

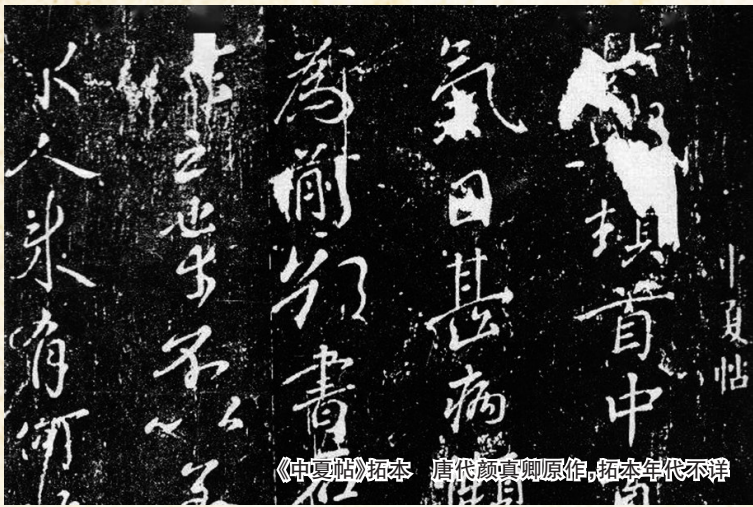


每年的夏天都很热,今年的夏天尤其热。此时的中国大地,除了高原、高山地区,南北普遍高温。随便打开朋友圈,就能看到各种被酷暑折磨的“段子手”们。

古人用“苦夏”等来形容夏天的炎热;用“毒热”和“热甚”来表达热的程度;用“烦暑”来形容躁动不安的心情;用“消暑”和“避暑”来表达对炎热夏天的无可奈何和避之不及……

怎么熬过“苦夏”?怎么对抗“烦暑”?怎么防止“毒热”?不妨看看历代的书画,给我们留下的古人“避暑攻略”。

古代书画里藏着“消暑秘笈”



《中夏帖》拓本 唐代颜真卿原作,拓本年代不详



《北齐校书图》(局部) 北齐杨子华作,波士顿美术馆藏

初级:原地吐槽,老实待着

为了吐槽天热,王羲之专门给朋友写了好几封书信,如《今日热甚帖》《徂暑帖》《毒热帖》等。

在王羲之看来,他充分掌握了避暑的要诀:原地待着。

《今日热甚帖》:“今日热甚,足下各匆匆,吾至乏懈力不具。”《徂暑帖》:“徂暑感怀深。得书,知足下故顿,乏食差不?耿耿。吾故尔耳,未果为结。力不具。”《毒热帖》:“晚复毒热,想足下所苦并已佳,犹耿耿。吾至顿劣,冀凉言散。力知问。”

从这三通书信中可以看到,王羲之强调最多的是:这鬼天气真是太热了,

咱们各忙各的,我是浑身没劲,恕不接待各位了。大家各自都好好待着吧,谁也别串门。

对于这件事,另一个书法大佬颜真卿有同感。

颜真卿在《中夏帖》中讲到一件事,说:“中夏以还,暑气日甚。病懒,益不喜所为。前欲书石,当须稍凉作之也。幸不以差缓过之……”

从这个帖子中可见,当时正值中夏,暑气日盛,颜真卿之前曾答应别人书写碑文,但无奈这天气太热,于是他写信给“甲方”:实在是干不动了,等天气凉快点我再动笔,还望多多理解啊。

高级:直面现实,改变局部小气候

老实待着,哪都不去,或许可以抵御一阵,但要是高温持续不走,就不好说了。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。

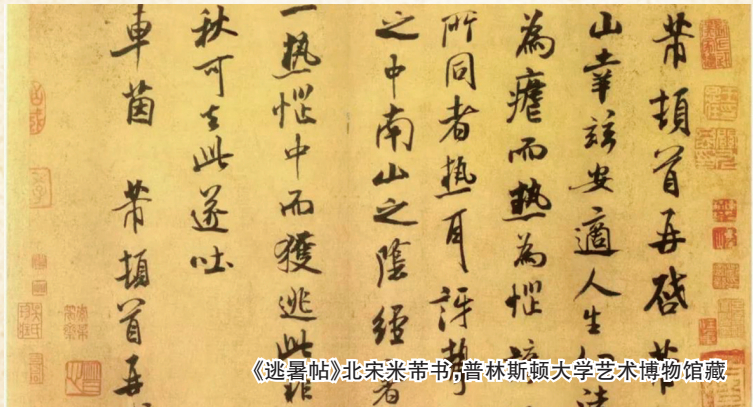
我们看《北齐校书图》《柳荫高士图》《美人消暑图》等绘画中的人物,就是这么做的。面对滚滚热浪,这些名士们也顾不得礼法了,只用半透明的纱衣和吊带内衣遮体,穿得很是清凉。

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,或到洞穴等荫凉、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。

先秦时期有一种“窟室”,采用“地下室”+大冰块的制冷方式,堪称当时的“空调房”;汉代皇家有高级的避暑用房“清凉殿”,也叫“延清室”;唐朝的宫廷建有“含凉殿”,其原理是用一种类似水车的装置,推动扇子转动以送风,并将水送至屋顶,然后沿檐而下,制成“人工水帘”,以隔绝暑气。



《避暑帖》北宋米芾书,普林斯顿大学艺术博物馆藏



古人的消暑套餐《十八学士图》(局部) 宋代刘松年作,台北“故宫博物院”藏

中级:惹不起躲得起,凉快地方待着去

相比于蔡襄的不折腾,另一位“宋四家”成员米芾,就不那么安生了。在他看来,出门找凉快的地方,才是避暑妙方。

他在《避暑帖》中写道:“芾避暑山,幸兹安适……”大意是,米芾因逃避暑热跑到山上去,尽情享受“南山之阴”。

明代“吴门四家”中的文徵明、唐伯虎有很多关于避暑的创作。唐伯虎有一首《吴门避暑诗》:“吴门避暑不愁难,绿柳荫浓画舫宽。”

天气酷热的时候,唐伯虎的大招就是找一艘豪华的游船,到青山绿水间去寻找清凉。毕竟,相对于陆地,河湖可

以起到降温的作用。

文徵明在《东林避暑图卷》中描绘了这样的画面:画中有古木森郁,山谷幽静,溪上水波不兴,一人伫立桥头,策杖观流。想必这画面,就是他心目中理想的避暑胜地。

对于历代帝王来说,避暑的排场就更大了。

历朝历代,都会在山区或高原上设置避暑的行宫。比如,铜川的玉华宫是唐太宗避暑的行宫;承德的避暑山庄是清朝皇帝的避暑行宫;五台山的菩萨顶是康熙皇帝的避暑行宫;江南的木渎古镇虹饮山房是乾隆的避暑行宫。

天花板级:多吃多喝,化热于无形

还有一种特殊的“神器”,堪称“避暑神器中的天花板”。不仅可以带来凉气,还能进入身体里,这就是各种可以解暑的美食。

除了现在人熟悉的绿豆汤、西瓜汁,古人早已创造出很多夏季养生食谱,比如荷叶凤脯、桂圆粥等。其中最出名的要数唐代书家杨凝式《夏热帖》中提到的“酥蜜水”,它由酥酪和蜂蜜混合而成,是当时的“神饮”。

唐人热衷“酥蜜水”,宋人更爱“碧筒饮”。据记载,“碧筒饮”是一种风俗,始于三国,盛于唐宋,文人雅士谓之“酒味杂莲香,香冷胜于水”。

盛夏时节,荷花开时,采摘新鲜阔大的荷叶,把美酒倒入荷叶,以簪子刺穿叶心,使刺孔跟空心的荷茎相通,将空心的荷茎弯成象鼻状,从茎的末端吸酒,这就是“碧筒饮”。

明人邵亨贞在《洲滨见荷花》一诗中赞道:“碧筒行酒从容醉,红锦游帷次第张。”据说,苏轼被贬谪到海南岛时,把这“碧筒饮”带了过去。这让一年四季高温的海南人,解锁了新的消暑方式。

看完这一整套完备的古人“避暑攻略”,关于如何应对今年的三伏天,你是不是又多了几分信心?

据文博山西