

# 古人避暑有诀窍



青铜冰鉴(国家博物馆藏)



清编斧式扇(故宫博物院藏)

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？



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。据东晋陆翙(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”，箱内设一层格屉。盛夏时节，天气炎热，在格屉下放置冰块，将食品置于屉板之上，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《梦粱录》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》）