



如果有人问：“你会不会走路？”可能很多人会觉得好笑。但在古代，“会不会走路”可是一个大问题。现代的散步古人叫“步”，古代的“行”才是今天的“走”；古人如果说“走”，那就是今天的“跑”了。在古人看来，出行要迈“安步”，得走“正道”，应该“少避老”。出于礼仪的考虑，甚至出现男右女左“男女异路”的规定……

## 古人“走路”有哪些讲究？

### “安步”还是“疾趋”？

朱熹在《童蒙须知》中要求：“凡步行趋踰，须是端正，不可疾走跳踰”

在没有代步工具或代步工具不普及的时代，人们出行只能靠走。东汉许慎《说文解字》中，仅“走”部便收录了85个字，和“行走”相关的字则多达200个以上，可见古人对走的观察和分析多么细致。

行走的字义，古今差别比较大。汉代的《释名·释姿容》中称，“徐行，曰步”；“两脚进，曰行”；“疾行，曰趋”；“疾趋，曰走”。现代的散步，古人叫“步”，而当时的“行”，才是今天的“走”；古人如果说“走”，那就是今天的“跑”了。

何时该“行”何时该“走”？古人是有严格讲究的。先秦时期，古人已形成一套成熟的“行走礼仪”。成书于秦汉时期、被列入“十三经”的《尔雅·释宫》中称：“室中谓之步，堂上谓之行，堂下谓之步，门外谓之趋，中庭谓之走，大路谓之奔。”这里的“时”为“峙”的通假字，是踟躇、徘徊的意思。在不同的场合，要有不同的走法。

在古代，孩子一生要学两次“走路”。一次是一两岁时自然学会走路，另外一次则是到了入学龄学走路礼仪。南宋著名理学家、教育家朱熹在其所编撰的《童蒙须知·语言步趋第二》中是这样训诫孩子的：“凡步行趋踰，须是端正，不可疾走跳踰。若父母长上有所唤召，却当疾走而前，不可舒缓。”从中可以看出，走路要从容、规范，通常情况下，不要手舞足蹈，更不宜慌慌张张，而要稳稳当当地走，即所谓“安步”。即使在家里，也不要一纵一跳的。只有一种情况可在家跑着走，就是有长辈喊你。

为了方便孩子背诵记忆，后人将朱语诗化为《童蒙须知韵语》：“凡出入进退，行步要安详。掉臂与跳走，客止殊不臧。惟有长者召，疾步却无妨。于此过舒迟，不似弟子行。”

对于走时如何发力？古人也有讲究：“轻贵重贱”。过去的算命先生便会通过观察一个人的“行”，来推测其命运好坏。如被收入清《四库全书》的《太清神鉴》卷四“行部”条称，“是以贵人之行，如水而流下，身重而脚轻；小人之行，如火炎上，身轻而脚重。”这种说法虽然很荒唐，但从侧面说明古人对“如何走路”很重视。

### 走“正道”还是走“捷径”？

屈原在《离骚》中提出：“夫唯捷径以窘步”

与“怎么走”有不同要求一样，古人对应该“走什么样的路”也有相应的讲究。

在古代，道路分为“道”、“路”、“途”、“行”、“径”、“木”、“街”、“衢”等多种规格。其中以“道”、“径”二种，古人说得最多。

“道”，在先秦时期指可供车行的大路，又称“正道”，相当于现代高等级公路“省道”、“国道”。秦始皇所筑的

“驰道”也是“道”的一种，系当时的高速公路。

“径”与“道”正好相反，指只能走人、不能行车的小路，故称“步道”；从小路走可以避开众人、熟人，又俗称“间道”，心术不正者才走间道。因为从小路走往往比正道近，由此出现了“捷径”的概念。

与“径”相提并论的是“徯”。徯，指不好走的细小狭路，俗称“邪路”、“邪道”。走到头后无路可走的“径”，则称为“窘径”，走这种小路往往举步维艰，即“窘步”。

正道可能路途远，辛苦，但安全，不会走错方向，所以古人提倡走“正道”，而不鼓励甚至禁止走“窘径”、“捷径”、“邪路”。《周礼》中便多处提到周王禁止“大路不走走小路，有桥不走翻堤坝”的行为。负责道路交通的“秋官·野庐氏”职责之一，就是“禁野之横径逾者”；负责城里宿卫的“秋官·修闾氏”，也有“禁逾者”的责任。

儒家学派的创始人孔子很欣赏“行不由径”的走正道者。据《论语·雍也》所记，孔子的学生子游在鲁国的武城做官时，便以此标准选拔人才。一个叫澹台灭明的人，“行不由径，非公事，未尝至于偃之室也”。意思是，澹台灭明不走邪路，不是公事，从不到我的房间来。仅由“行不由径”，就推断澹台灭明是难得的人才。

因为正道是正确的道路，而窘径、捷径、邪路却不一定，很可能是弯路、歧途，所以“正道”和“邪路”又都被赋予了新的概念，延伸出“正与邪”的寓意。《礼记·燕义》中有“上必明正道以道民”，要求君王要指出正确的方向引导民众。所以，屈原在《离骚》中说：“夫唯捷径以窘步”，提醒人们走捷径容易陷入人生的困境。

### 靠右走还是靠左走？

先秦史籍《礼记·王制》规定：“男子由右，妇人由左，车从中央”

在崇尚“正道”的同时，古人还对走路秩序提出了规范，逐渐形成所谓的“交通规则”。现代人是“靠右走”，古人靠哪边走？不同朝代有不同风尚。归纳起来主要有三种“走法”：

较早的走法是“男右女左”。先秦时期，男人和女人是不能同行的，要分两边走。《礼记·王制》中规定：“道路，男子由右，妇人由左，车从中央”，意思是，在道路上，男的靠右走，女的靠左走，车辆从路中间通行。

这种走路规则曾对早期民俗产生很深的影响。据《仪礼·士昏礼》记载，秦汉及以前，女儿出嫁时，必须从左边走出去，站在母亲的左边，即所谓“女出于母左，父西面戒之”。

“男右女左”分开走的规定又叫“男女异路”，到汉魏时期还曾出现过强制性推广的现象。西汉末篡位建立“新朝”的王莽推崇周制，其中有一条就是效法《礼记》中的“男女分开走”。《汉书·王莽传》记载，王莽要求推行“男女异路之制，犯者象刑。”

到了唐代，一个叫马周的人提出“靠右走”。这种走

法又称“来左去右”，不分男女。据唐刘餗的《隋唐嘉话》记载，马周以布衣身份上书当时的皇帝李世民，提出一系列教化民众、创建新型社会风气的建议，其中就有行人的走法：“旧诸街晨昏传叫，以警行者，代之以鼓，城门入由左，出由右。”

马周建议，要用击鼓的方式早晚提醒行人进出城门要分开，两边走，进城的走左边，出城的走右边。实际上，如果就一个人来说，进出都是“靠右走”。由此，还形成了古代中国特有的“左迎右送”礼俗，即迎人站在路的左边，送人站在路的右边。

古人最习惯的走法应该是“靠左走”。唐代规定“来左去右”，实际上是一种进出城门的规则，宋代“靠左走”更为普及。朱熹《童蒙须知·杂事宜第五》中要求：“凡侍长上出行，必居路之右。”为什么陪同长者出行要走在老者的右边？一是左尊右卑，二是有利保护长者，降低交通风险。

### 人先行还是车马先行？

唐太宗李世民颁《仪制令》：“凡行路巷街，贱避贵，少避老，轻避重，去避来”

对于古代靠哪一边行走，并没有从“法律”上找到依据，而是属于“礼”的层面。唐代将这种“礼”被调整入“法”的范畴，出现了强制性的“走法”。这种强制性走法，可视为古代的“交通法规”。

《唐律疏议·杂律》“违令”条，“诸违令者，笞五十”下面的疏议特别指出，“令有禁制”，谓《仪制令》“行路，贱避贵，去避来”之类。

这里说的《仪制令》，被国内学术界认为是中国最早的交通法规，由唐太宗李世民于贞观十一年（公元637年）颁发。其大致内容是：“凡行路巷街，贱避贵，少避老，轻避重，去避来。”

李世民强调颁发此令的意义：“朕闻教化之本，礼让为先，欲设规程，在循典故。盖以中兴之始，兆庶初安，将使知方，所以渐诱。”这种“礼让为先”的规则，至今仍是现代交通伦理的重要组成部分。

在五代后唐时期，《仪制令》得到进一步强化。据《五代会要》记载，后唐明宗李嗣源，于长兴二年（公元931年）八月出敕令：“道路街巷，贱避贵，少避老，轻避重，去避来。”李嗣源这一道“红头文件”还下发到“诸道、州、府，各遍下县、镇”，要求地方官将此《仪制令》“刻碑于要会、坊门及诸桥柱，晓示行人。”如果有人不按规定走路，不懂礼仪，将被治罪。

在陕西、江苏、福建、河北、内蒙古等全国多个地方考古中，都曾发现过《仪制令》这样的碑刻，碑刻多为宋代，这说明《仪制令》也是宋代通行全国的“交通规则”。

值得一提的是，唐律还对车马与行人的关系作了调整，在行人密集的地方不能“走车马”。除了帝王要臣公务出行，道路上要“车马让人”。《唐律疏议·杂律》规定：“诸于城内街巷及人众中，无故走车马者，笞五十。”这一重在“保护行人”的条款，为此后历朝所继承和推行。

据《北京晚报》

# 通知

## 全国长寿工程全民补硒行动进宁波！



硒被定义为“部分主宰生命的微量元素”，缺硒可直接导致40多种疾病，间接导致400多种疾病，全国有72%的地区属于缺硒地区。

为提高全民补硒意识，本次行动将在宁波市免费发放补硒食品800份及“硒与人体健康”科普书籍一套，同时有机会获得价值880元，富硒健康养生炒锅，预约报名，发完为止。

本次行动是关注民生排忧解难的公益工程，已在北京、上海、广西、四川、山西、陕西、宁夏、新疆等全国100多个城市发放物资500余万份，服务900多万中老年人。

### 免费 申领条件

每人仅限申领一次

- 一、宁波市常住居民；
- 二、55岁以上、男女不限；
- 三、离退休人员、过去对国家有贡献者优先；
- 四、凡符合以上条件者，均可电话预约申领。

申领 27885472

电话 27885473

0574 27885475

## 椎间盘突出的一种新疗法

椎间盘突出主要分为腰部和颈椎间盘突出两部分，病理性质相同，是内因与外因共同作用的结果。内因主要是人体进行性改变的自然老化，外因主要是外力影响及长期不变的姿势造成椎间盘劳损等。

椎间盘突出导致脊髓或神经受压，病变部位疼痛或神经放射痛、肌肉痉挛或萎缩、行动困难或肢体瘫痪、大小便及性功能障碍、神经血管系统损害等，是许多老年疾病罪魁祸首，如行不到及时治疗，将严重影响病人的健康和生活质量，给生活和

工作造成极大不便，严重的腰椎间盘突出还可引起下肢瘫痪、高位截瘫，甚至危及病人生命。

新式微创CRU热凝靶点技术，是椎间盘突出的一种新式疗法。在CRU热凝靶点治疗过程中，利用神经专用射频仪在C1或C2的透视扩下，直接将椎间盘突出部分的髓核通过靶点热凝原理使变性、凝固，以缩小体积，解除压迫并修复髓核纤维环，从而实现从根源上对椎间盘突出的治疗。其特点是创伤小、不出血、时间短、恢复快、费用低。

宁波海曙友好医院

健康热线：87255555

诊疗科目：外科  
地址：宁波市环城西路南段480号（农工商超市北  
网址：http://www.nbgk120.com

东南商报 政府类公告、会展节庆、招聘招租、钟表眼镜、

珠宝、文娛休闲、电动车、婚纱、建材等

广告部热线：87682149 1305690922 谢先生

87682182 13656881849 张小姐