



南宋“衣橱一姐”黄昇 衣柜里就有开裆裤

说到穿搭,不得不提有南宋“衣橱一姐”地位的福州人黄昇。她生于一个贵族家庭,出生的第三年,她的父亲黄朴就中了福州状元,开启了仕途之路,官至泉州知州兼提举市舶司。提举市舶司主要管理商舶,征收关税,收买进口物资等,能直接影响宋朝朝廷的财政。黄朴觉得自己能高中,是黄昇带来的福气,所以家里人对她格外的喜爱,由此可以想象黄昇的生活是非常富足的。



南宋时期福州人黄昇墓出土的开裆裤

黄昇去世的时候只有17岁。在位于福州浮村的黄昇墓里,出土了436件随葬品,丝织物占了354件,其中服饰201件。这些出土量大且保存完好的丝织物,放全国也属于罕见。根据出土的棺木情况来看,推测黄昇的身高为160cm,标准身材,家世妥妥的贵族仕女,衣柜里放着200多件衣服,个个是精品。

其中,就有一条黄褐色牡丹花缕开裆夹裤,这条裤子正面合裆,背开裆,上接腰,腰正中开口,两端系带。

古人寒冬养生有方 头冻冻聪明 足暖暖病无

防寒保暖,当然是指全身而言,人体的各个部位,都需要保暖。但中医养生学认为,人体的防寒保暖不能一概而论,有些部位必须要保持常温,有些部位则感觉有点凉意更有利健康。

宋人蒲虔贯在《保生要录·论衣服门》中说:寒欲渐着,热欲渐脱。腰腹下至足胫,欲得常温;胸上至头,欲得稍凉。凉不至冻,温不至燥……夫寒热平和,形神舒适,疾疹不生,寿年自永。

这段话的意思是,天气转冷时衣物要渐加,转暖则渐减。但必须保证肚子暖、脚暖,头凉、心胸凉。而暖和凉都要适度,不应因过凉而冻伤,也不要因太暖令身体燥热。唯有寒热适中,身体和精神才会舒适安稳,疾病不生,自然也就长寿了。

而在宋人之前,南朝人陶弘景在《养性延命录》中说道:“冬日温足冻脑,春秋秋足俱冻,此乃圣人之常法也。”

陶弘景将冬天的养生原则简称为“温足冻脑”,并称这是“圣人之常法”,言下之意是这种养生方法相传已久。

1973年在长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《脉法》,证实了陶弘景的说法。《脉法》称:“圣人寒头暖足,治病者取有余而益不足也。”

马王堆汉墓是汉初墓地,《脉法》记载的“寒头暖足”治疗方法,应在汉代以前就流传于中国。

“温足冻脑”和“寒头暖足”,用词略有不同,含义则一样。“冻脑”或“寒头”是指应让头部尽量适应自然温度的变化,让头部感觉略有寒凉之意。“温足”或“暖足”是指冬天要让脚经常处于暖和的状态。

“寒头暖足”有何道理?

因为人体的手三阳经起于手指末端,止于头部。足三阳经起于头部,止于足趾末端,人体的六条阳经都经过头部,故《黄帝内经》称头为“诸阳之会”。

正因如此,头在人体中阳气最盛,耐寒功能较强,适当的寒可刺激头部血管及神经,令大脑保持清醒,在一定程度上可起保健作用。

孙思邈也说:“冬夜勿覆头,得长寿。”

而从现代医学的角度来看,头居人体之上,离心脏较近,血液和养分的供给都比较充足,大脑血流量占心脏输出血量的15%,耗氧量占全身耗氧量的25%,故耐寒功能较强。

从中医的角度看,足为三阴经之始,三阳经之终,阳气最弱,最怕寒。且足部以下有60多个穴位与五脏六腑有关,如被寒气所侵,会影响到身体健康。我们常说“脚寒百病生”,就是这个意思。

但“寒头暖足”也要因人而异,因天气而异。如有些人习惯了冬天戴帽子,偶尔不戴就可能着凉感冒,在这种情况下,当然戴比不戴好。此外,体质虚弱者、老年人、小孩在冬天都要注重头部的保暖,切勿被寒气所侵。

而泡脚也非人人适宜,如体质阴虚火旺、五心烦热的人,不适宜泡脚,但通过按摩足部穴位,也可起到暖足保健作用。

总之,“寒头暖足”要掌握“凉不至冻,温不至燥”的原则,使身体寒热平衡,身心安康。

(综合解放日报、钱江晚报、广州日报、澎湃新闻、北京青年报、福建博物院)

秋裤很土?



司马相如穿短裤 路边卖酒“逼婚”?

对于文人墨客和达官显贵来说,“犊鼻裤”显然是很草根的东西。不过,有时候有身份地位的人偶尔也会穿一下“犊鼻裤”,比如司马相如。

《史记·司马相如列传》中记载了这样一段故事:

司马相如和卓文君相爱,奈何卓文君的父亲卓王孙不同意两个人在一起。于是司马相如就带着卓文君私奔到了成都。

到成都以后,两个人没有生活来源,于是为了生计,也为了逼迫老丈人同意这门婚事,司马相如就穿着犊鼻裤,和路边酒馆的伙计们一起洗碗卖酒。

在当时有身份地位的人,居然穿着短裤在路边卖酒,这是非常丢脸的行为,尤其让身为老丈人的卓王孙更没面子,他无可奈何,只好在钱粮上对女儿、女婿给予资助。

这一招,可以算作将“犊鼻裤”的作用发挥到极致了。

现代秋裤 起源于英国的马裤

现代秋裤则起源于马裤。

公元8世纪,英国贵族为了骑马方便,开始穿着两层裤子,外面一层逐渐成为马裤,而马裤也就是现代秋裤的雏形。据说,亨利八世很喜欢穿由羊毛制成的紧身马裤,马裤也一跃成为欧洲贵族们的时尚单品。

秋裤正式起源于北美,主要是为了御寒。19世纪初,一种紧身的连体内衣出现在美国,它可将人体上下身全部包覆住,是秋衣和秋裤结合体。

到1915年,加拿大人弗兰克·斯坦菲尔德推出不缩水的棉内衣,把连体内衣分开,并正式申请了“秋裤”专利,此后迅速火遍全球,他也成为“现代商业秋裤之父”。

古时很『小资』



胫衣复原图

刚刚过去的周末,福州气温骤降,一夜入冬,福州人终于穿上秋衣、秋裤,还把羽绒服也穿上了。

在很多年轻人眼中,秋裤意味着土,不穿秋裤是他们在瑟瑟寒风中最后的倔强。其实,在现代年轻人看来很土的秋裤,古时还很“小资”。可是你知道吗?古人的秋裤曾经竟是开裆的!

古人穿秋裤吗? 穿那种开裆的

我们都知道,开裆裤是给小孩子穿的,但是在思想比我们保守的古人眼里,穿“开裆裤”却根本不叫事儿!

早期先民用动物毛皮制作衣服,后来发明了纺织物。衣裳的诞生相传是在黄帝时期。

东汉的《释名》中解释“衣裳”：“凡服,上曰衣,衣,依也,人所以依以避寒暑也;下曰裳,裳,障也,所以自避障也。”上身的叫衣,依的字形就是会意造字;下身穿的叫裳,在出土的彩陶上的图案中,可以看到裳是类似裙的衣服。

先秦时代,“胫衣”出现了,这是穿在裳里面的衣服。胫就是小腿,胫衣就是套在小腿上的布筒。胫衣上面还有可以连到腰部的布带,这样把布带在腰上一系,就能防止布筒下滑了。古人是不是很聪明呢?“胫衣”算是早期的秋裤了。

“纨绔子弟”是什么? 穿高级“秋裤”的“骚年”

“胫衣”渐渐演变成与腰部连在一起,这叫“绔”。东汉《说文》说:“绔,胫衣也。”

因为胫衣通常都穿在里面,所以普通人一般会选用比较廉价的布料来制作,但有钱人就不在乎这些了,里里外外通通都要用最上好的料子。

我们今天有成语“纨绔子弟”,纨是细绢,高档的布料,“绔”其实就是裤,有不同的写法,还写作“袴”,今天通用“裤”。不过,这时的“裤”还没有裤裆。

湖北江陵曾出土战国时的凤舞花簇绣锦袴,是比较精良的秋裤了,不过仍然是开裆的。南宋的一些墓葬中,这种开裆形式的单裤、丝棉裤都有。

开裆的“秋裤”是怎么有裆部的?

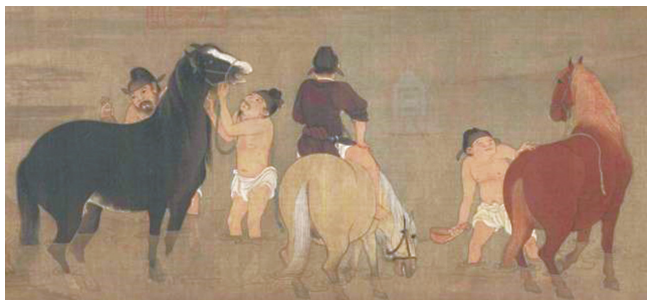
有专家认为,合裆裤应该来自少数民族的“胡服”。据说,战国时期赵武灵王推行胡服骑射时,要求战士骑马时必须穿上有裤裆且更窄的裤子,以方便行动,合裆裤这才慢慢流行起来。资料表明,“合裆裤”最晚出现在南北朝时期,当时流行“袴褶”,这里的“袴”即指一种合裆的大口裤。

古人也会“内衣外穿”

汉代人还有一种有裆的裤子,这种裤子叫做“袴”(kūn)。

袴最大的特点就是裤裆,裤腿也可长可短。短裤腿的就像现在的内裤,长的则像五分裤。而且因为袴穿到身上看起来像牛鼻子,所以也叫“犊鼻裤”。

因为犊鼻裤属于内衣裤,所以通常都是普通百姓在劳动的时候穿。比如农民、渔民、泥瓦匠等。考古发掘出土的一些墓葬壁画上,就有穿着“犊鼻裤”的农民在种地。这不就是“内衣外穿”嘛!北京故宫博物院收藏的赵孟頫的《浴马图》,画的就是唐朝的马信给马洗澡的情景,站在水里的人穿的白色短裤就是“犊鼻裤”。



部里,马信穿着『犊鼻裤』 赵孟頫《浴马图》(局部)