

饮茶 食疗 游戏

# 古人解决“春困”有方



“春眠不觉晓，哈欠上门找。”又到了“春困”的季节，你是不是整天觉得昏昏欲睡呢？“春困”一说，古已有之，这是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种生理现象。古人解决“春困”的法子十分有趣，在文人墨客看来，“春困”并不恼人，还带着许多诗意，民间更是会通过饮茶、食疗、游戏等方法缓解“春困”。

## 壹 文人墨客眼中，“春困”别有一番诗意和情趣

说到“春困”，最著名的当数唐代诗人孟浩然的《春晓》。这首诗人人都会背诵：“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少。”到现代，更是衍生出一首打油诗——“春眠不觉晓，哈欠上门找。晚上睡不着，白天醒不了。”

在古代文人墨客眼中，“春困”是一件很有诗意和情趣的事儿，也是作诗赋词的好题材，因此留下了许多关于“春困”的佳作。

唐代的诗人尤其爱写“春困”，除了孟浩然的《春晓》，李涉在《题鹤林寺僧舍》中写道：“终日昏昏醉梦间，忽闻春尽强登山。”描写了春困导致整日昏昏沉沉、恍若梦中的场景。王建的《宫词一百首》也描述了“春困”：“春来睡困不梳头，懒逐君王苑北游。”白居易更是写了两首《春眠》，一首为七言绝句，一首为五言古诗，留下了“新浴肢体畅，独寝神魂安。况因夜深坐，遂成日高眠。”“枕低被暖身安稳，日照房门帐未开。还有少年春气味，时时暂到梦中来”等佳句。

到了宋代，大词人秦观为“春困”写下《浣溪沙》：“香脸凝羞一笑开，柳腰如醉暖相挨。日长春困下楼台。照水有情聊整鬓，倚栏无绪更兜鞋。眼边牵系懒归来。”这首词写女子笑靥如花、娇羞可人，因为“春困”懒懒走下楼台的场景，十分有画面感，让人心向往之。诗人范成大则写下了《春困二绝》：“采花生菜又新年，节物人情已可怜。不待春来呼我困，四时何日不堪眠？”

## 贰 饮茶、食疗、游戏，古人用这几招缓解“春困”

现代人要解困一般会想到喝咖啡，古人对缓解“春困”则有独特小妙招。

第一招是饮茶。唐代孙淑有一首《对茶》：“小阁烹香茗，疏帘下玉钩。灯光翻出鼎，钗影照沉瓯。婢捧消春困，亲尝散暮愁。吟诗因坐久，月转晚妆楼。”寥寥几句，写出了饮茶解困之乐。秦观因为“春困”懒于著书，好友李安派人送茶给他，于是，秦观靠着泡茶喝解除了“春困”，大大提高了效率，他还把这件事写成了《次韵谢李安上惠茶》，感叹饮茶之后“从此道山春困少，黄书剩校两三家”。

第二招是食疗。根据唐《四时宝镜》记载：“立春，食芦、春饼、生菜，号‘菜盘’。”什么是“菜盘”？也叫“五辛盘”，最早以葱、姜、蒜、椒、芥5种蔬菜为主，是皇家和贵族为解“春困”而做的食物，后来渐渐流入民间，还演变出春饼、春卷等更丰富的吃法。古时候，只有富贵人家才吃得起春饼、春卷，穷人怎么办呢？可以吃萝卜代替，清代富察敦崇在《燕京岁时记》中记载，吃萝卜“曰咬春，谓可以却春困也”。

第三招是游戏。常见的是斗草和掷钱，这些民间传统游戏不仅健身健心，也能消解“春困”。斗草在女子和儿童中最为盛行，这个游戏源自古人的药草观念，他们认为这样可以祛病辟邪。宋代大词人柳永的《斗百花》中对斗草就有十分生动的描绘：“春困厌厌，抛掷斗草工夫，冷落踏青心绪。”斗草还分文武两种，“文斗草”可以参看《红楼梦》第六十二回“憨湘云醉眠芍药榻，呆香菱情解石榴裙”，小丫鬟们采了些花草来兜着，坐在花草堆中斗草，这一个说“我有观音柳”，那一个说“我有罗汉松”。“武斗草”则一直流传到如今，两人持草相对，各持一端，用力拉扯，草茎断者输。

掷钱又称掷钱。参与者各抓几枚钱币在手中颠簸，然后掷在台阶或地上，依次摊平，以钱币的正反面多寡决定胜负。五代王仁裕所撰《开元天宝遗事》中有记载：“内庭妃嫔，每至春时，各于禁中结伴三人至五人，掷金钱为戏。”

## 叁 古代“睡觉大王”非苏东坡莫属

“春困”来袭，也有人根本不想解困，只想长睡不起。在这一点上，宋代大文豪苏东坡很有发言权——他对睡觉的热爱，令人意想不到。

“不用撑肠拄腹文字五千卷，但愿一瓯常及睡足日高时。”苏东坡把赖床赖到天荒地老的心愿写进了诗里，一首《试院煎茶》，大声向世界宣布——“书我也不看了，我就想睡觉，就让我睡着吧！”

如果起得早了，而且没啥事的

话，苏东坡就梳头、洗脸、穿戴整齐，再找一张干净的小榻那么一躺，闭目养神，睡个回笼觉。这回笼觉感觉如何？他兴致勃勃地说：“数刻之味，其美无涯。通夕之味，殆非可比。”如果古代有睡觉大赛，那冠军一定是他。

关于苏东坡的“睡觉传奇”，最为人津津乐道的莫过于因为睡觉化险为夷的故事。王安石变法，苏东坡站出来反对，得罪了全力支持变法的宋

神宗，有了牢狱之灾。宋神宗派亲信去牢里一探究竟，结果发现他在那样的环境下照样睡得呼呼的。宋神宗于是相信他心中无鬼，没有要他的命，只将他贬职。

在宦海沉浮的坎坷人生中，很多人可能会辗转反侧难以入眠，但苏东坡面临任何困境都睡得很好，因为他心胸开阔，洒脱自如，面对生活的态度是宠辱不惊，“一蓑烟雨任平生”就是最好的写照。 据《金陵晚报》



儿童斗草。 资料图片



食春卷。 资料图片



《东坡煮茶图》。 资料图片

## 名画欣赏

《柳荫高士图》

# 隐士的洒脱生活



《柳荫高士图》局部。

王诜作

崇尚“士”文化，是中国历代文人墨客追求的最高境界，是中国传统文化之精髓。“士”文化的成熟，在绘画尤其是人物画方面的突出体现，就是高士绘画的形成。

什么是“高士”呢？高士，指博学多才、品行高尚、超脱世俗之人，多指隐居山野田园之雅士。在读书求仕的时代，高士的归隐与逸致，开拓了中国山林文化、田园文化，对中国画的发展具有重要的推动作用。所以，高士题材历来也是中国画家所青睐的创作内容之一，在中国绘画史上占据重要位置。宋代的《柳荫高士图》就是其中的代表作之一。

《柳荫高士图》为宋代王诜所作。王诜，字晋卿，常与苏轼、黄庭坚、米芾等人往来，能诗善画还会填词，不仅山水画造诣颇高，人物画也是自成风格，苏轼曾赞誉他的诗画“风流文采磨不尽，水墨自与诗争妍”。

在这幅作品中，靠前的一棵古柳，树干虬曲，枝叶繁茂。主干向后歪曲，正适合人靠卧而

坐。果然，树干上靠坐一高士，须发飘然，头戴葛巾，足穿草履。双目眺望溪水对岸的栖鸟，似凝神深思，又似神游天外。他的拐杖上挂一葫芦，靠靠在一旁的树干上。表面上看，高士双目聚神，凝视手卷，实则已是眼倦耳热，醺醺然不胜杯杓。画面虽场景平淡，朴素自然，但却寄情深长、托意高远，反映出归隐田园后的高士怡然自得的心境和不图名利、超尘脱俗的精神世界。

宋代之后，艺术审美向哲思性转变，人们更加重视心灵自由的追求和人文思想的表达，所以在人物画中，出现了诸如《柳荫高士图》等这样的作品。

据史料，清乾隆皇帝对《柳荫高士图》十分喜爱欣赏，在画上亲笔题诗：“柳荫高士若为高，放浪形骸意自豪。设问伊人何姓氏，于唐为李晋为陶。”对这幅“高士图”上的主人公姓名谁提出自己的看法：如果这位高士是唐代人物，就是李白，如果是晋代人物，便是陶渊明。

据《广州日报》

## 文史趣谈

# 乾隆皇帝的“盲盒”

这两年，抽盲盒成为一种时尚。最早抽盲盒只能抽娃娃，到了后来，文物有盲盒，文创品有盲盒，日常用品也有盲盒，就连书店都推出了书籍盲盒，简直是万物皆可盲盒。不过现代人先别太得意，清朝的乾隆皇帝马上就要膨胀了：“你们万物皆可盲盒，我们的盲盒里有万物！”

作为历史上最会玩儿的皇帝之一，乾隆皇帝可谓是盲盒的鼻祖。在故宫博物院里，藏有一个来源于清代的“压岁钱”荷包。这个荷包看上去非常精美，它的中间有一宝瓶，瓶子上有“安”字，旁边还有几只鹤鸭在嬉戏，这一场景的寓意是岁岁平安。据《啸亭续录》载：乾隆嘉庆时“岁暮时诸王公大臣皆有赐予；御前大臣皆赐‘岁岁平安’荷包”。

原来这清代的皇帝为了增进宗族里的亲情，也为了拉拢朝中大臣，在除夕之夜会派送礼物，并且称之为“馈岁”。而这个礼物，乾隆皇帝竟然以盲盒的形式送出去。那么他究竟会在里面装什么呢？

除了发明盲盒，乾隆皇帝居然连盲盒的大小都已经设置好了。据

载，皇帝赐给蒙古亲王的那个大荷包里，一般装有各色玉石八宝一份；小荷包四对，内装金银八宝各一份；又小荷包一个，内装金银钱四枚，金银钱四枚。

这听上去很诱人，可这个盲盒里横竖不过是金银珠宝，似乎又有些单调。别急，乾隆皇帝曾经写过一首诗：“刺绣新惊添几线，团团绣得荷包面。就中各盛金豆儿，开匣争看文彩绚。亦有文房杂珍玩，（苔溪）紫颖端溪砚。易水松烟黑似漆，倭笔蜀纸生东绢。红橘黄柑与鹿尾，渴能生液饥堪咽。帝里豪华固如此，三元令日人争羨。试想村中老灌田，此景何缘一闻见。”

原来，这个荷包里不仅有金银珠宝，还有各种文玩、诗书，甚至还有特产，比如福橘、广柑、辽东鹿尾、猪、鱼等食材……

不过，乾隆皇帝的盲盒可不是为了抽着玩儿，这可是将盲盒融入了朝政当中呢。

无论什么时候，娱乐消费市场都会有新鲜的事物在产出，但如果我们能像古人那样，将这些娱乐消费的商品做得有意义、有内涵，那才是真正的欢乐。

据《北京青年报》



刺绣荷包和里面盛装的“压岁钱”。

# 古代的“吐槽大会”

综艺节目《吐槽大会》热播，脱口秀演员们的现场吐槽也越来越辛辣，为了给自己所在的队伍抢夺冠军，脱口秀演员们几乎拿出了自己的绝技，吹拉弹唱都给用上了。其实，这一幕早在古代就发生过。

## 汉代“吐槽大会”段子高级

现代的《吐槽大会》为了节目效果，脱口秀演员的表现方式也越来越丰富。其中有一个脱口秀演员，最擅长的是一边弹吉他一边吐槽，其实这个表现形式在秦汉时期被称之为“说唱”。早在秦汉时期，“说唱”也是一个正规职业，即“俳优”。“俳”表示诙谐滑稽的表演，“优”代表的是演员。“俳优”主要是指以言语技能见长、表演夸张滑稽的男性艺人。

中国国家博物馆藏有一件东汉击鼓说唱俑，他就是典型的俳优形象。他打扮俏皮滑稽，左臂抱着一个圆鼓，右臂高高扬起鼓槌，显然这是在工作中的俳优。

秦汉时期有一个俳优叫优旃(zhān)，他的吐槽很有笑点，段子也非常高级，甚至有的段子是现场发挥，还能拉上群演。比如，早在秦始皇时期，某天宫中设宴款待，不巧下起了暴雨，而侍卫们却只能淋雨站岗，优旃灵机一动，跑去跟侍卫们商量：“假如你们不想淋雨站岗，一会儿我叫你们，一定要大声回答我。”侍卫们自然是答应了。随后，优旃就去了酒宴，见大臣们都在给秦始皇祝酒，于是他靠近栏杆大声喊道：“侍卫们！”侍卫们立刻答应“有”。接着，优旃开始了他的吐槽：“你们这些侍卫长得这么高大，但却没有什么实际的好处，最多也就是有幸露天淋雨。而我们这些天生身材短粗

的人却可以在大殿内休息，人生真是一场戏……”此时秦始皇脸上挂不住了，于是他准许侍卫们减半值班，从此可以轮流换岗。

对于优旃如此高级且有内涵的吐槽段子，司马迁在《史记》中赞他：“善为笑言，然合于大道。”不是为了吐槽而吐槽，而是在吐槽中蕴含大道理，为他人解决问题。

## 宋代“吐槽大会”广告植入够“硬”

说起宋代的“吐槽大会”，那表现形式可真是多，舞台上不再是男性的天下，许多女性也参与其中，他们被称之为“说话伎”。有意思的是，这些脱口秀演员们还不是专职，他们在舞台之外，还有一份属于自己的职业，或是光鲜的社会地位。

不过再好笑的段子，听多了也会



宋代著名女伎艺“丁都赛”雕砖。

麻木。这个时候，必须有广告植入。宋代人也深谙此道。吴自牧在《梦粱录》中曾记载了这样的一个盛况：“且借歌伎之演出，以促销货物”，“自景定以来，诸酒库设法卖酒，官妓及私名妓女数内，拣择上中甲者，委有娉婷秀媚，桃脸樱唇，玉指纤纤，秋波滴滴，歌喉宛转，道得字真韵正，令人侧耳听之不厌”。

宋代的“吐槽大会”内容如此丰富，为当时的戏剧提供了大量的素材，而戏剧中的一些表现手法也被说话艺人吸收借鉴到了表演之中。难怪王国维评：“此种说话，以叙事为主，与滑稽戏之但托故事者迥异。其发达之迹，虽略与戏曲平行；而后世戏剧之题目，多取诸此，其结构亦多仿为之，所以资戏剧之发达者，实不少也。”

## 明末清初的“吐槽大王”柳敬亭一票难求

在宋代“说话”艺术的影响下，明清两代的“吐槽大会”自然是越办越红火。不过，有这样一个一个人，他也是脱口秀演员，他的表演现场精彩，被当时的文人墨客写在了不同的文学作品里，他就是大名鼎鼎的柳敬亭。

柳敬亭所处的时代是明末清初，大概是青春痘太多留了疤，他有一个外号叫“柳麻子”。据史料记载，其实柳敬亭不姓柳，他是因为年少时刁钻古怪不讲理，触犯了刑法，为了逃命，所以改姓。这样的一个人其貌不扬的叛逆少年，张岱在《陶庵梦忆》中写了一篇小品文《柳敬亭说书》，阎尔梅写了《柳麻子小说行》，余怀在《板桥杂记》中也写到了他……由此可见，柳敬亭的确够专业，也颇有观众缘。

据载，柳敬亭在南京爆火，他一



东汉击鼓说唱俑。

天只演一场，票价是一两银子，即使再有身份地位的人，想看一场柳敬亭的表演也得提前十天预约，可谓一票难求。大概是一线脱口秀演员，柳敬亭对观众要求很高，众人必须安静地听他说，如果发现有人窃窃私语、打哈欠、伸懒腰、脸上露出倦意，柳敬亭立刻就会停止表演。脾气这么大，为何还场场爆满呢？因为柳敬亭的专场确实精彩，他说书能说得观众犹如身临其境，特别有场景感，几乎是沉浸式体验，而他吐槽起现实生活来，也能做到一针见血。

最关键的是，柳敬亭虽然只是一个艺人，但他足够有态度、有胆识。他深爱着他的故国，对于很多事情都有着坚定的选择，这也是为什么当时的文人士大夫都愿意与他交好，并写诗文称赞他的原因。 据《北京青年报》