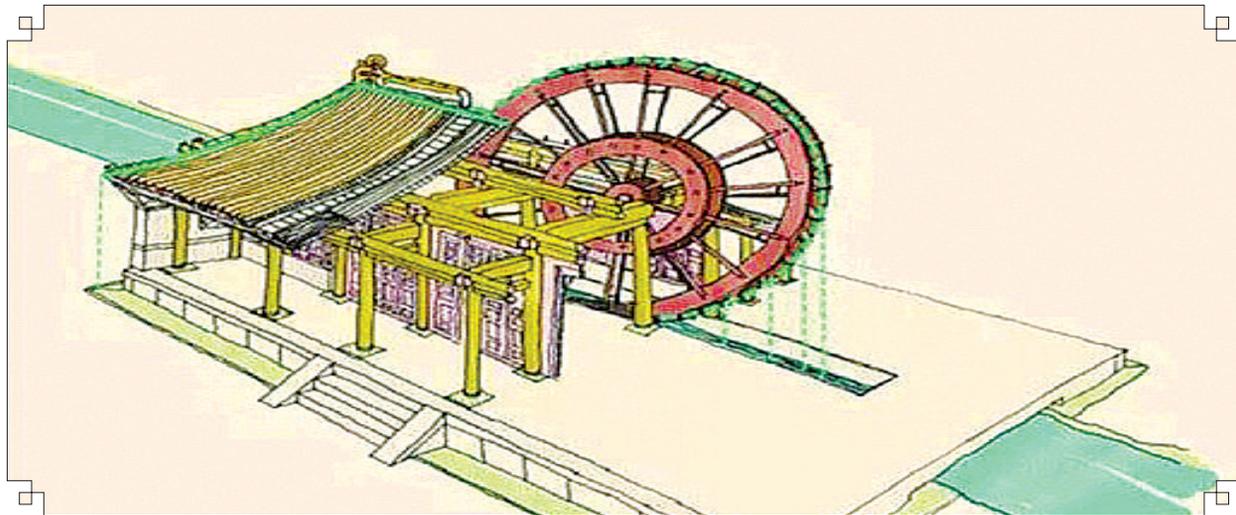


古人消暑度夏的“黑科技”

眼下是“二伏”，天气闷热的时候多了，吃冰棍儿、吹空调几乎成了人们消暑的标配。说起来，古人防暑消暑的妙招，也有不少，有的堪称“黑科技”。



唐代凉屋图

唐代凉屋，水从高处来

怎么对付炎热的天气？你肯定想到了河北承德避暑山庄。它始建于公元1703年（清朝康熙四十二年），前后历时89年才完工，占地564万平方米，比号称“万园之园”的圆明园还要大3000亩，是世界现存最大皇家园林。我们透过清代画家冷枚的《避暑山庄图》，也能鸟瞰这“热河行宫”的华丽景象和壮观——青山环抱，绿树成荫，湖水荡漾，荷花盛开，岸柳垂荫，亭台、水榭、宫室、高楼，因地制宜，聚散错落，真是美不胜收。据考，这画作呈现的，还只是乾隆时扩建山庄之前的风貌。

不过，建这行宫可着实耗资巨大。仅修建楠木殿，就耗费白银7.2万两。这么一比较，如只为消暑，再早些时候古人的发明，性价比就高些了。比如，唐代张仲素曾作《杂曲歌辞·其三·宫中乐》中讲到唐代的含凉殿，也叫凉屋。据说，凉屋（如上图）要邻水而建，其运行原理大致如水车，依靠水循环的方式推动扇轮运转，将水中凉气缓缓送入屋中，还有的利用机械将水送至屋顶，然后沿檐而下，流水潺潺，形成人工水帘。水从高处来，便能形成降温效果，真是绿色又环保。

到了宋代，这样的凉屋、凉亭依旧广受欢迎。爱好风雅的宋人，还会在凉屋四周或是厅堂里摆置各式鲜花，使冷风带香，透着赏心悦目的高雅意趣。而到了明代，此种凉屋又升级了。明代戏曲家高濂在专著《遵生八笺》中这样描述凉屋：在家里凿几口井，再用带洞透气的板盖起来。汨汨井水，携潺潺凉气自下而上升腾，暑气自消。

冰鉴，古人的“冰箱空调一体机”

此外，古人还有颇具巧思的“冰箱”。论体积，大的就是地下冰窖，一般要建在阴凉的地下，在窖里铺上芦席和新鲜稻草，而后又用树叶等隔热材料覆盖于冰上，最后封窖。冰块需在前一年的冬季备好，冬天藏冰，夏天吃冰，并不是所有人都能享受到的夏日乐趣，有“长安冰雪，至夏月则价等金璧”的说法。古代还有贡冰制度，唐代有专为皇家提供贡冰的冰户，对所进贡的冰块尺寸也颇为讲究，要求“方三尺，厚一尺五寸”，倘若不符合形

制，是要受到处罚的。

另有冰鉴，算得上是现代冰箱的雏形了。战国初期，有铜冰鉴，鉴内套缶，夏天，在鉴和缶之间放上冰块，可制冰酒。冰鉴功能之多，既有冰镇之效，也能保鲜食品，打开盖子，有凉意沁出，某种程度上堪称“冰箱空调一体机”。后来，冰鉴进一步演化，就有了冰桶，冰桶和现代冰箱更为接近，外多用红木、花梨木、柏木等材料制作而成，内以铅或锡为里，具有隔热效果，延长冰块融化时间。

元朝已有冰淇淋雏形

看古装剧，总觉得古人里三层外三层的，隔着屏幕都想为他们“抹一把汗”。无须担心，古人夏天穿衣看似“量多”，却也讲究一个“凉”字，其中最重要的便是对衣服材质的甄选。

纱衣是夏天富贵人家的最爱单品。所谓“纱”，薄如蝉翼，相传有一位阿拉伯商人透过某一官员身着的五层纱衣看见他胸口的黑痣，可见纱衣之清凉，薄汗亦可透。

身穿葛布，在古时候也是夏日潮流。“葛”是一种草本植物，其纤维可做葛布，葛衣是古代最常见的度夏衣物。葛藤可用来做葛屨，即今天的凉鞋，有成语“葛屨履霜”。另有“竹衣”，亦称“隔汗衣”，穿在内衫与外袍之间，网状样式十分透气，还能保护外袍不受汗渍的浸染。

其实古人穿衣，也不全然像剧中所见的那样层层包裹，严严实实，对于暑期需要在田间劳作的普通百姓，赤膊劳作更加方便快捷。

饮食方面，夏天最为消暑的要数冷饮了。唐代冰块价格昂贵，冰饮多为富贵人家享用。到了宋代，冷饮逐渐走向市井，《东京梦华录》便提到了“甘草冰雪凉水”“荔枝

膏”“冰雪冷元子”等多种夏日饮品。北宋市井经济繁荣，六月一到，沿街遍布冷饮摊，人们三三两两，坐在红木桌椅，或轻啜，或一饮而尽，好不畅快。元代，冷饮界又玩出了新花样，“里木渴水”成了新宠，也就是酸甜可口的柠檬水。而此时，冰淇淋也逐渐展现出了自己在冷饮界的地位。早在唐代，便有冰酪，到了元朝，冰淇淋雏形初现，后经由马可·波罗，冰淇淋的制作工艺传至西方。

除了用冰块进行冰镇，古人还善用自然之物，既消暑，又风雅。碧筒饮就是一例。所谓碧筒饮，便是在荷叶中盛入酒，将荷心刺穿，与荷茎相通，折成象鼻状，从末端饮用，被荷香浸润的美酒更为清冽绵长。

夏日如何清爽入睡，也成了一大难事，古人床上有避暑三件套。一是“竹夫人”，这是一种圆柱形的竹制品，类似于今日的抱枕，睡觉时将它抱于怀中，能有效避免肌肤的黏热之感。二是凉席，古代称之为“凉簟”，簟性清凉，因此也被誉为“夏清侯”。三是夏被，称为“神锦衾”，是一种高级真丝被，用蚕丝而制，盖在身上，可降低体温，算是名副其实的“空调被”了。

三伏贴，实现“冬病夏治”

夏天不仅要消暑，更得注重养生。

我国现存医书中最早的典籍之一《黄帝内经》，就把夏天怎么过，给人们“安排得明明白白”。《素问·四气调神大论》中指出，在春季和夏季，人们应该更注重对体内“阳气”，即“火力”、人体新陈代谢能力的保养。

建议在夏季昼长之际，虽然天气炎热，白天时间长，但不要厌恶，不要躲避室外的阳光，总是待在室内甚至是人工营造的冷环境，寒气容易损伤阳气。情志应保持愉悦，切勿发怒，使气机宣畅，通泄自如，以顺应夏天万物生长自然之道。而夏季养生，就是养心。夏季与心脏的关系最为密切，主气是心气。如果逆了夏气，就容易损伤心脏，留下“隐患”。到了秋冬季节，患病的可能性就会加大。

上述夏日的“精神调养”，这就是我们常说的“心静自然凉”。要不怎么会有“着急上火”这个词儿呢？而盛夏时节，炎热的气候又容易使人烦躁焦虑，这也会加速心跳频率，加重心脏负担，令血压升高，还可能引发一系列的疾病。这么想想，因发怒、焦躁而“伤心”，实在不值得。

夏季更是切勿贪凉。元代丘处机著有养生学著作

《摄生消息论》，针对四时的防病调摄原则与方法分别作了简要的论述。到了夏季，中医还强调更应注意机体的调摄和保健，提倡未病先防、冬病夏治，从而达到养生的目的，使一些宿疾痼疾得以消除。冬病是指某些好发于冬季或在冬季易加重的病症，如支气管炎、支气管哮喘、咳嗽、寒性胃肠病、关节冷痛僵硬等阳气不足所致虚寒性病证。夏治是指在夏季三伏时令、阳气最旺之时，借用自然之“温”“热”鼓舞正气、补益阳气。通过辨证施治，适当地内服并结合外用灸刺贴敷等方法，从而祛除体内沉积之寒气，调整人体阴阳，达到阴平阳秘，以预防、治疗和调养冬季易发之病。

不同人群、不同病症也适用不同的三伏贴，也并不是所有的人都适合贴三伏贴。专家提醒，穴位贴敷主要用于治疗慢性病及一些关节类疾病等。那些严重心、肝、肾、脑疾病患者，恶性肿瘤患者，严重糖尿病患者，严重过敏体质者，皮肤长有疮、疖或皮肤有破损者，处于疾病发作期（如发热、正在咳嗽等）的患者，孕妇，体质壮实易上火之人等都不适合贴三伏贴。③6 摘编自《大众日报》