古代立夏习俗知多少

5月5日是立夏节气，预示着春天结束，夏季开始。这时，艳阳高照、万物并秀，夏收作物进入生长后期。在古代，立夏都有哪些趣味的习俗呢？

立夏的另一个名字叫“春尽日”。白居易在其著名诗作《春尽日》中，就生动地描述了这一时节的美好景致：“芳景销残暑气生，感时思事坐含情。无人开口共谁语，有酒回头还自倾。醉对数丛红芍药，渴尝一碗绿昌明。春归试遣莺留语，好住安园三两声。”

在中国古代，立夏对以农耕为主的中国人来说有着今人难以想象的重大意义。正因如此，中国人自古就有关于立夏的众多风俗礼仪。

秤花八十七 活到九十一

冬天不减肥，夏天徒伤悲。很多人认为这是句戏言，实际上这句话有民间习俗作为基础。清人秦荣光《上海县竹枝词》中一首写立夏风俗的作品这么说：“立夏称人轻重数，秤悬梁上笑喧闺。”

立夏这天要称体重，怎么称？一般来说，就是在屋梁或大树上挂一杆大秤，双手拉住秤钩，两足悬空；小孩坐在箩筐内或四脚朝天的凳子上，箩筐或凳子吊在秤钩上。

体重增加了叫发福，体重减了叫消肉。据说立夏之日称了体重后，就不怕夏季炎热，不会消瘦。人们希望通过称人这个举动，添福增寿。

朝廷吃冰块 民间喝冷饮

明人刘侗在《帝京景物略》中这样记载：“立夏日启冰，赐文武大臣。”可见在明代，一到立夏这天，朝廷掌管冰政的凌官就要挖出冬天窖存的冰块，切割分开，由皇帝赏赐给官员。

其实，皇帝立夏赐冰并非起于明代。据考证，两宋时期皇帝立夏赐冰给群臣就已经成为一项惯例和习俗。

而在民间，古代百姓人家立夏日虽不能得冰，却也有在这天喝冷饮的习俗。明代《帝京景物略》载云：“立夏日启冰……编氓（老百姓）得卖买，手二铜盏叠之，其生磕，曰‘冰盏’。”

煮好囫囵蛋 孩童来斗蛋

立夏这天，小孩忌坐石阶，如果坐了，就要坐7根石阶，才可以百病消散。忌坐门槛，否则将招来夏天脚骨酸痛，如坐了就得再坐上6道门槛合成7数，方可解魇。过去，母亲择此日为女孩子穿耳朵，穿耳朵时母亲要哄孩子吃茶叶蛋，当孩子张口咬蛋时一针穿过。

立夏时节，是蛋类食品的旺季。在浙江嵊州，立夏中午，家家户户煮好囫囵蛋（鸡蛋带壳清煮，不能破损），用冷水浸上数分钟，再套上丝网袋，挂在孩子脖子上。有的还在蛋上绘画图案，小孩子相互比试，称为斗蛋。

百姓立夏喝冷饮。

立夏斗蛋。

南方七家粥 北方状元饼

在立夏日，福建周宁县一些乡村吃“立夏糊”。“立夏糊”分两类，一是米糊，一是地瓜粉糊。大锅熬糊汤，汤中内容极其丰富，有肉、小笋、野菜、鸡鸭下水、豆腐等，邻里互邀喝糊汤。这与浙东农村立夏吃“七家粥”风俗类似。

北方大部分地区立夏时有制作与食用面食的习俗，意在庆祝小麦丰收。立夏的面食主要有夏饼、面饼、春卷三种。过了立夏，天气将逐渐炎热，很快就要进入酷暑，届时，大人和孩子都要面临暑热的考验，尤其是体质偏弱的孩子，很容易在多变的气候中生病。

因此，孩子要在夏天的起点养成良好的健康习惯，既能平和过渡到夏季，也能减少疾病的发生。

据澎湃新闻

立夏称重。

■历史文化

帽子：从身份到时尚的变化

立夏是夏季的第一个节气，表示孟夏时节的正式开始。漂亮的帽子是这个时候不可或缺的服饰。帽子曾经是特权和地位的象征，如今成为人人都可以享用的时尚饰品。

古代平民不能戴帽子

现在人人都可以拥有一顶帽子，但在古代，戴帽子可没这么简单。

在我国古代，无帽而有巾，人们用丝、麻制的巾来包头或扎发髻，如今西南少数民族使用的“包头巾”便是历史遗留。据史书《玉篇》记载：“巾，佩巾也。本以拭物，后人着之于头。”由此可见，巾原是劳动时围在颈部擦汗用的布，由于自然界中风沙、酷热、寒流对人类的袭击，人们将巾从颈部逐渐裹到了头上，在保暖、防暑、挡风、避雨、护头等实用功能的基础上，逐渐演变成帽子的形式。

奴隶社会时期，帽子一开始只是在官僚统治阶层普遍使用，不过那时人们戴帽子不是为了御寒，而是象征着统治权力和尊贵地位。这时的帽子叫“冠”和“冕”，只有帝王和文武大臣可以戴。最初皇帝戴的帽子叫“冕”，士大夫戴的帽子叫“冠”，标示其地位和权力的大小，形成一种官僚秩序，就是所谓的中国古代冠冕制度。《释名》提到：“二十成人，士冠，庶人巾”，可见只有士以上的人才可以戴帽子，其他平民百姓都没有戴帽子的权利。

春秋战国时期，像孔子、孟子这样的大学者也不能戴帽子，而是用帕头裹头。他们教育学生要树立“轩冕之志”，“轩”是车子，“冕”是帽子，意思就是当官走仕途，可见当时坐车子和戴帽子是官员仅有的特权。

提起官帽就不能不说乌纱帽。乌纱帽原是民间常见的一种便帽，官员头戴乌纱帽起源于东晋，但作为官服的一个组成部分却始于隋朝，兴盛于唐朝，到宋朝时加上了双翅。乌纱帽按照官阶在材质和式样上是有区别的。据说宋太祖赵匡胤登基后为防止议事时朝臣交头接耳，下诏书改变“乌纱帽”的样式：在“乌纱帽”的两边各加一个翅，这样只要脑袋一动，软翅就忽悠忽悠颤动，皇上居高临下，看得清清楚楚。由于帽翅有一尺多长，所以走起路来便会上下颤动。为了保护帽翅以免碰掉帽子，官员们都养成了小心翼翼走路的习惯。宋陆游《探梅》诗云：“但判插破乌纱帽，莫记吹落黄金船。”

游牧民族把皮帽带入中原

随着社会的发展，到魏晋南北朝时期，社会动乱，冠冕开始流行于民间的儒人雅士。晋人陆机《幽人赋》中说“弹云冕以辞世，披霄褐以延伫”。更重要的是，这时北方的胡人带来具有实用意义的帽子——保暖效果极佳的皮帽。

孔子时代文人多戴帕头。

皮帽历史久远，远古人类“穴居野处，衣毛而帽皮”，皮帽子和衣着一样，开始都是为了防御酷暑和严寒而制作和穿戴的。北方民族在狩猎业普遍发展起来后，在制作毛皮衣着的同时，就开始制作御寒的皮帽了。不过因为中原地区普遍“汉化”，游牧民族的皮帽子并没有流行起来。

隋唐时期，社会生产力发展，社会风气逐渐开放，特别是盛唐时期的开放风气，帽子的特殊象征逐渐淡化，但是仍作为一种地位的象征流向民间。一般的读书人和有钱商人及其子弟可以戴帽子，但是仍有区别，有规定的样式，如典型的书生帽和商人帽在五代和宋朝时期比较流行。一般老百姓还是用布把头发束起和包裹起来，叫“方巾”。

元朝时期，北方游牧民族的帽子终于开始逐渐流行中原，有皮帽、毡帽，元朝皇帝戴的帽子也有用珍贵的皮毛做的，上面镶有珠宝。

到了明朝则又恢复了汉人的“冠冕制度”。清朝入主中原后上至皇帝下至贫民都可以戴帽子了。到清朝末年，西方文化传入，帽子又在社会上普遍流行起来，上至官僚商人，下至车夫乞丐都喜欢戴帽子。在影视剧中可以看到，那时出席宴会的绅士头戴高贵礼帽，而拉黄包车的车夫头戴毡帽，甚至乞丐都在用帽子放钱。

在现代社会，戴一顶新潮的帽子是时尚女性追求美的体现，特别是夏天戴的凉帽，已然成了女性夏季防晒装饰必备用品。无论城市的大街小巷、旅游胜地，还是乡间田野，一顶顶漂亮的帽子如同一朵朵盛开的花朵，给城市和乡村平添了几分色彩。

据《北京日报》

■悦读历史

古人“簪花”趣事多

《货郎图》（局部） 苏汉臣 作

《簪花图》（局部） 苏六朋 作

《花卉图册：杏花》 邹一桂 作

据史料记载，秦始皇曾规定，嫔妃在正式场合必须戴花，宫女也要戴花。东汉时期也有簪花的习俗，四川成都永丰天回山出土的东汉墓女俑，其发髻上就戴着四朵大菊花。据《晋书》的记载，三吴的女子听说织女去世，互相戴上白色的茉莉花表示哀悼。

到了唐代，簪花已经是女子之间相当流行的一种装扮了。白居易的《长恨歌》里有一句，“云鬓半偏新睡觉，花冠不整下堂来”，说的就是当时住在蓬莱仙宫的杨玉环，得知唐玄宗的使节到访，来不及整理妆容，匆匆忙忙出来相见，所谓“花冠”便是其戴在发髻上的一种花饰。《开元天宝遗事》中还有唐玄宗为杨贵妃戴花的情节，御花园里新开了桃花，玄宗亲自折了一枝，插在爱妃的发髻上。

唐代女子 争戴金茎花

彼时，不仅仅是举国上下最受关注的女性之一杨玉环，民间乡野的普通女子也喜欢簪花。尤其是在阳春三月，春花盛开，普通的女子平时消费不起绫罗绸缎做成的假花，此时却有更加灵动美艳的鲜花可戴。元稹的《村花晚》里就描述了乡间小女儿们摘花、戴花的娇俏劲儿：“三春已暮桃李伤，棠李花白蔓菁黄。村中女儿争摘将，插刺头鬓相夸张。”

《杜阳杂编》是唐代的一部笔记小说，里面有一段关于妇女争戴金茎花的故事。这种花像蝴蝶，若微风迎面，则飘飘摇摇飞舞起来。因为金茎花轻盈美丽，妇女喜欢采它来做头饰，而且当时还有这样一句话，“不戴金茎花，不得在仙家”。有人说金茎花就是黄蝴蝶花，但是很难定论。其实，这种出现在笔记小说中带着仙气的花儿到底是什么也不是那么重要，毕竟当时的妇女以戴花为美才是我们关注的焦点。

在唐代，簪花除了是一种美化装饰，还是秋天里重阳节的一种风俗。王维的诗《九月九日忆山东兄弟》中有一句，“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”。这里的“插茱萸”说的就是重阳节里鬓发插花的风俗。除了插茱萸，他们还戴菊花，有诗为证，杜牧《九日齐安登高》：“尘世难逢开口笑，菊花须插满头归。”

《簪花仕女图》（局部） 周昉 作

宋代男子 戴花是荣誉和恩宠

其实，宋代男子开始不那么爱戴花，毕竟在世俗的眼光里，戴花往往是女性的一种装扮方式。但是，宋代高层的统治者可不这样认为，他们赏赐下属花，这是荣誉和恩宠，下属应该亲身好好戴着，而不是让随从捧在一边。

从宋太宗时，皇帝会为每年的新晋进士摆喜宴簪花。当年司马光考取功名，参加庆贺喜宴。众人都戴着皇帝赏赐的花，只有他因为觉得自己出身寒家，不喜欢奢靡而未戴。同年考取功名的人看见了，觉得不妥，跟他说，这是皇帝赏赐，必须戴，君命不可违，司马光这才簪花一枝。

诗人杨万里曾在诗里写过宫中筵席上的簪花盛景：“春色何须羯鼓催？君王元日领春回。牡丹芍药蔷薇朵，都向千官帽上开”。另一位诗人姜夔也写过满朝上下的簪花热闹：“万数簪花满御街，圣人先自景灵回。不知后面花多少，但见红云冉冉来。”而且在当时，不同级别的官员会被赏赐不同颜色和质地的花。据《宋史》的记载，“大罗花以红、黄、银红三色，栾枝花以杂色罗，大绢花以红、银红二色。罗花以赐百官，栾枝，卿监以上有之；绢花以赐将校以下。”

洛阳民俗 无论贵贱都爱簪花

随着上层统治者对簪花的重视和认可，以及民间兴起的一些关于簪花可沾喜气并辟邪的民俗，簪花在宋代男子间也流行开来。当时的文豪苏轼就很喜欢簪花，他的一些诗词里都有这方面的描写。苏轼在杭州做通判时，曾应邀去当地的吉祥寺赏牡丹，赏花自然也要戴花，“人老簪花不自羞，花应羞上老人头。醉归扶路人应笑，十里珠帘半上钩。”再如他的《答王巩》：“子有千瓶酒，我有万株菊。任子满头插，团团见花不见母。醉中插花归，花重压折轴”。戴牡丹，戴菊花，在《次韵子由月季花再生》中则戴月季花：“聊将玉蕊新，插向纶巾折”。

限于文字资料的留存，上文所举的例子大多是关于朝中官员的簪花经历，其实在男子簪花盛行的那一段宋代历史中，百姓也喜欢。到底有多喜欢，未能搜索到更为具体详细的资料，但从一些文人的诗词散文中或可窥见一斑。欧阳修在《洛阳牡丹记》中就曾如是记录：“洛阳之俗，大抵好花。春时城中无贵贱皆插花，虽负担者亦然。”洛阳的民俗是老百姓喜欢花，春天花开的时候，无论贵贱都爱簪花，即使是挑担子卖苦力的人也是这样。

据《华西都市报》

■文史趣谈

郑和下西洋带来“舌尖上的革命”

贸易总是能增加社会总福利。随着海上贸易的深入发展，外来香料进入寻常百姓家。苏东坡所处的宋朝，恰是外来香料进入中国的巅峰时期。文献记载，当时进口的香料达一百多种，常见的如乳香、龙涎香、龙脑香、沉香、檀香等，可入药、食用、化妆、熏衣、制烛等。它们来自大食、天竺、交趾、三佛齐、阇婆等国，以从大食、交趾、三佛齐进口香料最多。

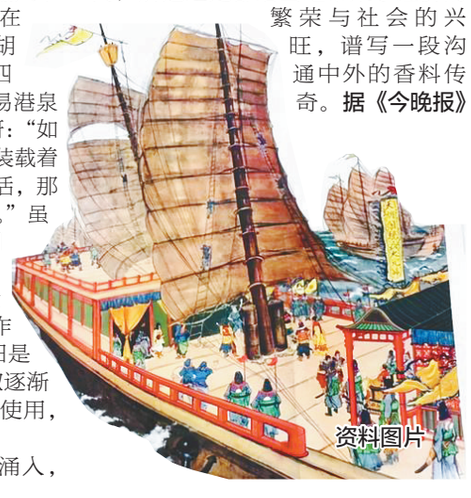
南宋初年，政府财政收入不满千万，市舶利入达200万缗（mín）。对外贸易收入已成南宋政府不可或缺的财源，宋朝对海外贸易也愈加重视。对那些能招揽外商来华贸易，增加政府收入或负责搬运香料的官吏，宋政府多授予官爵或其他奖励，外商招徕多者，也会赐宴给予慰劳，押送香料到京城的官员，给予相应的物质奖励。由于香料等价值比粮草要高得多，而重量要轻得多，南宋政府甚至直接以香料作为类货币的交换物资，用于向民间购买支付使用。

从13世纪开始，胡椒在香料输入中所占的比重增大。马可·波罗曾在其游记中写道：杭州每天消费的胡椒达“每担为二百三十磅的四十四担之多”。在元代中国最大的贸易港泉州，胡椒输入量令马可·波罗惊讶：“如果有一艘要出售给基督教诸国而装载着胡椒的船只进入亚历山大港口的话，那么将有相当于百倍的船来到泉州。”虽然这种描述似有夸大之嫌，但胡椒比重之增加是毋庸置疑的。

在唐代，胡椒主要用作珍贵药物，只在“胡盘肉食”中用作调料。宋代也是如此，胡椒依旧是珍品。明朝中后期“珍品”胡椒逐渐变成“常物”，被平常百姓广泛使用，这与郑和下西洋有很大关系。

郑和下西洋导致胡椒大量涌入，为处理胡椒过剩，明朝政府以胡椒、苏木等香料折支俸禄，以俸禄的形式分配给文武官吏，一方面维持香料贸易的高额利润，转嫁了国家财政危机，另一方面胡椒流入了更广泛的人群中，价格大幅下降。洪武（1368年~1398年）末年每百斤值银20两的胡椒到宣德（1426年~1435年）年间仅值银5两。粗略估计，15世纪至16世纪中国在东南亚地区收购的胡椒年达5万包（约125万公斤），等于17世纪上半叶胡椒从东方输入欧洲的总数。正因为如此，郑和下西洋在中国激发了一场“舌尖上的革命”，民间广泛流传起来关于“胡椒”的各种食谱。

对胡椒的渴望促进西方完成了地理大发现。价格昂贵的胡椒是葡萄牙人向东方找寻新航路的原因之一，当达伽马携带胡椒返回里斯本时，里斯本胡椒价格当天跌落一半。同样当郑和携带大量香料回国时，国内胡椒价格跌落，胡椒变得更加家常，老百姓也可以用得起。胡椒等各种香料漂洋过海，通过海上丝路，包括原地产在内，所过之处都给当地带来了经济的繁荣与社会的兴旺，谱写一段沟通中外的香料传奇。据《今晚报》



资料图片