



# 古人的消暑神器,你知道多少?



雪糕、西瓜、蜜雪冰城,都不及古人消暑神器“竹夫人”。

三伏天是一年中气温最高、最闷热的日子。今年三伏天从7月11日到8月19日,前后40天。三伏天,在空调房里来个“葛优躺”,吃着冰镇西瓜,喝着蜜雪冰城,看着电视,那是何等惬意!

惬意之余,我们禁不住会想:古代科技不发达,没有空调、冰箱,也没有电视,人们怎么过三伏天呀?其实,聪明的祖先们自有消暑良方。

## 高配版:只有想不到,没有做不到

古代的贵族官僚处于金字塔的塔尖,会享受生活。以皇帝、国王为首的官僚集团,更是极尽消暑之能事。只有想不到,没有做不到。总体来说,古代“高配版”消暑良方分为三类,包括纳凉建筑、降温工具、消暑饮食。

纳凉建筑以避暑山庄或园林为主,多建在水边,代表性建筑有河北的承德避暑山庄、陕西的大明宫自雨亭、洛阳的归仁园(洛阳)等。此外,从汉朝开始朝廷为避暑专门在首都僻静地方建造含凉殿。此殿一般建在水边,四周装有特制风扇。

这种风扇用水力作动力,是一种复杂的机械设备,作用堪比现代的空调。比空调更高级的是,风扇送来的是自然风。“人间清暑殿,天上广寒宫”,古代幼儿读的《声韵启蒙》,即把纳凉建设纳入其中,由此可见古人对三伏消暑的重视。

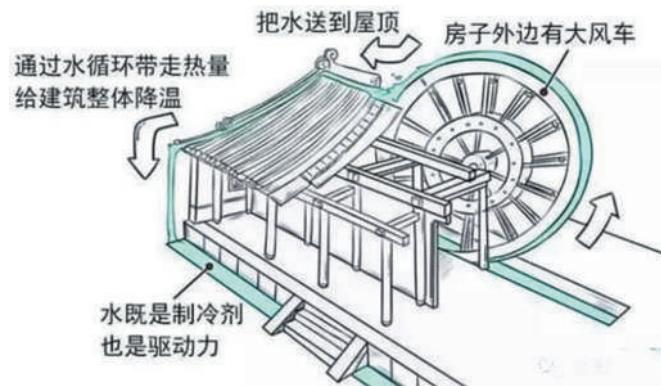
为了让避暑更有档次,久吹凉风皮肤也不干燥,古代“四大美人”之一的杨贵妃的哥哥杨国忠发明了特制冰山。此山系工匠雕琢大冰块而成,冰上装饰花草模型,通常置于宴席的四周。吹着自然凉风喝着冷饮,想来都美!

纳凉建筑在清朝时达到顶峰,其科学性、创新性在当时都首屈一指。水木明瑟殿是圆明园四十景之一,即用水力驱动风扇完成,吹风之时还可闻听潺潺流水声。

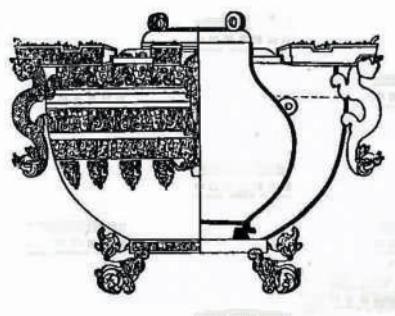
降温工具,历朝历代都有记录,其中比较有名的如冰鉴、七轮扇、自鸣钟等。从先秦开始,朝廷发明了一种叫冰鉴的降温工具。冰鉴就是制作一些木制盒子,分多层,夹层放上冰块,其它层放上需要冷藏的食物。

从实用角度出发,冰鉴体型较大,以容纳更多的食物和冰块;顶部配有盖子,盖子预留小孔以散发冷气;两侧会配有提环,以便于移动。最先的冰鉴用黄铜作原材料,明清时普遍用黄梨木或红木作原材料。

电视剧《延禧攻略》中,魏璎珞为讨好皇后



含凉殿结构图(图片来源我爱历史网)



铜冰鉴剖面图(图片来源国家博物馆网)



唐代大明宫自雨亭复原图(图片来源我爱历史网)



周期凌人采冰图(图片来源国画网)

就翻出古人发明的冰鉴,大秀特秀。

七轮扇系西汉末年长安巧匠丁缓所作。顾名思义,七轮扇有七个轮子,每个轮子直径一尺有余。轮与轮之间用轴承相连,一个人推动一个轮子,其它轮就转动起来,很快就会风满房间。

清朝时,乾隆帝命内务府制作自鸣钟,钟上配有风扇,由发条带动齿轮转动,不同的时刻有不同的风速。比如中午热的时候,风速较大;晚上凉快的时候,风速自然变小。

三伏热天,饮食无疑是降温消暑的最佳良方。各个朝代都有冰饮的记录,唐朝时达到顶峰。唐朝冷饮非常贵,“价同金璧”,一般平民

根本无法承受。当时显贵之家多用冰块做成类似冰淇淋蛋糕的“酥山”。酥山分多层,底层是冰块,中间层是奶油或酥油,顶层是花草树木类饰品。既有艺术价值又有实用价值。“公子调冰水,佳人雪藕丝”,诗圣杜甫用诗歌记录下贵族三伏天喝冷饮的情景。

元朝时,意大利商人马可·波罗游历中原,在皇帝忽必烈的皇宫里看到消暑的“冰酪”。冰酪用果汁、牛奶混合冰块所制,堪称最原始的冰淇淋。后来,马可·波罗将此法传回欧洲,欧洲人在此基础上发明了冰淇淋。

此外,古代宫廷和密集在酷暑来临之际,会让太医或医生开出消暑的中药方子,比较有

名的如藿香正气丸、清暑益气丸、香薷汤等。这些方子的主要成分包括藿香、茯苓、陈皮、甘草等中药。它们既可预防感冒和中暑,对预防疫情也有一定效果。

值得一提的是,为加强消暑管理,从周朝起朝廷设立了“冰政”部门。此部门主要负责冰块的收集和贮藏,主管叫“凌人”。凌人世代以此为职,遂改姓“凌”,这也是凌姓的渊源之一。冰政负责头年冬天采集冰块,并收藏于冰窖,来年三伏天由国王或皇帝赏赐给有功之臣或身边之人。由于科技水平的提高,冰块制取难度的减小,冰政部门在宋朝时取消,前后一千多年。

## 民间版:消暑神器+大众饮食



桌上那个就是“酥山”(图片来源我爱历史网)

相较而言,民间的消暑之法虽没有朝廷或官府大气,但自有一番韵味。民间消暑主要分为消暑神器和大众饮食两类。

民间消暑神器中最具代表的是瓷枕、竹夫人、摇风等。

瓷枕是用中空的瓷釉所制,始于隋朝,唐朝时很流行。除了百姓家用外,当时的旅社也备有此枕。“半窗千里月,一枕五更风”,诗人笔下的瓷枕当真让后人向往。

竹夫人又名竹奴,长约一米,是指用竹篾编成的取凉用具,四周有孔,中间通空。一般放在床上,可搁脚,可抱怀。宋朝陆游诗歌《初夏幽居》、清朝曹学芹小说《红楼梦》中均提到竹夫人。摇风,也叫“凉友”,它还有个天下皆知的名字,叫“扇子”。从名字可知古人对扇子的喜爱。



竹夫人(图片来源夏安网)

大众饮食最具代表的是水镇西瓜、冰饮、莲子汤、苏叶汤等。水镇西瓜开始于汉朝。普通人家通常在自家院子的井里放一个大瓮,或用绳索吊一个篮子于井里,把西瓜放入瓮或篮中进行保存。此法沿用至今,改名“冰镇西瓜”。

唐宋时期,民间市场上出现了诸多消暑的冰饮,比较有名的如雪泡梅花酒、木瓜汁、卤梅水、姜蜜水、冰镇酸梅汤等。北宋时,首都东京(今河南开封)的冷饮店通常晚上十二点多才打烊。

明朝中叶,三伏天时,莲子汤开始在老百姓中流行。常喝莲子汤,既能养神益脾,还能轻身益气,对老年人帮助尤大。清朝时,首都北京的居民常常煎苏叶、藿叶、甘草等暑汤来喝,街市亦有出售。

最流行的苏叶汤,又叫紫苏汤,可起到化痰止咳、健脾补肾的作用。紫苏有油用、香料、饮食等作用,在我国种植和应用约近2000年历史,最早可追溯到东汉时期。既能强身健体,又可消暑降温,三伏天喝喝莲子汤、苏叶汤,真的很惬意。