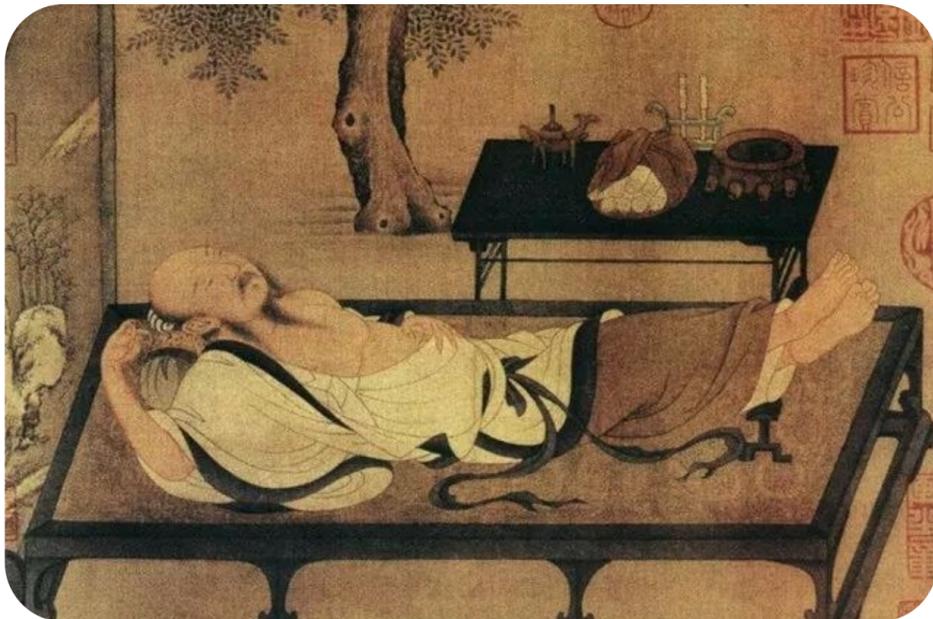


# 夏日炎炎,古人如何纳凉



夏日蝉叫鸟鸣似乎诉说着酷暑炎热。“暑景方徂,时惟六月。大火飘光,炎气酷烈。”古人对盛夏的感受都写进了诗词。古代没有空调和电扇,炎炎夏日,古人如何纳凉?和现代相比,他们有何独特的避暑方法?



## 一 古人优雅地表达“热”

气象学上,气温在35℃以上可称为“高温天气”,如果连续几天最高气温都超过35℃,即可称作“高温热浪”天气。那么,史上最热夏天的温度究竟有多高?

根据中国气象局国家气候中心古气候研究室专家的研究推算,1743年7月20日至25日下午的气温值,均高于40℃。其中以7月25日的温度值最高,达到了惊人的44.4℃。公元1743年即乾隆八年也被称为史上最热的夏天。1942年和1999年夏季,华北先后出现了两次极端高温纪录,分别为42.6℃、42.2℃,但是都低于乾隆八年最热天气2℃上下。

古代有多炎热?文人墨客对于暑热的感受和纳凉方式在诗词中多有记载。韩愈曾写过一首《郑群赠簟》,其中“自从五月困暑湿,如坐深甑遭蒸炊”一句中,他把暑热比作炭窑和蒸锅。唐代王毅在《苦热行》中,把高温环境比作大洪炉:“祝融南来鞭火龙,火旗焰焰烧天红。日轮当午凝不去,万国如在洪炉中。”

面对暑热,宋代戴复古感慨颇多,一口气写下了《大热五首》,其中“天地一大窑,阳炭烹六月”,把高温环境比作是熊熊燃烧的陶瓷砖瓦窑。唐代范灯在《六月》里写道:“六月季夏天,身热汗如浆”;宋代戴复古感到“田水沸如汤,背汗湿如泼”。古人用“雨”“泼”“浆”“流”来描绘人们在炎热天气里流汗的状态,生动而形象。

白居易《消暑》写出了“心静自然凉”的体会。“何以消烦暑,端坐一院中。眼前无长物,窗下有清风。散热由心静,凉生为室空。此时身自保,难更与人同。”全诗写的是纳凉,从自家的庭院楼阁到附近的水榭凉亭都成为纳凉胜地。唐代诗人韦庄《夏夜》云:“傍水开书榻,开襟纳夜凉。星繁愁昼热,露重觉荷香。蛙吹鸣还息,蛛罗灭又光。正吟秋兴赋,桐景下西墙。”炎炎夏夜,解衣纳凉,但觉天上繁星闪烁,荷花飘香,蛙声阵阵。在古人眼中,此景此意,自然而然也凉快了。



## 二 夏趣纳凉活动

“亲水”是现代避暑的选择之一,古人也不例外。古人有许多夏趣活动,消解暑意。

古代南方人最亲水,如明清时的苏州人,便喜欢水上纳凉。清代顾禄《清嘉录》谈及“乘风凉”：“纳凉,谓之乘风凉。或泊之胥门万年桥洞,或舣棹虎阜十字洋边,或分集琳宫梵宇水窗冰榭,随意流连……”据南宋吴自牧《梦粱录》卷四“六月”记录,临安(今杭州)人有六月初六到西湖边集体纳凉的风俗:“是日湖中画舫,俱叙堤边,纳凉避暑。”

唐代刘禹锡喜欢在亲水之处纳凉,他写道:“千竿竹翠数莲红,水阁凉虚玉簫空。琥珀盏红疑漏酒,水晶帘莹更通风。”宋代秦观说:“芳菲歇去何须恨,夏木阴阴正可人。”可见,对古人来说,有水的地方就有清风,有树的地方就有阴凉,都是纳凉好去处。

“大暑赏荷”也是古人过三伏天的习惯。宋代诗人苏东坡《夜泛西湖》中描述:“菰蒲无边水茫茫,荷花夜开风露香。”到明代,大暑赏荷之风则以苏州为盛,盖过了杭州。苏州人把农历六月二十四当成荷花的生日,这一天坐船赏荷最为壮观。

古人喜爱大自然,夏日尤其乐于在自然的山水中嬉戏。明代李时珍说,垂钓能解除“心脾燥热”。古人云:“湖边一站病邪除,养心养性胜药补”,钓鱼的修身养性作用不可小视。除了垂钓,人们喜爱的夏趣活动还有很多,比如养金鱼、钓鳖、捕蛙、夏猎等。

古人还有一项雅趣就是读书消暑。“书千卷,文百家。坐苔苔,度长夏。”“南窗梦断意索寞,床头书卷空纵横。”从这些诗句中可见,那时的人们常用读书静心 and 安神,缓解夏日燥热。

## 三 古代的“冰箱”是怎样的

其实,早在先秦时期,中国就出现了用来盛冰降温的大型容器——冰鉴,还有贮藏冰块的冰窖。这些器具都和现代冰箱一样有制冷效果。

古代并没有制冰手段,用到的冰都取自大自然。古人在冬天采集大量冰块,贮藏于冰窖中。冰窖建在阴凉的地方,深入地下。古人常用新鲜稻草跟芦苇席铺垫,把冰放到上面之后覆盖稻糠、树叶等隔热材料,然后密封窖口,待来年享用,以作纳凉使用。由于这样储存,每年大概会有三分之二的藏冰融化,所以古人常将藏冰量提高到所需使用冰量的3倍。河南新郑、河北易县、陕西咸阳等地,都曾发现战国时期的冰井。

《诗经》用生动质朴的笔触描绘了古人凿取冰块、藏入冰窖的劳动情景:“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴。”有学者认为,此处的“凌阴”即冰窖。因为冰块的采集与贮藏

成本太高,在古代能享受这一待遇的人大多是达官贵人。

北京故宫也建有“冰窖”。如今故宫开辟出的餐饮休息区不在少数,但独独火了“冰窖”,作库房所用的“冰窖”也是故宫少见的半地下的建筑,这里冬暖夏凉,人在里面待着非常舒适。由于冰窖所处的自然环境宜人,这一块区域有许多绿树,吸引了鸟儿来筑巢,也成为故宫猫经常出没的地方。

在唐代,还出现了一种供人消暑的“凉屋”。它傍水而建,采用水循环的方式推动扇轮旋转,将水中凉气缓缓送入屋中,或者利用简易机械将水送至屋顶,然后沿檐而下,制成“人工水帘”,使凉气进入屋子。这样的“凉屋”既绿色又环保,只是老百姓同样很难享受。不过,古代百姓一般常在屋檐前面挂帘子,院子里搭凉棚,屋里放竹床竹凳,床头安放石床或瓷枕等纳凉。

## 四 古代也有冰淇淋

炎炎夏日,冰淇淋是深受人们喜爱的消暑冷食。古代也有冰镇制品,那时的冰淇淋又是怎样的?

从文献资料来看,《周礼》《诗经》记载了我国古人冬季采冰、夏季用冰的传统。进入唐宋时期,民间饮食领域开始大量出现冰镇制品。冰淇淋的基本成分是冰块、牛奶和糖等,南宋时人笔记中就曾经记载过一道消暑饮料,名字叫作“乳糖真雪”。虽然其配方已无可考,但是从字面来看,它可能是一款冰水混合物的冷饮。宋代《东京梦华录》更是描述了当时开封街市冷饮店遍地开花的场景:“皆用青布伞,当街列床凳,堆垛冰雪,卖冰西瓜荔枝膏……”

意大利商人马可·波罗曾在他的游记中写道,他在游历中国时,在元朝皇帝忽必烈的皇宫里,见到了一种叫作“冰酪”的消暑食物。这是用冰块、果汁和牛奶混合制成的冷饮,类似冰淇淋。在清末问世的一些小说和医书中,冰淇淋也已作为一种常见冷食出现。如今,冰淇淋雪糕和冰棒成了夏日的代表食品之一。

明清以来,老百姓在伏天最盛行吃莲子汤,养神益脾。在清代宫廷中,消暑冷食最出名的是冰碗,用甜瓜果藕、杏仁豆腐、葡萄干、鲜胡桃、淮山药、枣泥糕等制成,有诗句称之为“过雨荷花满院香,沉李浮瓜冰雪凉。”(本报综合)

## 世间万象

### 马戏团卖狮子粪便 所得资金贴补“家用”



近日,在德国慕尼黑一家马戏团,工作人员和雄狮汤加一起出镜,为这款狮子粪便代言。

该马戏团售卖狮子粪便,气味可以吓跑其他野生动物,从而保护人类家庭不受伤害。销售所获资金全部用来贴补因新冠肺炎疫情下经济受到重创的马戏团。

### 小白虎被虎妈“抛弃” 俩暖男当“超级奶爸”



近日,在河北石家庄动物园,小白虎“姐姐”在饲养员张永宾与许家兴的细心照顾下健康成长。

刚出生12天的白虎宝宝,被缺乏经验的虎妈妈“抛弃”了,眼看着身体越来越虚弱,两位超级暖男当起了它的“奶爸”。这也是该动物园首次人工育幼白虎。

### 锡纳朋火山再次喷发 火山灰高达5000米



近日,印度尼西亚苏门答腊岛上的锡纳朋火山再次剧烈喷发,喷出的火山灰高达5000米。

当地居民和游客已经收到了可能发生熔岩流的警告。目击者表示,火山爆发时发出雷鸣般的声响,天空一片漆黑。居民们被建议呆在距离火山3公里以外的地方,并戴上口罩,以尽量减少火山灰的影响。(本报综合)

# 扫黑除恶 净环境 保平安 促稳定

举报电话: 市扫黑办 0715-8126078 市公安局 0715-8172205, 110