

生活实录

帝王后宮

(上)

DIWANGHOUGONGSHENGHUOSHILU

尘世浮华、几许慨叹、帝王之家、亦道尽怆然

中国档案出版社

帝王后宮

帝王后宮

（上）

# 帝王后宫生活实录

向 斯 著

(上册)

中国档案出版社

责任编辑/李珂

封面设计/陈诒敏

**图书在版编目 (CIP) 数据**

帝王后宫生活实录/向斯著. - 北京: 中国档案出版社,  
2003.1

ISBN 7-80166-247-4

I. 帝… II. 向… III. 帝王-生活-史料-中国-古代  
IV. D691

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 108720 号

**书名/帝王后宫生活实录**

DIWANG HOUGONG SHENGHUO SHILU

出版/中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/中国档案出版社

印刷/中国青年出版社印刷厂

规格/880×1230 1/32 印张/26.625 字数/600 千字

版次/2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数/4000 册

定价/48.00 元 (上、下册)

# 目 录

## 第一章 在人间

深宫中生长的天子们

- 一、皇帝的乳母——深宫中的特殊角色…………… ( 1 )
- 二、太子宫中生活…………… ( 18 )
- 三、少年天子祸福相随…………… ( 39 )
- 四、深宫——一个多色的特殊世界…………… ( 50 )
- 五、色的诱惑…………… ( 69 )
- 六、通向皇后宝座之路…………… ( 78 )
- 七、婚姻生活写实…………… ( 101 )

## 第二章 成长中的帝国

帝王和他们的后宫妻妾

- 一、看不见的战场——女人们争宠争权…………… ( 139 )
- 二、宠妃们色艺俱佳…………… ( 157 )
- 三、宫禁中奇特的人群…………… ( 171 )
- 四、艰难的求仙之路…………… ( 189 )

## 帝王后宫生活实录

- 五、皇宫生活掠影····· (198)  
六、禁苑寻欢····· (215)

### 第三章 大分裂时代

风流和疯狂的深宫生活

目

录

- 一、淫荡与贤智的皇后们····· (231)  
二、南北皇后的不同韵致····· (246)  
三、美人不平静的人生····· (261)  
四、天堂失落以后的痛苦与挣扎····· (274)  
五、皇帝疯了····· (285)  
六、变态狂癫的天子····· (312)

### 第四章 辉煌的历史时期

沉醉在太平岁月的帝后们

- 一、性格决定命运····· (342)  
二、丽人行····· (383)  
三、仆人们的生活····· (407)  
四、奢华时代的皇宫····· (432)  
五、太平日月中的欢娱····· (447)  
2 六、雅趣····· (463)

## 帝王后宫生活实录

### 第五章 走向鼎盛的前夕

#### 富足和安乐中的宫廷

- 一、动荡岁月和繁华盛世····· (481)
- 二、美丽女人的幸与不幸····· (515)
- 三、皇宫中的宫女和宦官····· (532)
- 四、宫廷生活实录····· (563)
- 五、帝王后妃们的游乐····· (575)
- 六、皇家风俗活动····· (580)
- 七、追慕风雅····· (595)

目  
录

### 第六章 游牧帝国

#### 荒漠中崛起的皇宫

- 一、荒唐可笑的游牧天子们····· (606)
- 二、北漠宫中的后妃····· (625)
- 三、独特的宫室生活····· (646)
- 四、狩猎中的快乐人生····· (660)
- 五、仰慕汉文化····· (679)

### 第七章 庞大的帝国

#### 紫禁城中的帝王后妃

- 一、情和义····· (692)
- 二、隐密的宫禁生活场景····· (711)

3

## 帝王后宫生活实录

- |                  |       |
|------------------|-------|
| 三、宠妃·····        | (724) |
| 四、血泪人生·····      | (752) |
| 五、阉人权柄天下·····    | (764) |
| 六、皇帝不堪的私生活·····  | (799) |
| 七、紫禁城皇家起居漫笔····· | (816) |
| 八、游乐活动·····      | (826) |
| 九、皇宫节令趣闻·····    | (833) |
| 十、翰墨香浓·····      | (839) |



## 第一章 在人间

### 深宫中生长的天子们

#### 一、皇帝的乳母——深宫中的特殊角色

中国历代的帝王出于享乐的需要和以广帝嗣的考虑，广置后宫嫔妃，美女不计其数。帝王们营造后宫，后宫就是其生活的家，后宫的女人除太后之外，都可以被临幸，这些女人构成帝王们广义上的妻群。后宫的女人们随时可能被好色的皇帝临幸，也随时都会怀孕和生育，人多事杂，无一定规律，因此，宫中要时时备妥各种有关事宜，诸如选好乳媪、备齐稳婆、医婆等等。

明代时，宫中已经形成制度，每年朝廷都要派人到京郊各地挑选奶口（乳媪）、稳婆、医婆。中国宫廷对奶口、稳婆、医婆都有严格的规定，挑选也有复杂的程序。能够入选的自然都是各方面符合宫规的幸运者，尤其是奶口，乳养皇子长大，一旦皇子荣登帝位，奶口便平步青去，荣耀乡里，有的还能册封妃子，甚至能问鼎皇后宝座。

#### 深宫奶口

奶口（奶娘）是用于哺乳皇室婴儿的，因为哺乳的对象既不是平民，又不是官宦，而是至尊至贵的皇室子女，所以，对于奶

口的挑选历来十分严格，并形成制度。

明代每年每个季度都要派出精干的内官到京郊各地去挑选奶口，反复筛选以后，挑出40名奶口送到锦衣卫的奶子府精养：住的房子很明亮宽敞，环境非常幽静，食物美味可口，由此可以保证充足的奶水，也能确保乳汁的质量。在这正规的40名奶口之外，还要再选80名候补奶口，称为点卯奶口，这些点卯奶口随时恭候，等待内廷宣召。

奶口生活很优越，鲜衣美食，奶水充足，随时听候传唤。如果这个季度过去了，奶口一直没有接到传唤，便只当是由皇家出钱养了几十天。几十天后，奶水便不再是最好充足了的，这些奶口就都放归家中。奶子府重新物色和再选上新一批奶口充实于奶子府和内廷，随时备选。一批又一批，每季换一次。如此循环往复，这样，就能以最佳的哺乳期妇女供应宫廷，确保皇子、皇女、皇孙有充足而高质量的奶水。

确保奶水的充足和高质量，时间是一个方面，年龄更是一个重要的方面：盛年的妇女自然比老年的妇女要强千百倍；盛年的妇女又能分出不同的年龄段，这些年龄段中，宫廷自然要挑选更佳年龄的女子，并形成定制。中国宫廷要求入选奶口的年龄十分严格：必须在15—20岁之间，丈夫健在，而且容貌端正，还有一个关键的条件是一定是生完第三胎以后的第三个月的女子。选好这样的女子以后，内官还要细看皮肤是不是洁白，乳房是不是丰满，奶水是厚是薄是浓是稀，身体有没有疾病，口齿是不是伶俐，头发是不是黑亮秀美等等。

锦衣卫内的奶子府警卫森严，不许闲杂人员擅入。奶子府内的40名奶口，还要从相貌、头发、皮肤、身材、乳房、奶水、体味等各个方面仔细审查，定出一、二、三、四各个名次，遇内廷宣召时，便让最出众的奶口梳妆打扮一番，梳上凌空高髻，换上统一的新衣，由内官引领，进入内廷。内廷官员一层层审查，如果认为某一个奶口在某一点上不合要求，或者奶口在步态、说

话、态度上不符合规矩，就立即退回，由奶子府另选好的补上。能在40人中选为最出众的奶口自然十分庆幸；能很快或在这个季度顺利地引进内廷更是幸运，奶口免不了兴奋、激动。可是，一旦内官看不顺眼，就会以不懂规矩而逐出奶口，这样就粉碎了奶口未来的美梦。奶口于是对内官十分敬畏和恭敬；即便内官动手动脚也不敢顶撞，只是期盼着能将充足的奶水乳养皇子，望皇子长大，登上宝座，自己就可以扬眉吐气，平步青云。

### 皇室稳婆和医婆

稳婆是皇室精选的负责接生的女人。这类女人通常是从民间接生婆中挑选技术娴熟、相貌端庄、品行极好的充当。医婆是负责料理宫中产妇身体的女子。医婆精通医脉，懂得产后的保养和禁忌；观察产妇，以最佳的医方让产妇尽快恢复，并确保没有任何后遗症；更要防止产妇产后染病，一旦染病和病逝，医婆便有不可推卸的责任，结局往往很悲惨。

但一般地说，产妇产后和临产时发生意外还是十分有限的，更多的是顺利生产，及时康复。稳婆、医婆和奶口不同，奶口是依仗自己的天生素质——健康、端庄、秀丽，而稳婆、医婆则靠的是自己的技巧；奶口取决于生理状况——年龄合适、生育状况良好、身体状况极佳，而稳婆、医婆则取决于手艺、品行、声望。因此，稳婆、医婆的人选竞争比起奶口来更加激烈，也更具有戏剧性。

宫廷在中国百姓的心目中一直是高高在上的，神秘、圣洁、高不可攀。中国民间的女子历来是以入选内廷为最大的荣耀——采选宫女除外，因为她们认为那是守活寡，而且看不到出头之日。民间女子看重内廷，对于入选稳婆、医婆，自然十分踊跃，不遗余力。史书记载了这样一件事：有一次，皇宫内廷招选医婆，一个十五六岁的女子风尘仆仆前来应聘，内廷官员多人从各个方面考试其医药、护理、调养知识，女子对答如流，众内官非

常吃惊。这女子自然被选中。原来，这个女子很小就想进入内廷，自幼便研习医术，等候朝廷选用。

不论是稳婆还是医婆，对于人选都很看重，也很担心。紧张、惶惑、心惊胆战便不可避免。如上述那位十五六岁的少女情形，实在是少见。参与竞选稳婆、医婆的女子对于内廷官员既羡慕又敬畏，真是又怕又爱，人人对这些内廷官员毕躬毕敬，不敢有丝毫的怠慢，更不敢顶嘴和冲撞。内官则不同，一个个华衣锦饰，神情冷淡，态度倨傲。稳婆、医婆一旦入选，便家族荣耀。进入内廷前她们都要好好地梳妆打扮，身着鲜丽的衣服，收拾齐整，进入内廷。

宫中怀孕的女子静养于月子房。临产前几天，奶口、稳婆、医婆都要选好，在内廷直房等候宣召。一旦孕妇分娩，便立即前去伺候。稳婆是负责接生的，自然要先期来到孕妇身边，备好一应用具，帮助孕妇让孩子顺利降生。如果生的是男孩，即皇子，便宣生女孩的奶口哺乳；如果生的是女孩，即皇女，就召生男孩的奶口哺乳。负责哺乳的奶口最初是好几个，为试哺期，比较之下，看孩子更喜欢谁，大约一个月，留下一个最佳的奶口。由她负责喂养孩子，直至小孩断奶；其余的奶口依旧送回待召，过季节时更换。孕妇生产以后，照料产妇的事便由经验丰富的医婆负责。

产妇坐月子满月以后，各方面基本恢复，医婆、稳婆便要领赏以后送出皇宫，但最后选定的奶口却要留下来，乳养孩子，长期生活在孩子身边，直到断奶。稳婆、医婆出现在后宫，是出于孕妇安危的需要；奶口生活在孩子身边，是代替产妇乳养孩子，照料孩子的生活和起居，当然也有一些例外：有的医婆、稳婆照料皇后、嫔妃，获得了后妃的宠爱，后妃又有权，便可以变通，将她们留在身边；或者出宫以后，能经常出入宫禁，和后妃们往来，并且获得很多的好处。

米芾是中国历史上著名的北宋著名书法家，初名撤，字元

章，号襄阳漫士、海岳外中。米芾家世居太原，后迁襄阳，定居润州，即今江苏镇江。宋徽宗时，召米芾为书画学博士，官至礼部员外郎，人称米南宫。米南宫举止疏狂，颠痴不化，世称米颠。米颠善书法，工诗文，博闻广识，精通鉴别，是一代独步当世的大学者。米颠的行草得王献之笔意，峻迈雄劲，独树一帜，名闻中外，和蔡襄、苏轼、黄庭坚饮誉朝野，合称宋四大家。米颠长于绘画，画风师承董源，水墨点染，山水传神，求神似而不究工细，人称米氏云山。

人们了解的米芾就是这些：襄阳漫士、米南宫、米颠、米氏云山，而对米芾的身世却知之甚少。米芾的母亲是位不同凡响的女人，容貌端庄秀丽，体态优美，健壮丰满，眉宇间充盈着蓬勃的青春气息。就是这样一个女人，曾一度选入宫廷，成为一个照料孕妇的产媪，即稳婆，并给宫廷后妃留下了很好的印象，此后还经常榭入宫廷。米芾由于母亲的这一特殊关系，也曾进入宫禁。当过一段时期的殿侍，在禁中值宿。这是米芾考中进士及第以前的事，这些因由是很少为世人所知的。

医婆在中国后宫的日子十分有限，产妇满月以后便即送出宫禁，照说医婆和中国宫廷应该没有什么干系，但奇怪的是，也有医婆卷入了宫廷蹬政治漩涡，参与了惊心动魄的宫廷政变，而且充当重要角色，震撼宫室，惊动朝野，甚至危及王朝的命脉。这之中最有代表性的就是西汉医婆淳于衍，竟利用为汉宣帝许皇后看护的良机，下毒将这位母仪天下、仁爱后宫的皇后毒死，这实在是出人意外，惊心动魄。

许皇后名叫许平君，是汉宣帝刘询的皇后。汉宣帝刘询之所以能入主帝位，全得力于许平君的父亲许广汉。许广汉本是未央宫的一名侍卫，因犯宫规被阉为宦官。受宫刑以后成为宦官的壮汉许广汉依旧忠心耿耿，很得皇帝的喜爱，很快成为宦官首领宦者令的副长官宦者丞，秩千石。武帝去世后，汉昭帝即位，许广汉仍任宦者丞，极得倚重。昭帝在位第七年，上官皇后的祖父、

父亲、昭帝兄长燕王刘旦、姐姐盖长公主谋反，很快被镇压。宦者丞许广汉奉命搜查时因玩忽职守被判刑三年，进入宫中囚犯生活的掖庭劈柴服刑。许广汉刑满后因表现很好被指派到宫廷染织机构暴室服役，很快升为暴室长官称暴室啬夫。在这里，许广汉结识了汉武帝的曾孙刘询。

刘询是卫皇后所生的儿子刘据的孙子。刘据纳史良娣为妃，生儿子刘进。刘进娶王氏为媳，生儿子刘询。巫蛊之祸，太子刘据兵败自杀，卫皇后、史良娣、王夫人都受牵连被杀，刘询才出生数月，也被关进监狱。负责刘据案的廷尉邴吉很同情这个可怜的婴儿，便找两个妈妈喂养他，将他养在狱中。昭帝即位，赦刘询无罪，将他送到掖庭接受教育。掖庭令张贺感戴刘据的恩德，出钱供这个可怜的皇子念书。许广汉和刘询同居掖庭，两人结识了，并很相知。刘询长大了，张贺为他张罗婚事，促成了许广汉的女儿许平君和刘询成亲，一年以后，生下儿子刘爽。不久，昭帝去世，刘贺登基，27天后废刘贺立刘询为帝，即汉宣帝。许平君册为皇后。权臣霍光的夫人一心想让女儿为皇后，十分忌恨许平君。第二年，许皇后怀孕，宫中精心选了一位医婆——女御医淳于衍，伺候皇后。淳于衍和霍夫人私交很深。淳于衍的丈夫是个掖庭护卫，官卑职轻。淳于衍选为御医，护理皇后，霍夫人很倚重，请淳于衍去霍府。淳于衍的丈夫让夫人跟霍夫人求情，请霍光升他为安池临官。霍夫人乘机请女御医在皇后分娩后下毒。女御医心惊胆战，但别无选择，拒绝则会很快被杀人灭口处死，接受有可能有一条生路，女医官淳于衍在许皇后分娩后，将毒物附子放入补药中，毒死了许皇后。这是中国宫廷的悲剧，也是皇室调护制度的不幸。

### 生在帝王家

6 中国历代对皇子的出生都十分重视。皇帝肩负江山社稷的重任，巴望着皇子的降生，以便后继有人。大臣们也关注着皇帝的

## 帝王后宫生活实录

后嗣，一旦好几年后宫没有动静，好事的大臣就会进言，不是指责皇帝独宠专房，就是进言皇帝施恩后宫，以广皇嗣，就是多临幸女人，以便早生儿子。

中国无论哪一个皇帝，一过了30岁还没有儿子，就会心神不定，忧心忡忡。后宫中不论是皇后怀孕，还是嫔妃、宫女怀孕，皇帝都很重视。一旦孕妇生育，皇帝总要亲临现场，守候在门外，听着孕妇临产的叫喊和呻吟，盼望着孩子降生的喜讯。如果生的是儿子，宫中便一片欢腾，共同欢笑庆贺。皇帝高兴之下，依例下诏赐宴，接受群臣的称贺，大赦天下，赏赐群臣无数。

最有趣的皇子降生是在晋元帝时期。晋元帝名叫司马睿，是东晋的创业皇帝。司马睿是西晋宣帝司马懿的曾孙，琅琊恭王司马觐的儿子，出生在繁荣之地的洛阳，15岁时嗣琅琊王位。建兴五年（公元317年）三日，他依靠中原南迁的大族王导、王敦等人的支持，联合江南大族顾荣、贺循等在建康称晋王。次年，愍帝去世，正式即皇帝位，时年42岁。司马睿倚重王导，依靠中原南迁士族，联合江南士族，偏安一隅。关于司马睿的典故轶闻很多，包括著名的禁窗、王与马共天下、观楔定天下等。关于皇子降生的趣闻就是普天同庆。司马睿即帝位后，施爱后宫，不久，喜得皇子。司马睿欣喜若狂，设宴与文武群臣共贺，大加赐赏，人人笑逐颜开。大臣殷羡生性迂腐，接受丰厚的赐赏，愧然谢道：“皇子降生，普天同庆，我没有一点功劳，受到如此丰厚的赏赐，真是惭愧啊！”司马睿笑着说道：“这种事怎么能让你有功劳！”众人忍俊不禁。

皇帝的子女出生以后几天，便要用金盆、银盆给刚刚降生的孩子洗澡，称为洗浴礼。孩子满月时，要为孩子剪去胎发，行满月礼。孩子降世一百天，要根据皇室世系排列替孩子取名，称在百日命名。孩子取名通常是先由学问渊博的大臣据排好的辈分顺序拟出名字，交由皇帝定夺。百日命名是宫中礼制所规定的，但

也有一些特殊情况，命名也就有早有迟。明代万历皇帝朱翊钧到五岁时，他的父亲明穆宗皇帝朱载堉才即帝位，这才给他命名。命名在古代中国是一件很重要的事，特别是皇室，名字代表着在皇室世系中的身份和地位，严格照制度行事，绝不能苟且。

中国曾有一句古话：身体发肤取自父母。这表明注重礼义孝道的先民，很看重发肤，视发肤如同生命。中国历代宫廷也很看重头发、指甲，还专门订定制度、设立机构，郑重其事地对待皇子、皇女的头发、指甲。头发梳理的形状标志着一个人的年龄变化，幼年有幼年的发型，少年有少年的头式，成年有成年的头发形状，各不相同。中国历代宫廷都设专人为成长的皇子、皇女修发、梳发，这项工作通常由心灵手巧的宦官担任。较典型的是明代宫廷，专设机构篦头房，皇子皇女剪下的头发指甲都要保存起来。

明宫篦头房设近侍十余人，专门为皇子、皇女清发、留发、入囊、整容。宫中凡是有皇子、皇女降生，满月时便由篦头房近侍负责剪去胎发。百日命名以后，按规定清发，就像是民间每次的剃头一样，光秃秃的，一根不留，如同佛子。皇子剃了佛子头后，通常戴玄青绉纱六瓣有顶圆帽，称瓜拉帽，直到长到十几岁时头发长起来留发时为止。皇子一岁，要择吉入囊，总束于后；冬天用玄色纒，夏天用玄色纱作囊，宽二寸，长一尺有余，垂于头后。皇子成年后，婚娶王妃，择吉日行冠礼。皇女则戴宽约一寸许的小头箍，到十几岁时留发，一年后择吉日打扒角，直至婚嫁时有了驸马，择吉日上头。明宫皇子皇女奏读文书；生妇、医妇进宫、出宫；乳妇有疾更换，都由礼仪房职掌。

中国绝大多数的皇帝在皇帝室宫中降生，一生下来便享受荣华富贵，过着锦衣玉食的生活，被伺候和恭维，顺利地成长。但是，也有一些出生皇宫的皇子境遇悲惨，在颠沛流离的困顿中降生和成长，度过艰辛的幼年和童年。汉宣帝刘询降生才几个月家室便遭巫蛊横祸，幼小的刘询受尽艰辛，过着凄惨的生活。刘询



一降生就体弱，经常生病，父母为求孩子结实，便给他取名病已。父母亲在巫蛊祸中被杀后，小病已难逃大劫，也被收入郡邸狱中。幸亏廷尉监邴吉怜小孩无辜，不忍加害，选两个女犯每日照料小病已，细心喂养。小病已的小手臂上戴着一个八铢钱大小宝镜，这是他的母亲在世时亲手用丝线为他系上的。以宝镜避邪祈福。长大以后，坐在天子龙椅上的刘询时常拿出当年系在手臂上的小宝镜，感慨不已，哽咽良久。

### 乳育之恩

皇子、皇女降生以后，不管生母是谁，也不管生母有没有奶水，孩子一律交由奶妈哺乳喂养。皇子、皇女在中国历代的宫廷中一旦离开母体，降临人世，便不再接受生母的抚爱和提供的营养，中国历朝官室中皇子、皇女身体较弱，这恐怕是其中的重要因素。

中国历代的宫廷有一个十分普遍而独特的现象：生活环境富裕，锦衣玉食，而皇子、皇女却身体素质差，许多皇子、皇女在婴幼儿时期便不幸夭折。奇怪的是，生活凄苦的民间百姓的孩子，一个个比皇子、皇女要健壮得多，也更活泼。这也许是常说的生于贫困，死于安乐。太安乐了，经不起挫折，也抗不住病魔的侵袭，自卫能力极差。

汉和帝刘肇是汉章帝刘炆的第四个儿子，母亲是梁氏，窦太后看上了他，要亲自抚养，生母便忧郁而死。3岁时，刘肇立为皇太子。10岁时，刘肇即皇帝位，窦太后临政。窦太后父子兄弟授高官显职，骄横放纵，为所欲为。永元四年（公元92年），刘肇13岁，联合宦官郑众，将梁氏一网打尽，从此亲政，宦官也随之掌权。五年后，窦太后去世，刘肇方知生母的死因，近侍请求贬太后尊号，刘肇全面评价窦太后，觉得太后有功于社稷，没贬太后尊号。刘肇这样一位有智、有谋、心胸宽广的皇帝，前后十几个皇子都不幸一一夭折。元兴元年（公元105年），