

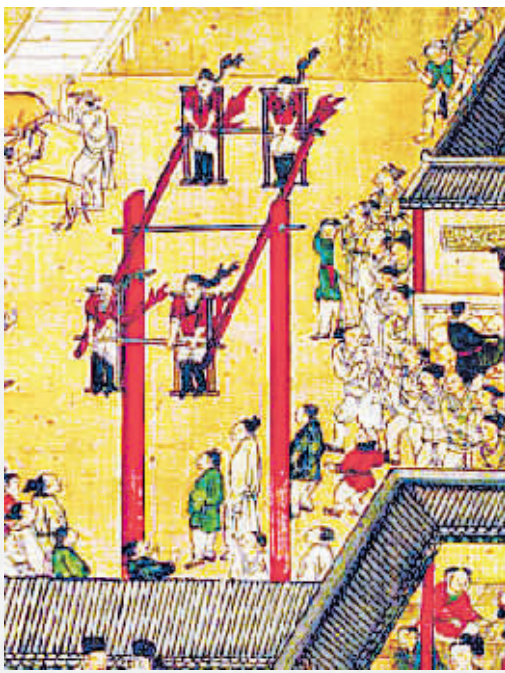
“荡秋千”属于我国传统的游艺活动。宋代文人高承撰《事物纪原》转载隋炀帝编《古今艺术图》说：“北方戎狄爱习轻翘之能，每至寒食为之，后中国女子学之，乃以彩绳悬树立架，谓之秋千。”清明节前后，人们有荡秋千的传统，这项优美的体育活动还有“半仙之戏”的美称。



故宫博物院藏崇庆太后六旬寿诞《万寿图》里的西洋秋千。



《仕女图册》之“秋千闲戏”。



《太平城市图》里的西洋秋千。

寒食节里的“半仙之戏”

起立彩索秋千架

寒食节是清明节的前身，具体日期为清明节前的一至二日。在古代，无论是宫廷还是民间，荡秋千均为寒食节不可或缺的游戏。唐末至五代时期王仁裕撰《开元天宝遗事》，其中记载：唐玄宗天宝年间，宫里在寒食节时会在各处架设秋千，供姬妃们娱乐；她们在空中飘逸如飞，引得唐玄宗赞叹，称之为“半仙之戏”。元人熊梦祥在《析津志》之“风俗”中描述了元代宫廷寒食节的活动：“清明寒食，宫廷于是节最为富丽。起立彩索秋千架，自有戏蹴秋千之服。”即在寒食节这天，宫中人员穿着荡秋千的华丽服饰，通过这种游艺展示自己的形象。类似的，明清紫禁城里，秋千也是寒食节的重要宫廷活动。

民国学者陈宗藩所撰《燕都丛考》提到坤宁宫“所谓中宫也，宫后有秋千，清明节宫眷游戏于此”。另一位民国学者章乃伟在《清官述闻》中对此有更为详细的描述：“在明代，则宫中以清明节为秋千节，坤宁宫及各宫皆安秋千一架，宫人相邀嬉戏，至立夏前一日为止。”翊坤宫前廊的梁底，现仍有秋千环一对，《清官述闻》称其为薄仪小朝廷时期安设。

古人为什么要在寒食节荡秋千呢？清人陆廷灿《南村随笔》之“秋千”载：“又云因禁烟节（寒食节亦称‘禁烟节’‘冷节’），恐人寒食有内伤之虞，故令人作此戏，以动荡血脉耳。”寒食期间禁烟火，人们皆吃冷食，会伤及脾胃，荡秋千有利于活跃血脉，养身护体。寒食节时春光正好，百花盛开，若遇风和日丽，在户外荡秋千也是一件美事啊。

娟娟天上踏云登

秋千多为女性参与的活动。明代宦官刘若愚撰《酌中志》，其中载：“清明，则‘秋千节’也，带杨枝于鬓。坤宁宫后及各宫，皆安秋千一架。”清代宫廷画家焦秉贞绘有《仕女图》，册页之一即为“秋千闲戏”。粗大的柳树垂下绿色丝绦，透出浓浓

的春意。一架秋千悬于树下，一名身着蓝色罗裙的仕女站在秋千上，一边随秋千摆动一边扭头与身后的两名仕女笑谈。美人笑靥如花，锦服裙角轻扬，画面动感十足。旁边红色游廊内，还有三名轻盈装束的仕女，两名正在交谈，一名面带期盼地望着秋千，似乎在排队等候。

乾隆皇帝也十分喜欢焦秉贞这套人物画册，曾作诗《题焦秉贞人物画册十二帧》。其中在仕女荡秋千这幅画中题：“小板涂朱贯彩绳，娟娟天上踏云登。柳风拂处人吹过，环佩声摇最上层。”乾隆帝将曼妙优雅的仕女称为“娟娟”，将其在半空飘逸的动作称为“踏云登”，将配饰在空中发出的悦耳声称为“声摇最上层”。

故宫博物院藏《雍正十二月行乐图》，为清代宫廷画师郎世宁所作，描述了雍正皇帝在圆明园的日常生活。每幅画除了突出山水、建筑的主体特征外，节令习俗景观亦表现明显。画面中人物构图虽然占的比例不大，但是足以表现丰富的人物活动。其中，画册之“二月踏青”部分，绘制的是早春二月雍正帝与女眷、大臣们在圆明园观鱼、赏景、荡秋千等行乐场景。画面中，院墙外桃花盛放，春意盎然，院墙内朱红的秋千高高架起，一名女子正在轻快地荡着秋千，围观的人群三三两两，无不露出惬意、愉悦的神情。

西洋秋千宴外宾

对于宫廷女眷而言，荡秋千是轻松愉快的自娱自乐，而到了外朝，秋千则成为伴宴的表演节目。

清代有一种“西洋秋千”，见于宫廷筵宴场合。据清人吴振械撰《养吉斋丛录》记载：乾隆帝在每年正月十九日，于圆明园山高水长举办筵宴，主要招待外藩各国陪臣，楼前场地开阔，可燃放烟花、表演游艺。书中载：宴会间有名目繁多的游艺节目，如“西洋千秋（秋千）、罗汉堆塔、旧子音曲、善扑营花跤、高丽跟头诸名目”。关于西洋秋千的表演，书中介绍：“有西洋秋千架，秋千旋转，下

奏歌乐。”即在歌舞声中，表演人员登上秋千，往复旋转，并伴有各种表演动作，以增添筵席的热闹氛围。

朝鲜使臣朴思浩在《燕蓟纪程》之“圆明园记”中回顾了他在清道光九年（1829年）正月十五日，在圆明园山高水长参加筵宴期间看到的西洋秋千。其样式为：状如云梯，梯子最上层横杠被改为滚轴，滚轴内外侧再伸出梯子，使之类似于绕滚轴上下起伏的跷跷板；表演时，身着彩服的童子两人一组，站立在跷跷板的一端，与另一端的两人互为平衡，做出上下起伏的动作。

故宫博物院藏《万树园赐宴图轴》，为乾隆十九年（1754年）夏，皇帝在承德避暑山庄万树园宴请蒙古首领的场景。画中显示出西洋秋千的构造特征：其外形犹如立放的云梯，云梯中间的横杆为滚轴，上、下端各有“日”字形框。表演者分别站在两端“日”字框的横杆上，通过变化姿势来调整绕滚轴转动的力矩大小，并不断调整平衡状态，使得秋千犹如跷跷板一样上下摆动。

这种秋千之所以被称为西洋秋千，是因为使用了当时西方机械装置中的滚轴，且秋千的摇摆方式与传统秋千明显不同。传统秋千类似于单摆，游戏者从一定高度荡下时，其势能转换为动能，速度变快；过最低点后动能又转换为势能，速度变慢，如此反复。而西洋秋千驾驭难度更大，这样的游艺项目在当时主要是为了表达朝廷对藩属国的重视。

关于西洋秋千的具体表演方法，韩国国立中央博物馆藏《太平城市图》也提供了图像参考。该图绘制的是约为18世纪时期的汉阳街景，其中就有西洋秋千表演场景。画面中，梯子顶端的跷跷板两侧，各有两个“日”字形的框；每个框中，各有一名身着彩服的童子坐在其中，双手抱住正中的横杆，似乎准备做某种技巧动作。清乾隆年间，朝鲜使臣多次访华，参加各种庆典朝贺活动，目睹了西洋秋千表演的奇趣热闹场景，因而很可能将这种表演方式引入了朝鲜。

周乾

相关阅读

寒食节，中国传统节日，在夏历冬至后的105日，清明节前一二日。是日初为节时，禁烟火，只吃冷食。并在后世的发展中逐渐增加了祭扫、踏青、秋千、蹴鞠、牵勾、斗鸡等风俗，寒食节前后绵延两千余年，曾被称为中国民间第一大祭日。寒食节是汉族传统节日中唯一以饮食习俗来命名的节日。

寒食节起源，据史籍记载：春秋时期，晋国公子重耳为躲避祸乱而流亡他国长达十九年，大臣介子推始终追随左右、不离不弃，甚至“割股啖君”。重耳励精图治，成为一代名君“晋文公”。但介子推不求利禄，与母亲归隐绵山，晋文公为了迫其出山相见而下令放火烧山，介子推坚决不出山，最终被火焚而死。晋文公感念忠

臣之志，将其葬于绵山，修祠立庙，并下令在介子推死难之日禁火寒食，以寄哀思，这就是“寒食节”的由来。

清初汤若望历法改革以前，清明节定在寒食节两日之后；汤氏改革后，寒食节定在清明节之前一日。现代二十四节气的定法沿袭汤氏，因此寒食节就在清明节前一日。

从春秋时期至今，寒食节已有2600多年的历史，故事发生地中国山西将寒食节定为清明前一天，这一天吃冷食、祭祀、踏青等习俗也一直流传下来并为全国所接受。伴随着岁月的流逝，寒食节静静地融入了清明节，寒食所代表的人们对忠诚、廉洁、政治清明的赞许，是千年如一的。

禁火

寒食节古代也叫“禁烟节”，家家禁止生火，都吃冷食。但因国人追悯先贤之情执著，从东汉到南北朝屡禁屡兴，唐代皇家认可并参与。苏轼的《望江南·超然台作》中的“且将新火试新茶”说的就是寒食之后诗人煮茶的行为。山西民间禁火寒食的习俗多为一天，只有少数地方仍然习惯禁火三天。

拜祖

寒食节扫墓祭祖在南北朝到唐前被视为“野祭”。唐代编入《开元礼》“卷第八十七·王公以下拜扫（寒食拜扫附）”中，成为官方认同并倡导的吉礼之一。后演变为皇家祭陵，官府祭孔庙、祭先贤，百姓上坟等。时一家或一族人到先祖坟地，致祭、添土、挂纸钱，然后将子推燕、蛇盘兔撒于坟顶滚下，用柳枝或笄穿起，置于房中高处，意沾先祖德泽。

饮食

寒食食品包括寒食粥、寒食面、寒食菜、青精饭及饧等，寒食供品有面燕、蛇盘兔、枣饼、细糯、神饌等，饮料有春酒、新茶、清泉甘水等数十种之多。其中多数寓意深刻，如祭食蛇盘兔，俗有“蛇盘兔，必定富”之说，意为企盼民富国强；子推燕，取介休方言“念念”不忘介推高风亮节。

晋南地区民间习惯吃凉粉、凉面、凉糕等等。晋北地区习惯以炒奇（即将糕面或白面蒸熟后切成骰子般大小的方块，晒干后用土炒黄）作为寒食日的食品。部分山区这一天全家吃炒面（即将五谷杂粮炒熟，拌以各类干果脯，磨成面）。

寒食节，民俗要蒸寒燕庆祝，用面粉捏成大拇指一般大的飞燕、鸣禽及走兽、瓜果、花卉等等，蒸熟后着色，插在酸枣树的针刺上面，装点室内，也作为礼品送人。

插柳

柳为寒食节象征之物，原为怀念介子推追求政治清明之意。早在南北朝《荆楚岁时记》就有“江淮间寒食日家家折柳插门”的记载，安徽、苏州等地还盛行戴芥花，佩麦叶来代替柳枝。据各地史籍记载：“插柳于坟”“折柳枝标于

户”“插于檐插柳寝灶间”“亦戴之头或系衣带”“瓶胎献于佛神”“门皆插柳”，故民间有“清明（寒食）不戴柳，红颜成白首”之说。

踏青

也叫踏春，盛行于唐宋。宋·李之彦《东谷所记》载：“拜扫了事，而后与兄弟、妻子、亲戚、契交放情地游观，尽欢而归”。明代《帝京景物略》记载郊踏青场景为：“岁（寒食）清明日，都人踏青，舆者，骑者，步者，游人以万计。”可谓盛极。

秋千

秋千原为古代寒食节宫廷女子游乐项目。五代王仁裕《开元天宝遗事》载“天宝宫中至寒食节竞竖秋千，令宫嫔辈戏笑以为宴乐。帝呼为半仙之戏，都中士民因而呼之”，宋代宰相文彦博诗《寒食日过龙门》，诗中描写为“桥边杨柳垂青线，林立秋千挂彩绳。”

蹴球

盛行于唐，宋《文献通考》载：“蹴球，盖始于唐。植两修竹，高数丈，络网于上，为门以度球，球工分左右朋，以角胜负。”史载：“唐德宗、宪宗、穆宗、敬宗都喜蹴球。”《州府元龟》载：“唐德宗贞元十二年二月寒食节帝御麒麟之东亭，观武臣及勋戚子弟击球，兼赐宰臣宴饗。”宋代也有《太祖蹴鞠图》。

咏诗

寒食节时，文人或思乡念亲，或借景生情，感慨尤多，灵感顿生，诗兴大发，咏者甚多。据查，仅《全唐诗》就有唐玄宗、张说、杜甫、韩愈、柳宗元等名人名家诗词三百余首，宋金元词曲也有一百余首，成为中国诗歌艺术中一枝奇葩。

净肠

寒食节去野外采集野菜，不仅锻炼身体，而且也满足了人体所必需，一举两得。最后，还要说说春季养生中的精神调节问题。女子伤春，在寒食节期间出来散散心，赏春踏青，能够预防精神上的疾病。男子虽然不伤春，但在春季肝气过盛，容易精神失常的时候，缅怀先人、寄托哀思，起到了悲亢怒的作用，对肝的调理是相当有好处的。经过五千年的文化滋润，寒食与清明合二为一，成为缅怀故人，激励生人的节日。



文明贵阳
全国文明城市



文明贵阳
全国文明城市

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

讲文明 树新风

有序排队 明礼遵德



中共贵阳市委宣传部 贵阳市精神文明办 宣