

# 古人如何消暑

□程方法

夏日炎炎,空调、西瓜、电视成为不少人的夏日必备三件套。现代生活的便利赋予人们在酷暑中的阴凉,但是在空调等尚未发明的古代,古人又是如何度过高温天气呢?实际上,他们的消暑小妙招一点都不“落后”,衣食住行处处都有讲究。

## 夏日衣衫薄

古人防暑降温的方法,首当其冲的便是在穿着上做文章。繁复厚重的服饰显然不适合夏季,因此古人随着季节的转换,会有规律的换穿面料不同的服装,故李清照有“乍试夹衫金缕缝”的诗句。

大约从南北朝时期开始,端午节这一天固定成为全社会集体换穿夏季服装的日子。古人的夏服所用的面料很是讲究,要做到透气、透汗,因此蚕丝织成的纱和罗成为上选。

在唐宋时代,利用纱、罗裁成的夏季服装有个专称——“生衣”,其他三季所穿为“熟衣”。

生衣与熟衣的加工程序有所不同,熟衣采用绫、绮等厚实织物,要刷上粉浆,再用石杵反复捣打。经过这种处理,织物更会变得经纬紧密、厚而不透风、质地结实、不易脱丝,做成衣服也就更为保暖,并更耐磨耗。相反,生衣免去了捣练的环节,经纬较为稀疏,形成透气的孔眼,因此散热的性能良好。

白居易说“浅色縠衫轻似雾,纺花纱袴薄于云”,可见古人夏日穿得很是清凉,长衫与裤子都是采用丝织的轻纱。

## 夏日水果甜

许多人的暑期童年回忆中,都有这样一个场景,家长捞起浸泡在井中冰凉的西瓜,吃上一口,暑气仿佛瞬间消散而去。

实际上,这种沉李浮瓜的消暑妙计古来有之。曹丕有诗云:“浮甘瓜于清泉,沈朱李于寒水。”说的就是天热时,把瓜果用冷水浸后食用。

同时,古代的冰饮也是消暑美食之一,宋朝就已出售冷饮,诗云:



▲清代“春江秋泛”书画折扇 运城博物馆藏 记者 刘亚 摄

“帝城六月日停午,市人如炊汗如雨。卖冰一声隔水来,行人未吃心眼开。”而且宋代冷饮的种类很是丰富,已经有冰糖、冰雪、冰元子、雪泡豆儿水、雪泡梅花酒、酸梅汤等。

元代之后,冷饮品种更是剧增,像《红楼梦》中出现的玫瑰露、木樨露、玫瑰卤子汤等。瓜果凉茶、夏日品茗,皆是古人在“夏日之食”上做的文章。

## 夏日寻凉处

在住的方面,古人的避暑妙招就更丰富了。

于三伏天寻一处幽静清凉处常住,可谓人间快事。古人爱在水边纳凉,孟浩然就用诗歌描写了他夜晚乘凉的故事:“山光忽西落,池月渐东上。散发乘夕凉,开轩卧闲敞。荷风送香气,竹露滴清响。欲取鸣琴弹,恨无知音赏。感此缅怀故人,中宵劳梦想。”

古人在水边纳凉还往往与赏荷结合起来,“大暑赏荷”更是古人过三伏天的习惯,避暑的同时又风雅。

“浸伏”也是一种纳凉风俗:三伏天要到江河里洗冷水浴,祛除暑气热毒,以少生疮疖和热病。亲水以消暑热,可谓古人的智慧。

不过,要说最凉爽的住处还得是凉屋,这种在唐代出现的房子一般临水而建,采用类似水车方式推动扇轮摇转,将凉气送入屋中,或者利用机械将水传到屋顶,然后沿檐而下,如

此往来,屋内很快就凉爽了。

到了明代,凉屋更为完善高明,有文为证:霍都别墅,一堂之中开七井,皆以镂刻之,盘覆之,夏日坐其上,七井生凉,不知暑气。

## 夏日冰为伴

说到古人夏季的必需品,其实还是冰,特别是宫廷官府、帝王将相、豪门贵胄之家,消暑良计就是利用冰块降温。

而且3000多年前,古人就懂得冬冰夏用。他们在冬季储存冰块,深凿井洞,把冰放在其中,再以土厚掩。待到夏季,取出降暑。《周礼》中还提到“冰鉴”,即古代的冰箱。冰鉴类似内部中空的盒子,把冰放在其中,再把食物放在冰中间,用来保鲜。

唐朝末年,人们在生产火药时开采出硝石,发现它溶于水会吸收很多热量,从而使其结冰,便开始人工制冰。

当然,古代最接地气、最大众化的防暑秘招,那必然是扇子。古时,扇子被称为“摇风”,多用竹篾编成。它还有一个极其可爱的名字——“凉友”。

轻轻一扇,清风徐来,是不论王公贵族还是平民百姓,都可拥有的消暑神器。汉代的贵族之家还流行一种“人工风扇”,“又作七轮扇,七轮大皆径尺,递相连续,一人运之,满堂寒颤”。

(《光明日报》)

## 航海必备“方便食品”

□孟丽媛

古代航海动辄历经数年,且船只荷载和食物储存技术有限。那大海之上,古人们吃些什么呢?

《唐大和上东征传》记载了唐代鉴真东渡时的食物:落脂红绿米、面、干胡饼、干蒸饼、干薄饼、蔗糖、石蜜、捻头及牛苏等。“捻头”即撒子,“牛苏”即牛酥,均是能长期保存、便于加工的“方便食品”。

明初,随郑和出海的巩珍在《西洋番国志》写到:“积贮仓粮舟者……乃至急之务,不可暂弛。”说明装载食物是起航前最紧急的任务。古代,远航船员们主要吃稻谷、腌肉、干菜等易储存的食物,沿途靠岸时及时补给食物淡水,航行中还可捕捞海洋生物为食。

但是,维生素缺乏导致的败血症是远洋航行的“劲敌”。当时没有维生素片等药品,古人远航时如何保证身体健康呢?

靠岸时,热带水果是船员补充维生素的好帮手。以郑和船队到达“占城国”(现越南中南部)为例,郑和翻译官马欢在著述《瀛涯胜览》中写到当地盛产“梅橘西瓜甘蔗菠萝蜜芭蕉”,船员可以此为食。

此外,瓷器、豆子和茶叶是航海“健康法宝”。郑和船队远航时会携带菜种,将瓷器装满土种上蔬菜,途中便有新鲜蔬菜可以吃;豆类易存宜运,可以快速发成豆芽、长成豆苗,化身难得的新鲜蔬菜。《西洋番国志》讲到作为航海物资的“茶”:“下西洋去的内官合用盐、酱、茶、酒、油、烛等件,照人数依例关支”。茶包含多种有益成分,是当时船员喜爱的日常饮品,也在一定程度上补充了航海饮食中欠缺的营养成分。(《人民日报》)

## 古代火炮威力大



明朝初期建立了军器局、兵仗局等火铳制造机构,每年大量制造火器。自洪武后期开始,地方政府和卫所也承担一定的火器制造任务,但受中央节制,不可随意私造。最主要的大型火铳为碗口铳,洪武中后期开始出现,广泛用于守御关隘和随军作战。洪武十年大铁铳,用精铁制成,别具一格。从《大明会典》中可以一窥明朝初期的火器制造情况,产量巨大、品种繁多。

当时,各类火器都刻有规范化的铭文,包含使用单位、编号、类型、重量、制造年月、制造单位、制造匠人等丰富内容,既便于火器的统一管理和发放、使用,又便于在火器出现问题后回溯追责。今人通过阅读各个时期出土的火器铭文,可以大体知道当时火器制造和使用所达到的规模,而且史料也佐证了每当战争爆发,期间火器制造量会大幅度增加。

此外,明代还出现了威力较强的洪武大铁炮,出土于山西临汾平阳卫遗址,现收藏于山西省博物院。与明初流行的铜炮不同,此炮用精铁铸成,这与山西生产煤、铁有很大关系。透过铭文中的信息,我们可以看到当时作为地方卫所的平阳卫生产铁炮的数量还是比较多的,可见明代火器制造十分发达。关于此炮,较为详细的是胡振祺在《山西文物》上发表的《明代铁炮》,文章写道:洪武十年造将军炮,炮身粗短,双耳柄,三道箍。通长100厘米,口径长20厘米,耳柄长16厘米,尾长10厘米。炮口下两箍间铸有文字三行,文为“大明洪武十年丁巳季月吉日平阳卫造”。(《文摘报》)



▲铁炮 盐湖区博物馆藏 记者 刘亚 摄

## “元宝”的演变

元朝建立后,由于铜源不足,朝廷在大量发行纸钞的同时,开始铸造形似木船的银铤,人们称之为“元宝”(意指“元朝之宝”)。由黄金制作的叫“金元宝”,由白银制作的叫“银元宝”。金元宝一般供保藏,很少流通;银元宝又称“宝银”“马蹄银”,作为货币流通,它们多由各地的银炉铸造,上面铸有银匠姓名及铸造日期、地点。银元宝从成色上分,有足银、二四宝、二五宝、二六宝、二七宝等。



▲清代银铤 山西博物院藏 记者 刘亚 摄

□周惠斌

在中国货币史上,元宝有两种含义:一是指古代的一种钱币;二是指旧时铸成马蹄形的金银铤。

“元宝”最早是在唐代初期因人们误将“开元通宝”读作“开通元宝”而得名的。不过,这种所谓的“元宝”,其实就是一种圆形方孔、俗称“铜钱”的货币,而真正意义上的“元宝”,现在通常是指始于元代、由金银铸成的一种货币。它的前身是产生于南北朝时期的银铤,《隋书·礼书》中即有“金银各百铤”的记载。银铤为长条束腰,两端呈弧形,正面光亮且有一圈圈不规则条纹,背面布满大小不等的蜂窝状气孔。宋代时,银铤逐步减少,取而代之的是形似莲花花瓣状的银铤,它保留了银铤的正面条纹和底部蜂窝状气孔的特征。银铤与银铤,便是银元宝的雏形。