(宋) 苏焯《端阳戏婴图》，现藏台北故宫博物院



(宋)佚名《戏猫图》，现藏台北故宫博物院

那些生下不久就离开人世的宝宝，可都是龙子凤孙，都是含着金汤匙长大的小贵族，出生前肯定有最高级的产前保健，出生时肯定有最高明的接生大夫，出生后肯定有最充足的奶水供应和最全面的婴儿护理，他们理应顺风顺水、长命百岁，怎么会夭折呢？

传统戏曲里有一出《狸猫换太子》，说是宋真宗有两个妃子同时怀孕，谁生了儿子谁就能被立为正宫皇后，其中一个妃子心狠手辣，派人将另一个妃子刚刚生下的儿子杀死，偷偷换成一只剥了皮的狸猫，并诬蔑人家生了一个妖怪……这个故事告诉我们，宫廷内斗和嫔妃争宠或许是皇子们大量夭折的原因之一。但是这只能解释皇子的夭折，而不能解释为什么连皇女也会频繁夭折。

科学的解释是，那时候医疗手段太原始，医学观念太落后，生育习俗太野蛮，从孕期保健到产妇分娩，都洋溢着浓重的巫术气息。归根结底，是落后的风俗造成了婴儿成活率低下。

孕妇的饮食禁忌

宋朝有一本专门指导优生优育的生活手册，名曰《卫生家宝产科备要》，这本书第六卷写道：

食兔肉令子缺唇，食雀肉令子盲，食鸭子令子倒生，食鳖肉令子项短，食螃蟹令人横生，食驴肉令子过月。

兔子三瓣嘴，所以孕妇不要吃兔肉，否则生下来的宝宝也是三瓣嘴。

麻雀对光线不敏感，到了晚上，视力模糊，这种情况俗称“夜盲症”，所以孕妇不要吃麻雀，否则生下来的宝宝也会有夜盲症。