

课本
来不及
告诉你的

古代史

到

明朝生活

打卡生活

历史课番外——
明朝人的科技文化Vlog

徐德亮
主编

王颖 著



盛景风华：体验明朝人的情调生活

中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

课本
来不及
告诉你的

古代史

到



打卡

徐德亮
主编

王颖 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

《到明朝打卡生活》是“课本来不及告诉你的古代史”丛书之一，以轻松活泼的叙述方式，描述了明朝时期的民间社会生活百态。全书生动地展现明朝人的日常饮食、防暑保暖、交通、住房、职业、旅游、文体活动，等等，像是一幅文字版的“清明上河图”。明朝民间的生活到底是什么样的，有哪些特殊的风俗习惯，现代人对明朝人生活的好奇，将在书中一一得到解答。同时，书中配有多幅精美的插图，生动再现明朝人的日常生活面貌。

“课本来不及告诉你的古代史”丛书，囊括了中国历史上各个时期的百姓日常生活史，由历史学领域的资深写作者执笔，以正史为蓝底，以幽默生趣、易于阅读的讲史方式，还原各个朝代的的不同社会风貌，生动呈现中国古代百姓生活的变迁和传承。

图书在版编目（CIP）数据

到明朝打卡生活 / 王颖著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.7

（课本来不及告诉你的古代史 / 徐德亮主编）

ISBN 978-7-5180-8588-0

I. ①到… II. ①王… III. ①中国历史-明代-通俗读物 IV. ①K248.09

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第098239号

策划编辑：李满意 胡 明 责任编辑：张 强
责任校对：王蕙莹 责任印制：王艳丽

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年7月第1版第1次印刷

开本：880mm×1230mm 1/32 印张：8.5

字数：124千字 定价：68.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

序 言

千古精神如对越，一灯风雨正相忘

“一时三守邑多贤，佳报先从海上传。直谏曾惊他日震，清修应比此山泉。凤凰仪羽非无地，黍稷馨香是有年。五马双旌元贵重，朝廷异数况高悬。”

这是一首明人描写泉州繁华盛景的诗句，泉州之繁华，全仰赖于海外贸易，当时中国、日本、朝鲜、吕宋乃至欧洲商人麇集泉州，贩丝绸、贩瓷器、贩茶叶，中外货物得以在此流通，中外文化也因此得以交流。

数百年后，如果不是有这样的诗句传世，我们后人可能真的会以为大明帝国就像古书写的那样，自郑和下西洋后便闭关锁

国、封关禁海，大明海疆除了有倭寇扰攘之外，便是一片凄冷寂寞。

其实，真实的历史一直是有两面的，一面是宏观叙事下的大历史，那里有天下的分分合合、王朝的兴衰荣辱，另一面则隐藏在大历史之下，那里是普通百姓的衣食住行、工学礼乐。你可能已经看过许多大历史，那么，何不让我们换个视角，用显微镜看一看古代百姓是怎样生活的呢？

了解大明百姓的生活，当然要从衣食住行开始。我们搜寻各种史料笔记，带领读者去看一看明朝百姓都吃怎样的食物，住怎样的屋子，穿怎样的衣服，起床之后怎样梳洗等等，带领读者去了解什么是“新买菜萁半亩堂，苔侵床足月侵墙”，什么叫“却说故人禅灶冷，为烹一尺鳊鱼肥”。

在明代，除了从政、经商、务农、当兵这些常见职业之外，老百姓还能从事什么呢？你可能不知道明朝居然有类似“滴滴打人”这样的“雷人”职业，城管在明朝居然还承担着抓贼的职



能，乞讨在明朝是不被允许的……

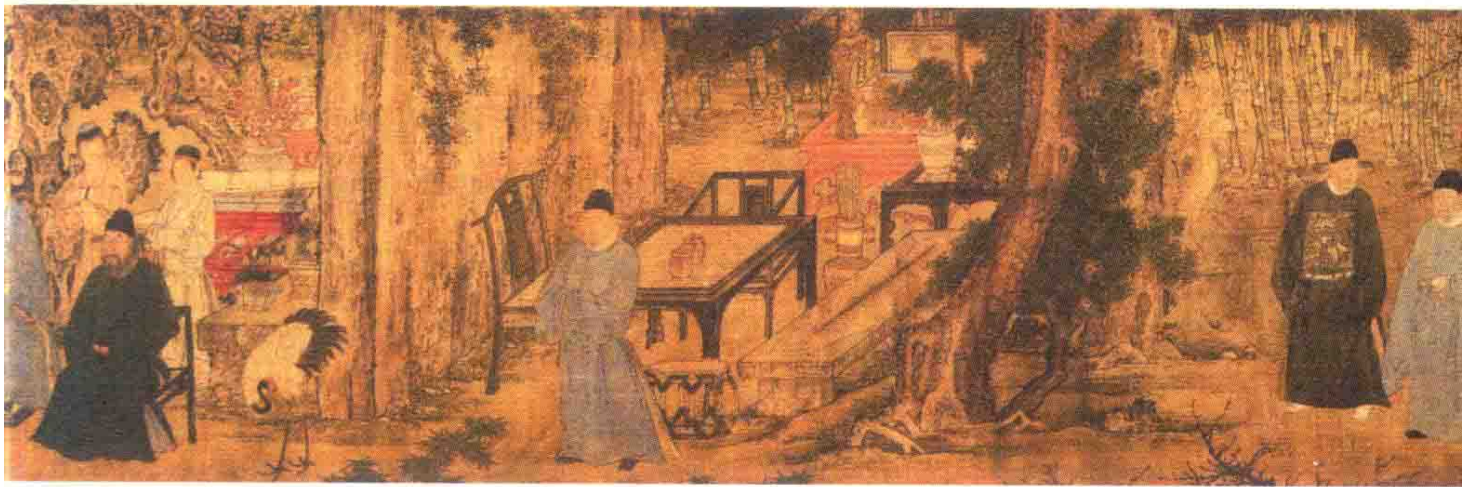
明朝人还有很多“小秘密”，比如明朝人的“塑料普通话”、明朝一言难尽的户籍政策、明朝人典雅庄重的婚礼、明朝人丰富多样的娱乐活动等。

历史如大江东去永不回头，明朝二百七十六年如洪流一般滚滚奔逝，然而大浪溅起的每一滴浪花，却都是普通人平凡而精彩的一生。在大明王朝历史上的一个冬夜，一个仕途不顺却在文坛留下千古美名的大文人文征明写下了“千古精神如对越，一灯风雨正相忘”的诗句，仿佛在告诉我们，一个宏大的时代，最终化成了一页青史，在风雨之夜的孤灯下与我们重逢。

王颖

2021年6月

明 谢环 《杏园雅集图》（局部）





目录

第一章 衣

什么？在明朝穿错衣服要杀头 / 002

汉人不理发？细数明朝的潮流发型 / 007

护肤品一样不缺，明朝人：我们精致着呢 / 012

衣着规制，也挡不住满街的奇装异服 / 017

“戴高乐”？不戴帽子不出门的明朝人 / 021

第二章 食

饭可以乱吃？当然不行 / 028

东来顺还是海底捞？大明朝统统都有 / 032

武松酒后还能打虎，原来是因为酒精度数低 / 037

全民吸烟，从明朝就开始了 / 043

大明人爱香料，于是香料变俸禄 / 047

第三章 住

明朝的地区划分和户籍制度 / 054

故宫千房没厕所，一言难尽的明朝如厕习俗 / 057

明朝人做饭竟然用“火柴” / 061

海瑞买不起房？他只是不想买 / 065

住明式建筑，用明式家具，掌明代青花 / 070

夏天降暑，冬天取暖，明朝人有妙招 / 075

明朝豪宅随便住？想多了 / 079



第四章 行

方言千万种，明朝人的“塑料普通话” / 086

想出远门，路引带了吗 / 091

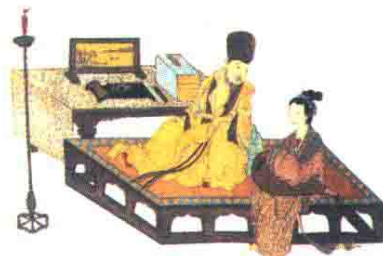
出门在外，认路、住店都是学问 / 096

“春运难”明朝也有 / 101

寄快递？明朝人的物流挺发达 / 106

没有移动支付？明朝人买东西如何付钱 / 111

没钱怎么办？去“银行”贷款就可以了 / 116



第五章 工

- 大明公务员，一年吃不起一顿肉 / 122
- 大明公务员竟然全年无休 / 126
- 大明朝的“金饭碗” / 130
- 考个“度牒证”，和尚道士不是普通人 / 135
- 明朝的“滴滴打人”，既要打人又要挨打 / 139
- 明朝的税，老百姓交得起吗 / 143
- 管交通、拆违建，大明“城管”很给力 / 149
- 明朝其实没丐帮？流浪汉都去“福利院”混吃喝 / 152
- 明朝不只有医保，政府还帮着买墓地 / 156
- 遇到灾难，你能获赔的可能只有几碗粥 / 161

第六章 学

- 60岁的大明“小学生” / 170
- 想当公务员？有多种途径可以选 / 174
- 玩收藏，清贵雅人的游戏 / 179
- 明朝也有“高考移民” / 183
- 在明朝，平民女子也能参与女官选拔 / 187

第七章 礼

- 在明朝，名字可不能随便取 / 192
- 还没见面，先换“名片” / 196
- 明朝称谓多，真心记不住 / 200
- 揖拜、万福，明朝人必学的社交礼仪 / 204
- 执子之手，与子偕老——明朝典雅庄重的婚礼 / 208
- 人人都有特殊的仪式——明朝葬礼 / 213
- 死生亦大矣，明朝人的祭祀礼节 / 217



第八章 乐

- 叶子戏、打马吊，好赌的明朝人 / 222
- 你有所不知的青楼文化 / 226
- 大明朝的“全民旅游” / 229
- 宠物万岁，明朝有猫吗 / 233
- 上元节、上巳节、社日……明朝人的狂欢节 / 237
- 打马球还是蹴鞠？热爱体育的明朝人 / 241
- 厅堂船舫、戏台广场，无处不在的明朝戏曲 / 246
- 附录1 明朝纪元表 / 250
- 附录2 明朝科技文化成就一览 / 252
- 后记 / 257





第一章
衣



什么？在明朝 穿错衣服要杀头

“穿什么衣服”这件事放在现在的职场上，是颇有讲究和规矩的。什么样的职业穿什么样的衣服，这种讲究倒与明朝颇为相似。因为明朝人在穿衣服这个问题上，首先需要考虑的不是美观问题，而是合不合规范的问题。

在明朝之前，元朝统治了中原地区近一百年，人们的衣着服饰深受元代文化影响。为了消除这种影响，朱元璋建立大明后专门颁布了诏令，要恢复汉唐的衣冠制度，并从面料、样式、尺寸和颜色四个方面，对全国各种地位身份的人的衣着服饰做出了规定。律令规定推出后，朱元璋又在一些细节之处删删改改，最终在洪武二十六年推出了一套完整的服饰制度。

为了确保这套服饰制度能够有效施行下去，朱元璋还制定了一套处罚规定。在这种规制下，明朝人的穿衣风格与衣着样式也就确定了下来，在此后很长时间里，鲜有大的改变。

明代官吏的服饰主要有朝服、祭服、公服、常服和赐服。朝

朱元璋朝服图



服主要是麒麟袍，这种服装以大襟、斜领、宽袖为主要特征。明代太监刘若愚在《酌中志》中提到的“其制后襟不断，而两傍有摆，前襟两截，而下有马面褶，往两旁起”，说的就是这种服饰。

不同等级地位的官员，朝服的质料和纹饰也会有所不同，《明史·舆服志》中“其服色，一品斗牛，二品飞鱼，三品蟒，四、五品麒麟，六、七品虎、彪”，说的便是不同品级官员朝服上纹饰的区别。其中，斗牛、飞鱼和蟒的纹饰因与皇帝所穿的龙袞服颇为相似，本不属于品官官服，而是一种蒙恩特赏的服饰。能够获得这种赐服，可以算是极大的荣誉了。

相比于朝服，明代官吏更多时间会穿常服。“头戴乌纱帽，身穿团领衫，腰间束带”是官员们处理日常公务的主要行头。在常服长度上，文官与武官有不同的要求，文官的常服要“白领至裔，去地一寸，袖长过手”，而武官的常服则要“去地五寸，袖长过手七寸”。

除了对常服长度进行规定，服饰律令还规定了品官的衣料和纹样。品官的衣服，在用料上只能用杂色贮丝、绫罗和采绣；在颜色上不能使用玄、黄、紫三色；在纹样上不能织绣龙凤纹样。

如果出现有违反律令规定的情况，不仅官员会受到处罚，织染工人也同样要受到处罚。

就连在鄱阳湖大战中立下赫赫战功，帮助朱元璋夺取天下的开国功臣廖永忠，也因为穿了带有龙凤纹样的服饰，而被以“僭用龙凤”之罪处死。可见，在明朝如果穿错了衣服，即使有开国之功也是难逃一死的。

明朝官吏的常服虽然不能织绣龙凤，但还是可以绣一些别的纹样的。洪武二十五年（1392），明廷规定文武官员都要在袍服的胸前和后背缀一方补子，文官用飞禽，武官用走兽。这样一来，从练鹊到仙鹤，从海马到麒麟，人们靠补子纹样便可区分明朝官吏的品级。

这种衣服不仅官员们可以穿，平民百姓也是可以穿的，只不过平民百姓的服饰上没有补子，且在颜色上与官员的服饰有所不同。平民百姓的衣服必须要避开玄色、紫色、绿色、柳黄、姜黄及明黄等颜色，可以使用蓝色或赭色等颜色，这类衣服也被称为“杂色盘领衣”。

根据明朝服饰律令的规定，一些从事特定职业的百姓在着装上也有特别的要求。比如，开青楼的男子必须佩戴绿色巾帽，而在青楼工作的女子，则只能戴黑帽，穿黑色褙子。

相比于官吏和普通百姓，士人所穿服饰虽然也有严格的规定，但明显要更宽松自在一些。当时的儒生比较喜欢圆领大袖衫，道袍、直身和直缀等交领袍服也是士人的心头好。因为这些服饰整体上以宽松闲适为主，这也符合当时士人儒生的生活旨趣。

明朝男子穿衣风格被严格规定，女子自然也不会例外。

相比于普通女子，皇宫中女子的穿衣规范要更多一些。比如作为一国之母的皇后，其衣着服饰有“冠服”和“常服”两种，“冠服”为朝、祭之服，多在较为重大的场合穿着，洪武三年（1370）确定皇后礼服为九龙四凤冠、翟衣、黻领中单等；“常服”主要在各种日常礼仪场合穿着，洪武四年（1371）确定皇后

常服为龙凤翠珠冠、真红大袖衣霞帔等。

明朝官员妻、母所穿的服饰也有“礼服”和“常服”两种，这些服饰的质料和华美程度都要比皇宫后妃略逊许多。

普通女子的服饰虽然在规格上没法与官员妻、母的服饰相比，但样式却颇多，衫、袄、霞帔、云肩、褙子、比甲和水田衣都是普通女子可以选择的服饰。这之中，“比甲”是一种直领对襟的服饰，很像褙子，但没有袖子，与现代的及膝马甲颇为相似。“水田衣”是用各种零星碎料拼接而成的长衣，因色彩不同的织料交错拼接形似水田而得名。现代服装设计中，一些设计师便是从水田衣中找到灵感，设计出了许多形式多样的拼接服装。

总体而言，明朝人的服饰延续了汉唐服装的风格，这与朝廷自上而下的推动有很大关系。但延续近百年的元代服饰文化也并不是说革除就能革除的，明朝人衣着服饰的很多方面依然有元代服饰文化的影子。