



古人的寒冬生存智慧

回望这千百年来老祖宗们与严寒对抗的历程，无论是百姓还是权贵，每一份暖意都凝结着因地制宜、就地取材的智慧和挑战困难的勇气；直至今日仍遗惠后世，让我们在一代又一代的探索尝试中不断地积累经验，任面前再低气温，仍可取暖度过最冷一天。

□ 撰稿 | 姚佳琳

在大东北，最难熬的就是集中供暖开始前几周的日子。气温骤降，寒风呼啸，每次不得不踏出家门时，都感觉自己是《流浪地球》里悲壮的男主角。那么在没有现代科技加持的漫长岁月里，我们的老祖宗们又是如何与凛冽寒冬共处，能以血肉之躯抵抗大自然种种考验的呢？

衣与食：市井巷陌里的丝丝暖意

要说从古至今，最朴实的对生存条件的追求，无非吃穿二字。

穿衣是抵御寒冷的第一道防线。富贵人家可以穿貂裘裘，百姓则有自己的平替。价格相对低廉的麻絮和芦花是常见的冬衣填充材料。古人还用厚而坚韧的楮皮纸制作衣袍被褥，这种纸质地紧密，防风效果甚佳，可以理解为古代版的帆布。在唐宋时期，僧侣和贫士穿着纸衣颇为普遍，朝廷甚至还用纸衣赈济灾民。陆游就有诗云“纸被围身度雪天，白于狐腋软于绵”——陆大诗人再坚持一甲子，到宋末元初，棉花就快要传入普及了呀。

“民以食为天”，更何况是冬天呢？吃这件事本身就是对热量的摄取，而吃一些特定的暖食，更是冬日从内而外的享受。热气腾腾的火锅，其雏形可以追溯到战国时期的“鼎”，到

宋代已成为市井间的流行美食。在北宋汴京，冬夜里沿街叫卖热食的摊贩络绎不绝。一杯烧酒下肚，不仅能驱寒，更能暖人心脾。白居易那句经典的“晚来天欲雪，能饮一杯无？”背后正是这实实在在的物理温暖。

住和行：达官显贵的奢华生活

无论哪朝哪代，权贵们的日子总是会过得更加精致，连我们现代人，恐怕都难以想象。就比方说秦汉时期的“椒房殿”吧。古人发现花椒不仅是一种香料，其果实还具有温中散寒的药用功效，且气味芬芳。于是，工匠们将花椒捣碎，与花草汁液混合，制成一种特殊的涂料，涂抹在宫殿的墙壁上。这样制成的墙壁不仅温暖、芳香，还带有驱虫防蛀的效果，堪称集实用性与奢华感于一体的皇家特供暖墙。《三辅黄图》中便有“椒房殿，在未央宫，以椒和泥涂壁，取其温而芬芳也”的记载，“椒房之宠”也正是由此而来。这或许是古时候最奢华的保温材料了。

比椒房殿更具普遍性和技术含量的，是



鎏金银竹节铜熏炉。