

古代也有“黄金周”？看古人如何过假期

中秋国庆到来，拥有8天长假的超级黄金周你过得怎么样？若时光倒流千年，你会发现，古人的假期生活同样精彩纷呈——甚至比现代人更懂“躺平”的艺术。

1

汉代：放假 = 洗澡？

中国古代放假制度实际上非常久远，在夏商周之前就已经有了放假制度。

到了先秦时期，有一年两次的春秋祭祀，这是为了祈求国家能风调雨顺、五谷丰登，祭祀必然是有很多活动的，官员按规定要停止办公。因此祭祀对于当时的官员也算是放假了。

秦朝时，贵族官员在延续之前的祭祀日休假的基础上，还可以在沐浴那天休息，称作“沐日”。

不过秦朝及前代的官方休假制度已经难以考证了，有明确记载的休假制度要从汉朝开始。

收藏于连云港市博物馆的《元延二年日记》竹简，堪称一份2000多年前的“上班族”的“工作日志”，除了记录了出差旅行、日常公务、住宿地点……还将自己的休沐日也记录了下来。

你再怎么也想不到古人放假是和洗头有关，但这恰恰就发生在汉代。古人只有政府的官员才规定有假期，再加上汉代的官员上班都是“寄宿”制的，平时吃饭睡觉都在官衙里，官衙里洗头不方便，古人又都是长头发，一洗一晾就要耗费一整天，所以每五天放假一天，让侍女帮自己好好洗洗头发，整理仪容仪表，捋飭好自己再继续干活，堪称最早的“工作与生活平衡”实践者。

除了休沐假，汉武帝时期开始过春节，于是就开始了春节假期。另外，汉朝官员还有各种节令假，如夏至、冬至等各放一天，这样算下来，汉朝官员一年的假期总共有60天左右。最奇葩的是在西汉，官员还可以花钱买休假。郎官只要出钱给宫中添置财物，就可以出宫购物获得休假的权利。

2

唐朝：“黄金周”的开创者

到了唐朝，官员开始不需要寄宿衙门了，开始实行“走读”制，休沐假也自然就取消了，但你别以为他们的假期就此减少了，其实这是他们幸福的开始。

若论放假创意，唐朝人堪称古代HR大师。唐玄宗时期，颁布了关于假期的红头文件《假宁令》，规定了“元正（元旦）、冬至，各给假七日”。这样，唐朝首创黄金周的概念就此诞生了。

除了两个黄金周以外，《唐令》中还记载，内外官五月给田假，九月有授衣假，分为两番，各15日。然后是春节和冬至各放7天假，寒食节、清明节各放4天假，中秋、夏至、腊八各休3天。立春、春分、立夏、立秋、秋分、立冬各放假1天，然后元宵节、

中元节、端午节、重阳节也各放假1天。这还不算，遇到“大咖”生日，一律放假。所以例如老子诞辰，甚至皇帝生日都一律放假。

翻开《唐六典》，你会惊叹于他们的假期清单中的内容：父母在三千里外，三年一给定省假三十五日；五百里，五年一给扫拜假十五日。

这种省亲和扫墓假的实行情况，可见于穆宗朝的一道敕书：长庆三年（823年）正月敕：“寒食扫墓，著在令文，比来妄有妨阻。朕欲令群下皆遂私诚，自今以后，文武百官，有墓莹域在城外并京畿内者，任往拜扫；但假内往来，不限日数，有因此出城，假开不到者，委御史台勾当。仍自今以后，内外官要觐亲于外州及拜扫，并任准令式年限请假。”

3

宋代：“一言不合”就放假

所以唐朝是古代假期时长的巅峰了吗？不，大宋120日假期向您走来。

《宋会要辑稿》记载：岁节（春节）、寒食、冬至，各假七日；圣节（太后、皇帝生日）、上元、中元，各假三日；春秋二社、上巳、重午、重阳、立春、人日、中和节、春分、立夏、三伏、立秋、七夕、秋分、授衣、立冬，各假一日；夏至、腊日，各假三日；诸大祀假一日。这样算下来不包括旬假一共放54天左右，另外，宋朝的地方官衙每年腊月二十就停止办公了，叫“封印”，等到来年正月二十前再“开印”，这样一算，宋朝春节实际上能放一个多月。

除此之外，宋朝还多了很多奇葩的临时节假日，真宗时，因传有“天书下降人间”的祥瑞之事，便

将正月初三日定为“天庆节”，放假五天。《宋史》称：“诸庆节，古无是也，真宗以后始有之。”宋真宗为此既开先河，宋徽宗则紧跟。徽宗一朝，这种因事而官定的节日又增加了天应节、宁贲节、真元节、元成节、开基节、天符节六节，巧设名目，给大家也给自己花式放假。

假期长了，娱乐生活也愈发丰富多彩。比如，元宵节赏灯、上巳春游、重阳簪花……南京文史作家侯印国表示：“男性簪花作为一种风俗起源于唐代，尤其是重阳节，菊花逐渐代替了茱萸，成为节令花卉。到了宋代，簪花成为男性的全民活动，无论是官员文人在重要礼仪中，还是普通百姓，都会簪花，这已经成为日常生活的一部分。”（据《金陵晚报》）

专家
解答

如何破解“节后综合征”？

国庆中秋假期已经结束，有些人会感到精神不振、情绪低落，并伴有失眠、食欲减退等生理不适。专家表示，这可能是“节后综合征”来袭，可以从作息、饮食、运动等多方面进行调整，找回好状态。

空军军医大学唐都医院神经内科心身门诊教授张侃指出，“节后综合征”并非严格的临床疾病诊断，而是指个体在长假后，从放松状态回归日常轨道的过渡期中，出现的短暂身心适应不良。主要表现包括：情绪方面，提不起精神，对工作感到厌倦、恐惧、焦虑，甚至莫名烦躁、情绪低落；生理方面，失眠、早醒、疲劳乏力、头痛、头晕、食欲不振、肠胃不适等；认知方面，注意力难以集中，记忆力下降，思维迟钝，工作效率大打折扣。

张侃表示，“节后综合征”的成因复杂多样，涵盖生理、心理、生活方式等因素。节假日期间，人们通常会打破日常的作息规律，熬夜、晚睡晚起等情况屡见不鲜，使得睡眠质量大幅下降，进而影响身体的恢复以及心理健康。饮食也往往缺乏规律，暴饮暴食、过量食用油腻或辛辣食物等行为，都会加重胃肠道的负担，破坏肠道的菌群平衡，引发腹泻、便秘等症状。这些生活方式的改变，打乱了人体正常的生物钟，造成植物神经系统紊乱，促使“节后综合征”的产生。此外，节假日后，重新投身到紧张的工作或学习当中，部分人可能难以适应，从而产生焦虑、抑郁等不良情绪。这种心理压力的改变，也会导致体内激素水平发生波动，诱发“节后综合征”。

如何调适以减少或避免“节后综合征”的发生？空军军医大学唐都医院神经内科心身门诊主治医师程金湘建议，可以溫柔校准生物钟，早晨尽早拉开窗帘，去户外稍微运动接受光照，逐步调整入睡时间，能有效帮助生物钟复位。营养的优化必不可少，节后尽量选择高纤维食物和易消化蛋白，增加绿叶蔬菜、燕麦、鱼类摄入，保证充足饮水，减轻身体的运转负荷。选择适合自己的运动方式，如快走、慢跑或瑜伽等，促进血液循环，增强心肺功能，改善睡眠质量，提升身体整体适应能力。另外，可将工作任务分解成若干小目标，每完成一个都是对信心的积极反馈，有助于缓解焦虑。

程金湘提醒，面对“节后综合征”，最好的态度是理解而非对抗。虽然“节后综合征”通常在一两周内自行缓解，但需注意与临床意义上的焦虑症或抑郁症进行区分。如果相关症状持续半月以上，且严重损害社会功能，则应寻求专业心理帮助，进行科学评估。（茵娟）

黄芪五仁月饼、茯苓陈皮豆沙月饼、“五行月饼”……今年中秋主打“药食同源”的药膳月饼受到许多人青睐，成为节日消费新亮点。

“药食同源”是中医养生的重要理念，强调“寓医于食”。从茯苓饼到枸杞茶，以食材调养身心的理念早已融入人们的日常。如今，多地中医院纷纷推出特色药膳月饼：浙江省中医院推出“五行月饼”，按中医五行理论配伍，水行款益肾填精，金行款养心安神；扬州市中医院推出12款产品，由资深中医把关配方，实现美味与食养融合。这些月饼多采用低油、低糖工艺，既延续传统，又注入健康新意。

药膳月饼选用的食材，如茯苓健脾宁心、莲子益肾固涩、薏仁利水渗湿，都是常见食疗材料，适量食用有一定调理效果。但从本质看，药膳月饼仍是食品，不能替代药物治疗，也不宜因“养生”标签而过量食用。况且，中药材讲究辨证施治，并非人人适用，盲目食用可能暗藏风险。说到底，药膳月饼能否持续长红，关键在于产品是否名副其实，市场是否规范有序。对普通消费者而言，无论普通月饼还是药膳月饼，适量食用才是关键。

小小月饼，承载着团圆的情谊，也映照出百姓健康观念的提升。药膳月饼的流行，正是健康理念日益深入人心的生动体现，也反映群众对品质生活的追求在不断升级。我们乐见传统智慧在现代生活中焕发活力，也期待市场在规范中健康发展，让消费者在品味中秋韵味的同时，获得真切的健康馈赠。

（王美华）

药膳月饼走俏，要不要尝鲜？