

头簪应季鲜花 携带杯盘酒食

翻开宋朝人的春游清单,才懂得什么是“活色生香”



隋 展子虔《江畔游春图》描绘春游景象。



唐《虢国夫人游春图》局部。

又是一年春好处,公园里挤满了赏春的人。其实,一千年前的宋朝人,这会儿也在春游。从正月“探春”到清明踏青,他们能持续玩两个多月,比现代人还懂得享受。我们不禁好奇,他们都去哪里。

春游出门都带些什么?是赏花的行头,还是吃食?趁春光正好,不妨翻开这份跨越千年的春游清单,看看宋朝人如何把春天过得活色生香。

去哪儿玩?

皇家园林免费开放 各大寺观也是热点

与唐人偏爱郊野山林的雅致不同,宋人的春游地点更多元,皇家园林此时也向市民开放,成为春日里最受欢迎的打卡地。

南京文史作家侯印国介绍,北宋都城开封,金明池、金水河、琼林苑等皇家园林在春日里悉数向市民敞开大门,“金明池本是演习水军的场所,每年三月,皇帝会亲临观看水军演习。”而平日里,这里就成了百姓春游的好去处。据《东京梦华录》记载,池岸边“垂杨蘸水,烟草铺堤”。“元丰年间以后,金明池边还开放了关扑(一种赌博游戏),富贵人家搭起彩色帷幕,摆放珍玉、奇玩、匹帛,导致游人如织。”

除了皇家园林,开封城内的各大寺观也是春游热点。相国寺每月开放五次万姓交易,春暖花开之时,游人如织。殿前廊下,各地商贩云集,从日用百货到文玩字画,从时令花果到小吃饮品,应有尽有。逛完集市,还可到后院

赏花,相国寺的牡丹名冠京师,“姚黄”“魏紫”争奇斗艳,引得无数文人雅士前来题咏。

到了南宋临安,春游的去处更加多样。临安城内外,但凡有花木繁盛之处,便有游人踪迹。据《梦粱录》记载:“春光将暮,百花尽开,如牡丹、芍药、棣棠、木香,种种争妍,都人士女,竞集纵赏。”

带啥装备?

除了种种吃喝之物 还有多样娱乐用具

宋朝人春游,可不是两手空空就出门的。他们的清单上,还有一长串必备物品。

最不可或缺的,便是时令鲜花。春日里赏花是头等大事,宋人不仅要赏花,还要簪花。无论男女老少,都爱在头上簪一两枝应季鲜花。

便携的酒食也是春游必备。宋人踏青,讲究“就芳树之下,或园囿之间,罗列杯盘,互相劝酬”。这杯盘中的吃食既美味,又方便携带。据《东京梦华录》记载,清明时节,市面上会出售各种

应节食品,如“稠饧、麦糕、乳酪、乳饼”等。

富贵人家出游,则会带上整套的茶具酒器。宋代流行点茶,茶具颇为讲究,茶盏多用建窑黑釉盏。酒具同样精致,银质的酒注、酒盏,配上时令的果子,花间树下摆开,一边赏景一边品茗小酌,雅致极了。

除了吃喝之物,春游清单上还有几样娱乐用具。

秋千是女子春游的最爱,清明时节,“人家妇女即于门外窗前架秋千,以练裙裾飘举为乐”。风筝也是老少咸宜,宋人称之为“纸鸢”,清明前后,天朗气清,正是放风筝的好时节。还有蹴鞠,即古代的足球,是男子春游时热衷的竞技项目。陆游曾有诗描写春游蹴鞠的情景:“乡村年少哪知此,处处喧呼蹴鞠场。”

揣啥心境?

放下功名回归本真 从春天中找到慰藉

倘若问宋朝人春游清单上最重要的项目是什么,他们或许会告诉你:带上正确的心境。

对于大多数文人而言,春游是一次与自然对话的机会,是暂时放下功名名利,回归本真的时刻。苏轼的一生,宦海浮沉,屡遭贬谪,但无论身处何地,他都能从春天中找到慰藉。被贬黄州时,他在海棠花前,写下“只恐夜深花睡去,故烧高烛照红妆”的诗句。即使身处逆境,他对春天的热爱丝毫不减,反而更加珍惜与自然相处的每一刻。这种旷达超脱的心境,正是文人春游的理想状态。

唐宋时期在春天有众多的赏宴,也就有了许多的诗文。如宋代诗人邵雍的《南园赏花》:“三月初三花正开,闲同亲旧上春台。寻常不醉此时醉,更醉犹能举大杯。”

当然,并非所有的春游心境都是欢愉的。陆游与唐婉的沈园之遇,便是春游中最令人黯然神伤的篇章。大约在绍兴二十五年(1155年),陆游春日出游,在沈园与改嫁的前妻唐婉不期而遇。那一刻,满园春色在他眼中只剩下“春如旧,人空瘦”的悲凉。他在壁上题下《钗头凤》,写下“错!错!错!”“莫!莫!莫!”的无奈与悔恨。

此后半个多世纪,沈园春色成为陆游一生无法释怀的思念。63岁的他写“唤回四十三年梦,灯暗无人说断肠”,68岁时他再回沈园,叹“林亭感旧空回首,泉路凭谁说断肠”,81岁时他梦回沈园,写下“城南小陌又逢春,只见梅花不见人”,84岁时他最后一次来到沈园,留下“也信美人终作土,不堪幽梦太匆匆”的绝唱。每一次春游,都成为一次对往事的追忆与对亡人的凭吊。

从皇家园林到市井街巷,从时令鲜花到便携酒食,从苏轼的旷达到陆游的黯然神伤,宋朝人的春游清单装得下整个春天的热闹,也装得下一生的悲欢。

千年之后,当我们踏青赏春时,依然能从中感受到那份穿越时光的温度。下次出门,不妨学学宋人:戴朵花,带点好吃的,再揣上一份好心情,把春天,过得有滋有味。 据《金陵晚报》报道

声明公告 刊登 13164692093

《工伤认定申请决定书》公告
湖北兴展物业管理有限公司(法定代表人:郭玉华):
您单位员工罗小忠2026年3月12日向我局提交工伤认定申请材料,我局于2026年3月31日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请决定书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因无法联系收件人,无法送达于2026年4月3日被退回。现按规定向贵单位及本人公告送达《工伤认定申请决定书》等资料。自本公告发布之日起30日内,请贵单位(单位)在本公告期满后15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。
武汉市人力资源和社会保障局
2026年4月8日

武汉仲裁委员会公告
多多甄选(武汉)供应链管理有限公司:
本会于2025年9月20日受理的申请人陈国军与你方服务合同纠纷纠纷一案(2025)武仲受字第000004635号)已审理终结,仲裁庭已于作出裁决。现依法向你方公告送达(2026)武仲裁字第000000520号裁决书。请你方自公告之日起30日内来武汉仲裁委员会(地址:武汉市江汉区范湖路101号富强国际大厦3-8楼)领取裁决书,逾期视为送达。
注销公告 武汉市森林公安局黄陂分局向:向贵单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2026年3月17日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

拟申请注销登记公告
武汉市黄陂区网络运维服务中心拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2026年3月25日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
拟申请注销登记公告
武汉市黄陂区数据资源服务中心拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2026年3月25日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
遗失声明 武汉市德芯通汽车服务有限公司遗失公章(42011610182786)、财务章(42011610182789)、法人章(42011610182790)、合同章(42011610182788),声明作废。
遗失声明 武汉市德芯通汽车服务有限公司遗失公章(42011610182786)、财务章(42011610182789)、法人章(42011610182790)、合同章(42011610182788),声明作废。
遗失声明 武汉市德芯通汽车服务有限公司遗失公章(42011610182786)、财务章(42011610182789)、法人章(42011610182790)、合同章(42011610182788),声明作废。
遗失声明 武汉市德芯通汽车服务有限公司遗失公章(42011610182786)、财务章(42011610182789)、法人章(42011610182790)、合同章(42011610182788),声明作废。

招聘
江汉北路宇济中医招聘中医师
18807152103
声明 本人李萍(身份证号:420111198912316649)于2026年4月1日在云南省德宏傣族景颇族自治州陇川县不慎遗失,自登报即日起,凡以此证所进行的一切活动,均与本人无关,由此产生的法律责任由冒用者自行承担。特此声明作废。
遗失声明 武汉华中石油化工有限公司(9142011656835029XM)遗失成品油零售经营许可证正本,编号为:鄂A556号,声明作废。
遗失声明 武汉华中石油化工有限公司(9142011656835029XM)遗失成品油零售经营许可证正本,编号为:鄂A556号,声明作废。
遗失声明 武汉华中石油化工有限公司(9142011656835029XM)遗失成品油零售经营许可证正本,编号为:鄂A556号,声明作废。
遗失声明 武汉华中石油化工有限公司(9142011656835029XM)遗失成品油零售经营许可证正本,编号为:鄂A556号,声明作废。