



# 古人避暑有诀窍

炎炎夏  
日,酷热难耐。  
现代人有空调可用,  
能享受科技进步带来的  
夏日清凉。在古代没有  
制冷的技术,古人是  
如何避暑的呢?



青铜冰鉴(国家博物馆藏)



蒲编斧式扇(故宫博物院藏)



山水人物扇(明宣宗朱瞻基作 故宫博物院藏)

## 穿衣讲究“冰丝裯”

盛夏之时,古代富贵人家在衣着方面比较讲究。周朝的时候,人们利用植物作为材料,织成葛布,用葛布制作的衣服不仅轻薄,穿着也舒服。后来衣服的材料渐渐增多,丝织物倍受追捧。有一种叫“冰丝裯”的织物价值不菲。唐代《乐府杂录》记载,一名长安富家子酷好声乐,后来家道中落,唯留有一件旧的冰丝裯。有波斯人见到,惊讶地说:“何处得此至宝?此是冰蚕丝所织,暑月置于座,满室清凉。”于是,该波斯商人重金购买了这件冰丝裯。据说冰丝裯的原材料是冰蚕丝,清代诗人李应莘有“冰蚕吐丝丝不绝,轩妃碎织西陵雪”之句。

夏天使用竹子制成的凉塌、凉席,是比较通行的避暑方法,古今都是一样的。在古代,用湘竹制成的凉榻和凉席倍受青睐。宋代陆游诗曰:“堂中无长物,独置湘竹床。”湘竹即湘妃竹,故宫中还收藏有以湘妃竹为原材料的靠背椅。古代还有一种用猪毛做成的壬癸席,避暑效果上佳。《河东备录》云:“取猪毛刷净,命工织以为席,滑而且凉,号曰壬癸席。”

在没有空调和电扇之前,扇子是人们避暑的必需品。文人风雅,所用扇面喜欢附上字画,但从功用来说,芭蕉扇或曰葵扇,才是最实用的。宋代王质的《蒲葵扇》曰:“轻蒲猎猎野风秋,吹上蟾宫白玉楼。想见东山红粉里,超然惟有此风流。”

## 巧用冰块度盛夏

盛夏时节,用冰块给房间降温,是古人常用的手段。不过,在夏天能用得起冰块的,可不是普通人家。

古代制冰是利用自然条件,一般是在冬天从冰封的河中取出冰块,保藏在冰窖或者冰室内,或者把河水引入河边的冰窖,使其结冰。早在周代,我国就已经有了冰窖。据《诗经·豳风·七月》记载:“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴。”凌阴就是冰窖,又称冰库、凌室、冰室等,而凌人就是为周天子掌管冰室的人员。

但是,当时生产力极度落后,除了王室,不是所有人都有财力物力去凿河取冰的。因此,周王室将冰块当成非常贵重之物,赏赐给身边人。

三国时,曹操造有三台:铜雀台、冰井台、金虎台。冰井台则是专门藏冰的。据东晋陆翊(hu i)的《邺中记》记载,冰井台一共有三座冰室,每座冰室都有多个冰井。冰井的形状和水井类似,是利用地下温度来储存冰块,下方设置有专门的排水装置。冰井深15丈,冬季将大量的冰块储存于内,随后密封,到了夏天冰块的损失率也不会过高。据说冰井台就像一个大冷库,夏天时有凉气从井里冒出。

尽管后人取冰越来越容易,但是“赐冰”制度一直延续到明清。明朝刘侗、于奕正撰写的《帝京景物略》记载,每年立夏,朝廷会赐冰给文武大臣。清代也是这样,把赐冰当成一种官员福利。朝廷给予官员“冰票”,官员再凭票去指定部门领取冰块。

古人使用冰块时,有专门的设备。1978年,湖北随县曾侯乙墓出土了一个战国时期的青铜冰鉴,该物是古人用来冰酒的,堪称世界上最早的冰箱。其原理是在尊缶内装酒,鉴、缶壁之间的空间放置冰块,使缶中的酒降温。清代则有了柏木“冰箱”,箱内设一层格屈。盛夏时节,天气炎热,在格屈下放置冰块,将食品置于屈板之上,而箱内四壁用铅皮包镶,可以隔绝外面的热气进入箱内,利于冰块保持低温,对箱内储藏的食品起到冷冻保鲜的作用。

## 瓜果饮品种类多

除了用冰块降温,对房屋内外进行改造也是一个避暑的好办法。古人有的搭建凉棚,用竹子做骨架,用席子做棚顶,在房檐上或者院子里搭建出一个高高的遮阳罩,不让阳光直射墙壁。有的则是挖地下室,因为地下浅层的温度相对恒定。从先秦开始,古人便流行挖出“窟室”,也就是洞穴一样的地下室。明清时有“凉井”,就是在室内挖一口特别深的井,上面用带孔的盖子盖好,夏天就有冷气从地下冒出来。

瓜果和饮品也是古人消暑降温的常用品。《事林广记》收录了多种饮料汤方,比如:水芝汤、莲实汤、荔枝汤、香苏汤、乌梅汤、甘豆汤、豆儿水、鹿梨浆、姜蜜水、木瓜汁、沉香水、梅花酒、香薷饮、五苓大顺散、紫苏饮等。据孟元老所著《东京梦华录》记载,六月时节的汴京“巷陌路口,挤门不进”,各路中均有人叫卖“冰雪凉水、荔枝膏”等饮品。

乘船入湖是江南大户人家的避暑方式之一。在南宋临安城,六月六日是民间信仰中的崔府君诞辰,此日被当地人当作以避暑为主题的节日,“都人士女,骈集炷香,已而登舟泛湖,为避暑之游”。吴自牧的《梦梁录》也提到,六月六日这天,如同民间的狂欢节:“是日,湖中画舫,俱舣堤边,纳凉避暑,恣眠柳影,饱挹荷香,散发披襟,浮瓜沉李,或酌酒以狂歌,或围棋而垂钓,游情寓意,不一而足”。

古人还会把避暑上升到哲思的境界,所谓“心静自然凉”,身体的燥热多半缘自心态的浮躁。刘子翬的《夏日吟》曰:“何如野客歌沧浪,万事不理心清凉。” (据《北京晚报》)