

# 古代人近视了怎么办?

□ 据《小康》

古人读书刻苦,眼睛难道不会近视吗?在那个没有眼镜没有激光治疗术的漫长岁月里,要怎么熬过被老眼昏花和近视眼折磨的漫长岁月?

## 蜡烛用不起

蜡烛正式发明大约是在唐代,白蜡是寄生在女贞树上的雌性白蜡幼虫的分泌物。

白蜡熔点82.9℃,质地硬而脆,燃烧时不至于变成液态,这个时期蜡烛才能被做成细长的柱状物使用。白蜡在明代时产量大增,从而取代蜜蜡成为制取蜡烛的主要原料。

虽然蜡烛已经有了比较成熟的形态,但是因为生产成本高昂,普通老百姓是用不起蜡烛的。

北宋时期秉烛每条400文,常料烛每条150文。按照北宋当时的物价来看,10文钱就可以买到一斗粮食,也就是现在的12.5斤。一条秉烛可以换500斤粮食。按照一晚平均烧3根来算,秉烛夜读一晚上就要花费1200文,合1500斤粮食。

## 古人创造的治近视方法

《本草纲目·葛蒲》记载:“石菖蒲置一盆于几上,夜间观书,则收烟无害目之患。”菖蒲在古代被誉为“花草四雅”,可不单单是因为观赏价值高,主要是因为它有吸收有害黑烟的功效。

也有人直接从灯油上着手,把普通的植物油换成枸杞子榨出的油,宋代赵浩《养病漫笔》记载:“枸杞子榨油,点灯观书,能益目力。”

老少咸宜的方法是外洗法。外洗法就是打一盆热水,用双手洒在紧闭的眼睛周围,据记载苏轼本人因写作过劳所患的目痛,“沃之而愈”,邵宗宗长期坚持洗目,

普通老百姓哪里有钱买秉烛,他们晚上照明多用灯油,宋代的灯油一般为植物油,这些植物油既用来食用,又可用来点灯照明。“庆元间,油钱每斤不过一百会”,即一斤灯油100文钱。宋代读书人乔行简酷爱读书,常常夜以继日,“每夜提瓶沽油四五文,藏于青布襟袖中归,燃灯读书”,如此可见燃灯一晚耗费灯油大概5文钱,比起蜡烛确实要便宜很多。

更穷一点的连灯油也烧不起,只能在晚上映着月光读书。

由于光线暗,加上灯油燃烧时冒出的黑烟,为人熟悉的唐代诗人白居易、宋代诗人杨万里、黄庭坚、陆游等都是眼疾重症患者。

“令昏目复明,遂能读小字。”有没有效果不好说,至少从讲卫生这一点上,是不错的。

剩下的一种方法是吃中药,药补加上食补。《本草纲目》记载多种药物有明目助读的功效,比如茺菁花“主治虚劳眼暗,久服长生,可夜读书”,槐实“令人可夜读书,延年益气力”,苍术“治目盲,燥脾去湿宜用”。

各种医学典籍中也记载了不少方剂用于治疗眼疾,比如加了磁石和朱砂的神曲丸;熟地、黄连、决明子、没药、菊花、防风、羌活、肉桂调制而成的地黄丸;巴戟天、肉苁蓉、五味子、枸杞子、菊花组成的菊睛丸等等。



## 真的没有眼镜吗?

那么,古代真的没有眼镜吗?当然不是。

眼镜出现之前,中国人民已经发明了读书必备利器:放大镜。国内现已发掘的最早的镜片是东汉王室刘荆的墓中出土的金圈嵌水晶放大镜,该镜直径1.3厘米,嵌水晶直径1.1厘米,边厚0.2厘米,中间厚0.3厘米,可以放大物体5倍。

而真正意义上的眼镜传入中国是在明代宣德年间,西方文艺复兴时期天文学获得了极大发展,凸透镜和凹透镜的应用促成了眼镜的发明。此后,眼镜被西方传教士带入中国,清朝后期真正流行开来。

清代的镜片有水晶、茶晶、墨晶及玻璃之分,镜片一般为圆形或者椭圆形,眼镜架梁有金、银、铜、骨、玳瑁、牛角、黑漆木描金花边及丝绳等等。

清代早期眼镜一般都用来进贡,只有皇族成员有资格享用,中期以后我国有了自己的眼镜生产作坊,产量有所提升,但还是主要用来进贡,皇帝会把质量一般的作为赏赐赏给有功的大臣,得到赏赐的大臣会把这视为无上荣耀。

# 古人真的比我们高吗?

## 古人动不动就“身高丈二”

小时候听评书,感觉古人长得好高,像关云长、薛仁贵、秦叔宝、常遇春这些英雄好汉,动不动就是“身高八尺”甚至“身高丈二”。我们知道三尺是一米,一丈有十尺,身高八尺就是两米多高,身高丈二就是整整四米!天哪,世界上真有如此魁梧的巨人吗?

翻开经书和史书看看,古人的身高确实非常吓人。《史记》描写孔子:“身高九尺六寸,人皆以长人而异之。”

## 古人的真实身高是多少?

问题是,古人真的有这么高吗?当然没有。文献中记载的身高之所以显得很高,主要是因为那时尺度太小。河南安阳殷墟出土过商代的骨尺,一尺只有十五厘米长,还不到现代尺度的一半。河南洛阳金村古墓出土过周朝的铜尺,一尺只有十七厘米长,照此标准计算,周文王的一丈身高也就等于一米七而已,放到现代成年男子的世界里,那是很普通的个头。

从商周到明清,尺度不断变化,其基本趋势是越来越大。例如商代一尺有十五厘米,西周一尺有十七厘米,秦朝一尺有二十厘米,东汉一尺有二十三厘米,南北朝时一尺在二十三厘米到三十厘米之间,此后唐宋元明清的尺度绝大多数都在三十厘米以上。尺度之所以会变得越来越大,是因为官府对百姓剩余生产力的榨取力度越来越大。比如说历代官府都要征收布匹,前一个朝代每户每人征收一匹,后一个朝代想多征,又怕人民骂娘,只好继续按照每人一匹的标准征收,可是却把量布的尺子改大了,这样就能在实际上多征几尺布。

尺度越来越大,反映出来的身高数字也就越来越

差一点儿就够一丈了。《三国志》描写诸葛亮:“身高八尺,每自比于管仲、乐毅。”孔明先生竟然也是一个巨人。

以上这些其实还不算吓人,真正吓人的是东汉大学者王充对身高问题的看法:“譬犹人形一丈,正形也,故名男子为丈夫……不满丈者,失其正也。”成年男子海拔一丈才算是正常体型,如果低于这个海拔,那要算矮子,所以古人管成年男子叫“丈夫”。

小。《孟子·滕文公上》将未成年人的身高定为五尺:“虽使五尺之童适市,莫之或欺。”当时一尺是二十厘米,五尺才一米,所以是未成年人。战国思想家荀子说:“文王长,周公短。”周公身高八尺,即使按战国一尺二十厘米计算,也才一米六,所以荀子认为周公偏矮。可是明朝那位“暴走神驹”徐霞客老师身高六尺,就已经被朋友们认为是异于常人的奇男子了,因为现在出土的明朝营造尺在三十二厘米左右,裁衣尺在三十三厘米左右,无论按当时哪种尺度去量,徐霞客的身高都接近两米。

从迄今出土的骨骼和尸体上看,古人的身高并不出奇,甚至还可能会比我们矮一些。例如大名鼎鼎的海昏侯刘贺身高在一米七到一米七五之间。另一位大名鼎鼎的马王堆女尸辛追夫人身高是一米五四,如果考虑到缩水因素再给她复原一下,最高也不会超过一米六。1994年湖北荆门市纪山镇郭家岗出土过一具战国女尸,复原后身高是一米六。1979年南京市随车乡桥冈村出土了明代商人华伟夫妇的尸体,男尸身高一米六四,女尸身高一米五二。

## 人类的身高不断增长

生物学上有一个“躯体增大定律”,即动物躯体在漫长的进化中会慢慢变大。例如大象是由五千万年前的始祖象进化而来的,而始祖象就跟现在的猪一样大;马是由四千万年前的始祖马进化而来的,而始祖马就跟现在的狗一样大。我们人类在进化中也表现出了同样的规律:一千万年前的远祖古猿身高不到一米,三百万年前那位来自非洲的“人类老祖母”露西身高刚满一米,到了中国原始社会的半坡文明与河姆渡文明时代,成年男子身高已经达到一米六左右了。

过去有学者根据原始人的骨骼化石推算出他们的平均身高在一米八左右,进而得出结论说原始人比现代人还要高,其实这个结论已经被现代考古学家与人类学家共同推翻了:当初推算原始人身高所用的公式是欧美学者根据西方人的人体比例模拟出来的,并不适用于中国人。

当然,我们绝不排除这样的可能:无论在原始社会还是在古代中国,都曾经出现极少数特别高的个体。例如宋朝有一位武士名叫戴兴,按宋朝裁衣尺去量是七尺多,折合现代尺度在两米三左右。戴兴曾经给宋太宗当御马左直,即站在御马左侧当仪仗员,让太宗感到很威风,可是太宗却找不到合适的御马右直了——谁的身高都比戴兴矮一截子。后来终于找到一个,每当太宗驻马横刀向天下臣民摆POSE时,那御马右直还得在脚下垫个墩儿呢。据《羊城晚报》