

宋朝人这样过夏天

李开周

宋朝人叶梦得在《避暑录话》中写道：“今岁热甚，闻道路城市间多昏仆而死者。”翻成白话文就是说，今年夏天特别热，有些乡下人在路上走着走着就中暑了，噗通一声栽倒在地，再也醒不过来了，听说城里也有很多中暑而死的。

叶梦得没有夸张，关注气象史的朋友都知道，宋朝气温普遍偏高，两宋三百年，平均气温比现在高两摄氏度，夏天气温最高时可达45摄氏度左右，抵抗力较差的人完全有可能活活热死。

说到宋朝气温之高，还有一个典型例证。

南宋初年，金兵频繁进犯江南，烧杀抢掠，无恶不作，犯下的罪行罄竹难书。但是从时间上看，这帮金兵很少在夏天进犯，为啥？怕热。其实金国的夏天也很热，但那是干热，容易抵挡，而江南地区却是湿热，浓浓的高温水蒸气弥漫在天地间，笼罩在人的四周，让人燥热难忍，呼吸不畅，就像浑身上下紧紧裹着几十层湿透的重衣。宋高宗建炎三年(1129)，一股没有经验的金兵在农历六月渡过长江，准备攻打南京，结果在路上就热死了两千人。剩下的金兵吓坏了，赶紧打道回府，在回去路上又热死了七百多人。

有的朋友可能会说：金兵怕热，难道宋朝人就不怕热吗？为什么宋朝人可以在酷暑的高温中存活下去呢？

答案很简单，宋朝人懂得避暑。

就拿南宋的军队来说吧，每年盛夏到来之际，他们会取消一切行军计划，“穴山作洞，为避暑之地。”(《建炎以来系年要录》)在土山上挖出窑洞，钻进去避暑。

军队到了热天不再行军，工人到了热天也不再劳作。我们可以翻翻《宋大诏令集》和《宋会要辑稿》，每年六月到八月，宋朝皇帝都会发布一些“恩旨”，给修城的工役、采铜的矿夫、煮盐的灶户放暑假，以免这些人在酷暑中继续劳作。

宋朝皇帝也会给自己放假。按照宋朝的规矩，皇帝每天都要上朝。朝分大小，平时只上小朝，接见宰相、副相、枢密使等高级官员；五天一大朝，接见三品以下、六品以上的中级官员；每年

清凉饮料。“水木瓜”

比较简单，木瓜削皮，去瓢，只留下果肉，切成小方块，泡到冰水里面就成了。“凉水荔枝膏”跟荔枝基本上没关系，主要是用乌梅熬成果胶，然后再把果胶融入冰水。

这些冷饮都离不开冰，大热天的从哪儿弄冰呢？答案是赶在冬天有冰的时候提前把冰存起来。存在哪儿？地下的冰窖和冰井。宋朝冰窖很多，宫廷有大型冰窖，到了夏天把冰分赐给后妃和大臣；民间有小型冰窖，冷天雇人去河里砸冰，背到冰窖里放好，等天热了，运出来卖钱。

冰块出了冰窖，很快会化掉，为了解决这个问题，宋朝冷饮店里备有一种双层大木桶，底下有基座，上面有圆盖，接口处包白铜，把冰块往夹层里一放，两三天都不会化。冷饮做好，就用这种大木桶冷藏。不冷藏的时候，该木桶还能当空调使——屋里四个角各放一个，打开盖儿，冷气丝丝地冒出来，可以降温。

宋朝冷饮不含色素，不含防腐剂，凭当时的技术水平也做不出来假果汁和假果粒，照理说应该很安全。但是前面说过，宋朝做冷饮用的冰都是天然冰，取自江河，含有很多杂质，用来降温毫无问题，喝得多了是有可能闹肚子的。《宋史》第385卷载有宋孝宗跟礼部侍郎施师点的一段对话。孝宗说：“朕前饮冰水过多，忽暴下，幸即平复。”意思是他前几天吃冷饮吃得太多，搞得拉肚子，幸好现在不拉了。

服服地度过夏天，特意盖了一座非常高的木楼，取名为“平山堂”，“环堂左右老木参天，旁有竹千余竿，大如椽，不复见日色。”(叶梦得《避暑录话》)在木楼四周移栽了很多大树，又种了一千多棵竹子，竹子长得像椽子一样粗，竹叶密密麻麻，遮天蔽日，把烦人的热气完全遮挡住了。

盛夏的傍晚，欧阳修下了班，带着朋友，带着美酒，优哉游哉来到平山堂，边喝酒边闲谈。平山堂前面不远处有一个荷塘，欧阳修派仆人摘几朵荷花，摆到餐桌上，喝到酣处，他拿起一朵荷花，撕掉一个花瓣，传给旁边的朋友，朋友也撕掉一瓣，再传给下一个朋友，如此这般边撕边传，传到只剩最后一个花瓣的时候，接到这朵花的人就得喝一大杯酒……这一招儿叫做“传荷行酒”，是欧阳修最惬意的消夏方式。

春节、冬至和中秋节又各有一个更大的朝会，凡在京城的所有官员都要参加。可是到了每年最热的那一两个月，宋朝皇帝会宣布取消每天一次的小朝会，只保留五天一次的大朝会，这样他们君臣就不用在被太阳晒透了的大殿里挥汗如雨了。

宋朝农民和普通市民享受不到规定的假期，可是他们也会给自己放假。盛夏时节，绝大多数宋朝群众身上都有了晚清时期的旗人做派，他们变得非常懒散，只要家里还揭得开锅，就决不去太阳地里卖苦力，他们躲在树荫里睡大觉，坐在屋檐下挥扇子，到了晚上，喝一碗甜甜的冰镇米酒，再冲个凉水澡，然后去村口谷场上听鼓先儿说书。

宋朝没有冰箱，但是聪明的宋朝人已经懂得加工和饮用冰镇冷饮了。看看《东京梦华录》就知道，北宋开封府有三家大型冷饮店，一家叫“曹家从食”(从食不是副食品，而是主食，如包子、馒头、水饺、馄饨、馅饼之类，均为从食)，位于朱雀门外，另外两家位于旧宋门外，店名失考，这三家店都卖冰雪、凉浆、甘草汤、药木瓜、水木瓜、凉水荔枝膏……诸如此类的冷饮品种。

“冰雪”是宋朝版的冰糕，“凉浆”是冰镇的发酵米汤，“甘草汤”是冰镇甘草水，“药木瓜”是用蜂蜜和好几种中药材把木瓜腌制一番，再搁滚水里煮到发白，再捣成泥，然后跟冰水混合均匀的

说明宋朝人已经认识到了夏天猛吃冷饮的危害。

司马光肠胃不好，从来不吃冷饮，朝廷每年夏天“颁冰”，即给大臣发放冰块，每人每天可领五十斤，他不要，说是违反自然。不要冰块怎么降温呢？司马光让工匠挖沟引水，将汴河水引入他们家的院子，再从后墙流进卧室，在床底下绕两个S型的弯，最后顺着南墙流到墙外的菜地里。晚上睡觉，人在床上躺着，水在床下流着，凉意阵阵，非常惬意。

欧阳修最怕热，他在扬州做官的时候，为了舒舒

