春节档多部电影进入“火拼”阶段

春节临近，2020年春节档的多部电影纷纷进入最后“火拼”阶段。1月18日零时，《唐人街探案3》《紧急救援》《夺冠》(原名《中国女排》)《囧妈》《姜子牙》《急先锋》《熊出没·狂野大陆》统一开启预售，2020年春节档的票房竞赛也将正式打响。

率先点映：春节档影片提前“亮剑”

2020年的春节档竞争，来得比往年更激烈一些。早在2019年的国庆档，就已经有多部电影在《我和我的祖国》《中国机长》《攀登者》贴片宣传，被观众称为“神仙打架”。

在定档大年初一(1月25日)上映的春节档影片中，共有《紧急救援》《唐人街探案3》《囧妈》《夺冠》《急先锋》《姜子牙》《熊出没·狂野大陆》七部影片最受关注，涵盖动作、悬疑、动画、体育、喜剧等类型。距离春节越来越近，各大片方也使出浑身解数展开宣传。

放眼今年春节档，提前点映成为一个值得关注的现象。

点映在影片宣传中已不是新鲜事，但在此前，春节档影片点映的现象较为少见。影片内容作为核心竞争力，片方往往不到最后一刻坚决不亮底牌。去年，《流浪地球》打破了这一惯例，率先在大片云集中开展了提前点映和零点场首映，前期发酵的好口碑使得观众对电影的关注度逐渐上升，随后在春节档突围成功。

今年，在推出常规预热物料外，也有几部电影抢先一步与观众见面。2020年1月1日，熊出没系列第7部《熊出没·狂野大陆》率先开启了全国点映，并收获了不错的评价。紧随其后，《紧急救援》导演林超贤及主演团队于1月6日开启了全国15城路演和超前观影，徐峥执导的《囧妈》在1月12日开启了点映，成龙、杨洋主演的《急先锋》也于1月16日举办了首映礼。

在预售时间缩短的情况下，影片点映所积累的热度使得片方在争取影院排片时更有底气，还能加强与观众的互动，进一步激活下沉市场的潜力，在春节返乡潮中占据优势。但这种操作也对影片质量提出了更高的要求，如果点映口碑表现一般，则会影响影片后续的市场表现。

歌曲影视剧联动：谁的宣传更会玩？

由人气歌手献唱电影推广曲的音乐营销，从去年的春节档就已经开始。一方面，好听的歌曲能强化影片的记忆点；另一方面，歌手也会成为导演、主演之后的第二“代言人”，他们自带的人气能为影片加分不少。

在2020年春节档，歌曲助力影片宣传变得更加常见。前有易烊千玺为《夺冠》演唱《不分昼夜》，后有王一博为《囧妈》演唱《给妈咪》，R1SE、徐佳莹则演唱《熊出没·狂野大陆》主题曲、插曲，张杰、周深演唱《姜子牙》主题曲、片尾曲，还有《唐人街探案3》的刘德华、《急先锋》的成龙……

除了明星为明星代言，网红与明星的合作也更加密切。在短视频领域，多余和毛毛姐等抖音红人纷纷与徐峥合作，为《囧妈》宣传。随着2019年李佳琦、薇娅的出圈，直播间也成为宣发新手段，《受益人》等电影先后取得了不错的“带货成绩”。所以，这次是否有春节档电影入驻直播间，也值得期待。

观众最关心：影片是否能值回票价？

梳理春节档关注度最高的七部影片，题材类型更加多元，内容都各有特色：

其中，几部电影是经典IP的延续。王宝强、刘昊然主演的《唐人街探案3》继续喜剧+推理模式，目前位列购票平台春节档想看“第一名”；林超贤硬核回归之作《紧急救援》聚焦海上救援题材，视效进一步升级；徐峥“囧”系列续作《囧妈》则探讨中国式亲子关系。

成龙大哥与老搭档唐季礼继《功夫瑜伽》后再合作《急先锋》，还加入了杨洋、朱正廷等明星；《哪吒之魔童降世》火爆之后，同属“中国神话宇宙系列”的《姜子牙》也将露出真容；《熊出没·狂野大陆》则凭借稳定输出成为春节档的常客。

17日晚，陈可辛执导，巩俐、黄渤主演的《中国女排》宣布更名为《夺冠》，这部讲述中国女排故事的影片因为“女排精神”未映先火，几乎每部预告片都会成为热搜。

在口碑效应日渐明显的今天，观众选择观影时更在意的是影片的内容品质。如何能唤起观众的情感共鸣，也成为接下来各大影片的竞争焦点。

需要指出的是，今年春节档各大影片的时长有所增长，相比2019年春节档最长影片——125分钟的《流浪地球》，2020年的春节档的几部影片时长都增加了10分钟至15分钟。

除了影片质量，春节档影片的票价也是每年的讨论热点。去年春节期间，很多观众反映电影票涨价了，档期内平均票价44.7元，“三线城市1张电影票卖160元”一度登上微博热搜，所以影片能否真正值回票价，也是观众最在意的问题。

摘自光明网

史海钩沉

古代帝王过年吃什么

故宫角楼餐厅的年夜饭近日引发关注。这也勾起了不少网友好奇心：在紫禁城中，古代帝王是如何吃饭的呢？他们过年时也像今天的人们一样要吃年夜饭吗？

团圆饭怎么吃

和今天的人们相比，清宫过年最大的不同点当属没有晚餐。

按清代生活习惯，皇帝吃饭只分早、晚两顿正餐。因此，严格来说，清代宫廷中并没有今天意义上的“年夜饭”。早膳在早晨六七点钟，晚膳则在下午一两点钟。对于今天的人们来说，当年的晚膳其实相当于现在的午餐。不过，在正餐之外，皇帝还是可以吃些小灶，包括各色点心、小吃。

以乾隆皇帝为例，平日里每天早晨起床后，他都要先喝一碗冰糖燕窝粥，这便是早膳前的早点了。到晚上六七点钟的时候，还会有一次酒膳。这其实相当于今天的消夜，吃的东西是一些点心和羹、汤等，并没有我们想象中的大鱼大肉。因此，清宫中过年的团圆饭，也和今天的有所不同。

中国古代讲究男女有别，皇帝又有众多后妃。“团圆”也只好分成两场：早膳与后宫嫔妃一起吃，晚膳则和皇子们吃。

果盒怎么摆

到了除夕当晚，皇帝也要守岁。除了放烟花、看戏之外，清宫守岁还有特定的吉祥盘和消夜果盒。其中，吉祥盘内要摆五个青苹果、红枣、栗子、磨盘柿子，谐音“清平五福、早早立子、事事如意”。“消夜果”则是后妃常食用的糖、蜂蜜等甜食，多为奶制品、干鲜果蜜饯等。盛装消夜果的盒子颇为精美，盒子或圆或方，表面用珍珠、宝石镶嵌出花草、山水、鸟兽等图案。这就好似今天的零食。不过在清宫之中，这些零食的主要功能还真不是用来吃。

除夕时，各宫都要摆吉祥盘、消夜果盒，以互相赠送、祝贺新禧。这样一来，果盘、果盒摆得是否美观，就关乎宫中后妃的面子。而皇帝本人则充当裁判，往往要亲自审看品评一番。也因此，每年的吉祥盘和消夜果盒都会制作得精美无比。

过年的饺子什么馅儿

虽然除夕晚上吃的比较简单，但过年的饺子总是少不了的。清宫惯例，新年头一天的子时一定要吃饺子，取“岁更交子”之意，而这饺子馅儿和今天相比也大有不同。清代宫廷新年的饺子讲究吃素，素馅以干菜为主。有长寿菜(即马齿苋)、金针菜、木耳、蘑菇、笋丝、面筋等。

到清末，文献中出现了大年初一吃肉馅饺子的记载。光绪十一年《膳食档》载，正月初一，万岁爷在养心殿进煮饺子。其中有猪肉长寿菜馅、猪肉菠菜馅等。

皇帝吃饺子时也有佐料。《御茶膳房》档案载，清嘉庆四年，嘉庆皇帝吃饺子时的佐料有酱小菜、南小菜、姜汁、醋等。

喝什么酒

“饺子就酒，越喝越有。”清宫中吃喝的内容之中，一定是少不了酒的。过年期间，宫内用酒当属屠苏酒。

腊月三十，茶膳房首领会同药房首领将大黄、桔梗、白术、肉桂各一两八钱，乌头六钱，菝葜一两二钱等研和成细末，用缝囊装好，悬在药房井内，离水三尺。正月初一子时取出，用木瓜酒一斤、冰糖面五钱一同煎熬。这便制成了新年时用于开笔仪式的屠苏酒。

此外，有清一代的史籍中，自乾隆年间开始酿制的玉泉酒有不少记载。此酒因多在春秋取玉泉水酿造而得名。

皇家食材从哪里来

宫中酒水不同于普通人家，皇家所吃食材当然有严格规定。

比如，御膳房煮饭做菜用的水，是从北京西郊玉泉山专门运来的泉水，吃的米是黄、白、紫三色老米。在京西的玉泉山、丰泽园和汤泉等地，有专人培植这种稻米，供宫内食用。此外，还有全国各地的“贡米”。而鸡、鸭、鱼、猪肉及时鲜蔬菜，都是在市场上采买的。

一般情况下，皇帝每日用“盘肉二十二斤、汤肉五斤、猪油一斤、羊二只、鸡五只(当年鸡三只)、鸭三只，白菜、菠菜、香菜、芹菜、韭菜等共十九斤，大萝卜、水萝卜和胡萝卜共六十个，包瓜、冬瓜各一个，苤蓝、干闭蕹菜各五个(六斤)，葱六斤、玉泉酒四两、酱和清酱各三斤、醋二斤”。主食则有早、晚随膳饽饽八盘，每盘三十个。而每做一盘饽饽需要上等白面四斤、香油一斤、芝麻一合五勺、澄沙三合，白糖、核桃仁和黑枣各十二两。

正餐吃什么

上面说的还都只是食材，具体有哪些菜肴呢？

以乾隆十二年十月初一日的晚膳为例，膳单包括燕窝鸡丝蕈丝白菜丝镶平安果、续八鲜、肥鸡白菜、炖吊子、苏脍、鸭子、野鸡丝酸菜丝、芽韭抄鹿脯丝、烧鹿肉锅塌鸡丝晾羊肉攒盘、折叠奶皮等各式菜、汤二十余品。

其中几种名菜都要特定厨师烹调。

事实上，在当天的酒膳中，当时的名厨张安官就承做了几种菜肴。不过乾隆皇帝用膳时，感觉不像张的手艺，马上命小太监传旨，令厨役张安官再亲自做菜呈上。可见乾隆皇帝口味还是很挑剔的。

我们通过这些留存至今的档案，往往能猜出皇帝的不同口味。有研究就指出，康熙进膳所用原料主要是东北产各类兽肉和羊、鸡、猪肉等；乾隆皇帝则喜食燕窝、鸭子、苏州菜点、锅子菜和素食，也爱品茶和食水果，但找不出鱼类烹制的菜肴。

到了清末，光绪皇帝喜欢海味菜，档案中用鱼翅、海参、海蜇、海带等原料烹制的菜肴每餐必备；慈禧则喜欢吃鸭子、熏烤菜和带有糖醋味、果味的菜肴，也喜欢吃菌、蘑菇、木耳和新鲜蔬菜；溥仪爱吃素食和西餐，但不喜欢喝酒。

吃饭之外的规矩

每到吃饭时，皇帝命令御前侍卫开始传膳。于是，大小官员立刻让大大小小太监在用膳场所布陈膳桌，将预备好的饭菜迅速从御膳房抬来，按照传膳的规定布菜。

不过，上菜之后皇帝并不着急吃。开吃之前的一道重要工序是观察——先要看看每道菜盘上放的小银牌是否变色。因为据说只要饭菜中下有毒药，银牌就能反映出来。查验银牌后，随侍的太监还要先把每样饭菜尝上一点，这便是所谓的“尝膳”。

此外，皇帝吃饭也并非只有吃一件事，吃的同时还要办公。凡是遇到值班奏事引见的日子，官员需先在皇帝吃饭的时候递呈牌子。皇帝在吃饭之时会看牌子，才决定是否引见或准奏。

在紫禁城中，这最普普通通的吃，也均是皇家仪式的一部分。

摘自中国新闻网

养生汇

养肺多做七件事

日常生活中多做这些事情，对养肺大有裨益：

常笑宣肺 对呼吸系统来说，大笑能使肺扩张，清理呼吸道，使呼吸通畅。

深呼吸清肺 适度的深呼吸动作有助于清肺。

按摩护肺 按迎香穴，将两手拇指外侧相互摩擦，有热感后，用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右，然后，按摩鼻翼两侧的迎香穴20次，每天早晚各做一至两组。

主动咳嗽净肺 秋日应经常开窗通风换气，每日早晚选择空气清新处主动咳嗽，清除呼吸道及肺部的污染物，减少肺部损害。

运动健肺 多做扩胸运动，提倡腹式呼吸法(伸开双臂，尽量扩张胸部，然后用腹部带动来呼吸，能增加肺容量)。

主动喝水益肺 秋季气候干燥，使人体大量丢失水分。要及时补充水分，以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

食疗润肺 莲子、芡实、鱼鳔、蜂蜜等有滋阴润肺作用，冰糖银耳汤、雪梨膏、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用，不妨常食。**摘自《老年日报》**

健肺操强健肺功能

第一节 放松运动

缩唇呼吸：吸气时用鼻子，呼气时缩唇轻闭，像吹口哨样慢慢呼出气体。吸气和呼气以1:2的比例进行，慢慢练习达到1:4的目标。

腹式呼吸：左手放在腹部肚脐，右手放在胸部。吸气时，最大限度地向外扩张腹部。呼气时，最大限度地向内收缩腹部。

接下来的动作结合缩唇呼吸与腹式呼吸进行。

第二节 躯干运动

胸廓上下拉伸运动：双手抱头吸气，呼气下压靠向腹部，吸气上抬至躯干稍后倾位，重复4次。

胸廓侧位拉伸运动：左手放在对侧肋骨，右手高举过头，吸气向对侧下压，呼气回至原位，重复4次。对侧相同。

胸廓左右旋转运动：屈臂上抬与肩同高，吸气左转至最大位，呼气回至原位，吸气右转至最大位，呼气回至原位，重复4次。

第三节 肢体运动

上下肢联合运动：左手叉腰，右手上举，吸气拉至最大位，呼气手压向对侧同时对侧腿屈曲上抬，重复4次。对侧相同。

第四节 呼吸肌训练

肋间肌训练：双手放在两侧肋间，呼气手向内向下用力，吸气对抗自己双手回复至原位，重复4次。

膈肌训练：双手放在上腹部，呼气下压，吸气时腹部上抬对抗双手，重复4次。 **摘自《健康咨询报》**

胃寒有哪些症状

胃寒的主要病因是饮食习惯不良，如饮食不节制、经常吃冷饮或冰凉的食物引起。生活中不注意腹部保暖，使胃受凉，也会导致胃寒。

腹泻 胃寒的人会在出现胃痛、寒冷之后出现腹痛和腹泻的现象。在秋冬气温低时，容易发生胃寒腹泻。在夏季因为冷饮和空调，同样会导致胃寒出现。

呕吐 即因真阳不足，脾胃虚寒不能运化水谷所致的呕吐。其症畏寒喜热、不思饮食、遇冷即呕、四肢清冷、二便清利、口不渴、唇不焦、食久不化、吐出不臭。

胃痛 胃部隐痛是胃寒的典型表现，常常会因为天气寒冷、食用冷食而引起疼痛，且会伴有寒冷的感觉，如果热敷，可以有所缓解。

食欲下降 胃部不适常导致食欲下降，不仅不思饮食还可能出现恶心、呕吐等。胃部健康重在日常调养，胃药也只能起到一时的治疗作用。

恶寒 即怕冷，自身感到身体寒冷，即使在室内加穿了衣服或盖上被子，或近火取暖，也不能缓解怕冷的症状。 **摘自《医药养生保健报》**

滴水藏海

过得像个人 才能看到美

有一家上市公司的员工平均年龄是31.8岁，他们都是最优秀大学毕业的精英。在开始工作的前十年，是人生很重要的阶段，但他们却通常是11点以后才下班。要恋爱，可能没有时间恋爱；要买房子，就用世俗的固定模式买房子，找一个大家认为有名的设计师；要结婚，但用很草率的方式结婚——我知道很多工程师经由辅导去娶乌克兰新娘。

我原来希望的艺术是能恢复人的品位和人的感觉，但他们接触了这些东西却没有感觉。企业固定举办音乐会，但他们却没有办法进入那个世界。所以我现在希望向大家说的是“人的原点”，当我们失去了人的原点，谈所有的美都是假的。

我现在不问这些员工有没有去听音乐、看展览，反而是问他们：“你们在这里工作这么多年，有没有人可以告诉我公司门口那一排是什么树？”很少有人能够回答得出来。事实上，他们公司门口那排小叶榄仁的叶子漂亮得不得了，绿色会在阳光里发亮。后来我再去，就有一个员工和我说：“谢谢你告诉我这件事，我现在下班时会先看看小叶榄仁再回家，所以比较不会和太太吵架了。”

他又问我现在5岁的女儿将来该学钢琴还是小提琴，但我建议11点下班的他多抱抱女儿，比较重要。因为所有的艺术讲的都是人的故事，一个孩子如果不记得父亲的体温，她将来看画、听音乐都没有感动。如果没有人的记忆，所有艺术对她而言都只是卖弄而已。

我们从年轻开始，就因为工作忙碌，忽略了人与人的感觉，但工作忙碌之余，你还是一个人，你必须每分每秒提醒自己回来做人的部分。你看到了美，才会觉得这个世界是值得活下去的。

摘自蒋勋所著《生活十讲》

文化中国

冬吟九九歌

在漫长的隆冬，人们常掰着指头计算着春天的距离，企盼着春天的脚步。在此基础上，由“数九”发展为“九九歌”。

冬至是我国农历二十四节气之一，时间在每年阳历12月21日至23日之间。这一天北半球在全年中白昼最短，黑夜最长。冬至还是中华民族的传统节日，也称冬节、长至节、亚岁等。冬至过节的习俗起源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。古时每届此日，上至百官朝贺，下至百业停工，相互宴请，馈赠礼品，因此民间也有“冬至大如年”的说法。

过了冬至，就进入数九隆冬。所谓“冬至数九”，即从冬至这天起，每数九天算一个“九”。因冬至是“头九头”，故往后数九天即称为“头九”，第二个九天为“二九”，第三个九天为“三九”，依此类推。一直数到第九个九天，共计九九八十一天。度过此时，则是寒冬将尽，春天即来。

“数九”期间是一年中最冷的时期，太阳直射纬度从南回归线北移，北半球白昼渐长，寒气渐消。所以“数九”的过程也就是消寒的过程。“数九”习俗源于何时，现已无从考证。不过早在南朝，宗懔在《荆楚岁时记》中就有记载：“俗用冬至日数及九九八十一日，为寒尽。”

人们按照各地的农事物候和风俗习惯，编排出适合各自使用的九九谚语和顺口溜，逐渐形成了在全国流传甚广的九九歌。虽版本不一，但多同中有异。仅明代就有很多不同的版本，如明代刘侗等撰《帝京景物略》，其中“九九歌”云：“一九二九，相唤不出手。三九二十七，篱头吹觱(音同毕)篥(音同栗)。四九三十六，夜眠如露宿。五九四十五，家家推盐虎。六九五十四，口中哂(音同细)暖气。七九六十三，行人把衣单。八九七十二，猫狗寻阴地。九九八十一，穷汉受罪毕，才要伸脚睡，蚊虫屹蚤出。”觱篥为古簧管乐器名，以竹为管，管口插有芦制哨子，有九孔，由西域传入，为隋唐燕乐及唐宋教坊乐的重要乐器。而盐虎本来指古代一种虎形的盐，这里比喻人们所堆的雪人。

明代谢肇淛(音同“浙”)的笔记类著作《五杂俎》也记载了《九九歌》云：“一九二九，相逢不出手；三九四九，围炉饮酒；五九六九，访亲探友；七九八九，沿河看柳。”简单明了，更加通俗易记。

时至今日，在京津一带仍然流传九九歌，较为常见的版本是：“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开，八九雁来，九九加一九，耕牛遍地走。”虽然各地的歌词不尽相同，但其三言两语，就把天气变化与自然景物囊括其中，还朗朗上口，便于记忆，甚至成为孩童的启蒙歌谣。

摘自《今晚报》

生活新知

一人购多张火车票合法吗

很多人有过挤火车的经历，在拥挤的车厢中能有“立足之地”都显得很珍贵。在高铁飞速发展的时代，挤火车现象更多地出现在特定的时期，如节假日或春运，但这也并不意味着平时就能保证每个人都有座位，所以直到现在，火车并没有取消无座票制度。

假如你捏着无座票上车后，发现有一个阿姨带了两个孩子，为了便于孩子晚上睡觉，竟买了六张硬座票，或者有人一人买了两张硬座票，一个座位自己坐，而另一个座位放行李。这种情景不是一种假设，而是生活中发生的真人真事。你会如何看待这种一人购多票的行为呢？

显然，这种情形和网上批判的“霸座”并不相同。“霸座”的实质在于为了自己的利益，通过不正当的手段侵害他人的合法权益。例如我们看到的典型霸座行为，买无座票但侵占已购买有座票乘客的利益，拒不让座，或者不遵守座位顺序任意霸占自己中意的座位。一人购多票的情形下，当事人通过正常的购票程序付出相应的对价，也没有侵犯他人的合法权益，让人觉得不妥的地方在于多买多用，让其他人无法购买到有座票。

此外，这种情形也和“买短乘长”的行为显然也有所不同。“买短乘长”本身并不属于铁路管理中的禁止行为，而是允许的一种便民方式，但在日常中容易演变成逃票，甚至在严重的时候导致列车超载无法正常运行，直接损害到其他已购车票乘客的权益。但一人购多票的行为本身并没有明显危害，也很难说会影响到列车安全运行，相对其他乘客而言，都支付了相应的票价，只是会让人觉得有点“显摆”。

那么一人购多票是合法的吗？对于这个问题，铁路管理者对于法律法规的理解有所不同。有一种观点认为，一人购多票是允许的，因为“只要乘客没有进行退票、改签等操作，那么这张票就是属于乘客本人的，乘客有权授权其他乘客使用该座位”。但同时也有另外一种理解，认为一人购多票不符合铁路管理办法，因为铁路12306网站指出，“按照国家有关规定，实行车票实名制的，列车验票时，同时核对旅客、所持车票及票面所载的有效身份证件原件。票、证、人不一致，按无票处理”。

那么，这两种理解哪个才是对法律的适当解读呢？问题的关键点在于，如何理解2014年交通运输部发布的《铁路旅客车票实名制管理办法》，该办法确定了铁路旅客车票的实名制，这种实名制包括车票实名购买和实名查验，而且两个环节之间密不可分。

在车票实名购买制度下，一人多购票的情况只能是借用他人的身份证，而这种情况是铁路管理部门无法管控的，那么，后续的实名查验制度就显得尤为重要，否则实名购票制将毫无意义。在这种情形下，实名查验的环节和处理结果就显得尤为重要，所以该办法明确规定对于人、证不一致的，铁路部门有权拒绝其进站乘车。那对于一人购多票的情况，不存在进站查票时的人证不一致，所以才会出现车上验票环节发现一人购多票的情况如何处理的问题。

允许一人购多票会影响到公共资源的合理配置，这是因为，乘坐火车并不同于日常生活中的购买服务，普惠性更为重要，在铁路资源有限的情况下，合理安排座位资源的确是非常必要的。**摘自《检察日报》**

古人也要值夜班

有人说：“若是回到古代，日出而作，日落而息，没事喝喝酒，品品茶，读读诗，那该多好！”显然，这个想法太过天真，纵观中国历代工作制度，真相简直是残酷到不忍直视。

在唐代都城长安的官署里，共有官员两千六百多人，他们又分为常参官和非常参官，常参官是每天直接把工作汇报给皇帝的人，五品以上才有资格。这些官员每天早晨六点半到八点半要先开个晨会，也就是传说中的早朝。开完会以后，再各自回到岗位上，这才能真正开始一天的工作，通常要处理公务到下午三点多才能下班。核算下来，每日工作时间差不多也是八小时。

然而八小时只是明面上的八小时，并不代表下班就可以走人，唐代早就形成了“夜直”制度，除了宫廷里的太监、宫女、嫔妃以外，大臣们也要上夜班。中书、尚书、门下三省的负责人轮流值夜班，各省有一本“直令”，也就是我们现在的值班日志，由直令史当日交给值夜班的人，次日再收回。

谈到值夜班，在唐朝不得不提一个人，那就是宰相姚崇。

当时的姚崇年事已高，曾经所有的激情与热血都献给了大唐，到了晚年，忽然想任性一把：坚决拒绝值夜班。

直令史也就从了，排夜班的时候直接跳过了姚崇，将值班日志往下传。这一举动竟然引发了许多大臣的不满，认为姚崇搞特殊化。

于是姚崇大笔一挥，在值班日志上批写道：“告直令史，遣去又来，必欲取人，有同司命。老人年事，终不拟当。”

翻译成我们现在的话就是：统一回复，我好不容易跟直令史请了假，前脚还没进家门，后脚又被喊了去，朝廷里的那些人呐，怎么跟个催命鬼一样没完没了？我老我任性，这个夜班，我坚决不上了，再上下去，老命直接丢了，你们想怎样就怎样吧。

姚崇位极宰相，不上夜班都能惹非议，那些年事已高、职称不高的官员们更是不敢有稍微的懈怠。可见唐朝的工作制度虽然完善，但加班这个事情，连老年人都没有放过。

到了清代，工作制度更加严苛，若是遇到皇帝在城外的圆明园主持早朝，那么许多城内的官员必须午夜就爬起来更衣上路，以便能准时到达，毕竟上班迟到先得挨三十大板。

在这种极早的办公制度下，值夜班的传统依然没有被废除，所以清代有的官员逢上值夜班的话，直接连续上48小时。如果国家有大事发生，连续上一百多个小时的班，也属正常。 **摘自搜狐网**