

热历史

古人如何“休假”



古人假期休闲娱乐场景

杨昶

当下的休假制度是如何演变而来的呢？

老祖宗假期真不少

古代的中国属于农耕文明，大部分人都忙着种地填饱肚子，白居易说“田家少闲月”，可见农民们都是从年初“卷”到年末。

城里的打工人，跑堂、掌勺、账房先生之类的，也没有现在的带薪休假，能不能休息全看老板脸色。

所以我们现在谈论的“休假”，在古代只有吃皇粮、办公差的朝廷官员才能享受。

官员休假这个事儿，最早跟祭祀有关。

先秦时期，人们在春、秋各有一次祭祀，祈求风调雨顺、五谷丰登，搞活动时大家聚在一起吃饭宴乐，官员停止办公，就算是放假了。

汉代，休假终于被写进了制度。

当时官员办公、吃住都在官衙，洗澡是个大难题。毕竟古代洗一回澡很麻烦，古人蓄发梳髻，头发很长，沐浴后头发又湿又重，又没有吹风机，总不能披头散发地办公吧？干脆就在沐浴这天放假，那天便被称作“沐日”，休假又被叫作“休沐”。

《汉律》规定，官员上五天班休一天，可以回家探亲。除了日常工作，在一些节日，比如夏至、冬至、伏日等，都会放假。年假加上节假，一年大约能有70天-80天。病假、丧假、婚假另算。

到隋唐时期，成了十日一休，称为“旬假”，工作日看似延长了，休假的天数却增多了。

不仅春节、冬至、清明节有7天的“黄金周”，中秋、夏至、腊八有3天的“小长假”，立春、立夏、立冬、皇帝生日、老子诞辰、佛祖诞辰等都放假一天。算上探亲假、子女结婚假、授衣假（换季换衣服）等等，林林总总，也就区区110多天吧。

论放假，宋代是永远的神。

宋代延续了唐代的“旬假”和节日设置，还增加了不少新的假期。比如宋真宗大笔一挥就新增了五个节日，天庆节、先天节、降圣节等，设这些节日的理由也很离谱了，宣称有天书降临大宋王朝，所以放个假（或许是皇帝想摸鱼）。

有学者推算，宋代公务员一年

的假期能达到120多天，有三分之一的时间都在休假，比现在双休的我们还多。

接下来，就迎来了假日“跳崖式”缩水的元、明、清。

受游牧民族习俗的影响，元朝的开国皇帝忽必烈，取消了宋代的大部分节假日，只留下了冬至、春节和寒食节，加上“旬假”，一年只能休息52天。

明朝就更抠了，工作狂魔朱元璋规定，一个月休一天。加上春节、冬至、元宵三个仅剩的节日，一年休息18天。

到了清朝，鸦片战争前，大抵沿用明朝的放假制度。不同的是，由于春节、冬至、元宵时间挨得近，清朝把全年所有的假期攒在了一起，连休一个月，相当于现在的“寒假”。

而我们现在所通行的周末休息制度，也是从清朝开始实行的。

鸦片战争之后，“星期制”这一西方概念传入我国。基督教中，每个星期日都要去礼拜，不上班，就是我们现在说的“礼拜天”。当时的中国人也有样学样，逐渐形成了星期天休假制。

撸起袖子加油干

新中国成立后，老百姓当家做主，不只官吏，普通人也能休假了。

1949年12月，政务院发布《全国年节及纪念日放假办法》。这也是新中国成立后，第一个对节假日进行规范的法规。

元旦、春节、“五一”劳动节、“十一”国庆节规定为全民法定节假日，奠定了我国目前节假日的基本格局。

当时一年能休息几天呢？那年头还保留了清末的“单休”“上六休一”，再加上元旦、“五一”各一天，“十一”两天，春节三天，一共59天。

而且，这还只是纸面上的，实际上，刚建国那会儿，新中国百废待兴，几乎所有国人都全身心地一头扎进了建设社会主义新中国的热潮中。“多劳多得，少劳少得”，大家都在争当先进，希望多挣几个工分、多拿点工资，没人顾得上休假。

那时候的中国，几乎每个人都生活在自己的“一亩三分地”里，如果没有证明和介绍信，连自己的村子都出不了。“旅游”这个概念，只有在字典上才能见到。

电视剧《金婚》里，蒋雯丽扮演的北京女孩文丽提到：她长这么大，只在上学的时候跟父亲出去过一次，去的还是天津。这正是那个年代的真实写照。

直到80年代后，随着改革开放程度不断加深，外国人“走进来”，中国人也开始向往着从自己的小圈子里“走出去”。但是，意愿是有了，时间呢？

有需求就会有市场，双休和小长假，先后登场。

调休，来啦

1995年，中国开始正式实行“双休”制度，大家从此过上了“上五休二”的生活。

1999年，受东南亚金融危机影响，为了促进旅游消费，春节、“五一”、国庆开始和前后的双休日拼成长假，这就是无数“90后”“00后”童年记忆中的“五一七天乐”“国庆黄金周”。

黄金周的效果也是显著的。1999年的第一个“国庆黄金周”，全国出游人数2800万人次，旅游收入达到140多个亿。当然，现在我们抱怨的交通压力、旅游乱象等问题，在当时也逃不过。

加上一些专家提出，当时的节假日设定不重视传统文化，需要改。于是，2008年起，“五一”改为放假一天，剩下的几天分给了清明、端午和中秋。节假日更分散，调休也就用得更频繁了。

近几年，在社交媒体的烘托下，取消调休的话题显得格外“热闹”，每遇“小长假”，热搜榜前列必有它的身影出没。说到底，还是人们对于休假的需求变了。

生活水平提高了，越来越多的人在意休假质量，希望有一种更舒缓、从容的休假节奏，而不是在“集中放假”和“集中上班”之间疲于奔命。而且，大家都挤在假期集中出行，到处人挤人，景区爆满、酒店涨价，“旅游成了花钱买罪受”。

其实，公共假期的安排，是一个事关社会运作节奏的大事，必然需要多方权衡、综合考虑。从古至今，时代不同，假期的长短、形式也不一样。

和之前比，现在生活节奏更快、竞争压力更大，大家上班、上学都不容易，把假放好，让大家能玩好休息好，还挺重要的。

（《邯郸日报》）

名人轶事

古代健身达人

龙耀斌

陶侃是东汉末年至三国时期名将，他搬砖健身的故事，最早见于《世说新语·德行》：“陶公在江陵，每日搬砖，自为功。”意思是，陶侃在江陵时，每天都要搬砖。《晋书·陶侃传》也记载了“陶侃运甓(pì)”的典故：“侃在州无事，辄朝运百甓于斋外，暮运于斋内。”就是说，陶侃在广州做地方官时，每天早上将100块砖搬到外面，晚上再搬回来。

搬砖是一种简单有效的健身方法，可锻炼力量、耐力、协调性和平衡感。这一运动能消耗大量热量，有助促进新陈代谢。

苏东坡是北宋时期杰出的文学家、政治家、书画家，也是一位重视养生、热爱运动的人。在写给朋友程正辅的信中，他谈到自己的运动习惯：“晨兴疾趋必十里许，气损则缓之，气匀则振之，头足皆热，宣通畅适，久久行之，当自知其妙矣。”即每天早上起来，要跑十里左右，气喘时就放慢速度，气息平稳时就加快步伐，跑到头和脚都发热，血液循环畅通，长期坚持，就能体会到其中的好处。他认为跑步可以畅通气血、强健筋骨、充脏畅腑、延年益寿。其跑步方法也很科学，注意了运动量、强度、节奏和呼吸调节。

陆游是南宋时期爱国诗人、文学家，据史书记载，他一生多病，幼年就很瘦弱，十几岁时参加科举考试，因为病体难支，没写完就交卷退场了。虽然多病，陆游却是长寿之人。《示村医》记载，陆游八十岁那年，有一游医向其请教保健秘诀，他写诗相赠并感慨：“玉函肘后了无功，每寓奇方啸傲中。”意思是，读了那么多医书，用了那么多草药，发现最有奇效的还是长啸。

长啸是一种呼吸运动，一般先做简单的体操或按摩，然后站立或坐着，放松全身，深呼吸，用力吐气，发出“啸”或“嘘”的声音，持续数秒，重复几次。从现代医学角度来看，长啸可在一定程度上增强肺活量，促进血液循环，舒缓压力。练习长啸时，注意呼吸节奏应平稳、深长、有规律，避免过快或过慢，以每分钟呼吸12-15次，每次呼吸4-5秒为宜。建议每天练习10-20分钟，早晚各一次，最好在饭前或饭后1小时进行。

（《生命时报》）

文史小考

“后”在古代是帝王

刘绍义

见到“后”字，我们立即会想到“皇后”“皇太后”等与女人有关的词语。但在上古时代，“后”字代表男性，是权力的化身，是帝王的象征，是天子的称号。

《说文》曰：“后，继君体也。像人之形。施令以告四方，发号者，君后也。”《诗经·商颂·玄鸟》记载：“商之先后，受命不殆，在武丁孙子。”郑玄笺曰：“后，君也。”《尚书·说命》中说：“树后王君公，承以大夫师长。”《国语·周语》：“昔我先世后稷。”《书·舜典》：“班瑞于群后。”《左传》：“夏后皋之墓也。”等，这里的“后”都是指君主。

考证以上这些，还应该先从“后”的来历说起。

“后”，不是一个简化字，它与先后的“後”在上古时代不是同一个字，这一点，我们在《说文》中也能看出。《说文》中收录“后”的同时，又收录了“後”字，“後，迟也”。《论语·雍也》：“非敢後也，马不进也。”《吕氏春秋·长见》：“知古则可知後。”《仪礼·有司彻》：“兄弟之後生者。”《素问·五常政大论》：“收气乃後。”等等，这里的“後”，是前后的後，与我们刚才说的“后”在古代不是一回事，风马牛不相及。

古代的“后”是一个会意字，它在甲骨文里，左下方是一个口字，右上方是一撩起的手，其实这就是一个“司”字。“后”字就是根据“司”字创造的，方法是把“司”字反转写，再赋予新的读音，就是我们现在说的把“司”字镜像，就成了“后”。金文中“后”字已经大量出现，撩起的手已移到左上方。夏王室出身于“司空”家族，是群司（司空、司徒、司马、司稷等）之一，子孙后代不敢与皇祖大禹比肩等列，就自贬一级，把“司”反转过来以“后”自称。

“后”在周朝以前，都是帝王的称号，那时天子之妻称为“妃”，“后”作为帝王称号一共用了360多年。到了周朝，才把“妃”改称“后”。秦始皇统一六国后，天子称皇帝，皇帝的正妻就叫作皇后了。

（《广州日报》）