**古代人的日常生活阅读笔记**

目录

[古代人的日常生活1讲历史的王老师 1](#_Toc22499)

[古代人的日常生活2讲历史的王老师 7](#_Toc27320)

[古代人的日常生活3讲历史的王老师 13](#_Toc13291)

[古代人的日常生活4讲历史的王老师 18](#_Toc19634)

[古代人的日常生活5讲历史的王老师 24](#_Toc30954)

[古代人的日常生活6讲历史的王老师 30](#_Toc21901)

# **古代人的日常生活 1讲历史的王老师**

古代人的日常生活

讲历史的王老师

19个想法

◆ 01 古代穿越指南

>> 汉朝与隋唐是比较幸福的时代，中华文明开放而自信，八方来贺，万国来朝，奠定了中华文化圈的基础。这几个朝代的经济也相当富庶，特别是隋唐的盛世时期。杜甫回忆中的开元盛世是“稻米流脂粟米白，公私仓廪俱丰实”的时代

>> 最幸福的时代要属宋朝，少有的重商主义王朝，民殷国富。宋朝统治者还颇具人情味，赵宋朝廷立下祖训不杀文人士大夫，很讲政治文明。另外，宋朝城市发达，有夜市。要知道在唐朝之前，晚上是不能随便出门上街的。宋朝还有娱乐场所“瓦子”，生活舒适得很。史学家陈寅恪就讲过华夏文明“造极于赵宋之世”。如果真的能穿越回去，王老师一定穿越回宋朝。

◆ 02 古代的厕所长什么样子

>> 有人统计过，一个成年人平均每天上厕所6~8次，算下来一年就有2500次。按照平均每次两分钟计算，人的一生中，大约有整整一年的时间是在厕所中度过的。与我们一路相伴的厕所，在古代又是什么样子呢？

>> 到了唐朝，由于开国皇帝李渊的爷爷叫李虎，而古人讲究避尊者讳，怎么能把开国皇帝爷爷的名字用在如厕的器具上呢？于是，“虎子”就改名为“马子”。古人对马子的要求也随之变高，不光要能用来装尿，还要能装粪便，所以马子的形制也加大了，变成了桶形，“马桶”因而诞生。

>> 这种城市里专门收集运输粪便的职业，在唐宋时叫作“倾脚工”。他们挨家挨户收集粪便，并将其运送到城市周边的农村贩卖，获利颇丰。唐朝有个叫罗会的人以收粪为业，竟然成为富豪。《朝野佥载》载：“(罗)会世副其业，家财巨万。”由此看来，掏粪工在唐朝还是个高薪职业。到了南宋，粪便收集已经形成了相当规模的市场，竞争十分激烈，还有人还为了争夺收粪市场而进行诉讼。

>> 直到近代普及抽水马桶后，粪夫的职业才慢慢消失。厕所的进步，是衡量人类文明发展的重要尺度。一部厕所的发展史，就是人类文明的进步史。

◆ 03 古人上厕所用什么

>> 我们再将视角转回国内。今天人们上完厕所都用纸巾擦屁股，可造纸术是汉代才改进并推广的。即使是汉朝以后，中原文明也比较爱惜纸，认为那是文化用品，有了纸后很长时间里也没舍得用来擦屁股。直到元朝，蒙古族人入主中原，人们才开始普遍用纸擦屁股。可那时候的纸张想必没有今天的纸巾这般柔软，所以使用前得反复揉搓软化。

>> 那元朝之前古人用什么擦屁屁呢？答案是“厕筹”，又叫“搅屎棍”。这是一种二十多厘米长的条形木片或竹片，古人如厕后就用这个东西解决，具体使用方法，可能和“用木勺吃冰激凌”的操作差不多。中国人用厕筹的最早记载见于三国时代。有学者考证，厕筹应该是东汉时随着佛教戒律从印度传入中国的，后来又传到了日本。古代日本也用厕筹，近年来还有出土文物。

>> 厕筹出现之前，古人用啥呢？现在已经无从考证了，毕竟古人对这种事情也羞于记载。但是我们可以合理猜测。新中国成立后一些贫穷的农村，人们上厕所还有的用树叶、秸秆、卵石，甚至土块。对比一下，汉朝以前的人上厕所可能就用这些。估计那时候人们得痔疮的概率一定很高。

◆ 04 古代女子那几天怎么办

>> 新中国成立后，由于物资的匮乏，卫生巾并没有在我国继续普及。在改革开放后的一段时间里，我国广大女性还是将卫生纸折叠成长条状代替卫生巾使用。卫生巾在我国普及，也就是近二三十年的事。“大姨妈”的话题咱们就讲到这儿。万一穿越回了古代，又赶上“大姨妈”来探访，那你就可以自力更生，记得到时候谢谢王老师教会了你这么多本领!

◆ 05 古代的床长什么样子

>> 古人常在筵席上面举行酒宴，所以“筵席”一词后来就成了酒宴的代名词。筵席后来传到了日本，日本人也在室内铺设筵席，慢慢就演化成了后来的“榻榻米”。

◆ 06 古人的住宅面积有多大

>> 那城里人的住宅有多大呢？根据敦煌文书(敦煌出土的唐朝法律文书及判案集)的记载，当时二线城市敦煌有个叫马法律的平民，他家住宅有5间房，分别是中堂(也就是客厅)、东间房、小东房、西间房和厨房，建筑物的套内面积在82平方米左右。如果加上院子，总共在171平方米左右。通过对马法律家的住宅和其他一些唐朝住宅面积的研究，我们基本可以知道唐朝人住宅结构的特点。首先，客厅一定要大，大部分在20平方米以上，这与文献记载中“唐朝人重视中堂”的观点也一致。其次，厨房也较大，大部分在15平方米到23平方米之间，毕竟那时候要生火做饭，灶台之类的占地面积都很大。再次，唐朝的住宅都不见对厕所的记载，也许他们上厕所都在外面，或者用马桶。最后，普通城市居民的住宅总面积应该在200平方米左右。

>> 达官贵人的房子就要大得多了。比如白居易住在东都洛阳时是太子宾客，其住宅有房屋，有水池，还有一片竹林，水上还建有小桥，占地面积17亩，约合今天8800平方米，类似一个小公园了。帮助平定安史之乱的大将郭子仪，后来官至兵部尚书，相当于今天的副国级干部。史书记载他在长安的住宅占地四分之一个亲仁坊。坊是唐朝时的居民区，其规模类似于今天一个街道办事处的下辖范围。亲仁坊算是唐朝长安中等规模的一个坊，长度在1公里多一点，宽度500多米。四分之一亲仁坊的面积约合今天15万平方米，差不多相当于两个清华园的面积。

◆ 07 古人见面为什么要跪拜

>> 从元朝开始，带有屈辱、卑贱性质的跪拜礼才推行开来。元代御前奏闻时，大臣一律下跪奏闻，极具卑微与谄媚色彩，这与元朝将君臣关系视为主仆关系的观念也是合拍的。

>> 清朝时，皇帝不光要求自己的臣民下跪，甚至还要求外国的使者下跪。乾隆晚年时，英国使节马戛尔尼率团访华，就因为跪拜礼而发生了激烈争论。甚至有学者认为，马戛尔尼的跪拜礼问题背后，是几十年后中英爆发鸦片战争的深层次原因之一，这体现了天朝秩序与平等外交的冲突。

>> 跪拜礼的变迁，不仅仅是礼仪的流变，其背后的实质是时代精神的蜕变，是君主权力空前加强的外在表现。宋朝士大夫敢振言告诫皇帝：“天下者，中国之天下，祖宗之天下，群臣、万姓、三军之天下，非陛下之天下。”而元朝之后，大臣的地位卑微到只是皇帝的奴才。至于普通百姓，连当奴才的资格都没有，只能是蚁民。辛亥革命后，除了对父母长辈或先人牌位，国人下跪的礼节都被废除了。然而在精神上，很多人还是跪着的。

◆ 08 古人冬天如何取暖

>> 在古代，冬天取暖是和每天吃饭同等重要的生活大事，是生存所必需的保障。所以，形容贫穷得无法生存叫“饥寒交迫”。古代没有暖气，人们是怎么取暖的呢？

>> 以上说的是大型取暖设备，接下来再说说古人小型的取暖物件。最常见的是火盆，就是在盆里烧炭火。有条件的富贵人家用精致点的金属火盆，没条件的平民人家就用泥盆。因为火盆里要烧木炭或柴火取暖，所以薪炭在古代是生活的必需品。那时候官员发俸禄，不光发钱发米，还要发薪炭。今天年薪、月薪中的“薪”，最初就是薪炭柴火的意思。薪炭在古代居家生活中非常重要，这一点在电视剧《知否知否应是绿肥红瘦》第一集中就有体现——为了薪炭，家里人竟要勾心斗角。

◆ 09 古人夏天如何降温

>> 其实，早在先秦时代就有人工冰箱了，叫作“冰鉴”。其原理很简单：制作一个有夹层的容器，在夹层里放入冰块，然后在容器内放入食物或饮料进行冰镇，成为冷饮。宋代的冷饮已经平民化了，北宋都城开封就有种叫“冰团冷元子”的冷饮很是畅销，其做法类似今天鲜芋仙等甜品店中的芋圆。到了元朝，蒙古贵族喜欢在冷饮里加入奶制品，称为“奶冰”

其实，早在先秦时代就有人工冰箱了，叫作“冰鉴”。其原理很简单：制作一个有夹层的容器，在夹层里放入冰块，然后在容器内放入食物或饮料进行冰镇，成为冷饮。宋代的冷饮已经平民化了，北宋都城开封就有种叫“冰团冷元子”的冷饮很是畅销，其做法类似今天鲜芋仙等甜品店中的芋圆。到了元朝，蒙古贵族喜欢在冷饮里加入奶制品，称为“奶冰”        62

书评   古代历来有冬日在河流琥珀凿冰，再藏于地窖的传统，具体从哪个朝代开始就不清楚了。

很多藏冰还是官方藏冰，在明清都形成了产业链，清朝北京的冰夏天开窖分发给六部官员和皇亲国戚，大街上卖冰小贩沿街叫卖，这些冰的来源可能是向官方冰窖开窖时掉在地上的大量碎冰，也有民间冰窖的藏冰。还有衍生商品各种冷饮水果，普通北京人也能享受到。

清朝的这些记载很多，藏冰量也有记载，整个北京城一冬天藏冰几百万块，多的年份更夸张。

在南方，因天气热不易存储，冰可是奢侈品，价格让人咋舌，普通人可能享受不到了。

其实古人取得冰块通常的方式不是制冰法，而是存冰法。很简单，等到冬天自然结冰时将冰块储存到地窖里，然后等到夏天时取出使用。这种简单的存冰方法，从先秦一直使用到新中国成立后。储存的冰块都取自城市里的天然河湖，比如北京的北海、积水潭、太平湖，还有济南的大明湖，都是过去重要的取冰处。寒冬时节，湖面结冰，待到冰面上能走人了，就开始进行切冰作业，把冰切成一米见方的冰块，运送到地窖里保存。保存时还要在上面盖上厚厚的稻草保温，这样就能挺到夏天而不融化。古代大城市内都建有很多的冰窖。清朝时，北京城内的官方冰窖就有4处18座，由工部统一管理，存冰量在20万块以上。今天北京的冰窖胡同，就因清朝时这里设置的冰窖而得名，类似的还有西安的冰窖巷。     64

古人发现，燃烧艾草、蒿草的驱蚊效果不错，而且烟雾不多，味道不呛人。于是，艾草、蒿草就成为古人驱蚊的常用材料，还被制作成最早的驱蚊工具“火绳”。一直到改革开放前，火绳还在我国广大农村地区被使用。秋天，人们将结过籽的艾草、蒿草采集回家，像编辫子一样将其编成绳状，然后挂在房梁上晒干，避免受潮。等到第二年夏天，火绳就可以派上用场了，晚上睡觉将其在屋内点燃，驱蚊效果是极好的!火绳的功能类似初级版的蚊香。     67

最早的生火方式是钻木取火，原始人就会用此方法生火了，一直到唐代还有人使用。杜甫的《清明诗》里就有写道：“旅雁上云归此塞，家人钻火用青枫。”说的就是乡下人采用钻木取火的方式生火。一个熟练掌握钻木取火方法的人，五六分钟就可以钻出火来。当然，这需要极高的手速，男子比较擅长。

钻木取火比较麻烦，对材料的要求也比较高，必须有干燥的木头和引燃材料。后来，人们发明了钻木取火的升级版——火弓。就是在钻木取火的那个棒棒上加了个旋转弓，来回抽拉旋转弓，就能带动棒棒高速旋转，这样不到一分钟就可以生出火来。  74

古代有没有不受天气影响且便携快速的取火工具呢？有的，那就是火石。火石在魏晋时就有了。火石取火比较高级，是小说里大侠们常用的方式。火石一般用燧石或鹅卵石制成，将两块火石打击或摩擦，能产生火星，引燃易燃的火绒。火绒的材质有很多种，有的用艾绒，有的用被硝水泡过的纸或者涂有硫黄的木片，还有的用易燃的炭布。

火石也有升级版，叫作火镰。火镰本身是一个手掌大小的小皮包，侧方镶有一片镰刀形的钢条，称为火钢。火镰里面装有火石和艾绒，点火的时候就用火石打击火钢，引燃艾绒取火，非常方便。一直到新中国成立后，我国陕北的一些农村地区还有用火镰生火的。     76

古代还有一种神奇的生火工具——火折子。我们在电视剧里常看到这样的场景：大侠们在黑暗处需要点火照明时，就会掏出一个小竹筒，往里一吹气，竹筒里就会生出小火苗，看起来无比神奇。这种生火工具就是“火折子”，其利用的是物理学上的复燃原理——已经燃烧的东西因为缺氧而处在一种半燃半灭的状态，当重新获得充足的氧气后又可以重新燃烧。火折子的制作方法是：将易燃的草纸卷或加工过的藤蔓点燃后吹灭火焰，然后塞进小竹筒，再盖上盖子，造成竹筒内部的缺氧环境，但竹筒里面的火星实际还在缓慢燃烧。用的时候打开盖子，向里面吹气供氧，火星就会复燃。   77

这种用米做的粉底有一个缺点——容易脱落，所以古代美女脸上经常掉渣。这就不好了，男人亲一口，然后满口的粉，场面太尴尬了。于是古人又发明了改进款的粉底——白铅粉。白铅粉洁白细腻，还不掉妆。成语“洗尽铅华”里的“铅”指的就是古代女子化妆用的铅粉。《水浒传》里武松跑路时，孙二娘就是用铅粉给武松涂面的。铅粉的制作工艺较为复杂，王老师作为一个文科生愣是没看懂其工艺流程，所以也就不给大家详细介绍了。但有一点可以肯定，铅粉里含有大量的金属铅，而铅是重金属，有毒，因此古代女子使用铅粉久了肌肤变色成黄脸婆，严重的还会铅中毒。古代的女生们为了美也是蛮拼的!    81

再说下古代的“眉笔”。古代画眉用黛，所谓“六宫粉黛无颜色”中的粉黛，就是指“粉”和“黛”两种古代化妆品。黛是一种黑色矿物，又名石黛。将石黛放在黛砚上磨，碾成粉末后加水调和，蘸着它就可以画眉毛了。画眉之风起于战国时期，在黛出现之前，女子们都是用柳枝烧焦后涂在眉毛上。改革开放前，物资极端匮乏，大部分女子没有眉笔可用，就用燃烧过的火柴头沾上唾沫后涂在眉毛上，此法还颇具古风。   84

古代的美女们都是一头秀发，其不光能提升形象，关键时刻还能撩人，甚至是皇帝。汉朝的卫子夫，当年就是靠一头秀发征服汉武帝的。《太平御览》记载：“(卫子夫)头解，上见其发鬓，悦之，因立为后。”

古人重视头发，所以也重视洗头发。“沐浴”一词中的“沐”字，最初就是指洗头发。汉朝时，公务员每五天放假一天，就是让他们回家洗头发，这个假期被称为“休沐”。     86

周朝制定礼法，确立了冠服礼俗制度，男子的绾髻也成为定制。绾发时将头发全部束至头顶，然后戴个小冠，并用笄(也称“簪”)横穿冠下的小孔把发髻固定住。身份低微的人，就用一块包头布把发髻包裹起来。小孩子是不绾发的，一般是散着或者梳小辫子。等到20岁成年了(民间多在15岁)，就要举行成人仪式，名曰“冠礼”，意思就是可以绾发加冠了，所以从古人的发型也能看出他们的年龄。     92

最先陪伴古人的宠物，是忠心耿耿的“汪星人”——狗。狗的祖先是狼，是人类最早驯化的动物之一，距今已有上万年了。有研究表明，中国南方是最早驯化狗的地方。狗是从中国奔向全世界的，可以说中国是狗的“故乡”。先秦时期，狗和马、牛、羊、鸡、猪合称六畜，还有专门负责养狗的官，称为“犬人”，就是“狗官”的意思。     103

到了宋朝，文人爱养猫，陆游的诗里就称猫为“狸奴”。现在的文人似乎也更偏爱猫，也许是因为猫比狗安静的缘故。宋朝的猫还登上过政治舞台，上演了“狸猫换太子”事件。明朝嘉靖皇帝是个有名的猫奴，其养的爱猫死了，让大臣写词纪念，并厚葬景山北面，称“虬龙冢”，立碑祭祀。尽管人类很爱猫，但猫对人类却始终高冷。有人说猫很薄情，还说猫不懂感恩，以至于人类在它面前更像奴隶，所以人才是“猫奴”。其实这是和猫半驯化的特性有关的。狗是完全驯化了，所以跟人更亲近。但是科研人员通过对比野猫和家猫的基因组后发现，家猫仍然只是停留在“半驯化”状态。与其说是人类驯化了猫，不如说是猫选择了和人类一起生活并驯化了人类。      106

那么一般情况下，古人能活多少岁呢？学者林万孝经过研究统计，在《我国历代人平均寿命和预期寿命》一文中给出的古人平均寿命是：先秦18岁，汉朝22岁，唐朝27岁，宋朝30岁，清朝33岁。杜甫说“人生七十古来稀”，其实活过三十都不易。      117

根据人口学的寇尔-德曼模型生命表，在平均寿命为30岁的社会情中，40%的人会在10岁前死亡。对于古人来说，10岁是一个槛儿，活过去了，后面的日子就细水长流了。不夭折的话，一般能活到四五十岁。陕西临潼新丰镇秦文化墓地的考古结果显示，在200例确定年龄的遗骸中，死于24~35岁壮年阶段的占39例，死于36~59岁中年阶段的占73例，还有29例活过了60岁。这座墓葬中不含未成年人，古代夭折的孩子一般是不和成人埋在一起的。    118

在古代即使你有钱看得起医生，能不能治好也要看运气，因为那时医术普遍不高，“庸医杀人”的事经常出现。在没有现代医学(西医)前，疾病的死亡率是非常高的，得个流感都可能会死。现在很多很好治的病，在古代都是要命的，比如伤寒、疟疾、肺结核。肺结核在古代叫肺痨，有分析认为林黛玉就是得这个病死的。还有天花，死亡率极高，以至于清朝皇帝立储时都会考虑皇子是否已经熬过天花的考验。这种死亡率极高的病，在现代已经被根除消灭了。在古代，被狗咬了都会有生命危险，如伤口感染，一旦染上狂犬病，那更是必死无疑了。     120

至少从西周开始，中国人又将一昼夜二十四小时平均划分为十二个时段，是为“十二时辰计时法”。这十二个时辰中，有两个叫“食时”和“晡时”的时辰，就是古人一日两餐的时间，分别是上午的7点到9点和下午的3点到5点。如果以地支命名，“食时”和“晡时”又叫作“辰时”和“申时”。    127

先秦时期形成的一日两餐的传统，到唐朝时发生了变化。唐朝时，在上下午两餐的中间，多了一顿点心。也许是因为唐朝时人们白天活动的时间较之前延长了，两顿饭中间隔得太久容易饿，所以就在中午加了顿点心，是为午饭的雏形。今天南方一些地区，仍然管吃午饭叫“吃点心”，这种说法可能就是延续了古人的叫法。无独有偶，在韩语里面，“点心”一词也指午饭，很有可能是古时候受到了中国的影响。      128

古代还有一种叫汤饼的面食，顾名思义，带汤的，肯定是煮出来的，类似今天的面条。还有一种叫蒸饼的面食，就是蒸出来的饼。将面团发酵后再蒸出来，其做法类似今天的馒头。蒸饼很常见，先秦时就有了，但是到了宋朝却改名了。因为宋朝第四位皇帝叫赵祯，蒸饼的“蒸”字发音和“祯”字相近，古人很讲究避尊者讳，不能直呼皇帝的姓名，更何况在人见人吃的食品里。所以从宋朝开始，蒸饼不叫蒸饼了，改叫“炊饼”。答案揭晓了：武大郎卖的炊饼，就是蒸饼，类似今天的馒头。      133

我们看《水浒传》里的梁山好汉都很爱吃牛肉。有人统计过，《水浒传》全书共有48处描写了吃牛肉的情节。其中最著名的桥段是武松到景阳冈饭店：

酒家道：“只有熟牛肉。”

武松道：“好的切二三斤来吃酒。”

那么，古人真的经常吃牛肉吗？答案是否定的。因为在农耕社会，牛是重要的劳动耕畜和运输工具，是家庭的重要财产，是严禁被屠宰吃肉的。我国历朝历代都有立法明令禁止杀牛，例如在汉朝，杀牛等同于杀人，可以判死刑。     137

所以古人是不能随意吃牛肉的，那《水浒传》里的英雄好汉为何总吃牛肉呢？

首先，他们吃的可能是老死、病死或意外死亡的牛，这样的牛肉是可以吃的，但需要官府的批准。其次，《水浒传》里卖牛肉的多是乡野郊区的野店黑店，官府监管不到，偷偷摸摸卖点牛肉也没人管。另外，梁山泊这些英雄好汉，多是和官府唱反调的，作者为了突出他们的反抗精神，所以专门吃官府保护的牛。《水浒传》中的故事情节多来源于元杂剧，而元杂剧中最初的“梁山好汉”吃的并不是牛肉。元杂剧《黑旋风双献功》中，李逵吃的是“一罐子羊肉泡饭”。涉及鲁智深的几部元杂剧，主角吃的也是羊肉。所以《水浒传》作者施耐庵把吃羊肉改为吃牛肉，可能是为了突出梁山英雄好汉们的反抗精神。所谓“造反有理，一反到底”，吃牛肉也是反抗精神的体现。     139

# 古代人的日常生活2讲历史的王老师

中国人今天吃的大多蔬菜是古时候从外国传入的。丝绸之路开通后，大量西域蔬菜传入我国，比如从伊朗传入的黄瓜(当时叫胡瓜)、尼泊尔传入的菠菜、印度传入的茄子。到了唐朝，餐桌上的蔬菜就比较丰富了。明朝时，由于欧洲人开辟新航路，发现了美洲，更多蔬菜传入了我国，比如土豆、番薯、番茄、番瓜(番瓜就是南瓜)，还有今天川菜中最重要的一样蔬菜——辣椒，也是这个时期从美洲传入的。我们今天吃的蔬菜瓜果里，带有番字的，一般都是明清之际传入我国的舶来品，因为那时候我们习惯称外国为“番”。如果蔬菜名字中带有胡字的，则一般是唐朝时传入我国的舶来品，因为那时候我们习惯称外国为“胡”。番和胡都带有以中华为中心的天朝意识，小小的蔬菜名都能映射出历史大背景。   143

自从乾隆时期广泛推广玉米、番薯种植后，中国的人口就呈现出爆炸式增长，最终达到农耕文明的顶峰四亿。香港科技大学历史学教授龚启圣通过对大量数据分析后认为：“从1776年到1910年间，中国14.12%的人口增长是由玉米所致。而从16世纪初到20世纪初，中国粮食增量的55%是来自这三项新作物(玉米、番薯和土豆)。”近代中国的四万万同胞，真心应该感谢来自远方的地瓜和玉米。     145

中餐最早的烹饪方式主要是煮和烤，这种较为朴素的烹饪方式一直流行到唐朝。唐朝时，称烧烤为“炙”。不要一提烧烤就想到烤全羊这种简单粗暴的方式，古人在烧烤上花的心思绝对是今人想不到的。比如唐朝京都有道名菜“浑羊段忽”，做法非常复杂。宰杀一只鹅，然后将糯米和各种调味品放到鹅肚子里，再将鹅放入宰杀好的羊腹中缝合，最后整体上火烤。等羊肉烤熟了，再把肚子里的鹅拿出来吃。     147

至于煮，就是做各种汤羹，今天广东人依然喜欢煲汤，和古人最初的饮食传统一致。另外，古代还有一种常见的菜品，叫作“脍”，就是肉或鱼切丝。在唐朝，脍一般是生鱼切片。今天的日本人爱吃生鱼片，不知是不是受到了唐朝的影响。生鱼片加烧烤，就是成语“脍炙人口”的由来了。     147

炒菜流行的条件之二是油料的普及。油是炒菜最关键的原料。唐朝之前，油料并没有大量出现，只有少量动物油，而且不会用于炒菜。唐朝时，植物油开始普及，炒菜的流行也开始成为可能。到了明清两朝，北美花生油登陆中国，这种油料非常适合炒菜，为炒菜的崛起提供了另一个重要条件。

另外，食材种类的变化也起到了关键性的作用。唐代及唐代以前，人们皆以肉食为美，素菜种类不多。宋代时，素菜开始大放异彩。而素菜的烹饪，最佳方式还是炒，炒出来的蔬菜最美味。蔬菜的流行，为炒菜提供了大量食材来源。

宋朝之后炒菜的流行，也跟肉类食材的匮乏有一定关系。特别是明清两朝，人口压力大，普通民众很少能吃到肉。用二三两肉结合蔬菜，就可制作出各种美味的炒菜，这是其他烹饪方式无法做到的。明清之际，北方民众燃料紧缺，而烧烤和炖煮需要长时间加热，太费燃料。于是炒菜因加热时间短，节约燃料，受到了大众青睐。      150

2018年，国际时尚品牌杜嘉班纳，因为广告片中对筷子的调侃，引发了广大中国网民的不满，甚至上升为“辱华事件”。撇开这个事件的内容不谈，用筷子或刀叉作为餐具，是不同文明根据自身情况的自我选择，没有优劣之分。很多国人并不知道，中国人最早用的餐具还真不是筷子，而是刀叉。    153

刀叉并用的情况，在我国一直延续到战国时代。商周时期出现的筷子，主要是上层贵族使用。因为贵族的饮食已经精细化了，制作食物时已经将大块食材分割成小块，这样在食用的时候就不必再用刀叉切割，直接用筷子夹入口中即可。在古代，动手越少越代表尊贵，所以筷子的出现是等级分化和食物制作精细化共同作用的结果。  154

书评   现代崇尚小脸美女，也跟这个有一定关系:吃越精细精致的食物，咬合肌就越不发达，脸也就小一点，而精细精致的食物一般都是有钱有权人享受的比较多

所以说与其是审美变成“小而美”，不如说是“小”背后代表的财富地位

周朝制定了华夏社会的礼法，外形锋利的刀叉不如筷子文雅，被礼法所抛弃。优雅的筷子成为先进中华文化的代表，被周边国家广泛认可，也从贵族阶层走进了寻常百姓家。民众阶层使用的筷子，多是用廉价的竹子或木头制成，所以“箸”字是竹字头。

另外，筷子成为我国的主流餐具，还和我国农耕文明的特质有关。游牧文明以食肉为主，吃肉就离不开刀叉；农耕文明的主食不是肉，而是粮食和蔬菜。无论面条、米饭、炒菜，都更适合用筷子吃。古代的游牧文明也比较仰慕中华文化，也学着用筷子，但实践过程中发现筷子无法应对他们常吃的大块肉。后来，游牧民族就将筷子和刀叉并用，进行了文明融合后的改良。    155

那古代西方人用什么餐具呢？在古代大部分时间里，西方人是不用餐具的，而是直接用手抓着吃。即便是强盛的罗马帝国时代，贵族最时尚的吃法也是躺在床上用手取食物吃。在基督教统治的中世纪时代，手抓食物更是从宗教和文化上被认可，教会认为食物都是上帝恩赐给人类的，必须用手直接接触才能体现敬意，用餐具是对上帝的傲慢无礼。西方人用手抓食物吃也有等级区别，王室和贵族是用三个手指抓着吃，平民用五个手指抓着吃。今天的印度人还用手抓食物吃，所以他们一般不敢吃火锅。  156

书评   这么严格😂我吃葡萄就喜欢用三个手指抓，如果是吃苹果，就四个手指或五个手指。我要是搁在古代西方😅不敢想象

火锅是国人非常喜爱的美食，大江南北，长城内外，只要有中国人的地方就会有火锅。火锅种类众多，若按江湖论，可分为三大门派。北方火锅以涮羊肉为主，粤式火锅以潮汕牛肉为代表，而居于霸主地位的还得说是川渝火锅。这一篇咱们就聊聊中国火锅的历史。    159

到了宋代，人们开始用火锅涮肉吃了，但涮的不是牛羊肉，而是兔肉。宋人吃火锅的时候，大家围坐在“风炉”(上面架着火锅)四周，将腌制好的兔肉放入沸水中滚熟，夹出后即刻食用。口味重的还可以蘸着调料吃，很有今天吃火锅的味道了。宋朝林洪撰写的饮食书籍《山家清供》里，盛赞这种火锅是“浪涌晴江雪，风翻照晚霞”，意思就是说汤锅沸腾如白雪，兔肉鲜红似晚霞。宋人风雅，给涮兔肉火锅起的名字就叫“拨霞供”，这个名字不但色香味俱全，还很文艺。     168

书评   一年冬天，林洪行走在武夷山内,却无意中捕获到一只不愿藏起来过冬的肥美野兔。冷风萧瑟，林洪提着肥兔子不知如何是好。因山间荒野,无法找到厨子来处理这个来自大自然的馈赠。正可惜之际,一老饕故作神秘地授予他一种烹饪方式: “山间只有薄批,酒、酱、椒料沃之，以风炉安座上,用水少半铫。候汤响,一杯后,各分一箸,令自夹入汤,摆熟,啖之,乃随宜各斗供。”林洪按照老饕所说，将处理好的野兔切成轻薄的兔肉片,在热气蒸腾的汤水中一撩拨，肉片立即变化出云霞一般的色泽。待将蘸满调味料的肉片放入口中,林洪瞬间感受到兔肉的鲜美与调料的爽辣完美糅合成的全新味觉在口中绽放。

林洪深深地喜欢上这种烹饪方式,并根据当时“浪涌晴江雪,风翻晚照霞”的美景，为这种吃法取了一个浪漫的名字一“拨霞供” 。从山间回归市井后,他亦广为推崇此种食法。

——《画猫·雅宋》

书评   同样是吃火锅，古人吃出了情怀雅趣，我只吃出了“不对，味有点淡”

书评   古人在文艺和高雅上真的是登峰造极，相比起来，现在我们太土了，不是洋人的好 也不是国外的洋气，而是我们没有努力发扬祖先的文化

今天红遍大江南北的川渝火锅，其出现的历史要晚于涮肉火锅。川渝火锅的特点是麻辣，而中国人食用辣椒不过是最近二三百年的事，因此川渝火锅不可能早过这个时间。川渝火锅的具体诞生时间可能是在晚清和民国交际时，诞生地点则应是长江沿岸的码头地带。具体地点有重庆说和泸州说。一种流传较广的说法是：重庆朝天门码头一带，原是回民屠宰牲口的地方。回民宰牛后将内脏丢弃，贫穷的码头船夫、纤夫们则将其捡回，洗净后倒入锅中，加入辣椒、花椒、姜、蒜、盐等辛辣作料，煮而食之，这就成了川渝火锅的起源。他们当时涮的大多是毛肚、鸭肠等富人不吃的下水，都是便宜货，所以最初的川渝火锅是不折不扣的穷人食品。美食不问出身，大闸蟹在最初也是穷人吃的，但谁能说现在吃大闸蟹的还都是穷人呢？    164

一般认为，世界上最早吃辣椒的是美洲的印第安人。中国古人也爱吃辣，但辣味的最初来源并不是辣椒。古代最常用的辛辣味调料是花椒、吴茱萸、生姜。吴茱萸就是王维诗里说的“遍插茱萸少一人”中的茱萸。用量比例最大的辛辣味调料是花椒，唐朝时，三分之一以上的菜肴都用到花椒。可以说，花椒才是中国古代的辛辣之王。     165

文献上首次对辣椒的记载，见于明朝万历年间高濂的《遵生八笺》。学者分析，辣椒可能是通过海上丝绸之路传入我国，最先进入的是浙江地区，随后传入湖南、云贵地区，再然后是陕西和山东，传到四川已经比较晚了。在辣椒传入之前，川菜的辛辣味多来自花椒。花椒更多体现的是麻，其辣度远不如辣椒。经常有人说“四川人吃辣两百年，吃麻上千年”，这种说法是有道理的。    166

今天，中国是全球辣椒产量最大的国家，超过世界总产量的一半。中国哪个地区的人最爱吃辣椒呢？是四川人吗？是的!根据历史地理学者蓝勇的统计，中国饮食辛辣指数最高的是川渝地区，指数高达151；第二名是湖南，辛辣指数59；第三是湖北，辛辣指数29.2；最低的是广东，辛辣指数8.84。不知道为何没有统计贵州，在王老师的印象中，贵州人吃辣不逊色于四川人，老干妈就可以证明。    167

书评  作为一个湖南人，看到这数据我笑了，四川人应以麻辣为主，湖南人以辣为主，反正我认识的四川人和湖南人，是湖南人能吃辣些🥴

书评   湖北人，川渝湖南贵州都有去过，个人川渝是麻辣，湖南是火辣，贵州是香辣。其中湖南的辣应该是最辣的，川渝贵州的辣度我都无压力，唯独湖南的辣是真的辣到我。

四川人最爱吃辣椒，但辣椒产量最大的地区则是山东。中国最辣的辣椒也不产自四川，而是海南的黄灯笼辣椒和云南的涮涮辣。世界上最辣的辣椒也并不产在中国，而是美国的卡罗来纳死神辣椒，辣度指数超过朝天椒100倍，生吃这种辣椒可以完美诠释成语“生不如死”。你可千万不要试!    168

书评   知识更新了，目前最辣的是龙息辣椒，卡罗莱纳死神辣椒降至第二，一个是军用辣椒喷雾的辣度，一个是民用辣椒喷雾的辣度。

书评

全世界最辣的辣椒

龙息（外文名Dragon's Breath），全世界最辣的辣椒。由英国诺丁汉大学的研究人员、农民麦克·史密斯（Mike Smith）共同研发。“龙息”以248万SHU的辣度，超越了辣度达220万SHU的前任最辣辣椒“卡罗来纳死神”。

唐朝的茶是碾成粉后饮用，这种饮用茶粉的习惯后来传到了日本，慢慢就演化出了抹茶，今天仍受大家欢迎。当下，一提到抹茶，大家会觉得它来自日本，其实抹茶的起源是中国的唐朝，只是日本保留了唐朝的古风。    172

那时酿酒也没有无菌技术，酿出来的酒含有很多微生物，颜色可能是绿的。表面还会浮一层白色的漂浮物，如同白色的蚂蚁，所以也有“蚁绿酒”之称。古代文学作品经常称酒为“浊酒”，这是因为酿酒技术不成熟造成的。这种酒容易腐败变质，所以那时候的人喝酒习惯煮了再喝。曹操与刘备煮酒论英雄，实际上是在搞杀菌消毒工作。      178

唐朝以前的酒，更像今天的醪糟，酒精度多数也就1度左右。而酒肆或者酒坊里卖的酒，往往会把里面的杂质进一步澄清过滤，因此也称为“清酒”。这种酒经过窖藏以后，度数可达5度左右，在那时已经是很好的酒。李白喝的酒，顶多也就5度，和今天的啤酒差不多。李白喝一斗酒，也就相当于今天的4瓶啤酒。这酒量，在我的老家黑龙江，也就是中学生的水平。

到了宋代，酿酒工艺有所提升，酒精度估计能到10度左右了。武松喝的18碗酒，顶多就是这个度数。换算成今天50多度的白酒，武松应该喝了1斤左右。这个酒量在今天也算厉害了。但在武松的老家山东，这样酒量的汉子还是不难找的。    178

这种蒸馏酒的制作方法，是把经过发酵的酿酒原料进行一次或多次的蒸馏提纯而成。酿造酒之所以度数低，是因为里面的水分和杂质太多，而蒸馏的过程则是根据酒的物理特性将其提纯。酒精的汽化点是78.3℃，水的汽化点是100℃。蒸馏时，将发酵后的酒液加热到78.3℃到100℃之间的一个恒定温度，酒精就会从酒液里汽化出来，再将汽化酒精输入管道冷却，便能液化成高纯度酒液。多次蒸馏后，酒液的酒精含量就更高。这种蒸馏酒的酒精度一般都能达到40度以上，高一些的能达到60多度。我们今天喝的白酒，就是这种蒸馏酒。

蒸馏酒技术随着蒙古族人入主中原而被带到内地，所以元朝之后中国开始流行喝蒸馏酒，一直延续至今。关于蒸馏酒的起源时间，学界还有争议，有的认为是宋朝或更早，但主流观点仍然认为元朝是蒸馏酒的起源时间。当今那些历史悠久的白酒品牌，例如“水井坊”和“国窖1573”，它们的诞生年代都没有早于元朝的，一般是明朝。

如果有人想穿越回元朝之后喝酒，他得悠着点儿。但如果是元朝以前，他就不用怕，可以跟古人放心大胆地喝!      180

宋朝之后的白话文和今天差别不大了，基本上都能看懂。史书上记载过一段宋代官府审问一个妇女的对话，这妇女砍伤了自己的丈夫，官府的原话是这样说的：“是你斫伤本夫？实道来，不打你。”和今人说话相比，只是个别字的用法听起来有些别扭，但不影响理解整句话的意思。

明朝时朱元璋写圣旨也多用白话文，因为他的文化水平不高，用白话文方便点。朱元璋有一道圣旨下达抗倭令，要求抵御海盗，原话是这样说的：“奉天承运，皇帝诏曰：告诉百姓们，准备好刀子，这帮家伙来了，杀了再说。钦此。”如此简单粗暴的白话文，今天的小孩子也能听懂，毫无违和感。

到了清朝，白话文和今天基本无异。性情中人的雍正皇帝，给大臣写朱批的时候就时常冒出两句白话文，用这样的方式拉近与大臣的情感。比如：朕就是这样汉子，就是这样秉性，就是这样皇帝。他甚至还给大臣写过“你好么？”这样今人常用的口语。    188

中国人早在两千年前就使用反切法了，今天学者通过隋朝的《切韵》等韵书可以复推出中古音系，但上古音的复推比较麻烦，还要借助亲属语言(比如藏语)的发音规律。但这些都是复推，不可能和古人完全一致。

有的朋友还疑惑：今天用普通话读唐诗还是很押韵，怎么能说中古音和今天普通话发音不一样呢？这是因为中古音的韵母和今天的韵母变化没有太大，特别是平声韵(句尾押韵字为一声或二声)的唐诗，今天读起来依然押韵。但你若读上古音时代的《诗经》，你就会发现不怎么押韵了。    194

有湖北宜昌的朋友就跟我说过，他们在外地说话总被认为是四川人。四川话是西南官话的代表，西南官话是云、贵、川、渝等地的方言，湖北也有一部分地区使用西南官话。为什么湖北人要讲四川话呢？其实大家弄反了，并不是湖北人讲四川话，而是四川人讲湖北话。今天的四川人大部分并不是古代巴蜀人的后代，而是湖北人的后代。明朝时就有大量湖北人移民四川，更大规模的移民则是发生在清朝初年。明末有个农民起义领袖叫张献忠，据说他小时候随父亲在四川贩枣，被当地人欺负过，所以对川人怀有深仇大恨。他起义造反后，就带着军队从陕西进入了四川，开始大肆屠杀。岷江以北的四川人，被张献忠杀了大半，十室九空。所以清初康熙年间，清廷将大量湖北、湖南民众迁去四川充实人口。因为清初两湖地区是湖广省，所以历史上又称此次事件为“湖广填四川”。当时的湖广人讲的是当地的江淮官话，所以移民到四川后就将江淮官话带到了四川，慢慢融合成了今天的西南官话。所以不是湖北话像四川话，而是四川话像湖北话。    198

四川地处大西南，而官话主要是在北方，为何四川话也属于官话呢？刚才说了，四川话来自于明朝的江淮官话，江淮官话的代表则是明朝初期首都所用的南京话。朱棣在靖难之役后将明朝首都从南京迁到了北京，同时将南京话带到了北京，慢慢形成了北方官话。所以，四川话和北方官话的源头之一都是明朝的南京话，二者都属于官话，四川也成为南方少有的讲官话的地区。只是经历了数百年的演变，四川话和北方官话听起来已有差异了，但两地的人彼此听懂是没有问题的。

再比如说，有的南京朋友去云南旅行，感觉云南一些地方的方言和南京话很像。这又是为什么呢？难道云南官话也来自南京？还真是!云南最早的原住民并不是汉族人，也不讲汉语。虽然从战国开始就有大量内地人移民云南，但始终未撼动云南原住民占大比例人口的地位。在语言上，新来的内地移民被当地人同化，慢慢地也就不怎么讲汉语了。这种情况一直持续到明朝初年，朱元璋为了巩固在云南的统治，向云南大量移民内地人口。移民来源主要有两类：第一类是军队，明朝在云南建立了很多卫、所，相当于军事驻屯区，所以不少军人和军属移民到了云南；另外一类移民就是南京人，朱元璋定都南京后，对南京人不放心，认为他们“政治不合格”，所以就强行将大量南京人移民到云南。今天很多云南人的家谱上就会写着，其祖上来自南京。明朝学者顾炎武就说：“初明太祖之下金陵也，患反侧，尽迁其民于云南。”明朝的移民政策改变了云南的人口构成，来自内地的汉族移民开始成为云南人口的主体。大家都是移民过来的，若各自用原来的方言彼此就没法交流了，而南京话使用人数众多，又有政治地位，所以大家就逐渐都用南京话了。到了清朝，又有许多四川和湖广的移民进入云南，新旧移民融合在一起，在南京话的基础上慢慢形成了今天的云南话。明朝的南京话，其地位就是那个时代的普通话，也是云南话的源头。所以，今天南京人听云南话会倍感亲切，毕竟五百年前都是近亲。

有的朋友会产生好奇：中国这么多方言，古代又不能像今天这样大力推广普通话，那来自不同地区的人交流时岂不是得用翻译？是的，的确有用翻译的，特别是在对普通话一窍不通的闽语地区福建。文献记载：清朝时有个叫朱潮远的官员到福建办理一个案子，堂审的时候身边就得有翻译在场，否则真听不懂闽语。一国之内，不同地区的人得用翻译才能听懂对方说话，中华文化的确是太博大精深了!        198

早期人类都会住在河边，所以多用江河名为姓。比如说黄帝姓姬，是因为住在姬水附近。炎帝姓姜，是因为住在姜水附近。

另外，原始社会早期是母系氏族社会，在当时的婚姻制度下，孩子只知道母亲是谁，不知道父亲是谁。所以，最古老的姓里面都带有女字旁或女字底，上古八大姓“姬、姜、姒、嬴、妘、妫、姚、姞”皆是如此。姓代表一个人的血统，所以同姓的人是不能通婚的。

到了父系氏族社会后，生产力水平提高，人口迅速增加。这时，原始部落无法承载所有人口，有的人就从部落分出去独立门户。为了给子孙后代区别独立出来的家门，就产生了氏。    181

先秦时的贵族男子，一般只称氏而不称姓。因为姓是一个血统共用的，高低人等都有，而氏更能体现其高贵身份。在《史记》中，司马迁称秦始皇为赵政，很少称其嬴政，因为嬴是他的姓，而赵是他的氏。司马迁的称法，较符合当时的真实情况。嬴政为啥以赵为氏呢？因为秦始皇当年在赵国出生，故以赵为氏。

到了秦汉时期，基本没人用姓了，所以姓与氏也不再区分了。今天我们说的姓氏，绝大多数情况仅是最初的氏，而并不含姓。

今天我们说的名字，在古代也是两样东西，一个是名，一个是字，其区别在于“幼名冠字”。所谓“幼名”，意思是说名是幼年用的，一般是孩子出生三个月后，长辈给取名。所谓“冠字”，意思是说字是成年后才有的。冠在古代是成年的意思，古代男子20岁行冠礼，民间也有15岁行冠礼的，行了冠礼就代表这个人成年了。成年了就得取个供平辈和晚辈叫的称号，这就是字。     183

# 古代人的日常生活3讲历史的王老师

(接上)书评   姓是部落的族号，氏是后代区别的称呼。名是幼时长辈所取，字是成年时，用以平辈称呼所取，号是自己取的绰号。   183

古人都有名和字，一般来说，名和字的含义是相互呼应关联的，或者说字的含义可以用来解释名。比如诸葛亮，字孔明，亮和孔明意思接近。周瑜，字公瑾，瑜和瑾都是美玉。古人称呼名和字是非常有讲究的，除了长辈，别人都只称你的字。《岳阳楼记》里，范仲淹写的是“滕子京谪守巴陵郡”，子京就是字，他的原名是宗亮。平辈之间直呼名字是非常无礼的行为，所以古人骂人时才会“指名道姓”。即便是君主或上级，也不会贸然称臣下的名，除非是想表达不满。但臣下自称的时候，一般会用自己的名，表示恭敬和谦卑。所以，诸葛亮在《出师表》中的第一句就是“臣亮言”，而不是“臣孔明言”，这就是自称名以表示恭敬。   184

中国历史上最早有明确记载的纪年年份是“共和元年”，这就是一个王位纪年法。共和元年是公元前841年，那一年周厉王因统治无道被赶下了台，共伯和摄政，代行天子事，于是那一年就纪年为“共和元年”。王位纪年法第一次被记载，居然是一个君主被赶下台的年份，这实在颇具讽刺意味。从共和元年起，中国历史的记载就从来没有中断过了，尽管纪年方法有很多种，但历史一年接着一年地被记载下来，直到今天。近三千年的历史记载，一年也未中断，这是我们中华文明的骄傲!    189

年号纪年法对东亚文化圈内其他国家的影响也很大，古代的朝鲜、日本、越南也有自己的年号纪年。从唐朝开始，日本学习了中国的年号制度，至今沿用了一千多年，共使用了247个年号。本书出版的2019年，也是日本天皇年号的平成三十一年。日本选年号多从中国古典文献找出处，最爱用的是《尚书》和《周易》。就在王老师写这本书期间，日本公布了即将即位的新天皇的年号“令和”，这个年号打破了一千多年来从中国古典文献找出处的习惯，是第一个从日本古典文献《万叶集》找出来的年号。     191

今天我们中国仍在使用一种古代纪年法——“干支纪年法”。干支纪年法是利用“十天干”和“十二地支”的排列组合来排序纪年，又名“天干地支纪年”。相传，天干和地支创立于黄帝时，最初用于祭祀与占卜。天干地支纪年使用的时候，先用第一个天干分别与12个地支顺次组合，然后再用第二个天干分别与12个地支顺次组合，以此类推排序纪年。天干有10个，地支有12个，10与12的最小公倍数是60，所以每60年天干地支就会轮回一遍。因为每个轮回中的第一个年份都是甲子年，所以古代又将60年称为一“甲子”。    192

简单说，阴历以月亮为参照，先有月，后有年；阳历以太阳为参照，先有年，后有月。用阴历可以看月亮的阴晴圆缺，用阳历可以看季节的春夏秋冬。   209

早期人类文明大多采用阴历，比如古埃及、古巴比伦、古印度、古希腊、古罗马。因为月亮比较容易观测，30天左右就能观测一个轮回。不像太阳，365天才能观测一个轮回。心疼古代那些阳历的制定者，一年不用干别的，就观测太阳了。    209

中国古代最初也用阴历。但阴历有一个问题：12个朔望月是354天，比一个回归年的365天少了11天。这样的话，每过一个阴历年，时间就会提前11天。月份就会越来越提前，和季节对应不上。不过这难不倒聪明的中国古人，他们将阴历与阳历相结合——用朔望月来确定月，也用回归年确定年，二者差的天数通过设置闰月的方式补齐。比如说我们用农历时会出现“闰四月”的情况，就是过完了四月又再过一个闰四月。这个临时加入的闰四月，就是为了凑齐阴历与阳历差的天数。   210

书评  长知识，小时候就知道阴历有闰月，只晓得是因为阴历和阳历有差，却不知其根源是一年四季和月亮阴晴圆缺的关系。

中国古代的元旦就是按照农历确定的，农历新年第一天为元旦。秦朝时的农历，以十月定为一年首月，所以十月初一是元旦。汉武帝时，使用新的农历，将正月定为首月，正月初一就是元旦。此后的二千年，我们的元旦实际上就是农历的大年初一。

1912年中华民国建立后改用公历，公历1月1日成为元旦，沿用至今。公历是西方历法，由罗马教皇于1582年颁行，所以又叫西历或西元。周杰伦有首歌叫《爱在西元前》，就是“爱在公元前”的意思。公历是阳历的一种，纪年方式上以耶稣诞生那年为元年，累计计算。耶稣诞生前就是公元前。今年是2019年，就是耶稣诞生后的第2019年。    211

因为公历是西方历法，所以公历与中国传统的生肖不挂钩。有的朋友今年元旦发祝福说猪年快乐，那真是日子过糊涂了。习惯上，我们把农历的大年初一看作生肖年的开始。但是严格从历法的角度讲，生肖应该与天干地支的二十四节气挂钩，立春才是一个生肖年的正确开始。    212

唐朝长安城实行夜禁制度，晚上不许出来瞎逛了。所以主要街道上都设立了街鼓，跟随着钟鼓楼报时，以便全城都能知道夜禁的开始。暮鼓敲完，所有人都不许出来上主街了，否则就会挨揍。所以如果你穿越回唐朝，一定要赶在白天，否则你小命不保。这不是危言耸听，唐朝真的有因为喝醉酒犯夜禁而被杖杀的例子。

如果穿越回了宋朝，就不用担心了，因为宋朝没有夜禁。宋代的城市生活空前繁荣，宋人多是夜猫子。夜猫子们夜晚也需要知道春宵几何，所以晚上也得报时。宋代夜晚负责报时工作的，一般是寺院的僧人，他们拿着铁牌子或木鱼沿街报时。古人将夜晚分为五更，每更一报时，所以报时又叫“打更”。这些僧人在天亮时还要兼职天气预报员，顺便报一下当天的天气，非常贴心。    214

那钟鼓楼又是如何测算出时间的呢？古人最早通过观测太阳来测时的，三千多年前的周朝发明了测时仪器“日晷”，利用太阳照出影子的长短和方向来测算时间。古人把时间称为光阴，所谓一寸光阴原意就是日晷上一寸影子的意思。日晷把一昼夜划分为12个时辰，一个时辰是两小时。日晷最小的刻度合今天15分钟，所以古人管15分钟叫一刻或一刻钟。在古代，一天是12个时辰，一个时辰是八刻钟。    216

日晷在阴天和晚上就没用了，所以古人又发明了不受天气影响的计时器——漏刻。漏刻是往铜壶里装入一定量的水，让它慢慢漏出，通过漏出水的量来确定时间，又叫“铜壶滴漏”。早期的漏刻有一个严重缺陷，由于水位高低不同导致的压力差，会出现“水位高时漏得快，水位低时漏得慢”的现象，这样计算的时间就会有较大误差。到了东汉，科学家张衡改进了漏刻，将其设计成二级漏壶，即增加一个漏壶，让水的高度变小，流得更匀速，减小了时间计算的误差。后世沿用了这种方法，在宋元时期还出现了更为精确的四级漏壶。    219

燃香计时是佛教传入我国后才有的。还有很多时间量词也与佛教有关。比如一弹指，合今天7.2秒；还有一瞬，合0.36秒；最快的是一念，合今天0.018秒。“就在这一瞬间，才发现，失去了你的容颜”——0.36秒就会失去，的确是太快了。

明朝中叶后，西洋钟表作为礼物和商品进入中国。1601年，意大利传教士利玛窦将自鸣钟送给万历皇帝，钟表进入中国古代宫廷。到了清朝，上层贵族和官方已经普遍使用钟表作为计时工具了。     220

学者考证，唐朝之前中国并无中秋节。唐朝时，文人墨客喜欢在八月十五这一天赏月吟诗，因为这天的月亮格外圆又亮。慢慢就形成了八月十五赏月的传统，但并未形成节日。唐朝境内有很多新罗留学生和侨民，他们在八月十五有节庆的传统，以纪念历史上这一天曾取得过对外战争的胜利。唐朝文化包容开放，唐朝人很爱过洋节，受到新罗人的影响，就将赏月传统和新罗的节庆相结合，形成了八月十五过节的传统。唐朝文化上的伟大，不仅体现在影响了周边国家，也体现在吸收了许多外来文化。“放”和“收”是唐朝文化的姿态，既能对外输出，又能吸收外来。    218

到了宋朝，中秋节已经完全中国化了，风俗习惯已与新罗迥异，成为中国的传统节日。听到这里，有的朋友可能不太高兴了，凭什么说我们的中秋节起源于韩国？韩国已经抢了端午节，难道还要把中秋节送给他们吗？莫急，其实韩国在端午节申遗的时候，已经在申请文本开篇申明：端午节原本是中国的节日，传到韩国已经有一千五百多年了。其实，我们真的没必要在这个问题上小肚鸡肠，同属于中华文化圈，他们受中国文化影响了两三千年，直到今日依旧喜欢来自中国的元素，这恰恰说明了古代中国文化的影响力很大。此外，韩国、日本等国保留了中国文化的诸多传统和样式，实际上是在帮我们传承古风。我们不光不该生气，还应感到自豪。    219

书评    其实韩国所申遗的是江陵端午祭，在2005年11月24号成功申遗，被确定为“人类传说及无形遗产著作”。在该非遗申请后，很多人吐槽称端午节被抢走了，其实两者之间属于“同源不同流”，是端午节在海外流传到不同国家所衍生出来的特定文化形式。韩国受到了端午节的影响已有1400多年的历史，他们在此基础上，结合本国的特有风俗，形成了长达一个月的祭祀活动。2009年我国申请了端午节非遗，端午节成为我国第一个申请非遗的节日。

这样算下来，项羽的身高应该是一米八五，算是比较高的，这样的身高在今天也不少。吕布的身高是两米出头，这个确实非常高了，但跟姚明比还逊色一些。再来算算有“巨人症”的孔子的身高，现代出土的春秋时鲁国尺，一尺大约20.5厘米，那么孔子的身高应该是一米九六。这么看，孔子的确是一个高大帅气的老师!今天很多地方都有孔子的雕塑，有的孔子像被塑得很高，这的确比较符合历史事实。

“七尺男儿”的形象至少在战国时代就有了。《荀子》劝学篇就说：“口耳之间，则四寸耳，偈足以美七尺之躯哉？”如果按照与战国相近的秦尺标准计算，七尺男儿身高也就是一米六多一些!今天的墓葬考古也证明了这一身高。根据秦汉时期的墓葬考古，当时的男性平均身高是1.68米，女性平均身高是1.52米。看来和我们的推测比较吻合。

现在我国的“七尺男儿”有多高呢？2015年国务院新闻办发布的《中国居民营养与慢性病状况报告》显示：中国成年男性平均身高167.1厘米，女性155.8厘米。怎么过了两千年中国人没长高啊？

首先，现在的成年人平均身高统计时是包括老年人的。这些老年人大部分是在1949年前后出生的，经过了大饥荒和物资匮乏的年代，小时候吃得不好，营养跟不上，所以影响了身高，拉低了当今的平均身高。另外，全国平均身高不具有全国普遍性，我国身高还存在南北方的地域差异。平均身高比较高的东北人、山东人要比平均身高比较低的四川人重庆人高出七八厘米。另外，前面提到的考古测量出平均身高1.68米，是古代西北人的情况。而今日西北人普遍较高。今天陕西的平均身高能达到1.72米左右，比两千多年前还是高了一些的。     217

竹简在商朝就出现了，后来在战国时期被广泛使用，一直用到汉朝。竹简的制作方法很复杂。首先得选用上等的青竹裁切成适合的大小和长度。竹简的宽度在0.5厘米到1厘米之间，长度则根据书写内容而固定。如写诏书律令的竹简长三尺(约67.5厘米)，抄写经书的长二尺四寸(约56厘米)。民间写书信的竹简一般长一尺左右(约23厘米)，字数少的书信用一块木牍就够了，也是一尺长，因此古代又称信件为“尺牍”。裁切后的竹片要拿到火上烤，一方面是为了减轻竹简的重量，还有一方面是为了干燥后防霉防蛀。烘烤之时，本来新鲜湿润的青竹片，被烤得冒出水珠来，就像出汗一样，所以这道程序叫“汗青”，也称“杀青”。今天电影拍摄完成时也称“杀青”，这种叫法就是源于竹简的制作工序。杀青后，就可以在竹片上写字了。如果写字时写错了，就用小刀将错字刮掉后重写，以避免一整片竹简的废弃。这种刮错字用的刀叫“书刀”，是古代文人常用的文化用品。竹片写完了，再在竹片上打孔穿绳，将若干片竹简联接在一起，这就是一册竹简了。    223

那五车竹简有多重呢？台湾历史学者邢义田先生曾考证过，东方朔上书用的竹简重量可达12公斤多。我们计算一下，3000片竹简能写10万字左右，能达到12公斤多，平均算下来每公斤竹简有8000字。古代马车的载重量一般可达200公斤，五车竹简就是1000公斤，算下来大概有800万字。

800万字是什么概念呢？以人民出版社版本的四大名著为例，《红楼梦》约107.5万字，《三国演义》约72.6万字，《水浒传》约92.5万字，《西游记》约83万字，加起来大约355万字。“学富五车”的读书量，大概就是四大名著总字数的两倍。这个水平，今天的中学生基本就能达到。

然而我们是否可以藐视古人而自称“学富十车”呢？恐怕不可以。首先，古代的文章用文言体，其信息量远远多于白话文。其次，古人读的都是学术著作，四大名著那是白话小说，难度上也不在一个水准。另外，“学富五车”这一成语的本意不是“读”了五车书，而是有五车书的著作，是“写”了五车书的意思!以王老师目前日夜赶稿的速度，穿越回古代，也只能算是“学富五筐”!       225

本篇我们以清朝著名的杨乃武小白菜案为例，讲讲古代审案的那些事。

杨乃武小白菜案是晚清四大奇案之一，发生在同治年间。    228

古代刑事审判主要有三种方法：口供、五听和刑讯。“口供”就是让你自己叙述罪行，在古代审判中的地位最为重要。在嫌疑人陈述口供时，审案者还要进行“五听”，就是根据你的言辞、面色、气息、听觉、眼神来判断你是否撒谎。这个有点类似今天的测谎，尽管有一定的参考价值，但用来作最终判断则是很不科学的。如果前两招用了，对方还不肯认罪，那只能放大招了，就是刑讯逼供。在古代，刑讯逼供是合法的，但也有一定的使用限制。唐朝时曾规定，刑讯不得超过三次，打的次数不得超过两百下。如果达到了法定的刑讯次数嫌疑人仍不肯招认，就认为这个人可能真的是被冤枉了，嫌疑人便可以取保。刘知县庭审时对小白菜用了刑，却没对杨乃武用刑。因为杨乃武是举人，按照法律，有功名在身的人是不可以用刑的。     231

明清审案时，主审官的公案上有四个签筒，签分别写有“执、法、严、明”四个字加以区别。“执”字筒内放的是捉人的签子，相当于现在的逮捕证。其他三个筒分别放着白、黑、红三种颜色的签子，白签每签打一板，黑签每签打五板，红签每签打十板。这种扔签下令的传统，体现的是古代司法“刑以兵威”的精神。    232

在古代，女子通奸并谋杀亲夫是非常严重的犯罪行为，很多都会被凌迟处死。越是保守落后的时代，对通奸这种事处罚就越严重，毕竟太“伤风败俗”了。杨乃武和小白菜复审也都被判了死刑，那他们会像电视剧里演的那样，判决后就直接拉出去行刑吗？没有那么草率。死刑还需要秋审通过后才能行刑。    234

清朝的中央秋审一般在农历八月，时值秋季，所以随后的执行死刑又叫“秋后问斩”。从汉代开始，中国就有秋冬季执行死刑的规定。古人认为凡事都该顺应天时，秋冬是万物肃杀的季节，因此是执行死刑的“好日子”。    236

重审时，开棺重新验尸，一位在刑部任职六十年的资深老仵作参照《洗冤录》的验尸方法，证实小白菜的丈夫并非中毒身亡，而是得病而死。最终，杨乃武和小白菜得以平反昭雪。慈禧当时也想借这个案子整顿一下浙江官场，就要求严肃追责所有涉案的渎职官员：刘知县被发配黑龙江，其他三十多名官员也都被革职、充军或查办。

通过对杨乃武小白菜案的考察，你应该对我国古代的司法体系有了初步的了解。如果穿越回去，遇到了昏官，也要学会用法律武器捍卫自己的权利，记住：告御状要去都察院!     237

书评    当时浙江一代的官员多为镇压太平天国的功臣，慈禧此举是为了削弱汉臣集团的势力

在古代，流放是很重的罪，仅次于死刑。今天的人可能不理解，以为流放没什么可怕的，不过是换个地方生活。古代可并不是这样，安土重迁的古人，即使到朝廷当了大官，退休后都要回到原籍养老，对背井离乡是非常不能接受的。而且古代流放地点的选择，是罪行越重流放越远，一般都是流放到偏远落后的苦寒之地或烟瘴暑热的偏僻海岛。流放地经济落后，医疗匮乏，环境恶劣，生存条件非常差。赶往流放地的路途艰难又坎坷，很多人在路上就病死了。重刑犯到了流放地，要么做苦役，要么充军。罪行轻一点的，或被贬官的政治犯，到了流放地可以自由生活，但也极其艰辛。   245

岭南，就是今天的两广和海南。别看这个地方现在经济发达，在古代可是落后的“蛮荒之地”。韩愈当时就被流放到岭南的潮州，一到潮州就被当地的食物给吓蒙了——天啊，这吃的都是什么妖魔鬼怪？不行，我要回去!然后他就给皇帝写了悔过书，不久就被皇帝特赦回去了。其实吓蒙韩愈的菜就是生蚝，今天是美味佳肴，但在韩愈那个时代却是大多数人未见过的怪物。    247

古代流放到四川、贵州、新疆、蒙古、河北沧州的犯人也不少，去的都是偏远落后之地。很多人会疑惑：被流放的犯人为啥不逃跑呢？一是跑不出去，流放地偏远，周围渺无人烟，跑的路上都有可能被饿死。另外，重刑犯流放前还会在脸上刺字，跑到哪儿都会被认出来。一般左脸刺罪名，右脸刺流放地名。最倒霉的是清朝，要刺满汉两种文字，那画面，想想都脸疼。如果流放地的名字比较长，那就悲剧了，比如说流放到内蒙古科尔沁左翼后旗，有没有感觉到“脸疼”？    249

随着时间的推移，历代的七夕也许增加了新的内容，但始终不变的是女性乞巧，而且也从来不是女子和男子约会的节日。另外，古代的七夕节，仅限于未婚女性过节，未婚女子可以穿上漂亮的衣服，和小姐妹们聚会，互相切磋女红技巧，聚餐玩耍。所以，七夕并不是古代的情人节，而更像古代的“妇女节”或者说是“女光棍节”。

其实大家想想也能明白，在三纲五常等儒家观念影响下的古代社会，女子出门并不是那么随意，特别是未婚女性。所以不大可能在七夕这一天和情人约会。那中国古代真的就那么死板，没有类似情人节的节日吗？也不是，要说类似的情人节，还是有的，那就是元宵节。

    256

先秦时期，对男女的最晚结婚年龄有规定。比如《礼记》就规定：“男三十、女二十而无夫家者，皆过时不嫁娶者，媒氏会而合之。”意思是说：男子到了30岁、女子到了20岁的，如果还不结婚，政府就要用强制力帮你结婚，一般是派一个官方媒人给你强制介绍对象，必须去见。因此，两千多年前的中国居然还有强制相亲!   260

宋朝的法定结婚年龄沿袭了唐朝的规定，但实际结婚年龄却比前朝高了不少。有学者对宋朝墓志铭记载的60名女性进行了统计，平均结婚年龄为17.67岁，大部分在17~19岁之间结婚。男子的结婚年龄就更大了，根据统计，士人阶层的平均结婚年龄在24.15岁，大部分在20~25岁之间结婚。士人阶层结婚晚，可能是为了参加科举考试，把时间都用在学习上了。如果是普通民众则要更早一些，男子20岁结婚应是普遍现象。为何宋朝人结婚这么晚呢？一是宋代城市文明发达，不结婚也有事做，从这点来看，宋代还真是近代的前夜；二是宋代结婚费用高，彩礼和嫁妆都非常昂贵，这可能也是导致结婚晚的原因。     263

书评   古代结婚年龄，可分时间段来看

先秦时期：男子到了30岁，女子到了20岁，如果还不结婚，政府强制相亲

汉朝：普遍的结婚年龄是男子十五六岁，女子十三四岁

唐朝：唐朝的婚配年龄比汉朝略晚一两岁的样子

宋朝：女子在17-19岁之间，男子在20-25之间

明清两朝：男子的结婚年龄大多在16~25岁，女子的结婚年龄大多在14~20岁（17岁左右居多）

# 古代人的日常生活4讲历史的王老师

古人送的彩礼数额的确很高，但并不是“来而不往”的单向送礼。男方送女方家厚重的彩礼，女方家同样也要置办丰厚的嫁妆。特别是宋朝，流行厚嫁之风。很多时候，宋朝人不是娶不起，而是嫁不起。苏轼的弟弟苏辙，为了给女儿置办嫁妆，特意卖了他在河南新乡购置的一块好地，凑了“九千四百缗”钱嫁女，他在日记里说这叫“破家嫁女”。九千四百缗就是9400贯，咱们前面算过，宋朝一贯钱的购买力折合今天的800元，也就是说苏辙给女儿置办的嫁妆折合今天700万元左右。厚嫁之风在江南地区尤甚。南宋有个叫郑庆一的女子出嫁，嫁妆包括500亩土地、30间商铺，还有10万贯铜钱——这些东西拿到今天得上亿了!   271

慢慢地，人们认识到这种“杂游”太过草率了，也不文明，和兽类没有区别。特别是和自己的长辈“杂游”，想想都是很恶心的事。于是人类就进化到了婚姻制度的第一阶段——血族群婚。所谓血族群婚，就是一个血缘群体，按照辈分区分，平辈之间可以婚配。这种婚姻形式的出现，杜绝了和长辈婚配的情况发生，是人类最初伦理观念的体现。在这个阶段，你的姐姐妹妹、姑表亲戚，都可以是你的老婆，也就是今天所说的近亲结婚。中国古代神话传说中的伏羲和女娲就是兄妹关系，两人的婚姻关系就是血族群婚在传说中的印证。     278

有的朋友会认为抢婚很野蛮，是人类社会的倒退。不尽其然，有的“野蛮”也能使人类有意外的发现从而加速进步。抢婚的野蛮就让人类有了一个重大的发现——抢婚得来的老婆生下的孩子都比较健康，而族内群婚生的孩子要么脑残要么身残。这就让人类认识到了近亲结婚可能导致后代畸形的遗传学害处，推动了人类的婚姻形式进化到第二个阶段——族外群婚，摩尔根称之为“普纳路亚婚”。    280

需要注意的是，这种婚配关系也不是一对一固定的。打个比方，今天生活在山的东面的氏族里来了一个男子，和我家女儿婚配；过几天，生活在山的西面氏族的另一个男子也来了我的氏族，也可以和我家女儿婚配，可谓“有男子自远方来，皆女婿也”。然而问题出现了，过一段日子女儿怀孕了，生下了孩子，却不知道父亲到底是山东面来的还是山西面来的，孩子只知道母亲是谁。这种只知其母不知其父，人们以母系血缘为纽带生活在一起的社会，叫作母系氏族社会。也就是说，族外群婚时代，不是你有多个老婆，而是你老婆有多个老公，并且生的孩子都不管你叫爸爸。

族外群婚之下，一个女子可以和多个男子婚配。但人是有感情的动物，一个女子的众多老公之中，可能有一个老公因某方面的优势会更吸引该女子。所以，女子就会慢慢产生“和其一同看日出日落”的固定同居想法。这样，人类婚姻就进化到了第三个阶段——对偶婚。     281

随着生产力的发展，男性的作用越发重要，其地位也越来越高。农耕社会的到来，让男性逐渐成为人类最先进生产力的代表。人类从母系氏族社会过渡到了父系氏族社会，这一变革是人类历史上最伟大的变革之一。人类逐渐产生了私有财产观念，也逐渐产生了不需要大氏族一起生活的想法，都渴望组成自己的小家庭。于是，财产逐渐集中到以男子为中心的家庭之中，而不再属于整个氏族社会。我的东西就是我的，别人不许动。我死后，我东西给我的孩子。在对偶婚下，孩子只知其母，不知其父，这样不方便遗产继承。所以为了传承财产，人类就进入了婚姻制度的最后一个阶段——一夫一妻制，一直延续到了今天。    283

妻子是娶来的，妾则是纳来的，正所谓“娶妻纳妾”。纳字的意思是接收，像东西一样，花钱了就可以买。既然是买来的，自然也可以卖出，古代的妾是可以用于交易的。   290

《大明律》规定：“凡男子年满四十而无后嗣者，得纳妾。”从这一点要求上来看，纳妾的最主要目的是给主人生孩子，妾只是个生育机器。有的朋友可能会失望，原来古人也不是妻妾成群的啊，连纳个妾都这么麻烦!别急，法律是法律，现实是现实，只要你有钱有地位，想纳几个纳几个，想什么时候纳就什么时候纳。另外，古代男子不纳妾也可收养女子，除了妾还有家妓。宋代的商人和士大夫都有蓄妓的习惯，有的多达数十人甚至上百人，这也得看家里的条件了。另外，纳妾是需要征得妻子同意的，如果妻子不同意，你就纳不成。有的时候，妻子进门时带过来的陪嫁女子，也会成为丈夫的妾。   292

先秦时未对休妻作制度上的规定，导致离婚盛行。汉朝时，为了维护婚姻稳定，国家对休妻作了限定，不可随意休妻。只有当妻子犯了七种错误时才可以休妻，这种情况被称为“七出”，在唐朝时纳入了国家法律。“七出”指：不生儿子；出轨；不孝顺老人；犯口舌；盗窃；嫉妒心重；患有重病。是的，嫉妒也会被休，当下那些容易“酸”的女生还是不要随便穿越回去了，否则很有可能被休!在古代男权社会下，妇女地位之低下，从七出制度就可窥一斑。

当然，古人也考虑到了一些女性的权益。首先，妻子没有犯“七出”过错而被无故休妻的，丈夫会受到刑罚。唐朝时是流放一年半，元明清三朝是杖一百或杖八十。另外，有下列三种情况，即使妻子犯了“七出”也不能被休，即所谓的“三不出”：妻子离婚后无家可归的不许离婚，妻子曾为公婆守孝期满三年尽了孝道的不许离婚，结婚时丈夫贫贱而今富贵的不许离婚。“三不出”倒是挺有人情味，特别是最后一条。    297

1900年出土的敦煌文书中，有一批唐代文献，其中就有十几份“放妻书”。其文字优雅，情感动容。其中一份放妻书写道：“愿妻娘子相离之后，重梳蝉鬓，美扫蛾眉，一别两宽，各生欢喜。”王老师顿时想起席慕蓉说过：若不得不分离，也要好好地说再见，也要在心里存着感激。这种境界，现代人也很少能够达到。   299

书评      一份放妻书都写的文字优雅动人,情感动人呀。怎么看怎么觉得像情书

书评    真美啊，其真挚隽永，绝胜情话。书后的君子淑女，实在令人神往。

到了元代，绿色成为最卑贱的颜色，并衍生出了“绿帽子”的说法。《元典章》记载：“至元五年(1268年)，准中书省札，娼妓之家，家长并亲属男子，裹青(绿)巾。”意思是说，如果家中有女子做娼妓，那么她的男性家属就都得戴绿头巾。绿头巾就成为娼妓家属的专用服饰。到了明朝，规定从事歌唱表演行业的伶人要裹绿头巾，还要穿绿衣，将特殊行业的绿色服饰进一步以法规形式固定下来。所以元朝之后，穿绿不仅仅是卑贱了，还是一种侮辱。

由于古代娼妓家中男子戴绿色头巾，而娼妓又大多从事卖淫活动，所以绿头巾就成了家中女性跟别人发生关系的符号。后人不戴头巾了，取而代之的是帽子，于是，“绿帽子”也就成了被出轨的代名词。    310

钱，我们每天都会接触，很多人为其奋斗终身。古人也是如此，司马迁就说过“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往”的至理名言。古代的钱是什么样的呢？    313

书评    钱驱动人们努力奋斗，当然也会趋使人们犯罪，关键是树立正确价值观，君子爱财，取之有道。

书评   乾隆皇帝下江南的时候，在镇江金山寺，他问当时的高僧：“长江中船只来来往往，这么繁华，一天到底要过多少条船啊？”

高僧回答：“只有两条船”。乾隆问：“怎么会只有两条船呢？”

高僧说：“一条为名，一条为利，整个长江之中来往的无非就是这两条船。”

人类最早没有货币，都是以物换物。交换的过程中，有些物品受大家普遍欢迎，而且价值比较好估计，就慢慢演化成了早期的货币。人类文明最早的货币多是贝壳。因为贝壳可以做装饰品，受到大家普遍欢迎。贝壳小巧坚硬，便于携带和保存，也适合做货币。另外，对于地处内陆的早期中国文明来说，贝壳不易获得，具有稀有性，不易贬值。汉字里跟钱有关系的字大多是“贝字边”，原因就在于早期货币为贝壳。     313

后来，随着生产力的提高，贝壳慢慢失去了货币的功能，人们开始铸造金属货币。春秋战国时期，金属货币种类庞杂，一国一个样，有刀币、布币、鬼脸钱等等。秦始皇统一六国后，将货币的形制统一为圆形方孔钱。圆形方孔钱的形制从秦朝用到了民国初年，以至于古人亲切地将钱代称为“孔方兄”。

从秦朝到清末，中国主要有三种货币形态——铜钱、纸币、银子。    314

在宋朝之前，银子基本不在市面上使用。宋朝用银子也少，银子成为市面普遍流通货币得是明朝之后的事了。这其中的原因主要有三。首先，明朝之前我国白银的开采量十分有限，想用白银也没有那么多。明朝时，新航路开通，美洲白银大量流入中国，使白银有条件成为主要流通货币。学者估算，明末100年间，海外流入的白银约有14　　000吨，是中国自产白银总量的近10倍。其次，商品经济的发展，需要大量货币用于支付，而白银的购买力远高于铜钱，更适合做大宗交易。最后，国家政策的导向发生了改变。明初时也曾禁用白银而用纸币，但是纸币贬值太快，国家不得不解除白银禁令。张居正主政时实行“一条鞭法”，更是鼓励用白银支付。上述原因导致白银从明朝开始成为主要流通货币，并形成了“白银为主，铜钱为辅”的货币体系，延续至晚清。明清两朝，是中国货币史上的“白银时代”。      318

先看看宋朝一两银子的购买力。宋朝市场上流通的主要是铜钱，一贯铜钱等于一两银子。一枚铜钱为一文，一千文为一贯。因为古人用绳子贯穿一千枚铜钱的中孔后拴在一起，所以叫一贯钱。因此古人用成语“腰缠万贯”形容富有。   323

宋仁宗时期，米价是六七百文一石。今天我们吃的普通散装大米，超市的价格是三四块钱一斤。宋代的一石约合今天的118.4市斤，一石米在今天值450元左右。也就是说，宋朝的“六七百文”相当于今天的“450元”，算下来一文钱差不多是0.7元，一两银子差不多合700元。    324

以上就是通过购买力换算古代一两银子相当于今天多少钱，宋朝一两银子合700~800元，明朝一两银子合1000元，清朝一两银子合350~700元。    329

银锭俗称元宝，一般有十两和五十两两种铸造规格。宋代一两银子的购买力合今天人民币七八百元，十两的银锭就是今天七八千元钱，五十两的银锭就接近四万元了!所以银锭主要用于储藏财富和大宗商品付款，很少在市面流通。就像今人在饭馆吃一顿饭很难消费到七八千元，更不会不找零，除非花的不是自己的钱。    332

荣国府吃饭已经够贵了，但还有更贵的，那就是清朝官场上的公款宴请。道光年间，陕西粮道张集馨经常接待各地官员，每次公款宴请的花费都在两千两银子以上。并且他还留下了详细的公款吃喝记载：“每次皆戏两班，上席五桌，中席十四桌。”上席必须有燕窝烧烤，中席必须有鱼翅海参。每席还要有活鱼、白鳝、鹿尾。张道台的职位拿到今天来算，比市长大，比省长小，差不多相当于今天的副省级官员。这家伙一次公款吃喝就花掉两千两银子，以乾隆年间一两银子合今天350元计算，张道台这一次公款招待就花了人民币70万。70万元吃了19桌饭，算下来一桌要三万多元。嗯，可能是酒比较贵，一桌五瓶茅台，一万块没了!      341

书评   这段吴思的《血稠定律》也提到过，典型的官场潜规则，不请是不行的

古人埋坛子的时候还会在上面做一番伪装，最搞笑的方法就是在上面立块牌子，写上“此地无银三百两”。还有一种“多层掩埋法”——将装有大量钱财的坛子深埋，再将装有少量钱财的坛子埋在其上方浅层。这样一来，盗贼即便挖掘，往往也只能发现浅层的银子。民国时期的上海名医陈存仁家中分家析产，通过记载得知家里藏了20坛银子，但最初只挖出了8坛。剩下的12坛哪儿去了？家人又扩大挖掘面积，将房前屋后挖了个底朝天，也没能挖到。后来有经验的长辈提醒，在挖出8坛的地方继续往下深挖，最后果真又挖出了埋在深层的12坛银子。看来古人挖储藏的银子，真的要掘地三尺啊!   344

2010年在陕西华县就发现了一个宋代遗留的钱窖，出土了数吨铜钱。钱窖里的钱财怎么还会被遗忘呢？其实历史上这种事并不少见，多是因为政治动荡或家族变故。例如有的大户人家被抄家了，就掩埋了钱窖，想等他日再回来取，但再也没了机会。又比如战乱突袭，举家被迫搬迁，来不及带走的钱财被遗落在钱窖里。陕西发现的这个宋代钱窖，很有可能就是因为当年金军南下，主人慌忙南逃，因而最终被历史的沧桑呼啸掩埋。     346

除了深埋，古人还有许多奇葩的藏钱地方，比如说墙壁的夹层里。《汉书》记载，秦朝焚书坑儒时，孔子的后裔将古籍藏到孔子故居墙壁夹层中才得以保存。后来有钱人就用这个办法来藏钱，一直沿用到晚清民国时期。我还听说过一种清朝时晋商的奇葩存钱方式，就是将银子熔化后灌进地板，这样肯定丢不了。

近年，经常有老屋拆迁墙壁发现钱财的新闻。2014年，广东雷州一农村祖屋被台风吹倒，清理断壁残垣时在墙壁夹层里意外发现了29枚清末明初时期的银元，价值数百万。2016年，山东一座老屋拆迁，墙壁夹层发现大量铜钱，价值高达千万。如果你的家中有老宅祖屋，不妨拆开墙壁看看，没准儿你就会一夜暴富!      348

养奴婢加倍交算赋的做法是为了抑制豪族大户蓄养奴婢，使自由民减少从而影响国家财政收入，同时也是为了抑制家族豪强势力。如果是商人家庭，也要加倍，每人每年交两算。这是重农抑商的表现，怕大家都去经商影响农业生产。最悲惨的家庭是家里有大龄剩女的，汉惠帝时规定：女子从15岁到30岁还不出嫁的，加倍征赋，最高可达五算。这么做是为了鼓励结婚，多生育人口。剩女到了30岁就不用加倍交算赋了，因为国家也明白：过了30岁还没嫁出去的，这辈子可能都嫁不出去了!      350

书评   30岁还没出嫁，在古代也是确实不容易。举个例子，如果身边的小伙伴17岁左右结婚，等人家孩子要交税了，自己还没嫁出去，国家也就放弃了。

书评   以前30岁还不结婚会被当做怪物吧。现在在大城市里30未婚的一抓一大把。在农村30未婚会被别人投来异样的眼光，碎碎念议论谁谁谁家女儿三十还未嫁，老妖精没人要。网上看过一段话。我问我妈可不可以不结婚，她说:“如果你看到外面的万家灯火，邻居家的饭香四溢，一家人饭后一起牵手散步，你能忍住不哭就可以，我不希望你孤独，但我更希望你快乐！”

书评    阿姨是个文化人

书评    这妈妈我爱了

垄断性的对外贸易只存在于特殊时期，是特殊体制造就的产物，不具有普遍性。而在古代常见的行当里，最赚钱的应是贩盐。

盐是维持人生命的必需品。在没有冰箱的古代，盐可以腌制食物使其减缓腐败变质。盐在古代的战略地位，类似于今天的石油。而且盐不是每个地区都出产，因而具有稀缺性。可一旦发现某一地区产盐，其开采成本又很低，所以，古代的产盐地就像今天的中东产油国，闭着眼睛都赚钱。   356

私盐的利润率有多高？根据《续资治通鉴长编》记载，北宋时，政府在陕西垄断经营的青海盐售价是每斤四十四文，而在青海产地的价格每斤仅为五文，开采成本则更低。一般情况下，售价是成本的20倍甚至更多。在今天，这个利润率估计也只有贩毒能达到了。暴利之下，私盐贩子自古便富可敌国。甚至有些私盐贩子靠贩卖私盐起家，然后组建军队，起义造反。比如隋末的程咬金、唐末的黄巢、元末的张士诚，都是贩盐出身的农民起义领袖。   358

明清两朝的盐业，是官商勾结获取暴利的典型行业。当时盛极一时的晋商和徽商，就是在盐业特许经营制度下靠官商勾结而起家的。徽商贩盐产业的集中地是交通便利的扬州，扬州盐商有着极高的智商和情商，能够牢牢抓住统治者的心理，时刻想方设法讨好权贵。乾隆皇帝七次下江南，扬州盐商都主动请缨负责接驾事宜，把乾隆伺候得非常舒服。乾隆在位时有个叫鲍志道的盐商，他在担任淮盐总商的二十年间，共向朝廷捐银两千余万两、粮食十二万余担，受到政府的多次嘉奖。伺候好了权贵，自然能获得权力的庇护从而赚钱，扬州盐商正因深谙此道才成为明清时期最富有的商人群体。     359

对于广大农村民众而言，天黑后就大多都睡觉了。毕竟那个时代照明太贵了，无论是油灯还是蜡烛，都是普通民众消费不起的，蜡烛得到明清时期才能进入平民阶层。所谓的“挑灯夜读”，那都是古代有钱人家的生活方式。    359

书评    不由得想起了好几个成语，一组是“秉烛夜游”、“围炉夜话”、“挑灯夜读”，另一组是“凿壁偷光”、“囊萤映雪”、“映月读书”

城里面稍微好一点，晚上还能听一听巡夜人员打梆子的声音，提醒你注意防火防盗。唐朝之前，城里人想晚上出去逛是不可能的。因为那时有严格的“夜禁制度”，晚上出去上街会挨揍的。唐朝法律就规定：诸犯夜者，笞二十。《三国志》里记载，曹操当年执法严格，灵帝宠爱的宦官蹇硕，其叔父晚上出来溜达，犯了夜禁，被曹操处死，从此都城就没有再敢犯夜禁的了。    361

到了宋朝，夜禁制度彻底取消，北宋都城开封彻底成为不夜城。每至傍晚，夜市开始，民众可以到酒楼茶坊欣赏音乐舞蹈，有点类似今日的演艺类酒吧夜总会。《东京梦华录》记载：“凡京师酒店门首，皆缚彩楼欢门……向晚灯烛荧煌，上下相照。浓妆伎女数百，聚于主廊槏面上……”      362

开封城里，夜晚最繁华的要属马行街，灯火通明，人声嘈杂，烟雾缭绕。蚊子最怕灯油，所以马行街连蚊子都没有。那里娱乐场所众多，除了曲艺之外，卖卦、喝故衣、探博、剃剪、纸画、令曲、讲史等各类娱乐游戏应有尽有。宋朝夜市还有很多地摊大排档，二十文便能买一份小吃，合今天十来元钱。这些夜市大排档的营业时间很晚，有的营业到凌晨，等收摊的时候，早市营业者已经出摊了。古人这种幸福的夜生活只在宋朝持续了三百年，元朝重新开始夜禁，明清循之，于是古人的夜生活又复归沉寂。    362

汉朝时，官员每工作五天放假一天，称为“休沐”。沐，是指洗头发，也就是说每五天放假一天让你回家洗头发，顺便探亲。《史记》记载：“每五日洗沐归谒亲。”为何汉朝把洗头发看得这么重要呢？因为汉朝官员上班是“寄宿”制，平时的吃住都在官衙里。官衙里洗头发不方便，而古人又都是长发，五天不洗就得出油，所以每五天给你放假一天，让你回家收拾干净了再回来为皇帝服务。这样做，也能提升政府的形象和权威。试想，如果老百姓看见的官员都是胡子拉碴，头发打绺，像叫花子一般，谁还会听你管？汉朝的休沐就如同今天的周末，中国是最早过周末的国家。    365

书评   可见，注意仪容仪表在任何时代，都十分重视，否则，最基本的逻辑你都做不好，何谈更上一层楼。

书评   为什么这么好的习俗我们没有保留下来😑说好的取其精华，去其糟粕呢

到了唐朝，官员已经不需要在官署寄宿了，下班后直接回家，于是休沐假自然也失去了存在的基础。不过考虑到官员为皇帝服务太辛苦，唐朝也给官员放假。由于公务繁忙，休假太多耽误工作，所以把每五天休一天改成了每十天休一天，称为“旬假”。那唐朝人的假期减少了吗？并没有，虽然例假少了，但节日假变多了。唐玄宗时，颁布了关于假期的红头文件《假宁令》，规定“元正(元旦)、冬至，各给假七日”。这样，唐朝人比当代提前一千多年发明了“黄金周”。《唐六典》中对官员的节日假记载得非常详细，除了两个黄金周以外，寒食节连着清明节放假四天，中秋节、夏至、腊月各放假三天，像立春立冬等重要的季节节点各放假一天。此外还有宗教节日，比如四月初八浴佛节。据历史学家陈联陞统计，唐朝的节日假总共有53天，再加上平时的旬假，唐朝官员每年的假日至少能达到100天。     367

# 古代人的日常生活5讲历史的王老师

宋朝是中国历史上生活最舒服的朝代，假期自然也不会短。《文昌杂录》载：“官吏休假，元旦、寒食、冬至各七日；上元、夏至、中元各三日；立春、清明各一日；每月例假三日。岁共六十八日。”另外，宋朝的地方官衙，每年腊月二十就停止办公了，叫作“封印”，让官员准备回家过年。那什么时候“开印”呢？只要在来年的正月二十前即可。这样算下来，宋朝官员过年时实际能放假一个月。此外，宋朝还有很多奇葩的临时假日。比如太祖父亲腊月初七去世，就曾放了七天假。仁宗的母亲腊月初十生日，就曾放了三天假。真宗时，因传有“天书下降人间”的祥瑞之事，又将正月初三日定为“天庆节”，放假五天。这样算下来，宋朝的实际假期加一起比唐朝还要多一些。真心感觉宋人的生活幸福指数达到了古代的高潮!      368

“烽火连三月，家书抵万金。”在通讯技术落后的古代，寄信是最常见、最重要的信息通讯手段。那古人是如何寄信的呢？有人会想到古代的驿站系统，遍布全国，高效快捷，还有“五百里加急”。但你想多了!驿站是专门给皇家和官府使用的，跟平民没有关系，那个时代“不为人民服务”。    371

作为普通民众，寄信最常见的方式就是找熟人捎带。

古人一般不出门远行，除非特殊情况，比如说书生赶考。如果是秀才去考乡试，一般去省城，这样省内信件就可以捎带了。如果是举人考会试，那就得进京了，基本上半个中国都能捎带了。    372

另外，古代还有专业的信客，专门以帮人传递信件或物品为业，是那个时代的快递小哥。信客这一职业一直到20世纪还存在，余秋雨就写过散文《信客》，对其有细致的回忆。

古人寄信，都会把信放在密封的细长筒里面，一般是竹筒，这样既能保证信件不被损坏，也能保证隐私安全。这种装信的桶叫作“邮筒”，在唐朝时就有这一称呼了，并一直沿用至今。    374

书评   古代送信真不容易，难怪说“岭外音书断，经冬复历春”呢，好不容易回家了，还“近乡情更怯，不敢问来人”😂

古代还有用飞鸽传书的，但成功率比较低。距离近一点的还行，远的就很难了，毕竟鸽子没有GPS导航系统。飞鸽传书一般只能飞单程，寄信人从出发地出来时带着鸽子，到目的地把信件拴在鸽子身上，让鸽子飞回出发地送信。你想让鸽子飞到别的地方送信？不好意思，鸽子做不到啊!另外，有些地方的人爱吃鸽子，鸽子送信途中甚至可能“因公殉职”。王老师生活的城市长春，旁边有个伊通县就以烧烤鸽子闻名，很难有鸽子能够活着飞过伊通的上空。虽然飞鸽传书成功率较低，但古人也有提高成功率的办法，用多只鸽子传递内容相同的信件，活着飞回去的概率就大了    374

在家书抵万金的时代，收到家人或朋友的信件是十分不易的事，所以才会倍感幸福，这种幸福感在通讯发达的今天是很难体会到的。所以古人倍加珍视信件背后所带来的情感慰藉，那才叫“纸短情长”。在车马慢的时代，情侣间写一封信寄出，收到时可能已过去半年。所以说那个时代“一生只够爱一个人”，不像现在，手机随时可以撩一撩，半年时间都谈完好几场恋爱了。     375

首先我们得先了解荔枝的运输距离。杨贵妃吃的荔枝，可能有两个产地，一是巴蜀，二是岭南。巴蜀是今天的四川和重庆一带，唐朝时那里的气候比现在暖和，盛产荔枝，杨贵妃吃的荔枝可能产自合江或涪陵。     376

书评    诶嘿，我家哟😄《航拍中国》四川篇就曾提到杨贵妃的荔枝可能来自合江

书评   认真求教：现在不是温室效应导致全球变暖吗？为什么作者会说唐朝时巴蜀地区气温比现在高？

书评   这让我想起，唐朝时黄河边还生活着大象呢，骑着大象出行很常见。所以沧海桑田。我又想起十万年前，黄河的入海口在河南郑州新郑地区。。。。

书评   高中历史，还是生物课本上有亚洲象的活动最高线，古时候活动线在黄河上下，慢慢向南下降。参照这个的话，应该就可以说的通了

书评   有个什么古气候研究，地球的从始至终的变化远超我们想象，这个温室效应在地球眼里只不过小黄米一样的事情，但我们人类惧怕倒是真的

。早在秦朝时，为了加强对地方的控制，全国就已修建起四通八达的国家级道路。之后的历代王朝又沿用并扩建，组成了我国古代的全国道路交通网。其中很重要的一条就是从长安南下子午谷，翻越秦岭，通往汉中、巴蜀的“子午道”。唐玄宗就是在子午道的基础上，修整开辟出一条更为便捷的路线，并沿途设立驿站，用来运输荔枝，所以历史上又称之为“荔枝道”。     377

“荔枝道”上的最快运输速度有多快呢？当年安禄山在范阳起兵造反，范阳到长安郊外的华清宫相距一千五百公里，六天之后，唐玄宗就得知了这一消息，可见当时最高的行路速度可达每天二百五十公里。“荔枝道”运送荔枝的速度应该和这个差不了太多，一千多公里的路程，快马加鞭五天也就送到了，只怕会累死狂奔的“皇家快递小哥”。    377

第一种是“竹筒保鲜运输法”。采摘下的新鲜荔枝，连枝带叶放于竹筒中并用泥巴密封，这样运输既保鲜又防压。第二种运输法更为用心，可称“木箱低温运输法”。制作一个带夹层的木箱，在夹层里填充棉花和羊毛，将新鲜的荔枝和冰块一起放入木箱内部并密封，便可保证运输时箱内低温保鲜。此方法堪称世界上最早的冷链运输技术，通过这种方法运输到长安的荔枝，色香味俱全。   378

可岭南到长安得有二千多公里的路程，前面说过，唐朝最快的运输速度是一天二百五十公里。二千多公里的路程，得要10天的时间，荔枝烂了怎么办呢？一种比较靠谱的推测是“荔枝树整棵运输法”：在荔枝将熟还未熟时，就连根带土地将整棵荔枝树移植到盆里，然后用船水运北上。快运到长安的时候，荔枝也快熟了，这时将荔枝摘下，再用驿站快马加鞭运到长安。    380

看来，古代皇帝撩妹子也是个技术活。但杨贵妃也因爱吃荔枝而背上了历史黑锅，包括杜牧在内的一大票人，恨不得将唐朝的衰败都归咎于杨贵妃。其实岭南进贡荔枝的历史在汉高祖时就开始了，那时的南越王就进贡过荔枝。到了汉武帝时，还曾将荔枝树移植到长安上林苑。但长安气候养不活荔枝，汉武帝因此还杀了看护荔枝树的人。一直到清朝乾隆时，还有福建进贡荔枝的记载。帝王们吃荔枝没事，杨贵妃吃荔枝就国将不存，这是什么道理？红颜祸水的根源还是在于她们背后的男人，女人只是背黑锅的而已。    381

书评   周朝的褒姒，商朝的苏妲己，唐朝的杨玉环等都是背锅侠啊！一群统治阶级的大男人自己没本事胡搞乱搞，把国家搞灭了！到头来一点担当都没有的把锅甩给手无缚鸡之力的弱女子，简直是可气可笑可悲可叹啦

就在十几年前，还没有这样发达的导航设备，司机开车远行，只能靠随身携带的道路交通图。到了陌生的城市里，如果想找一个具体的地方，地图又没有详细标注，那你就得找向导了。那时候，每个城市入城的公路旁，都会有许多“职业向导”，手持一张白纸站在路边招揽生意，纸上写着“指路十元”之类的。这种向导一般都是当地人，对当地的道路交通非常熟悉。    379

书评    以前没导航的时候，每次去外地刚下火车先花5毛钱买张城市地图。上面景点，公交路线很详细。

使用路程书和地图的时候，要如何识别路线方向正确，不走偏呢？古代的主路两旁都栽有树木，可以以此辨别道路的走向。《国语·周语》载：“列树以表道。”路旁栽树的目的，一是能够方便过往路人庇荫纳凉，二是表明路的走向。所以，只要沿着规则排列的树木走，基本不会跑偏。    382

那如何判断走了多远呢？古代的主要官道上，官府会沿途每隔一段距离就建一座驿站。唐朝时，全国“凡三十里一驿”；宋元两朝，六十里一驿；明朝时，六十里或八十里一驿。驿站的功能类似于今天的高速公路服务区，里面可以吃饭、住宿、换马等，但只为官府服务。    382

在岔路口如何判断走哪条路呢？古代也有类似路标的指示牌。在湖南邵阳地区，至今还有古代遗留下来的道路指示牌，叫作“挡箭碑”。“挡箭碑”立于道路交叉口，碑上有字，会标明左走某处、右走某处、前面是哪方、后面是何地。如果没有路标，最笨的办法就是到路口找人问路，一般重要道路的交叉口都是交通要道，即便没有驿站，也会有人烟。还需要说明的是，古人出行不太爱走陆路，如果有水路能走，一定不会选择陆路。特别是隋朝开通大运河后，南北行走的商人，大多会选择到运河沿线的码头乘船赶路。如果是走运河，基本上就不会走丢，毕竟没有跑偏的机会。    383

《周礼》称：“乡有庠(xiánɡ)，州有序，党有校，闾有塾。”庠、序、校、塾就是古代地方各级学校的名称，后两个名称我们熟悉，但前两个名称大部分人是不知其含义的。    385

书评   谨庠序之教，申之以孝悌之义，斑白者不负戴于道路矣。庠序是学校的意思。

官学不光免费就读，有时候还能领到一些零花钱。比如宋代的太学，不光免学费，吃住也免费，学生每月还可领1000文。宋代1000文，其购买力大约合现在的800元，这些钱现在的大学生也够花了，要知道，这是除了吃住以外的纯零花钱。当然，在古代能上官学也是很不容易的。初期，官学就读的大多是贵族子弟，属于权贵阶层；唐宋之际，官学开始向平民子弟打开大门，但得是学习特别好的才俊。古代官学的免费，有点类似于20世纪90年代之前的大学免费。那时候读大学，不光免费，还管吃管住，毕业还分配工作。

书评

让我想到不久前火爆网络的一份博士论文致谢：黄国平在开头说“走了很远的路，吃了很多的苦，才将这份论文送到你面前。”“把书念下去，然后走出去，不枉活一世。”任何时代都有穷苦百姓，物质贫困不可怕，只要精神是富足的那他的状态永远是昂扬向上的。

接下来我们再看看古代私学的费用。

私学的开创者是孔子，他提出“有教无类”的教育思想，给了普通大众读书的机会。私学的老师不是政府官员，国家财政也不支付其工资。古代官学的老师相当于今天有编制的教师，而私学教师没有编制。私学类似今天的补习机构，上学得交学费，孔子定的学费标准是十条束脩，束脩就是肉干，类似今天的腊肉。这个价格说贵不贵，说便宜也不便宜，因为那个时代吃肉还是不容易的。那如果交不起肉干，是不是就没有机会上学了呢？也不是。老师也可以不收你学费，但你得帮老师家干活，以工代费，有点像今天导师带研究生的意思。

后来私学渐渐普及，运营模式也成熟起来。私学的经费来源也趋于多样化，有地方士绅的捐赠，还有政府的补助，所以个人缴纳的学费也逐渐降低，普通家庭也能承受得起了。以明清为例，一个学生读私塾的费用一般为每年80斤到120斤小麦。这个数量，当时半亩地的产出就足够了。清朝人口剧增以前，一户中等自耕农的家里大约能有5亩地。这样算下来，一个学生的上学费用约占到全家年收入的十分之一。     389

到了唐朝，中央官学的模式大体上与汉朝类似，但考试的频率大幅度提高。唐朝的考试有旬考、月考、季考、岁考等诸多名目。今天的中学生也有周考、月考、期中期末考、模拟考等，真可谓“古风犹存”。另外，唐朝有严格的劝退制度，连续三年考试不合格、在校九年未毕业、旷课太多等情况都会被勒令退学。考试多，规矩多，所以唐朝学生真心比较累。     392

隋唐时建立了科举制，极大加重了古代学生的学业负担。为了考科举，学生们都是日夜苦读。所以，唐朝之后的学生上学只能更累。    393

要说古代上学最累的，还得是清朝的皇子群体。清代史学家赵翼曾大发感叹：“本朝家法之严，即皇子读书一事，已迥绝千古。”清朝皇子6岁即入学，15岁封爵后方可毕业。每天天不亮就要进宫，比上朝的大臣还要早，因为要比老师早到一个小时温习前一天的内容。每天的课程也非常繁重。早上5点就要开始上第一节课，类似今天的外语课，学习满语和蒙古语，有时还要选修一些藏语和维吾尔语。第二节课是汉文课，类似今天的语文和历史，不但要学儒家经典著作，还要学《史记》《汉书》等官修史书本朝先辈的创业史以及先帝留下的圣训。这节课时间最长，要从早上7点多到下午3点左右。最后是体育课，要学骑马和射箭，下午5点才能放学。每天上学期间除了吃饭时间只能休息两次，每次15分钟。更为恐怖的是，他们没有周末，没有寒暑假，一年当中只有5天能够休息——春节、端午、中秋、皇帝生日和自己生日。即便是大年三十那天，也只能提前放学而已。这种严苛的教学模式使清朝皇帝的文化素养都很高，远高于明朝皇帝。所以，别以为生在皇家就能一辈子吃喝玩乐，在清朝当皇子可没那么容易!    394

很多人将今天的高考类比为古代的科举考试，这种类比并不十分恰当。尽管二者都是考试，但其目的性还是有很大区别的。今天的高考是为了获得高等教育的资格，古代的科举考试则是为了获得做官的资格。所以从考试目的角度看，古代的科举考试更像今天的公务员考试。但从参加规模和社会影响力的角度看，科举考试和今天的高考又很像，都备受全国瞩目。因此，高考的规模和公务员考试的目的合二为一，就更像古代的科举考试了。     397

书评   县试，为资格考试，

府试，合格为童生

院试。合格为生元也称秀才

才有资格参加科举考试的正试

正试分为三级考试，

乡试，合格者为进士。可上京城考试。

会试，合格者为贡士。

殿试。为排位赛，分为三甲，一甲进士及第，二甲进士出身，三甲同进士出生。都为进士。

院试通过了，考生的身份就不再是童生了，而是“生员”，俗称“秀才”。秀才的社会地位比普通百姓高，并享有一些特权。比如见了知县不用下跪，还不需要服国家的差役和徭役。另外，秀才还有资格进入官学上学，成绩最好的被称为　　“禀生”，还可以按月获得国家发放的粮米。考中秀才已经很不容易，按照鲁迅参加的那次县试的人数计算，500余名考生最后录取了40名秀才，比例不高于8%。     402

虽说秀才已经有了一定的社会地位，但因秀才数量众多，在社会上也并不算稀罕。而且秀才还没有资格出任官员，在官本位的中国古代，也没人太把秀才当回事，顶多是敬重。在《儒林外史》里，范进考中秀才的时候，他岳父胡屠户还奚落他“尖嘴猴腮”，丝毫不把他放在眼里。但当范进考中举人之后，胡屠户就马上变脸了，低三下四地称范进为“贤婿老爷”。这前后变化的原因来自秀才和举人身份的悬殊。那秀才如何变成举人呢？答案是接着考。

考中秀才之后，考生就有资格参加科举考试的正试了。正试也分三个级别，分别是乡试、会试、殿试。   403

乡试三年举行一次，一般在天干地支纪年中的子、卯、午、酉年举行。由于考试时间多在农历八月，正值秋季，所以乡试又称“秋闱”。主考官一般由进士出身的在京翰林或部院官员担任。考试地一般在省城，有专门的考场，叫作贡院。乡试共考三场，初九、十二、十五日各一场，每场考一天。发榜在九月，正值桂花开放，所以又称为“桂榜”。通过乡试后，考生的身份就从秀才变成举人     404

书评   要不怎么说“万般皆下品 惟有读书高”呢 现在人说读书无用论，可归因于市场经济发展，出人头地的方法不止一条路

书评   庆余年范闲醉酒斗诗后，皇子老二力荐范闲做秋闱的主持官，当时没太明白秋闱具体含义，只知道是一种考试之类的，没想到这里答疑解惑嘞😂😝

  有学者统计过：明朝应天府的乡试录取率为7.26%；清朝人口剧增，乡试的录取率更是低到了1.68%。如果按照鲁迅那次童试秀才录取率8%的比例综合计算，一个读书人从第一次县试算起，到乡试考中举人，其成功率最多不过0.6%!2015年北京考生考上清华北大的录取率为0.8%左右，考举人比这还难，怪不得范进中举之后会高兴得疯掉!

考中了举人，考生还不能忙着高兴，得马上准备乡试之后的会试。会试一般在乡试之后第二年的农历三月举行，时值春季，所以又叫“春闱”。会试由礼部主持，主考官由皇帝钦定。会试的考试地点在北京的礼部贡院，大多数举人的生活地距北京路途遥远，一般乡试考完的当年腊月就要启程出发，开始真正的“进京赶考”。    407

举人在出发前还可以到官府领取一面火牌。火牌是使用沿途驿站的凭证，古代的驿站只为官府服务，民众无权使用。但举人进京赶考持有火牌，到沿途驿站就可以使用役夫三名，驿站没有役夫时还会折现给举人银子。举人进京赶考所乘坐的车叫作公车，公车上插有一面黄布(黄色为御用颜色)做成的旗帜，旗上书写“奉旨会试”或“礼部会试”四个大字，十分威风。看到这面旗帜，沿途所有关卡必须无条件放行，而且不得收取任何过路费。沿路的土匪盗贼看到了这面旗帜也会敬而远之——倒不是说土匪也重视文化，而是抢劫举人根本就抢不到几个钱，且风险极大，因为官府对抢劫进京赶考举人的案子惩处非常严重，毕竟人家是“奉旨考试”。

书评   (我的)   万般皆下品，惟有读书高。古代对读书人真是看重，因为太子重英豪，文章教尔曹。其实历朝历代都重视人才，现在更是如此。

举人还可以利用自己的特权赚些路费。比如商人会在行商路上带上一位举人，利用举人免税的特权逃避沿路税费。举人在路上不光吃喝免费，最后还会分到一些钱。还有的举人利用自己的特权打起了歪主意，夹带违禁货品来赚钱。光绪年间有位云南新平的举人，进京路上私带鸦片沿途售卖，共得银三四百两。这些都是举人里的贪财之辈，终究不占多数。    408

在会馆居住复习一段时间后，就要迎来礼部会试了。会试分三场举行，一场考三天，所以要自备饭食和油灯。考试的时候，一人一个考棚，一个考棚只能容下一张桌子，其空间类似今天厕所一个蹲位那么大。会试的过程是非常辛苦熬人的。参加会试的举人，都已经是各省读书人中的佼佼者、大浪淘沙后的胜利者了，但会试这关仍要残酷地淘汰掉大多数人。以明朝万历五年的会试为例：4500余人参加考试，最终仅录取了300人。    409

最后就是放榜公布成绩了。所有考生按照成绩高低分为三等，分别为“一甲”“二甲”和“三甲”。一甲就三个人，是皇帝钦点的，第一名称状元，第二名称榜眼，第三名称探花。二甲一百多人，三甲也是一百多人。看到这里，大家也看出来了，殿试是没有淘汰机制的，只是一个排位赛。也就是说，所有参加殿试的贡士都会通过考试成为进士。区别仅在于进士的级别不同，一甲叫作“进士及第”，二甲叫作“进士出身”，三甲叫作“同进士出身”，其实都是进士。   411

书评(我的)

虽说秀才已经有了一定的社会地位，但因秀才数量众多，在社会上也并不算稀罕。而且秀才还没有资格出任官员，在官本位的中国古代，也没人太把秀才当回事，顶多是敬重。

有学者统计过：明朝应天府的乡试录取率为7.26%；清朝人口剧增，乡试的录取率更是低到了1.68%。如果按照鲁迅那次童试秀才录取率8%的比例综合计算，一个读书人从第一次县试算起，到乡试考中举人，其成功率最多不过0.6%!2015年北京考生考上清华北大的录取率为0.8%左右，考举人比这还难，怪不得范进中举之后会高兴得疯掉!

从这两段推算

现代的高考应当相当于县试，考取之后为秀才，秀才应该相当于大学生。不过现在大学生也分三六九等，顶尖的大学生算是举人，大学生以后再考研究生，博士，那就是进士。但古代科举相当于高考加上考公务员，现代要当官，大学生，研究生还得考公务员才真正相当于进士。

商鞅之后的历代王朝，只有政府官员在执行任务时需要证明自己的身份，“身份证”就仅局限官员阶层使用了，毕竟他们才是有身份的人。   417

书评    原来“我也是有身份的人”这句玩笑话也是有缘故的。生活中的小细节，如果不留意，也就错过了。

# 古代人的日常生活6讲历史的王老师

到了宋代，鱼符制度渐渐被废除，官员的身份证变成了腰牌。明朝的腰牌也叫“牙牌”。牙牌的材质不再局限于金属，还有用象牙、兽骨、木材等材料制作的。明朝的官方牙牌分五种，分别标记为勋、亲、文、武、乐。《明史》记载：“牙牌之号五，以察朝参：公、侯、伯曰‘勋’，驸马都尉曰‘亲’，文官曰‘文’，武官曰‘武’，教坊司曰‘乐’。”明朝时，不仅官员持有牙牌，大户人家的家眷仆从也携带腰牌以表明身份。清朝的腰牌不仅要有姓名、工作、官位等基本信息，还要写上持有人的面部特征以防止别人冒用，已经有点类似于现在的身份证了。    420

书评   秦朝的身份证是照身贴，隋唐武则天之前是鱼符，武则天之后是龟符，宋代是腰牌，明代是牙牌，民国时才有身份证。

古代的社会福利事务最初多由民间承担，比如汉代以来形成的世家大族、宗族组织以及宗教团体等。这些团体会救助身边的弱势群体。佛教传入我国后，寺庙也能承担一些社会救助职能，《西游记》里的唐僧就是一个由寺庙养大的孤儿。    424

书评   我一直以为唐僧是皇帝的弟弟，现在才知道原来是皇帝的结拜兄弟，而且还是取经之前才结拜没多久的。

书评   回想起了电视剧里的情节：我记得是他母亲好像为了保护他，用襁褓包着他把他放在一个木脸盆里顺着溪流漂，最后被一座寺院的和尚给捡到了。

唐三藏确实是一个孤儿。

到了宋朝，经济繁荣，社会发展，迎来了中国古代文明的巅峰时代，以至于有学者将宋朝视为中国近代之开端。宋朝的城市文明已经有了近代的模样，完整的社会福利体系就是重要证明。可以说，宋代的社会福利体系在古代社会是空前绝后的。在宋代的诸多社会福利机构中，代表性的机构有施药局、安济坊、居养院、漏泽园等。424

通过名字我们很难猜到“漏泽园”这个机构的功能。实际上，它是一个福利性质的殡葬机构。在宋代，凡是无主的尸骨或者因家贫无法安葬的死者，都由政府负责安葬，安葬的墓地被称为漏泽园。漏泽园的建立，不仅给了贫穷者最后的往生体面，还能有效地改善居住环境和防止疫病流行。

中国台湾经济史家侯家驹将宋代社会福利评价为“由胎养到祭祀”，堪比今天西方福利国家“从摇篮到坟墓”的社会福利体系。在宋代，中国人的生活水准与文明程度远高于世界其他国家，这也是本书开篇之所以说宋代是最幸福时代的原因。    426

宋代的儿童福利院叫作“慈幼局”。慈幼局可以视为世界上最早的官办孤儿院。慈幼局的出现，与我国自古就有的一个陋习有关，这个陋习就是溺婴。

溺婴之风在中国由来已久，指的是孩子出生后大人不想养，就放在水里溺亡。古代的溺婴行为多是针对女婴，早在先秦时期就已有之。《韩非子》中就有“产男则相贺，产女则杀之”的记载。宋代的溺婴行为也很常见，苏轼的《东坡志林》里记载：“鄂渚间田野小人，例只养二男一女，过此辄杀之，尤讳养女”“近闻黄州小民贫者生子多不举，初生便于水盆中浸杀之”。古人溺婴的原因主要有三点：一是古代避孕措施欠缺，很多计划外生子不想抚养；二是古代重男轻女观念根深蒂固，生了女孩也不想养；三是一些穷苦的人家，经济拮据，生了孩子养不起。针对溺婴这种非人道行为，政府设立了“慈幼局”，用官方抚养的办法减少溺婴行为。    434

弃婴者也可以将婴儿直接送至育婴堂。弃婴都是怕人知道的不耻行为，为了避免弃婴者身份公开，育婴堂设有一种保密的“收婴设施”。在育婴堂的外墙，会有一处墙体被掏空，墙体上安装一个大抽屉。弃婴者在墙外侧将抽屉拉开，将婴儿放入后关上抽屉。这种抽屉在墙的两侧都能拉开，听见抽屉里婴儿的哭声后，育婴堂的工作人员就会在墙内侧把抽屉拉开，接收弃婴。民国时期的画家丰子恺就曾画过一幅描绘育婴堂接收弃婴的画作，叫《最后的吻》，画上就有这种特殊的“收婴设施”。

育婴堂的开支来自于民间资助和政府拨款，属于官民合办的组织。育婴堂里的孤儿长大后，育婴堂还要负责给其安排出路。男孩长大，要为其找到愿意收为养子或雇工的家庭，且不准由娼妓家认养，也不准被领养去当奴仆。另外，还不允许育婴堂向领养者索要钱款。女孩长大，则为其找到愿意收为养女或养媳的婆家。小说《红楼梦》里的秦可卿就是孤儿出身，是由其养父秦邦业从养生堂抱回的。这里的养生堂和育婴堂是一回事，但清朝叫育婴堂的更多。

人类社会的进步是循序渐进的，古代也不一定都是黑暗与落后。我们今天努力构建的社会福利体系，很多都能在中国古代找到影子或源头。与漫长的人类历史相比，我们现代只是短暂的一瞬。从更高的角度看，古代只是我们的上一秒。    436

法国历史学家布罗代尔在1958年提出了著名的“历史三段论”，他认为历史应该依据时间分为三类：短时段、中时段、长时段。短时段历史主要指政治事件，帝王将相之事便属于此类；中时段历史则是社会的、经济的、文化的和人口的历史；长时段历史则反映了人们与地理环境的关系，如地理气候、生态环境的变化。短时段是政治的历史，只构成了历史的表面层次，对整个历史进程只起微小的作用；中时段是社会的历史，对历史进程起着直接和重要的作用；长时段是自然的历史，构成整个历史发展的基础。因此，研究历史不应局限于短时段，而应从中时段和长时段去考察，这样才能从根本上把握历史的总体。    440

书评    研究短期历史的是权术，研究中期历史的是学问，研究长期历史的是哲学！

长久以来，我们大众对历史的关注多集中在历史的短时段。本书则立足于历史的中时段，摒弃对帝王将相的关注和对王朝兴衰的探寻，将注意力转移到历史上芸芸众生的日常生活。因为帝王将相离我们普通人太过遥远，王朝兴衰也不由普通民众决定，这些对历史进程的影响只是表层作用，都不会影响中华文明的屹立。相比之下，普罗大众的日常生活才能被我们一般民众真切体会，才是我们之所以为中国人的点点滴滴，才是我们最为重要的文化基因。    441

我是一名中学历史老师，2009年于东北师范大学历史系毕业，随后躬身中学的三尺讲台，不觉已十年有余。从教期间，我发现学生们对古人的日常生活很感兴趣，特别是对其中的细节充满了好奇。2018年，抖音短视频兴起，我注册了“讲历史的王老师”的账号，将古人生活细节的小知识整理上传到抖音，意外获得了大家的喜爱，仅半月时间，粉丝数就涨到一百万。之后，由于工作较忙，加之本人有较重的拖延症，抖音视频更新时断时续，至今大约有一百期，累计播放一亿多次。这期间，陆续有几家出版社找我商谈出书事宜。最后，我选择了读客文化股份有限公司，一是基于对这家公司以往成绩的信任，二是我比较喜欢的历史通俗作家与前辈“二混子”陈磊先生也是这家公司的签约作家。这样，才有了呈现在您面前的这本十余万字的小书。

本人才疏学浅，加之社会生活史的资料繁杂，考证不足和谬误待商榷之处在所难免，在此恳请读者和历史爱好者们批评指正。

林语堂先生曾经说过：男人的演讲就如同女人的裙子，应该越短越好。这篇后记也应如此。

最后，感谢您的兴趣与阅读!    442

书评   原来是风格类似，我前几天刚拜读过陈磊先生的书籍📚.简单易懂，风格幽默，加深了我对历史的理解！

书评   很赞同作者后记的观点，历史绝不只是王朝更迭的大事及帝王将相的英雄故事，历史更多的是过去普通人的普通生活。以前学生时代就很喜欢历史，学宋代史时，总是愤恨宋朝的统治者软弱无能，饱受异国欺凌，然而这本书对宋朝人民的生活细节描述，刷新了我对宋朝的认知，宋朝的社会经济繁荣，社会福利和人文制度开始大量兴起(设立公共孤儿院和养老院)，生活在宋朝时期的百姓比生活在秦皇汉武时期的百姓，幸福快乐指数要高的多。

传统的史书都是从大事，大局出发，虽然看上波澜壮阔，但却离我们太远，与我们普通人多了分距离，少了份温情与代入感。这本历史书，从古代普通人生活上的问题出发，幽默风趣的介绍了古代人生活日常，为我们展示了一副副生动的古人生活画卷。这让我联想到了人类简史和全球通史里都提到的一个观点，我们评价一段历史，不能只用我们今人的观点去判断功过得失，而应该去问问当时的普通人生活的好不好，幸福感怎么样。由此得出感悟，历史告诉我们，今人比古人生活的更好，但并不一定生活的更幸福。今人的QQ 热聊，也不一定比古人的鸿雁传书更有情，今日之中国的高考也不比古人的科举考试更轻松，学习从来都不是一件轻松的事情，有多少付出才有多少收获，古今中外皆是如此。

书评   (我的总评)

古代人的日常生活，讲述了古代人的吃，穿，住，用，行等生活中最平常的事，增进我们对古代人的了解，开阔我们的眼界，正如作者说的现在更高的角度看，古代只是现在的上一秒。历史的发展是循序渐进的，人们的生活也是不断提高的，比如古代的食物，从稻粱菽麦黍稷，到今天的鱼肉鸡鸭鹅，从古代的炖煮炒的烹饪器具到今天高科技的厨电产品，从古代科举考试到如今的高考和公务员考试，从古代的飞鸽传书到现在的互联网，等等。

本书让我们了解了古代人平常的生活，了解了他们的艰辛和奋斗，了解了生产力的落后和低下，了解了物质的匮乏，对比当今的中国，我们生活确实富裕。书中有一句话，“在古代，挑灯夜读，那是有钱人的事”。我很感慨，在现代信息社会，网络书籍，知识资源，很多都是免费的，就比如本书的平台微信读书，我们现代人有太多的时间，太优越的条件来学习，不用凿壁偷光，不用萤囊映雪，明亮而便宜的白炽灯，或者一部手机，就能照亮知识的殿堂。用苏轼的一句名言共勉，发奋识遍天下字，立志读尽人间书。

2021.10.30