

穿越

百事通

CHUAN YUE
BAI SHI TONG

宋朝

不可不知的历史细节

张嵒◎主编 沉

古吴轩出版社

生部：

“相公”是不能随便叫的
整天吃饼让我怎么受得了
潘金莲算什么，李清照才是榜样

存部：

随便挑个国际大都市安家
高福利，让人羡慕嫉妒恨的北宋公务员
阻挠女子再嫁追求幸福是有罪的

张钦◎主编

沉舟◎著

穿越一百事通

宋朝

不可不知的历史细节

古吴新出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

宋朝不可不知的历史细节 / 沉舟著. — 苏州 : 古
吴轩出版社, 2012.7

(穿越百事通 / 张崧主编)

ISBN 978-7-80733-822-2

I. ①宋… II. ①沉… 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 (2012) 第135799号

策 划：李宁军

责任编辑：张 颖

装帧设计：唐 朝

责任校对：张 蕾

责任照排：殷文秋

书 名：穿越百事通 宋朝不可不知的历史细节

主 编：张 崧

著 者：沉 舟

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http://www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

印 刷：苏州日报印刷中心

开 本：710×1000 1/16

印 张：14.25

版 次：2012年7月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80733-822-2

定 价：29.80元

如有印装质量问题，请与印刷厂联系。0512-65640827



目 录

【引 言】

生活在一个连喝水走路都能不小心穿越，摔个跟头都能把脑电波“甩”出来的时代。了解那么点穿越必须的常识绝对是和拿个电脑二级加外语四六级一样重要的事情。穿越么，自然不能自找罪受。从春秋战国数到明清民国连带史前夏商周都琢磨了一遍，得，咱穿大宋吧。话说这大宋朝历十八帝三百二十年，算的上中国历史上经济文化繁荣昌盛的时代，更算得上城市化的一个时代，虽然战事不少，终其一代也没有严重的地方割据，兵变民乱亦是历史长河中相对较少的时代，因此，著名史学家陈寅恪言：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。”这样的时代，的确是适合想要穿越种田的同志们。

穿越前必读	002
选择宋穿，超值超享受	002
宋代那十八个皇帝	006

【壹·生部】

我们这一篇，基本上是宋朝日常生活中的常识，自然是为了让诸君在一不小心或者处心积虑的踏进宋朝之后，不会在毫无准备的情况下被当时的“土著居民”抓起来当妖怪烧死或者绑上石头丢进池塘里。所谓入乡随俗，既然决定落户宋朝了，生存下来是第一关，当时的生活习惯是您必须要掌握的。

称谓：“相公”这个称呼是绝对不能随便使用的·····	014
娘子，官人找您——士庶互称·····	014
皇家称谓——“十二弟”“咦，二哥您叫谁？”·····	018
开封有个包青天——官职称谓·····	020
吃：整天吃饼让我怎么受得了·····	026
要保健康，不如就喝粥吧——五谷杂粮·····	026
整天吃饼让我怎么受得了——面食·····	030
跟着您，有肉吃——小菜和肉食·····	033
御膳什么的，太残暴了——皇帝的吃喝·····	038
吃出水平吃出艺术——东坡先生的小灶·····	047
真的吃货敢于直面铺天盖地的美食——市井小吃·····	054
穿：潘金莲算什么，李清照才是榜样·····	059
让我们拜倒在八王爷的锏带之下——朝服公服与男装·····	059
以李清照为榜样，从宋词看流行尖端——女装·····	065
小娘子和大叔都爱戴花冠——发型头饰·····	069

【贰·存部】

过了基本生活第一关，落在宋朝的孩子们可以考虑一下在哪里安家置业，从事什么营生，上哪里去找乐子，到哪儿去购物之类的问题了。宋朝最大的城市在哪里，都有些什么样的大街，街上有什么铺子，干什么最容易赚钱，奢侈品里最珍贵最让人趋之若鹜的是什么……您面前展开的当时世界上最富裕国家的繁华图卷，当然，您如果打算在宋朝终老，本篇中结婚离婚之类的生活问题也值得您关注。

城：挑个国际大都市安家	078
穿到清明上河图中去——北宋开封城	078
让人来了就不想走的城市——南宋临安城	085
政：要进大宋的官场不容易	088
让我们羡慕嫉妒恨的北宋公务员——职官制度	088
娱：您能跟上大宋全民娱乐时代的步伐吗	100
讲究生活品质的宋人喝什么——茶	100
想致富，去宋代开酒楼吧——酒	108
背一套蒸馏锅去宋代制香水——香	111
去勾栏瓦肆看现场表演——市井娱乐	117
宋朝的玩乐达人是全才——流行游戏	125
宠物控的幸福生活——豢养宠物	133
职业：带点实用知识去大宋做专业精英	139
一入“行籍”子孙都得为商——做生意	139

文科生敢跟他们比吗——做词人	144
别以为古人都是好糊弄的——科学技术	148
婚嫁：阻挠女子再嫁追求幸福是有罪的	152
《礼记》“婚礼不用乐”的传统被打破——宋代的婚礼	152
女子再嫁是常事——宋朝的离婚制度	160

【叁·人部】

好吧，既然到了宋代，总要明白自己能干啥吧。想要种田的，需要找个合适的男/女主角做另一半，万一所托非人，那简直就是——穿越千年自找坑爹啊。若是要争霸，那更需要找个合适的皇帝为主——除非您自己能穿成皇帝，或者有可能成为皇帝。因此，下面就要给出最适合支持您做出一番功业，或者谈一场感天动地的恋爱，又或者平平淡淡地与之白头偕老的宋人们了。

赵祯——最佳温柔男主or男配宋仁宗	170
八贤王：烛影斧声之后的那点事儿	182
潘美和庞籍，被抹黑的忠臣	186
狄青：悲剧的英雄	196
李师师和严蕊——轰动朝野的青楼女子	202
石延年：芙蓉花神酒国风流	208
李元昊和他的后宫们——宫心计其实很残酷	212
宋江：给大贼正名	218



引言

生活在一个连喝水走路都能不小心穿越，摔个跟头都能把脑电波“甩”出来的时代。了解那么点穿越必须的常识绝对是和拿个电脑二级加外语四六级一样重要的事情。穿越么，自然不能自找罪受。从春秋战国到明清民国连带史前夏商周都琢磨了一遍，得，咱穿大宋吧。话说这大宋朝历十八帝三百二十年，算得上中国历史上经济文化繁荣昌盛的时代，更算得上城市化的一个时代，虽然战事不少，终其一代也没有严重的地方割据，兵变民乱亦是历史长河中相对较少的时代，因此，著名史学家陈寅恪言：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。”这样的时代，的确是适合想要穿越种田的同志们。





穿越前必读

选择宋穿，超值超享受

生活在一个连喝水走路都能不小心穿越，摔个跟头都能把脑电波“甩”出来的时代。了解那么点穿越必须的常识绝对是和拿个电脑二级加外语四六级一样重要的事情。穿越么，自然不能自找罪受。从春秋战国到明清民国连带史前夏商周都琢磨了一遍，得，咱穿大宋吧。

话说这大宋朝历十八帝三百二十年，算得上中国历史上经济文化繁荣昌盛的时代，更算得上城市化的一个时代，虽然战事不少，终其一代也没有严重的地方割据，兵变民乱亦是历史长河中相对较少的时代，因此，著名史学家陈寅恪言：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。”这样的时代，的确是适合想要穿越种田的同志们。



纵观五千年历史，没有任何一个朝代的平民过得比宋人更舒服的了。真宗朝时“京城资产百万者至多，十万而上，比比皆是”，可想当时都城平民的富裕。《梦溪笔谈》有言：“唐人作富贵诗，多记其奉养器服之盛，乃贫眼所惊耳。如贯休《富贵曲》云：‘刻成笋柱雁相挨。’此下里鬻弹者皆有之，何足道哉？又韦楚老《蚊诗》云：‘十幅红绡围夜玉。’十幅红绡为帐，方不及四五尺，不知如何伸脚？此所谓不曾近富儿家。”

我们曾经以为唐代征服四夷，民生安定。殊不知，在宋人眼里，唐代人都是贫穷得没见过世面的。跟唐代比起来，宋代的确因为商业的发展，豪富了许多。

《震泽长语摘抄》是明代王鏊的笔记，他认为：“宋民间器物传至今者，皆极精巧。今人卤莽特甚，非特古今之性殊也。盖亦坐贫故耳。观宋人《梦华录》、《武林旧事》，民间如此之奢，虽南渡犹然。近岁民间无隔宿之储，官府无经年之积，此其何故也？古称天下之财不在官，则在民。今民之膏血已竭，官之府库皆空。岂非皆归此辈乎？为国者曷以是思之。”在明代，当时的官员已经认识到宋代的财富多在民间，而王鏊则在反思，只因为当时民之膏血已竭，所以官府的府库都是空空如也的。

宋代的都城开封有着宽阔整齐的道路，以及繁华的商业贸易，精细的社会分工等等国际大都市必备要素。这座伟大城市的便捷安全和整洁程度，绝对不亚于现在任何一个号称安居城市的大城市。柳永在《迎新春》词中形容这个城市：“嫩管变青律，帝里和新布。晴景回轻煦。庆佳节、当三五。列华灯、千门万户。遍九陌、罗绮香风微度。十里然绛树。鳌山耸、喧天箫鼓。渐天如水，素月当午。香径里、绝缨掷果无数。更阑烛影花阴下，少年人、往往奇遇。太平时、朝野多欢民康阜。随分良聚。堪对此景，争忍独醒归去。”要知道，柳永的词在当时的流程度，已经到



了“凡有井水饮处，皆能歌柳词”的程度。人们要吃饱了肚子，才有心思去娱乐。而柳永既然写下了如此这般繁荣昌盛的景色，可想当时人们的欢乐和富足。

宋代不仅是文人们的，还是小市民们的。《梦粱录》云“不论贫富，游玩琳宫梵宇，竟日不绝。家家饮宴，笑语喧哗”，“至如贫者，亦解质借兑，带妻挟子，竟日嬉游，不醉不归”，“不特富家巨室为然，虽贫乏之人，亦且对时行乐也”。当时的风气，大概是及时行乐吧。连贫寒人家都能去游玩嬉戏，可想温饱的确是没问题的。连作为官员、文人的欧阳修都忍不住酸溜溜地羡慕道：“京师辇毂之下，风物繁富，而士大夫牵于事役，良辰美景，罕获宴游之乐。”

活在宋代，您永远不用怕舌头受委屈，五谷杂粮，各式蔬菜，猪羊海鲜，各种果子、点心、饮料，花样繁多，看得人眼花缭乱。就好像历史落于文字，记

录者都是文人一样，那些散落于民间的风俗饮食最直接的记录者也都是当时的文人们。当时的风流雅士对吃喝玩乐



《博古图》 宋·刘松年

的撰写，简直是不遗余力，甚至不少人会撸起袖子抛去圣人“君子远庖厨”的教导自己捣鼓起吃食来。宋代的饮食著作大致可分为食经类、茶学类和酒学类等三类。《通志·艺文略》将食经单独作为一个门类列出，著录可达41部360卷。而把吃吃喝喝写进诗词歌赋，在宋代更是比比皆是。

吃饱了喝足了，自然要给自己找找乐。我们这些被互联网、电视台惯坏了的人可能会觉得一千年前会很无聊，乃至晚上只能拉灯睡觉——但是这绝对是错误的臆测。那时的玩主儿很可能会鄙视一千年后的人们除了上网、看电视、打牌、K歌、看电影之外，居然没有什么像样的娱乐。

在宋代，最普通的游乐场所被称为“瓦舍勾栏”。总的来说游艺场的总称叫“瓦舍”或“瓦子”“瓦市”“瓦肆”，而瓦舍里的小的场子叫“勾栏”或者“勾阑”“钩栏”。《梦粱录》曰：“瓦舍者，谓其‘来时瓦合，去时瓦解’之义，易聚易散也。”而勾栏则有人明明白白地说了：“俳優棚曰钩栏。”《武林旧事》言：“至于吹弹、舞拍、杂剧、杂扮、撮弄、胜花、泥丸、鼓板、投壶、花弹、蹴鞠、分茶、弄水、踏混木、拨盆、杂艺、散耍、讴唱、息器、教水族水禽、水傀儡、鬻水道术、烟火、起轮、走线、流星、水爆、风筝，不可指数，总谓之‘赶趁人’，盖耳目不暇给焉。”这些娱乐和表演都是针对普通平民的。勾栏里的节目能够春夏秋冬四季不断地从早上一直演到半夜，“不以风雨寒暑，诸棚看人，日日如是”。临安的市民“深冬冷月无社火看，却于瓦市中消遣”。可见那时去瓦舍消遣就是如同我们看电影、吃饭、唱KTV一样普遍正常。而宋代节庆最多，人们总是不停地找理由狂欢娱乐，正所谓：“时节相次，各有观赏。”可以说，每一天对于宋代的小民来说，都是有乐趣的。



宋代那十八个皇帝

所谓知己知彼，百战不殆。咱就是要过去，也要先了解一下宋代的基本情况。

宋朝历十八帝三百二十年，上承五代十国，下启元明。

开国皇帝是太祖赵匡胤，祖籍涿州，出生于洛阳夹马营。父亲先后为后唐、后晋、后汉的军官。赵匡胤起初投奔后汉大将郭威，后因拥立郭威为后周皇帝，被重用为典掌禁军。周世宗柴荣时，他又因战功而升任殿前都点检，掌握了后周的兵权，兼任归德军节度使，负责防守汴京。周世宗死后，其子柴宗训继位，时仅7岁。赵匡胤和弟赵匡义、幕僚赵普密谋篡夺皇位。

话说赵匡胤夺国的方法，说起来的确不太好听，不过是欺负人家死了爹和丈夫的孤儿寡母，半真半假地被迫在陈桥发动兵变谋国篡位。因为发迹在宋州，故国号曰“宋”。定都汴梁（今开封），史称北宋。

太宗赵炅，赵炅本名赵匡义，后因避其兄宋太祖讳改名赵光义，即位后改名炅。太宗比太祖小了足足有十二岁。二十二岁时，参与陈桥兵变，拥立赵匡胤为帝，而后再追随兄长征战天下统一四方。太祖驾崩，三十八岁的赵光义登基为帝，是为太宗，在位共二十一年（976—997），五十九岁去世，是宋朝的第二个皇帝。





宋太祖



宋太宗



宋真宗



宋仁宗



宋英宗



宋神宗



宋哲宗



宋徽宗



宋钦宗



宋高宗



宋孝宗



宋光宗



宋宁宗



宋理宗



宋度宗



赵光义的上位是否合法一直是个扑朔迷离的问题，烛影斧声，究竟真相如何，恐怕只有他们兄弟俩才能知道吧。

真宗赵恒是宋太宗第三子，登基前曾被封为韩王、襄王和寿王，997年以太子身份继位。真宗在位二十五年，虽然晚年迷恋天书造成了朝政的混乱，但是总的来说真宗时期北宋社会经济日益繁荣，史称“咸平之治”。

不得不说，赵恒他最著名的事迹，就是娶了个名垂千古的老婆，然而生了个被坑得乱七八糟的儿子——狸猫换太子的故事应该算得上名传千古吧。

仁宗赵祯，初名受益，宋真宗的第六子，生于大中祥符三年（1010），1018年被立为皇太子，赐名赵祯。1023年即帝位，时年十三岁。1063年驾崩于汴梁皇宫，享年五十三岁。在位四十一年，为人宽厚仁慈，施政作风是温和怜悯。在位时候宋朝面临官僚及军队膨胀的局面，对西夏战争屡次失败，被迫以“岁赐”银、绢、茶妥协，对辽也以增纳岁币求和。赵祯虽一度推行“庆历新政”，但未克全功。

赵祯是一个仁慈的皇帝，为人君，止于仁。有此足矣。

英宗赵曙，是北宋第五代皇帝，1063—1067年在位，原名宗实，后改名赵曙，乃是太宗曾孙，濮王允让之子。仁宗无子，英宗幼年被仁宗接入皇宫抚养，赐名为宗实。英宗在位期间，任用改革派旧臣韩琦、欧阳修等人，曾试图改革终而无果，1067年，病逝于宫中福宁殿。

英年早逝的宋英宗，曾经为了追赠生父名分，闹得朝野不安，也许，这就是幼年离开亲生父母留下的遗憾和阴影吧。

神宗赵顼，又名仲针，北宋第六代皇帝，推行王安石变法，立志振兴北宋王朝，然而操之过急，不得其法，最后以失败收场。时值西夏梁氏专权国势日衰，宋神宗欲一举歼灭



羌夏。在庆州大破夏军，然而于永乐城之战中惨败，灭夏之举未竟全功。于元丰八年饮恨而歿，享年三十八岁。

神宗在位十七年，“不治宫室，不事游幸”，励精图治，欲做出一番事业。虽然变法之时，总是摇摆于新旧两党，但仍为宋朝的安定发展作出极大贡献，然后世之人评价“宋政之乱，自神宗始”可叹也。

哲宗赵煦，宋神宗第六子。原名侂，哲宗九岁登基，由高太后执政。任用司马光为宰相。废止熙宁变法。元祐八年（1093）哲宗亲政，追贬司马光，并贬谪苏轼、苏辙等旧党党人，启用革新派如章惇、曾布等，恢复王安石变法中的保甲法、免役法、青苗法等，停止与西夏谈判，多次出兵讨伐西夏，迫使西夏向宋朝乞和。元符三年（1100）病逝于汴梁。

哲宗一代，党争之势，已成水火，北宋灭亡的种子，由此种下。

徽宗赵佶，宋神宗十一子，哲宗弟。号宣和主人、教主道君皇帝、道君太上皇帝。擅长楷、草书，创“瘦金体”；擅画山水、人物、花鸟、墨竹；擅写婉约词。在位二十五年，国亡被俘受折磨而死，终年五十四岁。

他是一个优秀的艺术家，却是一个十足无能的皇帝。

钦宗赵桓，曾名亶、煊，是北宋末代皇帝，宣和七年（1125）十二月，在金兵大举入侵之际，徽宗禅让帝位，赵桓被迫即位，为钦宗，改次年为靖康元年（1126）。靖康二年（1127），与其父徽宗同被金兵俘虏北去，在位一年零两个月。绍兴二十六年（1156）死于五国城，享年五十七岁。

作为皇帝最要命的两个缺点，优柔寡断，反复无常，钦宗一人占全了。



靖康之难后，徽钦二帝，连同皇室成员，朝廷重臣，以及宫女乐师都被金人俘虏北上。宋徽宗第九子康王赵构侥幸躲过此劫，在大臣推举下于应天府（今河南省商丘市）登基，后设南京、绍兴为行都，杭州为行在，恢复宋国号，史称南宋。在位三十六年，被迫让位后病死，终年八十一岁。

赵构遗传了他爹的艺术细胞，更遗传了他爹的昏庸和无能。

孝宗赵昚，南宋第二位皇帝，宋太祖七世孙，初名伯琮，后改名瑗，赐名玮，字元永，由于高宗唯一儿子元懿太子夭折后无嗣子，于是选太祖赵匡胤的四子赵德芳的六世孙赵昚为嗣。在位二十七年，淳熙十六年（1189）逊位，让位于儿子宋光宗赵惇。

作为南宋少有作为的皇帝，孝宗一心想恢复中原，他为岳飞平反，重用主战派，整顿吏治，为人节俭，于当时创出“乾淳之治”的小康局面。

光宗赵惇，南宋第三位皇帝，在位五年，享年五十四岁。宋光宗体弱多病，沉溺酒色，无能昏庸，听信谗言，罢免以辛弃疾为首的主战派大臣，又任由皇后执政。光宗年间，政治由孝宗时的清明转向腐败。而后宋孝宗生病，赵惇既不延医问药，也不探望孝宗，至孝宗驾崩，仍拒绝服丧，而后大臣经过太皇太后允许，逼迫光宗退位。

宁宗赵扩，宋光宗被逼退位后，由赵扩继位，在位三十年，享年五十五岁。在位期间攻金战败。嘉定元年与金议和，签订嘉定和议。两国疆界仍如前；嗣后宋以侄事伯父礼事金；增岁币为银帛各三十万，宋纳犒师银三百万两与金。



理宗赵昀，原名赵与莒，系赵匡胤次子赵德昭的九世孙。宰相史弥远矫诏废太子赵竑，立贵诚，即为宋理宗。既然是由史弥远矫诏册立，宋理宗登基前十年朝政一直由史弥远把持，史弥远死后理宗才开始亲政。亲政之初立志中兴，采取