

习惯了与空调、电风扇为伴的现代人也许很难想象，在没有电也没有电器的古代，人们如何度过热浪滚滚的夏天？其实，古人度夏不但充分体现了智慧，还十分低碳环保且有情趣。



住·“清涼殿”堪比空调房

看过电视剧《后宫·甄嬛传》的观众或许仍记得这样的情节——炎炎盛夏，仆人在一个大瓷缸中放入冰块，再将瓷缸放到小主、娘娘的房中，用以降低房间的温度。

这种用冰块降温的方法其实早在先秦就已经有了。那时存放冰块的地方被称为“窟室”。窟室是一间考究的地下室，每到酷热的夏夜，贵族们在窟室中通宵达旦饮酒作乐，和今天人们下班后到冷气十足的夜店喝上两杯十分类似。

到了汉代，皇宫里设有冬夏两用的“空调房”，冬季用房叫“温调殿”，夏季用房叫“清涼殿”。清涼殿内有多重降温装置——以石头为床，用玉晶盘装冰块，还有仆人站在一旁对着扇扇子。据古籍记载，清涼殿内盛夏时仍清凉无比，如同含霜一般。

唐代，长安城地位较高的大臣家里也都纷纷建起“空调房”——“含涼殿”。含涼殿内有“扇车”，相当于今天的空调扇，只不过依靠的不是电能而是水能，用水转动扇叶，风扇再对着凉水吹就能形成冷气。据学者考证称，这种含有机械原理的“空调房”是从拂菻国（东罗马帝国）传来的舶来品，如果考证属实，这种装置可以说是中国最早的“进口空调”了。

宋朝的“空调房”已经开始考虑对空气的净化手段，厅堂里摆几百盆

鲜花，“鼓以风轮”对着吹，不但凉快，还能起到“清芬满殿”的效果。

再到明清时期，皇家宫殿房间内出现了可移动的冷源，即贮放冰块的柜子，上面镂空，作为冷气出孔，中部空间还可储存食物，如西瓜、冷饮等。这种“冷柜”后来民间也用上了，还有进口货，时称“洋桶”，这在当时绝对算得上是“高档家电”。

住凉屋也是古人消暑度夏的方式之一。凉屋通常傍水而建，利用机械原理将水送至屋顶，然后水流沿着屋檐往下淌，大有人工“水帘洞”的味道。凉水从屋顶流过，降温效果自然极佳。

食·南宋冷饮店卖到三更才打烊

夏日饮冰，也并非是现代人才特有的消夏福利，酷爱冷饮的古人，早就发明了名目繁多的冷饮冷食。

可是，没有冰箱的古代人，怎么制作冷饮呢？

原来早在周代，人们就开始用冰窖储藏冬天的冰块以备夏用。《诗经》与《左传》中都有冬月藏冰的记载，朝廷中有专门的官吏负责每年寒冬时凿取冰块存放在“冰室”或“冰井”里，等到盛夏时节再取出。负责掌管冰块藏取的专职人士被唤作“凌人”。由于冰块在储藏时会融化，因此古人往往要窖存三倍以上的冰块供夏季使用。

春秋末期，冰的用途更加广泛，达官贵人们喜欢在宴席上喝冰镇米酒助兴。到了唐代，人们就已经会制作公开出售的“冰棍”了。大木桶里放上冰，撒上盐以降低冰的融点，再将盛有蔗糖水的小铁盒排列在桶中，插入小木棍，过一会，就冻成了冰棍。

宋朝的冷饮非常丰富。到了夏

天，除了能喝到冷酒，还能吃上各式各样的冷饮，并且已经有了刨冰。

宋代都城汴京，一到农历六月，街道两旁就摆满了冷饮摊。当时都卖些什么冷饮呢？北宋开封的冰店里有红极一时的“冰雪冷元子”出售，“冰雪冷元子”由黄豆和砂糖制成，把黄豆炒熟，去壳，用砂糖或蜂蜜拌匀，加水团成小团子，最后浸到冰水里，就成了香甜可口的冰凉甜品。

南宋时，市集上的冷饮更加琳琅满目，夜市的冷饮铺甚至要卖到三更时分才打烊。当时的杭州城里受欢迎的冷饮有“冰雪甘草汤”“雪泡豆儿水”“凉水荔枝膏”等，光听名字就够嘴馋的了。

到了元代，冷饮又有了新突破。据说，元世祖忽必烈最爱喝牛奶，可是牛奶在夏季不易保存。于是，忽必烈就想到了一个办法——在牛奶中加入冰块，这样牛奶的保存时间就延长了。忽必烈很快发现，这样的“奶冰”口感很好，于是又加入了蜜饯和果酱，这就成了最早的冰激凌原型。

据说为了保护冰激凌制作的流程和配方，忽必烈还颁布了一道除王室以外禁止造冰激凌的敕令，直到13世纪，意大利的旅行家马可·波罗受到忽必烈的接见，尝到了当时只有王公贵族才能享用的“奶冰”，这才把制作方法带回西方，经过加工改造，慢慢就成了今天我们所见到的冰激凌。

到了明清时期，冰镇饮食已经充斥寻常巷陌，盛夏时节有很多小贩挑着担子沿街售卖“凉水”。有的还加入了杨梅、桃子，俗称“冰杨梅”“冰桃子”。在民间，还盛行伏日吃莲子汤，据说能养神益脾。（据中国新闻网）

特别揭秘·轶闻

香城都市报 18

责任编辑：王奇峰

邮箱：421455329@qq.com

中国古人从国外引进“空调房”

商周“鼎”或为最早火锅 汉代人已吃“鸳鸯火锅”

中国人吃火锅确是有传统的，早在两三千年前上古商周时期，已开始吃火锅了。

商周时期或吃“小火锅”，战国墓内发现“狗肉火锅”

如果追究火锅的源头，当从商周时期的青铜鼎说起。

鼎是商周时期人们做饭做菜、祭祀最常用的炊具——即今天的锅。鼎与锅的不同之处在于，鼎有三足，不需要另置灶台，可直接置于地面，做饭时将木柴放在腹下燃烧就行，不少鼎出土后，腹下有烟熏火燎的痕迹，就是这种原因，而这正是火锅的加热特征。

这种鼎，其实也就是一种火锅，将炊器与盛器结合到了一起。

2010年11月，在陕西西安咸阳机场二期考古工地上，清理出一座距今2400多年的战国时期秦墓。在墓的壁龛中发现了一件青铜鼎、一件青铜钟和一件漆器残件。此鼎高20厘米、腹径24.5厘米，有盖，令考古人员惊讶的是，鼎内竟然还有骨头汤。骨头经鉴定，被认定是狗骨，证明这是一锅狗肉汤，被圈内趣称为“狗肉火锅”。这说明，狗肉火锅古今中国人都喜欢吃。此发现经媒体披露后，引起轰动。

而在更早的西周，甚至再早的商代墓葬考古中，也出土过火锅。

汉代人已吃“鸳鸯火锅”，染炉将调料加热后涮蘸

到了汉魏时期，人们吃火锅更为普遍了。从考古发现来看，此时已有各式各样的火锅，火锅的材质也不局限于青铜一类，出现了铁火锅、陶火锅等；除了吃分餐制形式的“小火锅”外，那时人们还吃起了可以放不同料汤、烧煮不同口味的鸳鸯火锅。

南京博物院在江苏盱眙县境内大云山西汉墓中考古出土的一件分格鼎，直接证明墓主、西汉江都王刘非是一位十足的火锅“吃货”。而且，不只证明他喜欢吃火锅，还证明他吃的是“鸳鸯火锅”。分格鼎，就是将鼎分成不同的烧煮空间，避免不同味道的料汤串味，其饮食原理就是现代的鸳鸯火锅，方便有酸、辣、麻、咸等不同饮食习惯的食客。鼎分5格，中间圆格外面再分出4格，可以将猪肉、狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉这类肉品，放在不同的格内，从而能吃到5种不同风味的火锅。

刘非很会吃火锅，在分格鼎旁边还出土了两套“染器”。所谓染器，就是吃火锅时放作料的盘子。而从出土文物来分析，汉代人吃火锅与现代人的吃法稍有不同，将调料加热后，再涮蘸着吃。（据人民网）

古人度夏招数：穿“半截袖”用折扇

穿·唐代的“半臂装”既潮又凉快

据考证，魏晋前，男人也和现代人一样爱打赤膊，女人们则喜欢穿“开裆裤”。这种“开裆裤”并不是单穿的，原来，古人外穿深衣（即上衣下裳连体的一种服装），里面则多穿胫衣，胫衣可看作是裤子的雏形，但它只有裤管，没有裤裆，由于这样的着装很容易走光，所以，除非过河否则古人不会轻易提起下裳。

到了唐朝，薄、透、露的“半臂装”和“袒胸装”深受女性青睐。半臂装可以看做是古代的短袖衫，在当时相当前卫。而比半臂装更大胆的，则是袒胸装。其实，在“富人批丝绸、穷人穿麻布”的古代，衣物的材质比现代人常穿的棉和化纤制品都要凉爽。有研究称，当外界温度高于皮肤温度时，皮肤会不自觉地吸热。这样看来，古人穿的纱袍、长裤，不仅能覆盖皮肤，宽宽大大的造型还非常通风，形成“小对流”，与今天的阿拉伯人用长袍蔽体有异曲同工之妙。

用·手摇扇子头枕风

据《古今注》记载，最早的扇子出现于商代，是用五光十色的雉尾羽制成的，故称之为“翟扇”。但此时的扇子并不是用来拂凉驱暑的，而是用来遮阳挡风的，插在车上也是一种仪仗。据考古发现，扇子当仪仗使用时左右开合，像门，这也是为什么“扇”字从“羽”和“户”旁。

到汉代，出现了用绢制成的团扇，又称罗扇、纨扇。团扇多为“圆如满月”的样式，但也有梅花形、方圆形等样式。

至唐代，绘画作书的团扇已经相当流行。男女都用团扇，在酷热的夏季，几乎人手一扇，富贵人家的扇子则更多，扇面往往装饰精美，有名家山水书法作品。

11世纪，折扇经日本传入中国，并很快流行，男人们在正式场合改为使用折扇，团扇成为女性的专用物。南宋吴自牧的《梦粱录》中说，当时都城临安城

里已设有专门卖扇子的“周家折叠扇铺”，说明宋代已能够自制自销折扇了。

折扇的盛行却是在明清。其种类繁多，有折扇、竹扇、绢扇、羽扇、葵扇等不一而足。后来，折扇还流传到欧洲，成为西方贵妇们喜爱的把玩之物。

除了扇子，形态各异的瓷枕也是古人度夏的必备神器。瓷枕的枕面长度一般不超过20厘米，内部中空，下端有孔穴可以透风，四周能透气，由于瓷器表面有一层冰凉的釉面，很快成为古人夏季首选的寝具。

据称，瓷枕最早出现于隋代，一开始并不是消夏纳凉的，发展到后来却以纳凉之用居多。宋代女词人李清照在《醉花阴》中有“玉枕纱橱，半夜凉初透”的词句，其中的“玉枕”即是青白釉枕，这也印证了瓷枕是夏季纳凉的极佳寝具。一直到明清时期，有了其他材料的出现，瓷枕才渐渐退出历史舞台。

（据中新网）