



漫谈古人消暑

古代文人爱吟诗作对，通过诗词、散文、绘画，将消暑升华为一种生活美学，让后人得以窥见那份穿越千年的清凉与从容。

□ 撰稿 | 姚佳琳

最近在上海出行，一出地铁站就被热风顶了个跟头。仓皇逃至空调房，感觉自己是一个刚掀盖的笼屉里的大馒头，冒出腾腾热气来。不由得暗想：在没有空调冰箱的古代，人们是怎样在不宜居的气候环境里生存下来的呢？

古人的生活智慧

老祖宗的生活智慧不容小觑，即使没有现代高科技加持，纳凉消暑也是“小心机”满满。就拿每个人都离不开的衣食住行日常来说吧，古人的穿着并不都像古装电视剧里展示的那样保守又厚重——早在四五千年前已经开始用苎麻织衣，纺织品也是古代重要的衣物来源。曾在湖南博物馆亲眼见到马王堆出土的“素纱禅衣”，仅有49克，灯光下薄至透明，可以想象穿上去多么凉爽舒适。如今再高端的技术也无法复刻这款夏衣，古人在衣着方面消暑手段之精妙我辈亦望尘莫及。

“民以食为天”，饮食在消暑方面更是重中之重。穿越小说的女主们偏爱以硝石制冰助男主青云之路，其实这门技术早在我国唐宋时期已经广泛应用于宫廷和民间，在夏季为食物保鲜、制造冷饮提供了重要手段。除此之外，冰窖藏冰、冰鉴运冰也是消暑必不可少的“利器”。简单一点的如曹丕“浮瓜沉李”或小贩“巷口桥市，皆卖冰雪冷饮”，有钱人更可享受“酥山”“冰酪”，



《雍亲王题书堂深居图屏·消暑赏蝶》轴，清，宫廷画师绘。

或以雪水泡茶，或以冰镇葡萄酒，咱们那一杯灌下去透心凉的正常冰全糖奶茶，可能古人小姐姐未必就当是个稀罕物件儿瞧在眼里了呢。

南北方的建筑风格虽然大相径庭，在消暑纳凉这方面却是各有绝活。无论是北方四合院还是南方徽派建筑的天井，每到盛夏，“穿堂风”都犹如天然风扇；高窗、