

夏天,古人如何与酷暑“过招”?

如今,夏天最舒适的搭配,自然是“空调、WIFI、西瓜”。但你有没有好奇过,千年前的人们,是如何与酷暑“过招”呢?其实,从衣食住行以及生活的各个方面,古人都有自己的清凉“神器”。

2

食：美味又花样繁多的冰镇饮品

早在三千年前的周朝,古人就已经开始在冬季采集冰块并储存起来用于夏季消暑了。据《周礼》记载,当时还设有“凌人”这一职位,专门负责管理冰块。

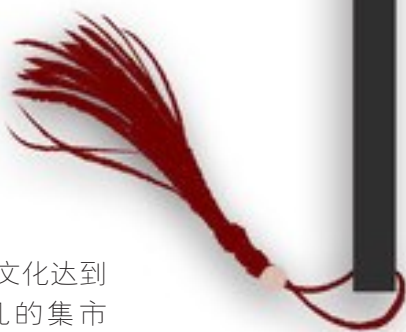
河南三门峡上村岭附近,一个战国时期的墓葬中出土的错金嵌松石龙耳铜方鉴与铜方罍(léi),就是古代的冰箱。“鉴”是外壳,“罍”是内胆,罍置于鉴内,其间空处置冰,炎炎夏日之中,起到冰镇酒醴的作用。除了能冰酒、保存食品,这个“冰箱”还能散发冷气,使室内凉爽。

唐朝人工储冰技术得到突破,终于实现了一年四季“用冰自由”。宋代,中国冷饮文化达到高峰,热闹非凡的集市上,宋人能品尝到绿豆冰、甘草冰、砂糖冰圆子等各种消暑饮品,和今天的夏日饮品相比毫不逊色。到了明清,冰镇酸梅汤、绿豆汤、杏仁豆腐等平民化冷饮更是风靡一时。

《槐荫消暑图》南宋佚名 图据故宫博物院官网



错金嵌松石龙耳铜方鉴与铜方罍。图据河南博物院官网



3

住：自然且绿色环保的纳凉神器

夏夜,暑热难退,辗转难眠。相比如今城市里的钢筋水泥楼房,古人的居所却要清凉许多。

古人爱在依山傍水之处居住,有绿荫蔽日,高墙深院,更加通风。有钱人家还会在宅院中建造凉亭、水榭,消暑效果也不错。

普通老百姓虽没有这样的条件,但也有自己的智慧。“冬有汤婆子,夏有竹夫人。”所谓“竹夫人”,是由竹子编织而成,表面多孔,中间镂空,呈圆柱形,既可抱着、枕着、靠着,也可搁脚。竹子清凉,同时,中空的设计,也带来了“穿堂风”的效果,可谓纳凉神器。

在日本和韩国,“竹夫人”至今依然非常受欢迎。

4

行：去水边纳凉山里寻凉

古人爱在水边纳凉,唐代诗人孟浩然就用诗歌描写了他夜晚乘凉的故事:“山光忽西落,池月渐东上。散发乘夕凉,开轩卧闲敞。荷风送香气,竹露滴清响。”古人在水边纳凉往往与赏荷结合起来,“大暑赏荷”更是古人过三伏天的习惯,避暑的同时又风雅。

除了水边,深山里也是寻凉好去处。李白的《望庐山瀑布》便是在庐山避暑时所写。此外,古人倡导“心静自然凉”,认为内心的宁静平和有助于抵抗外界的炎热。于是,阅读诗书、练习书法、静坐冥想等修身养性的方式,成为他们消暑的精神良方。

我们不妨从古人的智慧中汲取灵感,适度调整生活方式,不要过度依赖空调,在有条件的情况下让生活回归自然,试着在与自然共生中,实现真正的“绿色消暑”。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清 实习生 张倩 综合央视网、《国家人文历史》杂志、九派新闻、大河网

1

衣：时尚与实用并存的轻薄夏装

在古装戏中,无论什么季节,主角们的衣服总是里三层、外三层。夏天他们也会把自己裹得如此严实吗?

其实,古人的夏装可比我们想象的要轻薄、凉爽得多。白居易曾用诗句“浅色縠(hú)衫轻似雾,纺花纱袴(kù)薄于云”来描写他送给元稹的夏衣。

古人的夏季服饰多选用丝、麻、竹、棉等天然材质,它们吸湿透气,触感凉爽。丝绸轻盈滑爽,麻布质地粗犷透气,竹纤维凉爽舒适,棉布柔软吸汗,各具特色,满足不同的需求。

在样式上,夏季服饰的设计也费了很多心思。古人的夏季服饰款式宽松,如汉服的宽袍大袖设计,增大了衣物与皮肤之间的空气层,有利于散热排汗;而宋明时期的褙(bèi)子、纱衣等,轻薄飘逸,随风摇曳,既美观又凉爽。

古人夏季服饰中,最负盛名的“经典款”,莫过于马王堆汉墓中发掘的素纱单衣,它薄如蝉翼,重量仅相当于四分之一一个苹果,工艺之精致复杂在千年后的今天仍让人叹为观止。



素纱单衣(直裾) 图据湖南博物院官网