



“赤日当空，树阴合地，满耳蝉声，静无人语。”炎炎烈日照进《红楼梦》的世界，一秒变岁月静好。

今天正式入伏了，今年的三伏天，从7月15日至8月23日，整整40天。古人笔下的大热天，都如此静谧美好吗？三伏其实是个节日，今天的《史话》就来看看古人是如何欢度这个“佳节”的。

是什么“潜伏”在伏天？

俗语云：“冷在三九，热在三伏。”三伏天，又称伏天、伏日，是一年中天气最热的一段时间，多在小暑和处暑之间。

据民俗专家介绍，“伏”是“伏藏”之意，喻阴气受阳气所迫而暂时隐藏于地下。

三伏天的由来历史悠久，春秋时期的秦国《史记·秦纪六》中云：“秦德公二年(公元前676年)初伏。”唐人张守节曰：“六月三伏之节，起秦德公为之，故云初伏，伏者，隐伏避盛暑也。”

中医认为，伏天的“伏”是指“伏邪”。致病的邪气有六种：风、寒、暑、湿、燥、火。三伏天所伏之邪正是“暑邪”。

暑毒惹不起，还躲不起吗？

二十四节气中，已有小暑、大暑提示高温天气，为何古人还要另定一段时间为伏日，其目的和意义何在？

古人通过长期的观察，发现夏季暑毒之气，以三伏天为最。不仅高温天气易令人中暑，还经常有病毒瘟疫流行。而受当时科技水平的限制，古人的应对措施非常有限，只能通过祭祀的方式祈求安度三伏。

清初文人李渔在《闲情偶记》中生动地描述了古人对三伏天的恐惧与无奈：“盖一岁难过之关，惟有三伏。精神之耗，疾病之生，死亡之至，皆由于此。”

同时，古人命名一年中最热的日子为“伏日”，也大有深意，蕴含着应对酷暑的养生之道。

古人认为，既然暑毒之气惹不起，就要想办法躲开它。

因此，“伏”也指人在三伏天的行为。天气太热了，人宜伏不宜动。

皇帝大V写诗，吐槽天太热

其实，和我们一样，天热得过分了，古人也要吐槽的。不一样的是，我们写段子发朋友圈、发微博，古人则文艺得多，连吐槽天热都要写成诗。从九五至尊的皇帝，到极人臣的大V，都写过这样的诗。

“六龙骖不息，三伏起炎阳。
寝兴烦几案，俯仰倦牀床。
滂沱汗似铄，微靡风如汤。
洄池愧玉浪，兰殿非含霜。
细帘时半卷，轻幌乍横张。
云斜花影没，日落荷心香。
愿见洪崖井，诂怜河朔觞。”

——南朝梁·萧纲《苦热行》

这是南朝梁皇帝萧纲写的《苦热行》。萧纲这个名字，你可能有点陌生。但你如果看过电视剧《琅琊榜》，就一定知道靖王殿下萧景琰。如果剧中梁帝的原型是梁武帝萧衍，那么，后来继承皇位的靖王殿下，从某种意义上，便可以对应为萧纲了。

没错，高冷如“靖王殿下”，也写诗吐槽天太热。“寝兴烦几案，俯仰倦牀床。”——三伏天，躺在床上，还是辗转难眠。如果没有空调，根本睡不着啊。

“赫赫炎官张伞，啾啾赤帝骑龙。
安得雷轰九地，会令雨起千峰。”

——宋·范成大《剧暑》

炎官、赤帝都来为剧暑加持，没想到，众望所归的却是雷神和雨神……这首诗的作者是宋朝诗人范成大，以写初夏时节“梅子金黄杏子肥”而闻名至今。他写诗赞美田园夏季美景，偶尔也会吐槽吐槽天热，召唤召唤雷阵雨。

唐昊/制图

才子们三伏天也蹭『热点』



明·尤求《荷亭消暑图》(局部)

古人的“高温补贴”是冰块

吐槽归吐槽，三伏天还是要愉快地度过，毕竟——它是个节日。

三伏节，起源于战国时的秦国，最初为夏日祭祀社神(土地神)，禳却热毒气。现在，大家都知道，清明扫墓、踏青、吃青团，端午吃粽子、划龙舟，那么，三伏有哪些习俗？

“三伏”自古就颇受重视，人们除了在伏天时进行祭祀，入伏当日会选择闭门不出，称之为“伏歇”。受封于朝廷的王公大臣，过伏天时还可以领取到“高温补贴”——冰块。早在周朝，人们就已通过冬季凿冰、存冰，夏季用冰的方式来降温，存放冰的冷窖被称为“凌阴”，管理官吏称为“凌人”，最基层的取冰者称为“徒”。

先秦时期，就有冬季藏冰，第二年夏季赏赐大臣的做法。古时冰块主要用于冷藏果品和米酒，盛放冰的容器则叫“冰鉴”，春秋战国时期的曾侯乙曾拥有一对铜质冰鉴，如今分藏于湖北省博物馆和中国国家博物馆，可以说是最早的便携式小冰箱了。

到了清代，制度愈发完善，还出现了“冰票”这一制式产物。盛夏季节，太阳炙烤着大地，古时候的人们除了扇子，没有什么消暑设备可以帮助度过盛夏。富裕的人家，家中会有冰窖来储存冰块，夏天的时候便可以拿出来降温解暑。

汉代三伏过节，皇帝请吃肉

汉代，官民都要过伏日节。《汉旧仪》记载：“汉魏伏日有酒食之会。”班固《汉书·东方朔传》中记载，汉武帝任命东方朔为常侍郎。伏日，皇帝下诏赐给从官上次肉。有官员迟迟不来，东方朔就拔剑割肉，说：过节应该早点回家，就先赐给我吧。于是，就揣着肉离开了。

官家有皇帝赐肉，农家也要热闹过节。种田的人家一年四季劳作辛苦，每年逢三伏和腊八，都要烹煮羊羔，喝酒庆贺。

到了北宋，人们都很看重三伏这个节日。《东京梦华录》有描写三伏节日盛况：“往往风亭水榭，峻宇高楼，雪槛冰盘，浮瓜沉李，流杯曲沼，苞鲜新荷，远笙歌，通夕而罢。”

南宋人就更懂得消遣三伏炎暑了。农历六月初六这天，画舫靠在湖堤边，成为纳凉避暑的胜地。柳树阴下，睡觉很舒服，还可以喝酒、唱歌、吃瓜、下棋、垂钓……



北齐·杨子华《北齐校书图》(局部)，穿着薄纱与“内衣”的北齐男子

名士们热得名士们热得只穿吊带内衣

在没有空调的时代，物理降温是最常见的防热方式。

最常见的就是：少穿点，穿薄点，尽可能穿清凉的纱衣。《北齐校书图》《美人消暑图》等绘画中的人物，就是这么做的。面对滚滚热浪，这些名士也顾不得礼法了，只用半透明的纱衣和吊带内衣遮体，穿得很是清凉。

不过，这种薄如蝉翼的衣料生产技术难度大，而且非常昂贵，一般老百姓消费不起。夏天正是农忙时刻，农人们也没有那闲工夫跑到山上去。

普通人家，常常在树下搭个简单的凉棚，或到洞穴等阴凉、低温处避暑。坐在凉棚、山洞里，再从泉井里捞上来冰凉的大西瓜，边吃边聊，这大概是暑天里，属于百姓们的最幸福时刻。

到了宋代，除了皇宫，高官显贵们纷纷建立起私家避暑的“凉屋”，不但以风轮送冷水凉气，还在蓄水池上和大厅四周摆设各种花卉，享受清凉的同时，还能欣赏美景。到了明朝，这种避暑建筑，才慢慢走向民间。

六月初六 福州的狗狗要洗汤

刚刚过去的7月11日是农历六月初六，这一天在古代可是个特殊的日子。

宋代将六月初六定为“天贶(kuàng)节”，也就是天赐节。明清以后，民间叫法就更接地气了，就叫“洗晒节”。

六月初六，既是佛寺晒经、文人晒书的日子，还是普通人家晒衣服、防蚊虫的日子。清富察敦崇《燕京岁时记》：“京师于六月六日抖晾衣服书籍，谓可不生虫蠹。”

除了洗晒，伏天也是制曲作酱醋的好日子。清乾隆三十九年《永平府志》：“六月六日，晨汲井水贮之，经年不坏，可以造曲渍醢。伏日宜造麦曲。”南方也盛行伏日造酱醋豉。明冯应京《月令广义》记载，以下这些项目，都是“三伏制造”：酱、麦醋、米醋、莲花醋、大曲、豆豉、麸豉、淡豉、法豉、晒麸茄、晒腌瓜……

清代以来，在福建六月初六这一天逐渐演变为晒衣、晒书以及为狗、猫洗浴的日子。福州有民谚曰：“六月六，犬洗汤。”这一天，福州人会用温泉水给狗洗一洗，能洗去狗身上的寄生虫，可防止狗生皮肤病。六月初六，人们往往是避讳洗澡的，古人认为在这天洗澡相当于把人等同于狗，长此以往，农历六月初六就成为狗狗们专属的洗澡日。

今年，你有一个40天的加长版三伏节。这可能是一年中 longest 的节日了。

(综合现代快报、广州日报、齐鲁晚报、国家人文历史)