

中国古人如何踏青郊游

历代名家踏青诗词

阳春三月,正是踏青郊游好时节。自古至今,人们对于春日郊游可谓格外青睐。先秦时期,青年男女喜欢借郊游追求浪漫风情;魏晋时期,人们郊游注重陶冶情操;隋唐时期,人们郊游讲究美味野餐;宋代以后至明清时期,人们郊游更偏爱健身休闲……

阮郎归 其一

南唐·冯延巳

南园春半踏青时,风和闻马嘶。青梅如豆柳如丝,日长蝴蝶飞。

花露重,草烟低,人家帘幕垂。鞦韆慵困解罗衣,画梁双燕栖。

漫题三首 其一

唐·司空图

乱后他乡节,烧残故国春。自怜垂白首,犹伴踏青人。

客中寒食

唐·李中

旅次经寒食,思乡泪湿巾。音书天外断,桃李雨中春。欲饮都无绪,唯吟似有因。输他郊郭外,多少踏青人。

相和歌辞 大堤行

唐·孟浩然

大堤行乐处,车马相驰突。岁岁春草生,踏青二三月。王孙挟珠弹,游女矜罗袜。携手今莫同,江花为谁发。

游城东示深之德逢

宋·王安石

欲牵淮舸共寻源,且踏青霄晓苑园。忆我旧时光宅路,依然桑柳映花繁。

踏青游

宋·王诜

金勒银鞍,西城嫩寒春晓。路渐入、垂杨芳草。过平堤,穿绿径,几声啼鸟。是处里,谁家杏花临水,依约靓妆窥照。

极目高原,东风桃蕊烟袅。望十里、红围绿绕。更相将、乘酒兴,幽情多少。待向晚、从头记将归去,说与凤楼人道。

游澶上刘氏园

宋·司马光

日暖孤台迥,露浓幽径微。茅斋举白饮,沙渚踏青归。照水清满眼,穿林香湿衣。莫言春尚浅,已有杏花飞。

行迈杂篇(六首其二)

宋·黄庭坚

白白红红相间开,三三五五踏青来。戏随胡蝶不知远,惊见行人笑却回。

约游春不去(二首其一)

宋·朱淑真

邻姬约我踏青游,强拂愁眉下小楼。去户欲行还自省,也知憔悴见人羞。

答许殿卿长史 其四

明·王世贞

踏青风满白杨枝,云到牙山黯自迟。家上弹琴应莫怪,人间能得几钟期。

石城曲(二首其一)

明·胡应麟

踏青无限好,江头二三月。恨杀浔阳风,吹郎下三峡。

杏花天 清明

清·孙鼎臣

禁烟时节花飞絮,又一点分来宫炬。冶春心事低迷处,豆蔻梢头风雨。渐移了暖红帘幕,又闲了踏青箫鼓。莺莺燕燕都来诉,无计将伊分付。

鹊桥仙

清·吴藻

春深夏浅,绿肥红瘦,枝上微闻杜宇。晓晴我正看山来,翻劝我、不如归去。一湖蘸碧,两峰扑翠,忽忆年时小住。每逢四月踏青游,也难怪、啼鹃声絮。

诉衷情 踏青

清·陆求可

宝鞍金勒晚苍苍。各为踏青忙。隔花鸟声频唤,随地是高阳。歌一曲,酒千觞。送春光。莫教好景,等闲负却,回首情伤。

先秦时期追求浪漫风情——“出其东门,有女如云”

先秦,是一个崇尚自由、热情奔放的时代,不论是贵族阶层,还是平民百姓,似乎都热衷于郊游。孔子“七十二弟子”之一的曾点便特崇尚“风乎舞雩,咏而归”的郊游生活。据《论语·先进》所记,对学生这一想法,孔子只说了四个字:“吾与点也!”意思是,我赞成曾点的想法,可见孔子也喜欢郊游。

从史书记载来看,先秦时期中国古人的郊游最浪漫,相当有“风

魏晋时期注重陶冶情操——“采菊东篱下,悠然见南山”



上巳节, 其因选取夏历三月中第一个“巳日”而得名,由周代的“水滨祓禊”风俗而起,乃中国古人选择外出郊游的标志性节日。魏晋以后,可能出于记事和行动上的方便,干脆将上巳节固定在三月三;“水滨祓禊”,也被临水饮酒所取代。

中国古人喜欢郊游的原因,或与长期占统治地位的儒家的“旅游思想”有关。孔子提出,“父母在,不远游。游必有方”。到魏晋时代,属于“不远游”的郊游出现了新气象,先秦时的“风情游”色彩淡化,转向看重精神层面的“玄游”,把郊游视为陶冶人情情操的一种方式。

玄游提倡“贵无”,因“玄学”而兴起,玄学属于唯心主义哲学。老子的“无为”思想,受到热爱玄游的魏晋人推崇。而“无为”的本质就是自然,许多士人于是“返乎自然”,把理想寄托于郊游过程中的山水之间。

魏晋时代出现了许多郊游名士,“竹林七贤”就是其中的代表人物。其中阮籍的游兴最浓,不游则

找自己的意中人。

谈情说爱这样的求偶式郊游成为先秦时代郊游的特征之一,《诗经·郑风》里有首诗歌叫《出其东门》,起首句便是“出其东门,有女如云”。“郑风”所反映的是以今郑州为中心的中原之国郑国的郊游风俗。郑国人喜欢郊游,特别是到了春天,每年春天,出了郑城东门,满眼都是花枝招展的郊游女子。许多男士便利用这个机会,寻

唐代讲究美味野餐——“下直遇春日,垂鞭出禁闾”

由于魏晋时期时局动荡,人们郊游虽然游出了最高境界,但“郊游热”在普通人中并未兴起,仅形成了“小众游”,到了唐代,才形成了真正的全民性“郊游热”。

唐代的郊游热,以京城长安为最。长安城东南郊的“曲江风景区”,是当时长安市民郊游的最佳去处。曲江是一个人工湖泊,开凿于隋初,依水建起了御用景观。虽属皇家花园,却对市民开放。每到中和节和上巳节,曲江两岸熙熙攘攘,游人如潮。

除了中和节和上巳节,唐人还喜欢选择在立春、清明节外出郊游。白居易的《立春日酬钱员外曲江同行见赠》,写的便是他立春这天与钱员外郊游的情况:“下直遇春日,垂鞭出禁闾。两人携手语,十里看山归……”

与先秦的“风情”、魏晋的“精神”不同,唐人郊游特别在意物质享受,郊游期间吃喝之风盛行。白居易的所谓“酬钱员外”,便是请钱员外吃饭的意思。唐代郊游的吃喝之风,吃出了不少可载入中国饮食史的“游宴”,如宴会地点在曲江风景区内的,便有上巳节游宴、新进士游宴、关宴等。

宋代以后偏爱健身休闲——“寒食祭先扫松,清明踏青郊行”

唐人热衷于郊游是有原因的,除与国力强盛、社会稳定有关外,与假期多和上层的大力提倡也有直接关系。《唐诗纪事》中记载,唐代从皇帝到臣僚都喜欢郊游,并因此形成了制度。每年春天,皇帝都会带着后妃、朝臣游梨园,到渭水边游览祭祀,夏天游葡萄园,秋天则登大雁塔。

唐代称春季郊游为“踏履”,宋代人多称“踏青”,并设有“踏青节”。在宋代,郊游也曾出现过一波小高潮,但出游的节日选择在悄然改变,春天人们更喜欢选择清明节外出,而非上巳节。

张择端的传世名画《清明上河图》,所描绘的主要内容之一,便是北宋都城汴京人,在清明节这一天郊游踏青的情景。到南宋时,清明节踏青已成为时人风俗,周密在《武林旧事》中写到,南宋人“寒食祭先扫松,清明踏青郊行”。

值得注意的是,宋代以后古人郊游的活动内容变得多元化,趋于简朴,体育健身运动受到喜爱:宋代人喜欢蹴鞠(踢足球);明代人喜欢荡秋千,甚至将清明节称为“秋千节”;清代人更迷恋放风筝。(摘自《北京晚报》)

古今踏青装备有何不同

古人踏青不仅形式多样,而且携带的“装备”也是五花八门,下面我们就来看看古人踏青时所用到的“装备”和今人有什么不同吧!

“忆昔轻装万里行,水邮山驿不论程”。这是热爱郊游的南宋诗人陆游的诗句。他用一句话说出了他出游时穿了什么衣服。

春日气温回升,阳光明媚,出行时最好穿着轻柔舒适的衣服。

热爱登山郊游的

李白有诗“脚着谢公屐,身登青云梯”。提到了那个时代比较流行的“登山鞋”谢公屐。

俗话说:千里之行,始于足下。郊外爬山踏青,一双好的鞋子非常重要。

现在户外出行人们普遍选择专业的户外鞋,它不仅能起到良好的支撑和保护作用,还能有效减轻双脚在户外途中的疲劳。不过,如果是一般的郊外踏青,穿轻便舒适的户外鞋即可。

“上公遗我游嵩具, 匝盥杯孟色色全”。这是宋代诗人文彦博的一首诗,记载了富弼送其游山器的事。

这个游山器是用竹子为材料编制而成,坚固而质轻,可以方便地携带日常用品和其它登山用品。这种“游山器”相当于现在的背包。不过现代具有较强背负系统的背包可比这“游山器”方便多了。



“芒鞋斗笠千年走, 万古长空一朝游”。竹杖芒鞋轻似马, 谁怕? 一蓑烟雨任平生。”这两句诗词中提到了登山郊游所需的“斗笠”和“竹杖”,即现在所说的帽子和登山杖。

踏青爬山古人带竹杖,今人带登山杖。登山杖看着不起眼,但是作用大得很,不仅能节省体力,还可以减少膝盖的磨损。可折叠,不用时放在包里,非常方便。

(摘自《中国青年报》)

