

现今，气象学以日最高气温达到或超过 35℃ 作为高温的标准，如果多天在 35℃ 及以上高温，被称为“高温热浪”，也称“高温酷暑”。

那么，古人如何度过炎热的夏日？其中又有着怎样的智慧？不妨“趁热”来读一读。

古代热成什么样？

中国古代有关高温天气的记载较为模糊，常以酷热、炙热、炽热、晴热、极热、炎暑、炎日、赤日、热伏等词语来记录，也就难以考证古代的高温天气到底是多少摄氏度。

据《北京气象志》等史料记载，北京历史上曾出现过多次高温天气，但元代以前有关记载极少，直到明清之后才逐渐详细起来。

明代官修的编年体史书《明实录》中，有多次关于北京地区暑期高温的记载：正统三年（1438 年），“六月丁丑，炎暑炽热，都城门外少见路人，（护城）河水减半，草木遍黄，无以生机。”万历二十八年（1600 年），京畿“久旱酷热，诸谷焦枯，疫疔流行。”

清代，北京也出现过数次高温酷热天气。《乾隆朝实录》载：乾隆八年（1743 年）六月“京师盛暑”。六月初一日，乾隆帝谕：“近日京师天气炎热，虽有雨泽并未沾足，若再数日不雨，恐禾苗有损，且人民病渴（yē）者多。”《宣宗成皇帝实录》：道光七年（1827 年）六月癸未，帝谕：“京师自闰五月下旬以来，酷热非常，又形酷旱……”同年夏，“昌平大热”。

那么，从什么时候开始，古代的高温天气有了比较确切的温度测量记录呢？这还要从温度计进入中国说起。康熙八年（1669 年），传教士南怀仁制作了一架空气温度计献给皇帝，并于 1671 年出版了《验气图说》，专门进行了说明。但南怀仁受到亚里士多德科学观点影响，设计的温度计存在一定缺陷，温标划分也没有固定点，只能测出温度的相对变化。后来，陆续有新式温度计被引入中国，被称为“寒暑表”等。

据学者考证，目前，有关北京高温天气最早、最确切的数据记载，是清乾隆八年（1743 年）法国人宋君荣（原名安托万·高比尔）测定的。宋君荣同为法国传教士，也是天文学家。他于 1723 年抵京，在北京居住时间长达 36 年，对中国文化颇有研究，在中国科技史、古代史、中外关系史等方面都卓有成就。

据《中国气象史话》载：清乾隆八年，从五月开始，华北地区就出现了罕见的酷热天气。七月二十一日，直隶天津镇总兵官傅清在给乾隆帝的奏报里写道：“五月苦热，土石皆焦，桅顶流金……”

而当时身在北京的宋君荣也在寄往巴黎科学院同事的信件里惊呼：“北京的老人称，从未见过这样的高温……”

于是，宋君荣使用新式酒精温度表，以拉谋氏温标测量并记录了当时北京的高温天气。这种温标以法国科学家、昆虫学家拉谋命名，以水的冰点为 0 度，以沸点为 80 度。根据宋君荣所记录的数据，1743 年 7 月 25 日下午 3 点半，北京的气温达到了 35.5 度（拉谋氏温度），折合成摄氏度竟达到了 44.4℃。而在此之前从 7 月 20 日起，每日气温都超过 40℃，至 7 月 26 日早晨下了一场小雨，最高温度降低到 31.9 度，代表着这次高温过程的结束。

古人纳凉有妙招

那么在没有空调没有电扇的古代，古人如何纳凉？其实，我们的祖先不仅留下了“调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减”的消暑“佛系”心态，更给现代人“战高温”做过许多令人拍案叫绝的探索和尝试。历史很潮，古人也很潮，看看我们的潮人祖先们在大夏天里是如何活得清凉滋润的？

衣——

高温天，不管是居家还是出门，衣着打扮轻薄透气是王道。说起对“衣衫轻薄”的追求，古人的成就，足以“吊打”今天的 T 恤、短裤、连衣裙。

两宋时期，散热透气、轻薄舒适的纱衣，成了最流行的夏装。“越纱裙染郁金香，薄罗依约见明妆。”宋代词人贺铸的描写，道出了当时追求轻薄舒适的夏装风尚。

轻薄的纱衣是古人的最爱，飘逸自在，走路带风；现代感十足的马甲、半袖、小背心，也都是古人引领时尚的消暑穿搭。

古代美人消暑的穿搭也时尚。明代尤求所绘《荷亭消暑图》中，仕女半卧于榻上，一柄扇在手，欣赏着窗外的荷叶连连，鱼鸭戏水……街拍女王舍我其谁？

衣服穿得好，大叔也“窈窕”。靠着服装出圈的名画《北齐校书图》中，大叔们正在校对史书，有说有笑，真是工作、纳凉两不误。

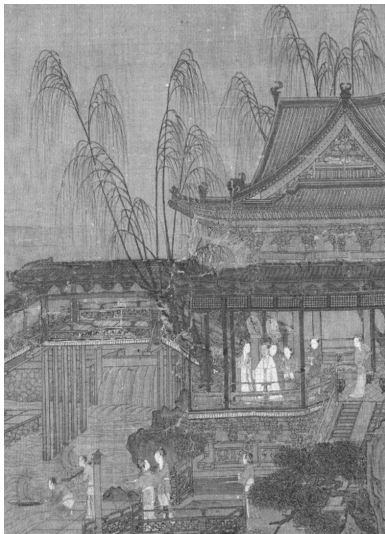
此外，清代的大叔还有时尚的“镂空马甲”，潮人潮服，不知这种竹制的隔汗衣有没有金丝软甲的功能。

食——

三伏天，还有什么比搂着冰更“透心凉”的？这时候，古人才管不了什么“夏虫不可语冰”，想凉爽，就要“深挖洞，广积冰”。

早在周代，人们就开始用冰窖储存冬天的冰块，以备天热的时候使用。有了冰，古代吃货们爆发了无穷的创造力。空调、冰箱、冷饮，是现代人居家必备的“解暑三件套”。前两样古人没见过，但冷

古人如何纳凉 没有空调解暑



资料图片

饮却早已有之，而且种类、口味、喝法五花八门，比起如今一众网红冰饮也完全不逊。

唐代宫廷里有一种名叫“酥山”的夏日特饮，被很多人视作冰淇淋的原型。在唐章怀太子墓《仕女图》和唐代壁画《野宴图》中，都出现了这种形似盆景的“酥山”。专家考证认为，“酥山”最底层应该是冰，上面覆盖着奶油、酥油，还要插上花朵、彩树等装饰品。

除了冰淇淋，吃货们还研制出了更多消暑冷饮，到了宋代，街头开始出现物美价廉的“国民冷饮”。据文献记载，宋代民间百姓夏天能买到的冷饮种类繁多，冰雪冷元子、雪泡豆儿水、雪泡梅花酒、乳糖真雪、雪泡缩脾饮、冰雪甘草汤、生腌水木瓜、凉水荔枝膏……

喝完冷饮，再吃点冰镇水果岂不更为人生快意？在南宋刘松年的《十八学士图》中便能看到，文艺青年们弈棋的同时，还不忘饮酒吃瓜，石桌上放着侍从们备好的冰镇水果果盘……吃冰，就是这么快乐！

住——

夏日炎炎，衣食都解决了，也该对住“下手”了。为了凉快，古人可谓脑洞大开，自制了降温与颜值双在线的“空调房”。

早在汉代，宫里就有了被称作“清凉殿”的豪华避暑套房。清凉殿

内有多重降温装置：以石为床，用玉晶盘装冰块，还有仆人站在一旁扇扇子。《汉书》中曾记载“清室则中夏含霜”，形容盛夏时清凉殿中的温度，如同下过霜一样的凉爽。这样的制冷效果，比起现在的空调也不遑多让。

而唐代诗人刘禹锡在《刘驸马水亭避暑》为我们种草了一款“自雨亭”：亭子傍水而建，利用水车等机械结构将水引到屋顶，水沿屋檐落下形成水帘，凉水上下循环，带走蒸腾热气。

除了“自雨亭”，唐玄宗时期修建了著名的“含凉殿”。殿内外设置了许多水车，流水激起扇叶转动，冰凉的水汽和冷风就被送入殿内，堪比当代的“中央空调”。

用——

想要在滚烫的热浪中觅得一丝清凉，当然要借助一些“道具”。

为了能每天吃到冰，古人早在春秋战国时期就发明了“冰箱空调一体机”——冰鉴。这个“冰箱”用青铜铸成，分内外两层，人们在夹层里塞满冰块，内层放着水果蔬和酒，顶上有孔，凉气会从孔里往外冒。把它放在室内，散出的丝丝凉意还能给室内降温。

不过青铜器毕竟是金属，不易保温、冰块易化。经过吃货们的不断努力，到了清代终于发明出了实木“冰箱”。这种“冰箱”是用柏木做成，刷上清漆，一尺高，里面用锡箔贴壁，外面用铜片包裹，上面有盖子，下有底座，冰块放进去可以整日不化。把这样的“冰箱”放在客厅中，冷气冒出，一室生凉。

为了降温，古人还研发出了各种黑科技，这里就包括了“电扇鼻祖”——叶轮拨风。据《西京杂记》记载：“长安巧匠丁绥作七轮扇，大皆径丈，相连续，一人运之，满堂寒战。”这种器械的拨风原理是利用叶轮的旋转形成风源，即在巨轮上安上七个叶片，一人摇动手柄，七个叶轮飞速旋转，空气被搅动起来产生凉风。

雍正皇帝也曾指示工匠制作过一款风扇，清宫旧藏的铜镀金玳瑁五蝠风扇可看到，蝙蝠状的扇叶与机械结构相连，只需上好发条，扇叶转动，清凉自然而来。

民间百姓还有一种纳凉的竹制品——“竹夫人”。《辞海》释“竹夫人”说：“夏天睡时置床席面取凉的用具，用竹青篾编成，或用整段竹子做成，圆柱形，中空，周围有洞，可以通风。”由此可知“竹夫人”是一种竹制“抱枕”，其原理是空芯通风，通过阻挡衣物与皮肤直接接触时产生的热流来实现降温。

头靠瓷枕，清凉入梦，“瓷枕”也是民间百姓的纳凉神器之一。虽然以现代人的眼光来看，我们的祖先对瓷枕的喜爱有些难以理解：硬邦邦，头枕在上面，连翻个身都困难，更别说睡觉了。但是因为瓷枕表面有一层冰凉的釉，十分适宜在大夏天使用。李清照《醉花阴》中“玉枕纱橱，半夜凉初透”中的“玉枕”，其实就是瓷制的，而且瓷枕十分“长寿”，一直从隋代用到晚清民国才逐渐被淘汰。

如何安然度过炎炎夏日，看来古人早就给出了答案。

（来源：京社科、光明网）