

活在大宋

盘油饭、二红饭、蟠桃饭、乌米饭。

花样翻新的大宋饮食让人垂涎。

莲子头羹、集翠羹、虾玉蜡林羹。

美味诱人的羹汤让人望眼欲穿。

这是舌尖上的大宋，饕餮们的汴梁。



刘曙光◎著



活在大宋

刘曙刚◎著



图书在版编目(CIP)数据

活在大宋 / 刘曙刚著. -- 2版. -- 成都: 四川人民出版社, 2019.1

ISBN 978-7-220-11049-8

I. ①活… II. ①刘… III. ①中国历史—宋代—通俗读物 IV. ①K244.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第240218号

HUO ZAI DA SONG

活在大宋

刘曙刚 著

责任编辑	邹近 陈欣
封面设计	周正
责任校对	王璐
责任印制	李剑

出版发行	四川人民出版社(成都市槐树街2号)
网 址	http://www.scpph.com
E-mail	scrmcbs@sina.com
新浪微博	@四川人民出版社
微信公众号	四川人民出版社
发行部业务电话	(028) 86259624 86259453
防盗版举报电话	(028) 86259624
照 排	 (www.rzbook.com)
印 刷	文畅阁印刷有限公司
成品尺寸	150mm × 210mm
印 张	16
字 数	280千字
版 次	2019年1月第2版
印 次	2019年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-220-11049-8
定 价	49.00元

版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社联系调换

电话: (010) 82021443

前言

生活这种事，放在任何时代都差不多，无非是衣食住行这几项。咱们今天有幸生活在一个技术进步、科学昌明的时代，享受着现代科技带来的种种便利以及先进文明社会提供的古人难以想象的物质生活。不过现代生活也有烦恼，古人也有让我们羡慕的活法。

就拿大宋朝来说，那是中国几千年历史中较为富庶文明、辉煌灿烂的时代之一。活在大宋，无论穿衣吃饭、睡觉出门都有着封建时代少有的舒适和便利，而且宋代人们生活的方方面面也特丰富多彩，可以说是别有一番风味。您别看宋朝国家不那么强盛，疆土也不那么广阔，但那时候咱老祖先富庶啊！今天很多人都知道，当时咱中国GDP世界第一，比世界所有其他国家加起来的总和还要多，北宋东京、南宋临安都是世界一流的大都会，人口超过百万，能生活在这两座大都市那叫一个幸福！

想认识活在大宋的幸福的宋朝人是什么样子？我们带着您体验和感悟一下：您可以从一些常识出发，学习学习活在大宋的基本规矩和简单知识；您可以漫游大宋政坛、深入大宋宫廷，了解

大宋官员的生存状态，探秘皇室成员和皇家群体的生活八卦；您可以全方位、多角度，立体全面地观察和体会大宋商业社会的繁荣和发达；你还有机会近距离透视大宋朝半边天——女性群体的私密生活。

当然啦，来到大宋，您怎能不品味一下舌尖上的大宋风华，又怎能不观赏享受一番精彩纷呈的大宋文艺娱乐呢？大宋是美食王朝，在这里您既能品尝到各种风味小吃，也有机会吃一顿豪华盛宴；大宋也是文化之邦，光是一个百戏就称得上盛况空前；更有接地气的瓦子和勾栏，肯定让您目不暇接……

不过话说回来，这本书不是生存指南，也不是生活教程，就是讲点活在大宋的新鲜事、稀奇事。所以您别指望看了这本书就能对宋人的生活了如指掌，更别认定这是大宋生活百科全书，有了它就可以成为大宋百事通，走遍大宋都不怕——实际上，您也就是通过这本书对活在大宋的人们有个大概的了解，那也就足够了。

最后还得说两句：大宋朝生活再怎么令人羡慕那也是大宋朝，我们也去不了大宋朝。何况宋代普通人活得好像挺休闲，官员们日子也很滋润。但那也就是“好像”，在当时“活在大宋”已经有很大的差距，和今天更是没法比——毕竟，今天的技术和文明是那时候不可比拟的。

所以，羡慕归羡慕，别梦想着来一把真实体验，还是活在当下好。

目 录

| 第一章 | 衣籍住行很规范，城市治安不混乱

穿戴这种事，要从头讲起
汴梁衣着时尚指南 /2

迁徙很自由，城乡分户口
户籍制度很开放 /10

一场解放膝盖、拯救屁股的革命
桌椅坐具进化史 /16

管你是人是牲口，通行证给我拿来
出行的规矩必须懂 /23

北宋骑马南宋坐轿，南北两宋都乘船
交通工具具有变化 /30

宫殿府宅讲身份，平头百姓只有家
大宋豪宅修建手册 /35

|第二章| 重文轻武是祖训，福利待遇太诱人

杯酒释兵权，大将退二线
防范功臣很温柔 /42

别念官名，听得人头痛
虚衔怎么就那么多 /49

公务员招考哪家强，大宋科举最繁忙
进士，读书人眼里只有你 /56

门第决定官身，庸才也能入仕
有种特权叫荫补 /64

发明节日也要放假
汴梁假日很悠长 /70

朝廷政策好，官员待遇高
如此高薪，谢主隆恩 /76

禁军教头在此，禁军在哪儿
武将地位有点低 /82

|第三章| 商品经济是个宝，物质享受少不了

商业很繁荣，商人地位高
行业歧视没必要 /90

出门消费有纸币
交子、钱引和会子 /96

济南刘家功夫针铺，认准门前白兔儿
品牌意识很超前 /103

五星酒店七十二，连锁品牌不胜数
正店、脚店都是爱 /109

有钱不愁没地花，奢侈消费有传统
富裕阶层的消费观 /115

外卖也入户，居家好享受
平民消费也超前 /121

造船工艺高超，商港闻名世界
海外贸易带动的 GDP/127

| 第四章 | 宫廷不是禁区，皇族也有秘闻

踢踢球，写写字，作作画
官家爱游艺，更爱文艺 /134

一年“嗨”不停，月月有节庆
宫廷庆典欢乐多 /140

太后也垂帘，亲政就放权
后妃干政不容易 /147

皇帝预科班好难，如履薄冰很危险
太子教育不简单 /153

命苦，除了皇亲啥也不是
大宋的公主和驸马们 /159

御宴烹制专人管，饭菜进奉要求严
御厨总是高风险 /165

|第五章| 有歧视也有尊重，女性地位并不低

文艺女青年是这样炼成的
天天向上的大宋知识女性 /172

宅女也疯狂，出游消费忙
游玩购物是本能 /179

端午斗百草，七夕乞个巧
闺中也有游戏控 /187

离婚不算难，财产有份占
婚姻家庭有保障 /192

抛头露面不算啥，裸体相扑很时髦
大宋的职业女性们 /198

|第六章| 舌尖上的大宋，饕餮们的汴梁

别看品茶是艺术，宋人从来不含糊
大宋喝茶这件事 /206

御酒与村酿，都入众生肠
杯中日月知多少 /213

饭局酒桌讲究多，规矩也烦琐
宴饮必须讲礼貌 /221

炊饼没馅馒头有，面食天下佛家粥
宋人的主食餐桌 /228

一品四海珍，食精脍更细
美食超赞，吃货很忙 /235

维C维D不能少，素食同样很美妙
菜蔬与果品的狂欢 /242

幞头和褶子在宋代是流行服饰的代表吗？大宋的户籍制度有多开放？马匹在宋代是昂贵的交通工具吗？平民百姓的家宅怎么修才不逾制？兄弟儿子都能称呼“哥”，三代女性都能唤作“姐”，宋代的奇葩称呼你能理解吗？不是每个人都熟悉大宋朝的服饰、户籍、居住和出行，我们来告诉你那些应该了解的宋代常识。

衣籍住行很规范，
城市治安不混乱，





穿戴这种事， 要从头讲起

汴梁衣着时尚指南



上下五千年，大宋朝从建国到灭亡前后历时三百多年，但在这条不短的历史阶段里，宋代百姓整体上还算过着一种幸福的生活。这是一个物质丰富的时代，也是文化大发展的时代。大宋朝正是汉服大发展的一个时期。不过下面这篇文章给大家详细介绍宋人的汉服发展历程，只能将宋人服饰中最重要、最有特色的几种拿来讲述一下，让大家认识一下宋人的服饰审美观，知道他们都穿戴成何种样子。当然啦，穿戴这种事，还要“从头说起”。

是谁让乌纱帽展开了翅膀

“上朝啦！”“上朝啦！”这是平常的一天，不是年节，不是法定假日，不是皇帝的千秋寿诞，也没有重大活动。一大清早，睡眼惺忪的官员们正聚在文明殿（后改名文德殿）前等着觐见皇帝。这时候，他们一排排、一队队涌入文明殿，班分文武、位列尊卑站到了大殿内皇帝的御座阶前。

“嗡嗡，嗡嗡嗡……”殿中传来一阵阵窃窃私语声，其实这只是官员们正在例行每天早上的“公事”——传播八卦、交流心得。大宋皇帝这时候走了出来，升上御座。下面的声音低了下来，暂时安静了。但是没隔多久，噼噼啪啪的声音又响起来，让皇帝直皱眉头，恨不得伸手去捂住额头。现在他的手中要是有一根金箍棒，恐怕就要一棒子打过去了。不过不行，他手中没有棒子，也不能把文武百官全都打死。“得想个办法才行！”皇帝望着台阶下大臣们个个摇头晃脑，头上乌纱帽旁边的两根硬翅微微摆动，心中有了主意……

几天后，大宋官员全体更换官帽——也就是他们平日上朝戴的乌纱帽。新官帽发下来，大家一阵惊奇：帽子还是黑纱做的，内衬了骨架，黑纱涂了漆，显得很硬挺。但帽子两边的硬翅却变成了向外平伸展开，而且足足有两尺长，活像两只翅膀！

“这是最新流行款式？”

“难道又要有什么新政策了？”

大家纷纷猜测着。

又上朝了。皇帝高坐在御座上，心里乐开了花：他看到大臣们小心翼翼地保持着距离，生怕帽子探出的硬翅相互碰撞。那位大概有点憋不住了，转头想对旁边的人爆料点最新八卦，谁知硬翅立刻颤动起来，在人群中显得异常扎眼，吓得他赶忙规规矩矩站好。

“陛下圣明！”大臣们当然已经明白了新官帽的作用，忙大拍马屁。坐在御座上的皇帝心中也是一阵得意。这乌纱帽其实从东晋时就



有，开始时两边只有垂下的纱布软脚，后来才变成金属丝框的硬翅。再后来隋文帝杨坚给它做了一次形象代言，率先垂范戴上了乌纱帽，让它一下子身份倍增，成了官场流行的款式。到了唐太宗李世民继位，更是大力提倡，要求“自今以后，天子服乌纱帽，百官士庶皆同服之”。现在新皇帝正式把它定为官帽，并因为做了一点小小的改良，从此杜绝了百官上朝时交头接耳的现象。这也算是一点新贡献吧！

那么这位给乌纱帽插上翅膀的皇帝是谁？他就是宋太祖赵匡胤。当然，前面的情节只是虚拟一下，让您容易理解当时的情景。不过您现在是不是能想象出大宋官员们头戴平翅乌纱帽的样子了？至于宋朝男子的其他首服（头上戴的服饰），还有帝王官员专用礼帽冕和冠，以及普通的曲脚、交脚幞头（又称折上巾）和幅巾，就不多说了。

☞ 中单穿在外，那就叫褙子

现在，您可以继续发挥您的想象——早朝结束，出了皇宫，穿大街走小巷，放眼望去，街市的繁华已经让您的眼睛不够用了，男男女女的穿着打扮更是让您目不暇接。看着看着，您可能发现一个有趣的现象：这些走在街上的男男女女只要有点身份，大都穿着一种类似的衣服——宽袍、大袖、对襟、长裾（衣襟），不过衣服的两边从腋下开始就没有缝合，而是敞开着，像后来旗袍的分岔。只是这分岔两边都有，而且高得吓人。

其实，这衣服叫褙子，不仅官员和平民百姓穿，皇帝也穿——刚退

朝，皇帝回后宫换了便服，也会在外面套一件褙子。而且不仅男人穿，女人也穿，还穿得更有特色。

说起这种褙子，宋朝时候最流行，后来明朝时也穿。但褙子的名称，是很早就有了的。根据《古今图书集成·礼仪典·衣服部》的记载，秦二世曾经下令让官员们在上朝穿的官服外套上褙子，那是一种袖子较短而宽大，长度和衫子差不多的衣服。后来在隋朝和唐朝的宫中也有关褙子流行，那褙子的袖子只有半臂长，有点像今天的半袖衬衫。到了宋朝，褙子的袖子加长，女性穿的比里面的袍服衫袄袖子还要长，而且衣裾也越来越长，盖到了脚上。

关于褙子这个名称的来历，宋代人还有一种说法：其实褙子就是婢子。因为这东西最早是给身份低下的下人穿的。婢子身份低下，常常站在主人的身后，所以这东西就有了个名字，叫背子，也作褙子。其实，褙子在宋朝时是中单（套在內衣外面，衫袍里面的衣服叫作中单，相当于衬衣）演变而来，穿在外面，就成了褙子。

整个宋朝褙子都是上下风靡、男女通用的时装，不少文献对它有所记载，《宋史·舆服志》甚至把它规定为“女子在室”（未嫁女）和“众妾”的常礼服。不过在北宋末年，褙子却还背负了一项罪名，成了亡国的象征呢。

原来，褙子前面用对襟，不用衿纽——就是不用带子或者纽扣系住，叫作“不制衿”。然后巧合就来了：北宋亡于金，金、衿同音，“不制衿”岂非就是“不冶金”？于是乎褙子的罪过大了——大宋要不



是从上到下不分男女都穿褙子，怎么会被金国灭亡？于是乎褙子就被定下了罪名，叫作“服妖”，就是说穿着妖异。而且根据古代人的见解，凡是有人穿了奇装异服的时候，就一定预示着有不祥的事情要发生！

不过，背负了亡国之罪的不光有“不制衿”，还有“一年景”。
“一年景”也是北宋末年流行的，装饰在头上和衣服上的饰物花样，代表了一年四季。然而这个名目又出错了，因为赵佶禅位给宋钦宗，这个倒霉的北宋末帝仅仅当了一年多皇帝，金兵就攻入了东京汴梁，北宋也随之灭亡。“一年景”“一年景”，宋钦宗果然只有一年的好光景。这“一年景”岂非罪大恶极？

🔒 以下内容，有点私密

前面提到褙子是由中单演变而来，原来其实是衬衣，属于夹在外套和内衣中间的衣物。古人脱掉外套的衫袍，除去中单，再往里就是内衣了。不过这次实在是不好让您想象，因为以下内容已经属于隐私，是不能随便窥探的了。但这种事放在今天其实已经很开放，商场里什么看不到？虽然宋人比较保守，而且要讲礼仪道德，不过咱就是作为学术研究讨论一下，大概也不算为过。

说到内衣，宋人上身贴身穿着的主要有两种，一种是抹胸，一种是裹肚。

抹胸其实相当于现代的胸罩或者文胸，英文名叫作Bra。宋代以前，唐朝的女性很开放，穿的都是酥胸半露的低胸裙装，装束双乳则用一种

不系带的诃子，传说是唐代杨贵妃发明出来的。不过杨贵妃之前的女人并非袒胸露乳，也有更古老的“胸罩”可以用，所以这个说法并不可靠。到了宋代，人们越来越讲究道德理学，女性也越来越受束缚，唐式性感低胸装已经不时髦，而女人别说酥胸，就连颈项都不能多暴露出一点，否则就是不守妇道，迹近于淫荡无耻了。因此，才有了抹胸。

抹胸其实就是一种胸前贴身小衣，一般以方尺之布制成。宋代抹胸穿着后“上可覆乳，下可遮肚”，紧束前胸，以防风之侵入。宋代不仅女子，男人也有戴抹胸的——1975年在江苏常州金坛区发现的南宋太学生周瑀墓中的抹胸实物，已经证实了这一点。这说明什么？宋人戴抹胸不单是为了美，而且可以保暖——要不然我们实在想不出一个大男人为什么要戴抹胸。裹肚和抹胸类似，也是一块布，不过要小一些，主要用来裹住肚腹。后来清朝时女人和小孩用肚兜，大概就是从抹胸和裹肚发展出来的。

宋人下身的内衣，尤其是有地位的女性，主要是开裆裤。为什么呢？因为劳动妇女为了行动和干活方便，会把裤子穿在裙子外面，而这种裤子都算是外衣，而且只能是合裆，不然就要露出大腿来了。但皇家、贵族和大户人家的女性要讲究礼仪，裤子外面穿着裙子。但是那种裙子本身就很复杂，穿脱麻烦，外面可能还有上身垂下的褙子、袍服之类的东西，要想穿脱一次可不容易。但女人也要上厕所，这可是谁都没办法的事情。于是乎整个宋朝期间，女子都只能穿开裆裤，让下身自由一些，免得出丑了。



不过也有女性下身连开裆裤都不穿，只穿一件旋裙（这是一种前后开衩，便于骑乘驴马之类交通工具的裙装）。最早兴起穿这种裙装的是京城汴梁的妓女，所以这穿法自然也就被认为是下贱的了。记载了这件事的北宋文人江休复就在他的《江邻几杂志》中痛骂那些效仿妓女的女性“曾不知羞耻如此”——简直太不要脸面了！

禁而不绝的那些风尚

哲人说过，女人对美的追求有着无限的动力。女性追求美可以不顾一切，别说江休复之流骂的“羞耻”，就连国家的禁令都可以视若无物，更不要提什么“胡汉之别”了。所以别以为大宋是理学时代，是一个讲究礼仪道德的时期，一切就都会在规范的制度之内，绝不会越过雷池一步——那您也太小瞧宋人，尤其是宋代的女性了。

一篇《宋史·舆服志》提到“士庶人舆服之制”的只有短短三千余字，其中绝大部分是各种禁令，而且主要是针对女性的：不许穿这个，不许戴那个，不许用金玉，不许学宫廷和外国，等等，那叫个细致周密。但是您想想，为什么会有这些禁令呢？因为屡禁不绝。

例如宋仁宗皇祐元年（1049）有一道禁令，内容是“诏妇人冠高毋得逾四寸，广毋得逾尺，梳长毋得逾四寸，仍禁以角为之。”这里说的“冠”和“梳”构成了宋代女性最靓丽的一道头饰风景——冠梳。冠梳本来是宫廷样式，用漆纱、金银、珠玉做成高冠，高高地戴在头顶，上面插着长长的白犀牛角梳子，还有各种饰物，宋人以为美观。这种头饰