

早膳晚膳，古人一日两餐

我们现在一天吃三顿饭已经习以为常，有时候下午来个下午茶，晚上再加个宵夜，那可就不知一天算几餐啦。不过你知道吗？在古代很长一段时间里，人们一天可是只吃两顿饭的哦。



北宋 宋徽宗《文会图》（图片来源：台北故宫博物院）

古人的一日两餐

原始社会，人们饿了就吃饭，不饿就不吃，还没有需要定时定点吃饭的说法。据历史学家考证，中国至少从有文字史的商代就实行一天两餐制，上午七至九点为“大食”，下午三至五点为“小食”。

《宋人生活水平及币值考察》一书提到，宋朝人“每天仅早晚两餐，官员士人概不例外”。

南宋诗人宋洪迈亦有诗云：“只把鱼虾充两膳，肚皮今作小池塘”。“两膳”即说明了当时人们一天吃两顿饭的情况。

到明清时，人们还是习惯一天吃两顿饭。日本人曾根俊虎在《北中国纪行·清国漫游》中记载了当时人们的吃饭情况：“各人饮食大概一日两次……与上海相同”；乾隆皇帝一天也吃两顿饭，叫做“早膳”与“晚膳”，没有“午膳”一说。

著名摄影家庄学本在1934年考察川西羌族地区，那个时候当地的人们还是一天吃两顿饭，上午十点左右吃早饭，下午五点左右吃晚饭。

古代食物有多难得

不过，你以为一天吃两顿饭是因为古人比我们更不容易饿吗？实际可不是哦。在古代，农业生产比较落后，粮食产量也比较低，在很多外来粮食、蔬菜、水果品种没有引进中国之前，老百姓的食物是比较匮乏的。孔子在《论语集注》中曾记载：“朝曰饔（yōng），夕曰飧（sūn）”。而据《说文》记载：“饔，孰（熟）食也。”大概意思就是：早上的饭都是现生火现做饭，也就意味着与“饔”相对的“飧”不是专门生火做饭，而是“食之余”。

直到明清时期，京城食用的粮食还大多从南方经大运河运来，时称“漕粮”。由于运输成本高昂，一石粮食往往费银数两。而有些八旗兵丁“不知运粮之艰，既得粮米，因暂时有余，遂卖银钱，以供几次饱餐醉饮。及米不继之时，妻子又皆不免饥饿。”

因此，清朝严禁卖米与奢费，可有些人认为这不过是寻常小事，颇有怨言，康熙则驳斥说：“米者养人之本，为人上者，不留心省察，可乎？”

一日两餐向一日三餐的过渡

从汉朝时，部分人群开始出现了“加餐”的现象，但这种情况并没有在全社会推广。而且，加餐并不是习惯，只是偶尔。元朝诗人、评论家方回在《续古今考》里这样说到：“近世东南省斗学粮养士……多止两餐，日午别有点心”，只有“士”在中午才有“点心”作为加餐。

唐朝是中国最富裕的一个朝代，忧国忧民的杜甫都在诗中承认“稻米流脂粟米白，公私仓禀俱丰实。”

《警世通言·卷十七》中记载了这样一则故事：唐朝甘露年间，有个王涯丞相，官居一品，日食万钱。府上的厨房与一僧寺相邻。每天厨房刷锅洗碗的水，倒进沟里，会从僧寺旁流出去。有一天，寺中老僧出行，看见沟中流水里面有白白的东西，大如雪片，小如玉屑。于是走上前去细看，原来是从王丞相厨房的锅碗里洗刷下来的白米饭。

唐朝对外往来频繁，大量外来的粮食、蔬菜、水果品种被引进种植，极大丰富了百姓们的餐桌，所以人们逐渐可以在一日两餐之外加餐了。

一日三餐的普及

到了清朝，著名理学家张履祥在《补农书校释》一书中提到佣工们“炎天日长，午后必饥；冬月严寒，空腹难早出。夏必加下点心，冬必与以早粥”。意思是：夏天白天时间太长了，中午必须加“午餐”才能有力气继续干活；冬天太冷了，早晨空腹没办法出去干活，必须先喝点早粥，等不到十点再吃早饭。

到了民国时期，一日三餐的饮食习惯更为普及，并沿传至今。 据 河南卫视官微

古代下雨，人们怎么办？

刚刚过去的七月，雨水偏多。那么在古代，古人是如何避雨的？如何防洪呢？

雨具“进化史”

蓑衣，最初是用草编织而成的挡雨器具。我国在上古时期，人们为了抵挡风雨的侵扰，起初只能用野草裹住身子，以遮雨水，久而久之形成了蓑衣。《诗经·小雅·无羊》：“尔牧来思，何蓑何笠”，就记录了当时人们穿蓑衣的情况。“蓑笠，备雨服。”说明是充当雨具之用的。

春秋战国时代，百姓在下雨天，通常是身着这种草衣来从事劳作的。蓑和笠的关系，如同今日雨衣和雨帽的关系，所不同的是“笠”的制作原料是竹子，而不是草。而且“笠”晴雨两用，既可避风雨，也可防烈日酷暑。我们最熟悉的应该是那句“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”。比蓑衣进一步的雨衣，是用丝绸一类纺织品涂上油后做成的，称“油衣”“油帔”。明代后，雨衣的制作日益考究，所用材料也有多种。

贵族男女的雨衣，就是用一种柔软而不渗水的高级玉草编织而成，取名为“玉针蓑”。

而伞，则是我国古代另一种常用的雨具。“伞”，亦作“蹻”，《正字通》说：“伞，御雨蔽日，可以卷舒者。”

先秦时，伞又称为“簦”。我国远在夏、商、周三代已发明了雨伞。

元魏之时的伞是“便于步行骑马”的油纸伞。油纸伞在这一时期的出现，是由于汉代已经发明了纸，人们开始用廉价的纸来代替昂贵的丝帛，并在纸上涂以油脂或桐油，使之经久耐用。

到了宋代，油纸伞在民间普及。因此在名画《清明上河图》里，据统计共有42把伞，可见当时伞的普及和流行。宋初陶穀《清异录》卷下就记载道：“江南周则，少贱，以造雨伞为业。”

明清时期伞的品种很多，同时对伞的使用亦有严格的限制。从形状来分有方伞、直柄伞和曲柄伞，根据颜色又可分出紫、红、黄等不同种类，根据制作材料又可分罗绣伞、油绢伞等种类。不同的等级使用不同的伞，而清代则规定，庶民不得用罗绢凉伞。

除了遮雨器物外，雨天在外行走，还要顾及地下的潮湿泥泞，于是就有了雨鞋。

先秦时有一种双层底的鞋，称“舄”，底层上腊。当时建筑多是泥地，贵族行礼久立，恐湿气侵下，“故复其下使干腊也”。可以推想，下雨贵族们可能就用它当雨鞋。

还有一种古时候的雨鞋，那就是木屐，防硌、防扎、不怕雨。相传这种鞋是谢灵运发明的，是为了登山用的，所以它有一个名字叫“谢公屐”。苏东坡先生可是木屐的忠实粉丝呢。此外，明清时还有一种钉鞋，鞋底施钉，鞋统、鞋面涂敷桐油，雨天套于常鞋之外穿着。

防洪预警如何做？

我国古代各朝制订过许多防洪法规，从制度上保障防洪工作的顺利进行。其中，金朝泰和二年（1202年），金章宗颁布实施的《泰和律令》中的《河防令》，是我国现存最早的一部防洪法规。

《河防令》的颁行，不但对当时金国占领下的黄河、海河等水系的防洪工作起过重要作用，而且对后世的河防也产生了积极的影响。金以后各朝代的防洪法规，多由《河防令》引申而来。

在古代，黄河常决口淹没农田村庄。为防洪，便产生了“水报”。在黄河堤岸备有报汛的“塘马”。当上游地区降暴雨河水陡涨时，封疆大吏遂将水警书于黄绢遣人急送下游，快马迅驰，通知加固堤防、疏散人口。当时有的一昼夜狂奔500里，竟比洪水还要快。

报告水警还有一种独特的“羊报”。所谓“羊报”，就是报汛水卒。当测得险情时，“羊报”便迅速带着干粮和“水签”（警汛），坐上羊舟用绳索把自己固定好，随流漂下，沿水路每隔一段就投掷水签通知。下游各段的防汛守卒于缓流处接应，根据水签提供的水险程度，迅速做好抗洪、抢险、救灾等各项准备。

“羊舟”也很独特，它用大羊剖腹剝去内脏，晒干缝合，浸以青麻油，使之密不透水，充气后可浮水面不下沉，颇似皮筏。

元代时，朝廷还据自然条件，设有陆站、水站、轿站、步站等报警驿站。东北地区由于路况差，故设有狗站，训练狗作为通信报警工具，用于报告水警的狗最多时达3000条。当时，在辽东、黑龙江下游等地区就设立有15处狗站用于报告水警。

据《现代教育报》



秦始皇陵彩绘铜车马