

古人如何消暑避暑？

又是一年盛夏，近期我国多地出现40度以上高温天气。古代没有如今的空调、电扇等便利有效的消暑降温手段，在盛夏季节，古人如何避暑，有哪些降温手段呢？

扇子不可或缺

中国传统的扇文化起源于远古时代，我们的祖先在烈日炎炎的夏季，随手猎取植物叶或禽羽，进行简单加工，用来挡住太阳产生风，故扇子有障日之称，这便是扇子的起源。殷代有人用五光十色的羽毛制成扇子，称为“障扇”，因此“扇”字中有“羽”。

古人手持羽扇，既可纳凉，也可起到装饰作用。三国时诸葛亮露面时，总是轻摇鹅毛扇，妙计横生，运筹帷幄。其实，在东汉时，民间已经用丝、绢、绫罗之类织品代替羽毛，以便点缀绣画。当时扇子有长圆、葵花、梅花、六角、扁圆之形；亦有木、竹、骨等材之柄；还有扇坠、流苏、玉器之饰。扇面上常绣以山水花卉，款式争奇斗艳。

在扇子上题诗作画的现象出现于三国时期。北宋时，出现了携带极为方便的折扇，形式有琴式、如意头、竹节式等，扇骨分七、九、十二、十四、十六、十八股之多。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。”

古代还有用水流带动的风扇。宋代诗人刘子翥的《夏日吟》写道：“君不见长安公侯家，六月不如暑。扇车起长风，冰槛洒寒雨。”清朝的“水木明瑟”殿就有扇车的明确记载。能工巧匠们在圆明园的“水木明瑟”殿制造了一种像水车一样的风扇，称为“水激扇车”，借用水能推动一个轮子的扇叶，给室内扇风，这就是机械风扇了。

清代之时，对于机械的运用已经有所进步。清中期内务府造办处曾制作了一件“铜镀金染牙箱童子风扇”，一童子笑容可掬地跪坐在基座上，基座内放置着由发条带动童子动作的机械装置，上弦孔开在基座一侧，基座外层用染色的象牙片粘贴装饰。童子一手持扇，一手握方巾，一副时时听候召唤的姿

国家博物馆藏
青铜冰鉴（战国时期）



《浴马图》卷(元代)赵孟頫绘 故宫博物院藏

态。这件玩具以暑日生活中挥扇纳凉的动作为原型，将复杂的机械传动借助一稚嫩清秀的童子造型来完成，既符合常理又别具巧思。上弦后，童子会手持扇子上下挥动，是一件兼具实用功能的玩具。

“冰箱”构思巧妙

现代有冰箱，可以很便利地使瓜果有冰镇之效，古代没有电，却也有构思巧妙的“冰箱”可用。

国家博物馆收藏有一件青铜冰鉴，冰鉴是古代暑天用来盛冰，并置食物于其中的容器。冰鉴箱体两侧设提环，顶上有盖板，上开双钱孔，既是抠手，又是冷气散发口。国博收藏的冰鉴是1978年湖北随县曾侯乙墓出土的战国时期的青铜冰鉴，由一件方鉴和一件方尊缶组成，方尊缶置于方鉴内，底部一侧有两个长方形榫眼，另一侧有一个长方形榫眼，鉴内壁与缶外壁之间有一定的空间。这件青铜冰鉴外表华丽、体态厚重、结构精巧、工艺精美，见者无不惊叹。

《周礼·凌人》记载：“祭祀共冰鉴。”原来青铜冰鉴是古时用来冰酒的，尊缶内装酒，鉴、缶壁之间的空间放置冰块，使缶中的酒降温。这可以算是古代最早的“冰箱”了。

故宫博物院收藏有柏木冰箱，该冰箱是清代皇家所用。冰箱外部为柏木质，箱上有一对箱盖，盖上有四个铜钱纹开光，用于将箱盖提起。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。冰箱外部的两个侧面各安两个铜提环，以便提拉冰箱之用。冰箱下承柏木座，座面、束腰及鼓腿拱肩处均包镶铜片，足下连托泥。此冰箱造型简洁实用，设计巧妙，颇具实用性。

扇子在古代是人人可用，但冰箱可就不是了，在夏天用冰块更是达官贵人才用得起。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。

明代北京冰窖的数量较少且为皇室所有，藏冰主要用于皇家各

坛庙祭祀、宫廷消暑食品保鲜、应对皇室巡幸差务，以及赐给各官署衙门和陵寝专用等。

清代除了官窖，还有府窖，府窖是为战功卓著的清王府设立的，由各王府管理。清代的冰窖最多时有21座，藏冰计215700块。明清两代延续了“赐冰”制度，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。

瓷枕一度风行

在古代，瓷枕一度是非常流行的消暑利器。瓷枕始现于隋代，唐代开始流行，宋代成为主流。李清照的名句“薄雾浓云愁永昼，瑞脑消金兽。佳节又重阳，玉枕纱橱，半夜凉初透”中，“玉枕”应该是青瓷枕，因为宋人常常将青瓷夸赞为“假玉”。

北宋诗人张耒在《谢黄师是惠碧瓷枕》中写道：“巩人作枕坚且青，故人赠我消炎蒸。持之入室凉风生，脑寒发冷泥丸惊。”对于瓷枕的消暑功能赞赏有加，也印证了古人用瓷枕消暑的事实。

故宫博物院收藏有不少瓷枕，其中有一件宋代的磁州窑白地黑花婴戏纹腰圆枕，枕面前低后高，通体施白釉，枕面及枕侧以黑彩装饰。枕面边框以双线勾勒弦纹及如意形开光，弦纹与开光间饰四组卷枝纹。开光内绘婴戏主题图案，两个婴孩相对站立，其中一孩儿头上落一只小鸟，孩儿惊愕不已，另一孩儿作兴奋状，欲上前捕捉小鸟。

护城河也曾经是一些百姓降温纳凉的好去处。从一些老照片可以看到一些劳动人民和儿童在永定门外护城河游泳、洗浴降温的画面。故宫博物院收藏的赵孟頫绘制的《浴马图》则描绘了夏日疏林间，马倌在水塘为骏马洗浴纳凉的情景。人物与马各具姿态，生动自然，相互呼应，营造了一个轻松的氛围。

古人消暑避暑的方法有很多，“修心”也是其中之一。正如白居易在《消暑》一诗中所说：“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。热散由心静，凉生为室空。此时身自保，难更与人同。”

(据《北京晚报》)