



夏天又启动“烧烤”模式了！太阳下晒，屋里头闷，真煎熬人……现代可以热了开空调，渴了喝冷饮，出门坐公交车、地铁也是一路清凉，古人咋整？其实，古人避暑消夏的办法不比咱少。今天的《史话》就来看看老祖宗们有啥花样。

腊月凿冰 夏天用冰

冰块如今常见，不仅冰箱有制冰功能，而且有专门的制冰机，一家人出去露营，带个便携制冰机，就能满足当天的冷饮需求。古人是不是没咱这么幸福？嘿，可别小瞧了老祖宗们，他们冬天藏冰，夏天用冰，睡觉可卧冰床，喝酒可靠冰山，还有人会制冰，可不简单。

我国现存最早的历书《夏小正》，收录了源于夏朝的农事历法知识，其中就有关于“颁冰”的记载，称“颁冰也者，分冰以授大夫也”。

冰从哪儿来？《诗经》中有答案：“二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴。”用现在的话说就是，腊月里凿冰咚咚响，正月里送进冰窖藏。凌阴就是冰窖，又称冰井。

彼时，藏冰、用冰不光为消暑，祭祀时供给冰鉴、招待宾客时供给冰块……冰之重要，可见一斑，因此需要专设官职管理这项工作。《周礼》记载：“凌人掌冰正。岁十有二月，令斩冰，三其凌。”意思是说，凌人掌管藏冰、出冰的政令。每年夏历十二月，就命令属员敲取采伐冰块，储藏的冰块应是实际需要量的三倍。看，连损耗都提前算好了。

夏天暑热，王向群臣颁赐冰块时，凌人掌管相关事宜。每到秋天，还要打扫冰室以备冬天藏冰，讲究得很。

明清两代延续了“赐冰”制度，明朝刘侗、于奕正撰写的《帝京景物略》记载，每年立夏，朝廷会赐冰给文武大臣。清代也是这样，把赐冰当成一种官员福利。朝廷给予官员“冰票”，官员再凭票去指定部门领取冰块。清人富察敦崇的《燕京岁时记》就曾记载：“届时由工部颁给冰票，自行领取，多寡不同，各有等差。”

造火药 “顺”来的制冰技术

古人不仅藏冰，还会制冰。以西汉淮南王刘安为首的淮南学派著有《淮南万毕术》，约成书于公元前2世纪，是我国古代有关物理、化学的重要文献。书中提到了人工制冰法：“取沸汤置瓮中，密以新缣，沈(沉)井中三日成冰。”

据说，唐朝末期，人们在运用火药的过程中发现，硝石溶于水会大量吸热，使周围的水降温，直至结冰，由此才有了硝石制冰法。

有了冰，便能制作各种冰饮、冰食。“公子调冰水，佳人雪藕丝”，诗人杜甫就曾生花妙笔，形象地再现出古代达人显贵之家吃冷饮消暑的情景。

围着冰山设宴 披着绵衣喝酒

古人还会挖地下室避暑。

北宋司马光在洛阳编修《资治通鉴》时建了座“独乐园”，在独乐园中“穿地丈余”。洛阳城里的百姓调侃道：“司马家入地。”

地下室如果不够凉快，那就再来几块冰。据《左传》记载，公元前552年，楚国大臣蒍(音同伟)子冯家里就有地下室，“方暑，阙地，下冰而床焉”。地下室不够凉快吗？他居然还要在床下放冰！

原来，楚康王要任蒍子冯为令尹(相当于宰相)，他称病推辞，然后就回家钻到地下室里装病。躺在地下室冰床上冷啊，他就穿两层绵袍，再套上裘皮，少吃多睡，迅速把自己饿瘦。楚康王派医生来探虚实，医生见他瘦得厉害，还真不适合委以重任。这也从侧面反映，古代有钱人家应是有私人冰窖的。

阔气的人家里，冰窖一定也很大。据《开元天宝遗事》载，杨国忠家族子弟每到伏天就“取大冰，使匠琢为山”，围着冰山设宴，不耐冻的客人竟要披着绵衣喝酒，也不知那冰山到底有多大！

古人消暑办法多



颁冰咯！

凿冰咯！

高处必是寒

土豪家标配是冰井

夏日冰箱居家旅行必备

战国时期的青铜冰鉴
(国家博物馆收藏)清代柏木冰箱
(故宫博物院收藏)

古人的“冰箱” 构思巧妙

现代有冰箱，可以很便利地使瓜果有冰镇之效，古代没有电，却也有构思巧妙的“冰箱”可用。

国家博物馆收藏有一件战国时期的青铜冰鉴，冰鉴是古代暑天用来盛冰，并置食物于其中的容器。

这种外形像一只大箱子的金属容器，不仅称得上世界上最早的冰箱，还是古人发明的天然空调：合上顶盖，将夹层里塞满冰块，可以避免内层存放的食物腐烂、酒水变酸。打开顶盖，让内层空着，此时夹层里放置的冰块液化，丝丝冷气源源不断冒出来，气温很快下降，满室生凉。

然而，聪明的古人发现，青铜的热传递太快，夹层里的冰块不到一个时辰就会融化，必须频繁换冰。因此，到了宋元明清时期，人们不再用金属铸造冰鉴，而是改用实木来做。

故宫博物院收藏有柏木冰箱，该冰箱是清代皇家所用。冰箱外部为柏木质，箱上有一对箱盖，盖上有四个铜钱纹开光，用于将箱盖提起。箱内设一层格屉。盛夏时节，天气炎热，在格屉下放置冰块，将食品置于屉板之上，而箱内四壁用铅皮包裹，可以隔绝外面的热气进入箱内，利于冰块保持低温，对箱内储藏的食品起到冷冻保鲜的作用。

“六月葵威暑气蒸，擎来一碗水晶冰，碧荷衬出清新果，顿觉清凉五内生。”当年道光皇帝享用完冰箱里的“水晶冰”，龙颜大悦，暑气顿消。不过从史书记载看，尽管各种木冰箱被用于多种场合，但是，其成本高昂，用户非显即贵，普通百姓对于这种夏令消暑妙品，常常只能望而却步。与此相比，现代先进的家用电冰箱能步入寻常百姓家，不能不说是时代的巨大进步了。

浮瓜沉李 曹丕的夏日之乐

吃冷饮，也是消暑的好方式。冷饮在古代已经出现，《楚辞》中就有记载。杜甫诗“公子调冰水，佳人雪藕丝”，形象地描绘了显贵之家吃冷饮之情景。不过，古时冷饮“价同金璧”，于平民百姓而言，当然是一种奢望。

对平民百姓来说，比较常见的消暑方法是“浮瓜沉李”。魏文帝曹丕《与吴质书》云：“浮甘瓜于清泉，沉朱李于寒水。”瓜果浸过了冷水，再拿出来，饱满多汁，清凉解渴。

论起吃西瓜，宋代李重元可是非常享受：“风蒲猎猎小池塘，过雨荷花满院香，沉李浮瓜冰雪凉。竹方床，针线慵拈午梦长。”(《忆王孙·夏词》)躺在院子里的竹方床上，听着夏天的风吹过池塘，闻着满院荷花香，再将桃李、西瓜放在井水里，过了半晌就能吃上冰镇水果。纳凉如此惬意，还做什么针线女红，吃水果，睡觉！

白居易用禅意纳凉 李白裸奔树林

说起纳凉，老一辈人最爱说那句“心静自然凉”。其实这句听起来就让人感到无语的话竟出自白居易的《苦热题恒寂禅师室》：“人人避暑走如狂，独有禅师不出房。可是禅房无热到，但能心静即身凉。”

当年也是这样的酷暑，白居易去拜访一名叫恒寂的禅师，只见禅师静坐在房间内，夏日的炎热丝毫没有影响到他。白居易不解地问道：“禅师，这里好热，你怎么不换个地方？”禅师依然很淡定：“我不觉得热呀，甚至还觉得很凉快呢！”白居易细品了会儿禅师的话，品出了其中的禅意，就写下了这首诗。

相比于白居易用禅意纳凉，李白就显得要潇洒豪迈许多，他曾在《夏日山中》云：“懒摇白羽扇，裸袒青林中。脱巾挂石壁，露顶洒松风。”那年夏天，是李白被“赐金放还”后一年，他为了守护自己的初心，放弃了荣华富贵，独自走在一片青翠的树林里。天气实在太热，李白纳凉如他的真性情，丝毫不带犹豫，分为三步走：一摇白羽扇，二脱衣散发，三裸奔。就是这么潇洒，完全不用考虑自己的“偶像包袱”，毕竟这世间有什么比自由更重要？

古人没有现代科技加持，照样能在如此炎热而又漫长的夏日里惬意纳凉。作为现代人，我们是不是应该跟古人多学着一点？

(综合洛阳晚报、北京晚报、北京青年报)

好热好热！

小白，别烦心静自然凉

我现在是裸奔模式