



炎炎夏日,看古人“消暑”妙招

万瓦鳞鳞若火龙,日车不动汗珠融。无因羽翮氛埃外,坐觉蒸炊釜甑中。——《苦热》

七月流火,酷暑炎炎。屋瓦反射着阳光,好像火龙狂舞。遗憾没有翅膀,可以飞出尘世之外,只能忍受这如坐在蒸笼般的苦热。这是陆游笔下的小暑,热气熏蒸,人心躁动。在这样的酷热里,你知道古人有哪些“消暑”小妙招吗?快跟随我们的步伐,来看一看吧!

星报综合

时蔬瓜果配冷饮,生活那叫个惬意

南宋孟元老在《东京梦华录》曾写到:

“京都人最重三伏,盖六月中别无时节,往往风亭水榭,峻宇高楼,雪槛冰盘,浮瓜沉李,流杯曲沼,包炸新荷,远还竿歌,通夕而罢。”

其中“浮瓜沉李”,指的便是在冷水里浸过的瓜果。

炎炎夏日里,坐在绿树浓荫的庭院中,吃上一块刚从沁凉的井水中捞出的瓜果,生活那叫一个惬意啊!

浮甘瓜于清泉,沉朱李于寒水。

——三国魏·曹丕《与朝歌令吴质书》

洗砚石于飞泉,试茗奴以积雪;

欲食瓜而瓜生户外,思咬果而果落树头。

——明·李渔《闲情偶寄》

青杏园林煮酒香,浮瓜沉李雪冰凉。

——张可久

散发披襟,纨扇轻摇。

积雪敲冰,沉李浮瓜,不用百尺楼高。

——刘秉中

林间水边荷塘侧,处处纳凉好风景

“风亭水榭,峻宇高楼”,酷暑炎炎,古人可不会傻傻地闷在家中,深幽的空林、澄碧的水边、清香阵阵的荷塘侧,可都是他们纳凉的好去处。比如荷塘中央,一般设有水阁,门窗卸下,四面来风。阁中摆有床铺,上铺竹席、瓷枕。床头更有冰盘,盛满大块的冰,靠近则凉意阵阵。

炎天何处可登临,须于物外寻。

松风涧水杂清音,空山如弄琴。

宜散发,称披襟,都无须暑侵。

莫将城市比山林,山林兴味深。

——宋·张抡《阮郎归》

懒摇白羽扇,裸袒青林中。

脱巾挂石壁,露顶洒松风。

——李白《夏日山中》

松冈避暑,茅檐避雨,闲去闲来几度。

——宋·辛弃疾《鹊桥仙·己酉山行书所见》

避暑道具用得,酷暑炎热不来找

虽说古人没有我们如今的空调、冰箱、电风扇,但人家避暑的道具还真是不少。

只有你想不到,没有古人做不到。

扇子



扇子起源于中国,已有3000多年历史。古时候,扇子又名“摇风”“凉友”,是古代消暑最常用器具。

西汉时,京城长安有一位能工巧匠丁缓,把7个一丈长(3.33米)的大轮连在一起,做成了一把巨大的“七轮扇”。

《西京杂记》记载,这把扇子“一人运之,满堂寒颤。”一个人操纵,可以让满厅堂的人都感到凉爽。

扇子种类繁多,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。

瓷枕



瓷枕的枕面长度一般不超过20厘米,内部中空,下端有孔穴透风,四周能透气,加之瓷器表面有一层冰凉的釉面,睡上去“半窗千里月,一枕五更风”。瓷枕中数北宋定窑孩儿枕最为罕见,一小儿头枕双臂,俯卧床榻,样子十分憨态可掬。

据说,乾隆皇帝就非常钟爱孩儿枕,有一次得到了一件孩儿枕后,诗兴大发,题了一首诗:“瓷枕通灵气,全胜玳与珊。眠云浑不觉,梦蝶更应安。”

凉席

古人常用的凉席,一般是藤、苇、竹等编织而成的,最昂贵的是象牙席。据说汉武帝时,曾经以象牙簞赐给宠妃李夫人。

还有一种丝绢编织的凉席,在南朝梁人刘孝仪的形容中,使用时会觉得夏室已寒,想穿上冬天的裘袄,即便室外炎热如沸,也用不着扇子。

竹夫人



《喜夏》【金】庞铸

小暑不足畏,深居如退藏。

青奴初荐枕,黄妳亦升堂。

鸟语竹阴密,雨声荷叶香。

晚凉无一事,步履到西厢。

诗里的“青奴”就是竹夫人,是一种圆柱形的竹制品,古时候消暑用的器具。

炎炎夏季,人们喜欢竹席卧身,用竹编织的竹夫人是热天消暑的清凉之物,可拥抱,可搁脚。

讲究的人家,还会在中间搁些薄荷、梔子花、茉莉花等解乏提神的香草,拥着入眠格外香芬甜美,所以它还有“百花娘子”的雅称。

关于竹夫人还有一则轶事:

苏东坡一日调侃佛印:“你有妻子没?”佛印笑答:“有,两个。”

东坡大惊,佛印笑着解释:“我夏天拥抱‘竹夫人’,冬日怀揣‘汤婆子’。可不是两个妻子?”

苏东坡听后大笑。

冰块

古代没有电冰箱,古人就用冰窖来贮存冰块。

一般来说,官府在头年冬天大量贮藏天然冰雪于冰窖中,第二年夏天到来时,便从冰窖中取出冰块或者白雪,摆放在居室当中就成了“冰盘”。

冰雪在融化时不断散发凉气,其制冷效果丝毫不逊

色于今天的空调,而且不消耗能源,不污染环境。

到明清时期,这种用冰块避暑的方式已经进入寻常百姓家。每到盛夏时,官民都会大量用冰,取一桶冰,凿孔置于地,凉风满屋。

冷饮

春秋末期,在诸侯的宴席上已出现了冰镇米酒。

唐代时出现了专业的“冰商”,他们冬天藏冰,夏天拿出来卖。杜甫有诗云:“公子调冰水,佳人雪藕丝。”

宋代冷饮得到了进一步发展,人们把各种水果汁、牛奶、冰块、菊花等混合调制制成冰冻的饮品,称之为“冰酪”,马可·波罗将制作方法带回欧洲,改良后制出了今天常吃的“冰淇淋”。

在清朝宫廷中,消暑冷饮的种类就有很多了,冷饮中最出名的“冰碗”是用莲子雪耳羹、甜瓜果藕、杏仁豆腐、葡萄干、鲜胡桃、怀山药、枣泥糕等料制成,冰镇后吃起来绝对爽口。

住凉屋

住凉屋也是古人消暑度夏的方式之一。

凉屋一般傍水而建,利用机械原理将水送至屋顶,然后水流沿着屋檐往下淌,形成降温效果。唐朝的宫廷就建有夏天避暑的凉殿,在凉殿中央安装机械传动的制冷设备,采用冷水循环的原理,用扇轮转摇,产生的风力将冷气送入殿中。

后来发展到利用机械将冷水送向屋顶,任其沿屋檐直下,形成人造水帘,激起凉气,以达到消暑目的。到了宋代,除了皇宫之内,高官显贵们也纷纷建立起私家避暑“凉屋”,不但以风轮送冷水凉气,而且还在蓄水池上和大厅四周摆设各种花卉,在享受清凉时,同时带来精神上的愉悦。

碧筒饮

古人还会用荷叶做酒杯,现取现用。取来带茎的荷叶,刺穿荷心,使刺孔与空心的荷茎相通。再在荷叶中贮满美酒,将空心的荷茎弯成象鼻状,从茎的末端吸酒。古人将这种风雅的饮酒方式,命名为“碧筒饮”。经过荷叶浸润的美酒,多了一份清荷的清香,所谓“酒味杂莲气,香冷胜于水”。就光“碧筒饮”这一个名字,便能让人感受到丝丝凉意。

心静自然凉

《苦热题恒寂师禅室》白居易

人人避暑走如狂,独有禅师不出房。

可是禅房无热到?但能心静即身凉。

在白居易看来,心房即是禅房,心若足够安静,就不必再惧怕暑热。

汤药



中药消暑历史悠久,中医古籍记载,服用藿香、甘草、金银花等中药汤剂有利于预防中暑和感冒。藿香正气、清暑益气等方剂都是经典的消暑汤药。明清以来,老百姓消暑避暑最盛行吃莲子汤,能补中强志,养神益脾。

在清朝,有人煎熬苏叶、藿叶、甘草等汤,称之为暑汤,并在街上出售。