

人间最美三月三 曲水流觞情谊长

昨天是农历三月初三。古人以“干支”纪日，三月上旬的第一个巳日，谓之“上巳”。古人称三月三为上巳节，是纪念黄帝的节日。中原地区自古就有“二月二，龙抬头；三月三，生轩辕”的说法。农历三月初三是黄帝的诞辰日。上巳节的来历，传说是黄帝在涿鹿打败蚩尤之后，回到有熊国（今河南新郑），在三月三这一天登具茨山（位于新郑）祭祀天地山川。后人为纪念黄帝的功德，在每年三月三这天都要登具茨山朝拜轩辕黄帝。《周礼》郑玄注：“岁时祓除，如今三月上巳如水上之类。”这是关于上巳节最早的记载。到春秋时期上巳节就很流行了。古代上巳节是祈福和浪漫的节日，隆重程度堪比春节，百姓纷纷祈求袪灾去病、风调雨顺、五谷丰登。《后汉书·礼仪志》记载：“是月上巳，官民皆聚（洁）于东流水上，曰洗濯祓除，去宿垢疾（病），为大聚。”可见汉代沿袭了前代的习俗，把上巳节作为主要节日。后代继续沿袭，上巳节成为人

们水边饮宴、郊外游春的重要节日。后来，人们又赋予三月初三很多新的内涵，尤其是被青年男女演绎成了最早的情人节。三月三那天，众人手持兰草在水边举行祭礼活动，参加和观看祓禊，成为古代未婚男女约会的好机会。《周礼·媒氏》记载：“仲春之月，令会男女，于是时也，奔者不禁。”青年男女都喜欢在这天春游踏青、谈情说爱。《诗经·郑风·溱洧》一诗中就明确记载了那时三月三上巳节青年男女约会定情的情景，甚至衍生出了定情之物——芍药（“维士与女，伊其相谑，赠之以芍药”）。汉代以后，上巳节习俗发生了很大变化，人们在水边不仅仅举行沐浴祓除的修禊仪式，还把它当成宴饮游玩的好机会，于是，出现了曲水流觞项目。据《荆楚岁时记》载：“三月三日，士民并出江渚池沼间，为流杯曲水之饮。”魏晋后，曲水流觞成为上巳节的主要活动。当时达官贵人或文人骚客到水滨结伴宴饮，并引水环成渠，曰“曲水”。将盛酒的“觴”漂浮于水面，从

上游放出，使之借助水流之力传杯送盏，当杯子缓缓经过宾客面前时，即可取过一饮而尽，然后吟诗作赋，以为娱乐，此即曲水流觞。历史上最著名的一次曲水流觞活动，是东晋永和九年（公元353年）的会稽（今浙江绍兴）兰亭集会。这次修禊活动，王羲之和东晋名士孙绰、谢安等四十余人聚会兰亭，行令畅饮，各呈才藻，得诗三十七首，结为《兰亭集序》，王羲之挥毫写下了千古名篇《兰亭集序》。“曲水流觞”的游戏因此广泛流传，产生了一大批宴集诗和诗序骈文。南北朝时梁简文帝、颜延年、沈约等人均有铺陈华丽、开阖动宕的三月三日曲水诗序，使曲水流觞的内涵进一步丰富。唐永淳二年（公元683年）初唐四杰之首的王勃率一群诗人在云门寺王子敬山亭主持了一次模仿王羲之兰亭雅集的修禊活动，并仿《兰亭集序》写了一篇《修禊云门献之山亭序》。同年秋，王勃再次修禊于此，作有《越州秋夕宴山亭序》。另外，唐玄宗开元二年（公

元837年）三月三日，白居易、刘禹锡等人在洛阳也曾举办过一次聚会，参加这次聚会的文人雅士共有十五人，他们赏景赋诗、曲水流觞，刘禹锡认为比兰亭集会更胜一筹，“洛下今修禊，群贤胜会稽。”宋以后理学盛行，礼教渐趋森严，上巳节风俗在中国文化中渐渐式微。明代，明太祖朱元璋为示太平盛世、与民同乐，于三月初三携大臣一道春游；民国时，全国各地还保留有三月三消灾除凶的风俗，如周作人在《故乡的野菜》一文中提到的“荠菜花俗呼野菜花，因谚有‘三月三蚂蚁上灶山’之语，三日人家皆以野菜置灶上，以厌虫蚁。”如今上巳节唯独在广西壮族仍为盛大节日，称作歌圩节。农历三月初三那天，方圆数十里的男女青年聚在一起过节，人山人海，歌声此起彼伏，有赛歌的也有赏歌的。男女青年通过对歌谈情说爱，如果双方情投意合，就互赠信物定情。此外，还举办抛绣球、碰彩蛋等活动。

本报综合

春天 古人吃些什么花

古人云：“知时而食。”古人春食花，不仅为了品尝一口春鲜，更是体现了一种风雅。古人食花，历史久远。晋王嘉《拾遗记·鲁僖公》中记载：“种仁寿木，木似柏，而枝长柔软，其花堪食。”屈原《离骚》：“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英。”两汉时就有食牡丹之风。史料记载，“汉昭帝游柳池，中有紫色芙蓉大如斗，花叶甘，可食，芬气闻十里。”唐朝时期，花食品种进一步丰富。《隋唐佳话录》里说，武则天在花朝节时游园赏花，见百花齐放，随命宫女采集各种花朵和米一起捣碎，做成“百花糕”，还用牡丹花制作“牡丹饼”，赏赐群臣。唐人冯贽《云仙杂记》中记载：“洛阳人家，寒食装万花粥，煮桃花粥。”一辈子颠沛流离的杜甫以槐花入面填饱肚皮，还以锦带花煮羹。留诗为据：“青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁滓宛相俱。”“滑忆雕胡饭，香闻锦带羹。溜匙兼暖腹，谁欲致杯饔。”宋元年间，鲜花入馔之风更盛，吃花已经演变成了一件极其风雅的事。王公贵族以吃花显示身份地位和荣华富贵，名媛才子们认为“吃花如花，花容体香”，僧侣、道士、隐士、文人、学士及平民也都喜欢吃花。此时桂花、杏花、梨花、梅花、樱花、芙蓉花、玉兰、紫英、金雀花、玫瑰花、茉莉花等，均在美食单上，且吃法多种多样，不仅煮粥、入汤、做糕点，还煎、炸、炒。苏轼认为“油炸牡丹”味道不错，他作诗称：“明日春阴花未老，故应未忍着酥煎。”辛弃疾最爱荠菜花，留下名词佳句为证：“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花。”至元代，最早的熏制花茶出现，人们开始“嚼花”，皇家宴会上，嚼蔷薇、享用杏花酸酪等花制食品。元代倪瓒的《云林堂饮食制度集》中详细记载了莲花茶、茉莉茶以及花制汤料等的制作方法。到了明清，吃花更加精致。明代王象晋在《群芳谱》中说：“金雀花，花生叶傍，色黄形尖，势如飞雀，甚可爱。春初开即采之，滚汤，入少盐微焯，可作茶品清供。”清朝孔尚任《桃花扇》里云：“三月三刘郎到了，携手儿下妆楼，桃花粥吃个饱。”而《花卉入肴菜谱》中，兰花火锅、梅花玻璃鱿鱼羹、杏花烩三鲜、玉兰扒鱼肚、桃花鱼片蛋羹、梨花鸡神鱼翅、牡丹花爆鸡条、玫瑰银粉丝、月季花翡翠蚕豆、茉莉花熏鸡、荷花泥卷等，可凑一桌“百花宴”。在古人眼里，各种花食既是美味，更成就了人们的雅趣，饱腹、美颜也醉心。

据《西安晚报》

春游踏青，古人都玩些啥

春游踏青在我国有着悠久的历史，其源头是远古农耕祭祀的迎春习俗，是古人重要的娱乐活动之一。过去，古人们都玩些啥？

文艺青年，吟诗作赋

关于春游踏青，《尚书·大传》中就有所记载：“春，出也，万物之出也。”在西周，万物萌动之时，迎春郊游于野外就已成为礼制。《礼记·月令》中记载：“立春之日，天子亲率三公、九卿、诸侯、大夫以至，以迎春东郊。”先秦时，齐国有“放春三月观于野”之俗，对后世影响深远。

古代春游，普通人放风筝、荡秋千，文艺青年则另辟蹊径。《论语·先进》中记载：“莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”在春日结伴出游，歌咏而归，是何等快活自在。文艺青年最爱的“游戏”则是曲水流觞。大家坐在河渠两旁，酒杯顺流而下，停在谁面前谁就取杯饮酒、吟诗作赋。

解衣作帐，花瓣为座

现在我们春游踏青，往往要带很多装备：野餐垫、帐篷、防潮垫、便携扶手椅……古人没有这些，出行时怎么办？《开元天宝遗事》中记载了一件趣事：“士女逢春即联袂郊游踏青，路上遇到好花，就在花前铺席藉草，围坐一圈，并插杆结索，解下身上的红裙递相垂挂，权当作野宴的帷幄。”女子出

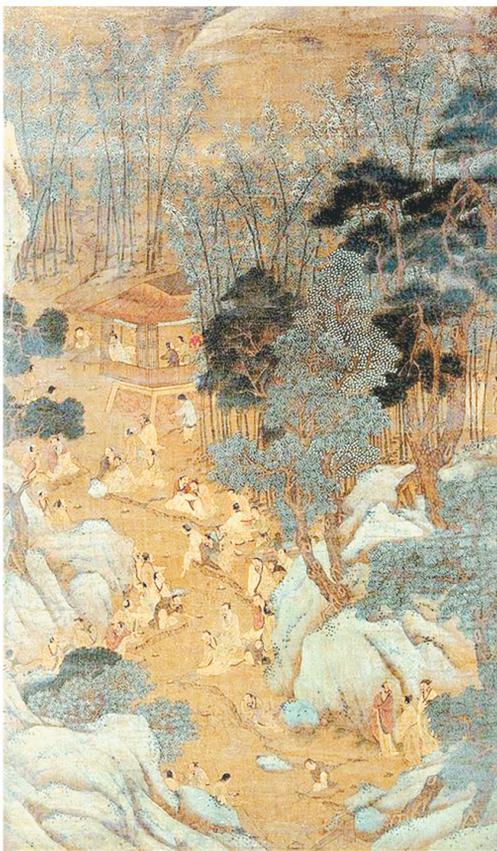
游，路边见到美丽的花朵，便解衣作帐，就地野宴，生动而充满趣味。唐代学士许慎选，每年春天都要在花园里摆设露天宴席，邀请一众亲朋好友赏花观宴。许慎选邀大家来赏花，连个座位都没有。别人就问了：“你设宴赏花，为何不设座？”他笑着说：“我有天然花茵，何必再设座具！”原来，他让家中仆人收集花园里掉落的花瓣，铺于地上，让前来赴宴的人都直接坐在花瓣之上，成了一件风雅有趣的事情。

雇个小贩，热酒热菜

春游踏青，美景得有美食相伴。古代山野间没有“农家乐”，易携带的食物也不如现在多，怎么办？《浮生六记》中讲述了这样一桩趣事：“苏城有南园、北园三处，菜花黄时，苦无酒家小饮。携盒而往，对花冷饮，殊无意味。或议就近觅饮者，或议看花归饮者，终不如对花热饮为快……街头有鲍姓者，卖馄饨为业，以百钱雇其担，约以明日午后，鲍欣然允议。”多么机智！对花饮冷酒，或是出游归来再饮酒，都不如边赏花边喝一杯热腾腾的酒痛快。有人想到了一个妙计：挑着担子卖馄饨的小贩那儿，锅碗炉火都是齐全的，花点钱雇他一起去，随时随地可以享受热菜热酒。

于是春游当日，“至南园，择柳阴下团坐。先烹茗饮毕，然后暖酒烹肴。是时风和日丽，遍地黄金，青衫红袖，越阡度陌，蝶蜂乱飞，令人不饮自醉。既而酒肴俱熟，坐地大嚼”。美景加上热腾腾的野餐，真是让人迷醉在这春天里！

据南报网



明仇英绘《曲水流觞图》

春天到大宋 一起做运动

当下正是户外运动的好时节，一些城市正举办春季运动会。其实早在宋朝，就已经有了各式各样的“运动会”，足球、马球、高尔夫和花样跳水等项目盛行。如果现代人穿越到宋朝，就能享受一场体育文化盛宴，感受到千

年前生机勃勃的运动精神和创新精神。

水秋千与蹴鞠

《东京梦华录》记载，每年三月上旬，北宋首都开封城西的皇家水军训练基地“金明池”对外开放，普通市民不仅可以到那里踏青、赏花、钓鱼、划船，还能免费观看花样跳水表演：水秋千。表演时，众水手将大船划到金明池的中央，船尾有乐队击鼓鸣锣，船头架起几丈高的秋千。运动员踏上秋千架，越荡越高，荡到齐平处，突然起跳，在空中连翻几个跟斗，跃入水中。船尾鼓声大作，水面涟漪荡漾，岸上观众掌声雷动。片刻后，运动员分水拂波钻出来，双手抱着一只银瓶，踩着水回到船头，继续下一次表演。

宋朝是地地道道的“足球强国”，上至天子，下至平民，莫不以蹴鞠为赏心乐事。在现存宋朝文献和考古实物中，我们能看到《宋太祖蹴鞠图》，能看到宋朝少女蹴鞠铜镜，甚至还能看到宋朝人绘制的足球手册《蹴鞠图谱》。翻开宋人笔记《武林旧事》，还有一个名叫“齐云社”的民间组织，那是由平民自发成立的足球社

团。宋朝蹴鞠既可以办成大型竞技，又可以作为单人游戏，人们在任何场地都可以蹴鞠，是“全民足球”的黄金时代。

马球和捶丸

“马球”是宋朝的军事训练项目。《宋史·礼志·军礼》中有一篇《打球》，详细记载了北宋皇宫举行马球比赛的场面：皇帝亲自下场开球，亲王与大臣参与比赛，教坊司奏响洪钟大吕，两支禁军在金鼓声中“驰马争击”，球场之上旌旗猎猎，烟尘四起，马蹄声与呼喊声惊天动地。

北宋与西夏开展过蹴鞠比赛，又与辽国开展过马球比赛。《宋史·张方平传》记载，奉命出使辽国的宋朝文官张方平以客场胜主场，赢得辽国一匹战马。

体育项目“捶丸”其实就是古代版的高尔夫。“高尔夫运动”盛行于宋朝、金朝、元朝和明朝，直到清朝初年才渐渐消亡。跟现代高尔夫球一样，宋朝高尔夫球也是实心球，通常用陶瓷烧制，也可以用硬木刻制。为了提升游戏难度，宋朝的捶丸高手还专门挑选有树丛、矮墙、土丘、水坑的场地，让球飞越障碍后再落入球洞。

元代《丸经》记载，宋徽宗是捶丸爱好者，用丝绸、黄金和美玉来装饰球杖。而在宋朝短篇小说《夷坚志》中，常有少年儿童自制球杖，再呼朋引伴在花园、巷口、墙根、树林等场所捶丸。由此可见，如今属于贵族运动的高尔夫，在宋朝已平民化和普及化。

石锁和相扑

宋朝武举考试，石锁是必考项目，考生要将三百斤重的大石锁提起来，提到胸口，再举到头顶。宋朝一斤为十六两，当时一两接近四十克，所以那三百斤实际超过一百五十公斤，即使放到今天的奥运会举重项目上，仍然算得上高难度。

相扑不是考试项目，但在北宋民间更为流行。司马光有一篇文章说，1062年正月十八，宋仁宗驾临皇宫南门，观看女运动员相扑。宋人笔记《梦粱录》中也有记载，男相扑手举行公开赛之前，往往先让女相扑手暖场，以此吸引观众。

千万不要觉得女相扑在古代中国有些惊世骇俗，大宋巾帼不让须眉，女性习武、经商都不算稀奇。红袄军领袖杨妙真“二十年梨花枪，天下无敌手”北宋开封知名店铺中有“曹婆婆肉饼”“丑婆婆药铺”“王小姑酒店”，都是女性创立的品牌。

据《北京青年报》

这样的春酒你爱了吗

酒和春的渊源自古即有。《诗经·豳风·七月》里最早出现了“春酒”一词：“十月获稻，为此春酒，以介眉寿。”在后人的注疏里，春酒既可以指秋冬酿春熟之酒，别名“冻醪”，也可以指春酿秋冬始熟之酒。“春酒甘如醴，秋醴清如华”的诗句，体现出不同时间酿造的酒，口味各有千秋。南北朝《齐民要术》里，亦见众多关于酿酒时节的记载：“春十日或十五日，秋十五或二十日”“十月桑落，初冻，则收水酿酒者，为上时春酒”。

自秦汉至唐宋，民间习惯在立春后第五个戊日举办春社，祭拜掌管土地的“社神”。“桑柘影斜春社散，家家扶得醉人归”，古人认为春社之日饮酒能治老人耳聩。社日的前一天，往往还要专门举办“尝酒”之宴。

在古诗中，“春”往往是酒的代称，“唐人名酒多以春”，如竹叶春、松醪春、金陵春等，白居易在《杭州春望》中写“青旗沽酒趁梨花”，并自注：“其俗酿酒，趁梨花时熟，号为‘梨花春’。”甚至还有颇具诗意的“抛青春”，如韩愈诗句“百年未遇不得死，且可买抛青春”。唐末，冯翊（今陕西大荔）城外有一家家门匾题“飞龙却回，谢此含春王”，以“含春王”代称美酒。

蒸馏酒法普及之前，古人所饮春酒质地不免浓浊。白居易《问刘十九》：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”诗中的“绿蚁”指新酿出的美酒，也就是“新醅酒”。用“蚁”来形容酒，出自东汉学者张衡《南都赋》中“醪散数寸，浮蚁若萍”。醪指尚未过滤酒糟，而这种酒糟很稠，在表面浮着很多泡沫，形似蚂蚁。

李时珍在《本草纲目》中，总结有各种颜色酒的称法：“红曰醪（tí），绿曰醪（líng），白曰醪（cuō）。”在蒸馏酒法发明之前，受酿酒原材料、发酵工艺乃至浸泡于酒中的花果药材等因素的多重制约，大多数美酒都呈绿色。这种酒有一个非常美丽的名字，叫“醪醑”（línglù）。三国曹植《酒赋》有“苍梧缥清”之语，“缥”即形容酒液青绿泛白的颜色。

古代还有色泽鲜亮的鹅黄酒，“应倾半熟鹅黄酒，照见新晴水碧天”“报答春工选何物，鹅儿黄酒十分倾”。唐代过寒食节，宫廷例行宴请宰相、侍臣、学士，食樱桃并饮醪醑酒，“即重醪酒也”，其色偏黄，后来人们以醪醑来命名与酒色相近的茶靡花，并衍生出用茶靡花渍酒、取其芳香的做法。

如果酒液呈现浓郁的深黄色，往往被诗人形容为琥珀，“玉碗盛来琥珀光”“缥粉壶中沉琥珀”“煮酒初尝琥珀浓”的诗句，体现出这种酒有着较为浓厚的质地。加入红曲酿造的赤酒约在宋代普及，它的颜色比起绿酒、黄酒更为醒目，甚至被夸张地形容为“桃花为曲杏为醪”。

趁春光未老，何妨花前一醉，闲坐春风？

据《北京青年报》