

时值“三伏”，今年的三伏天格外炎热，很多人不得不整夜开着空调、风扇才能入眠。今人有现代化的制冷设备尚且如此，那么，没有这些设备的古人是如何对付三伏天的呢？有哪些传统的避暑妙招呢？

从史料来看，古人强调调整心态，以“顺四时，适寒暑”，一起来看看古人是如何“顺时”的吧。



仇英(明)《四季仕女图之夏图》(局部)

热在三伏 古人避暑花样多



马麟(南宋)《静听松风图》(局部)

食物消暑

吃凉冰吃热汤面五花八门

唐代人们吃凉面需拌蜜吃，这个古怪吃法延续到宋代

面对灼热的高温天气，古人首先很注重从饮食上进行调整，以作消暑之效。说到消暑，自然会想到吃冷饮，这在古代叫作“吃凉冰”，西周就有伏日掘井藏冰的做法。到了晋十六国，出现伏日赐冰的宫俗。

再到唐代就花样百出了，在长安，就有冰盘、冰瓜、冰果等，有钱人甚至会举行冰宴。冰果者，为鲜核桃、鲜藕、鲜菱、鲜莲子之类，杂置小冰块于其中，其凉彻齿而沁心也。古人吃凉冰，讲究的是自然、新鲜、绿色，比现代冷饮更健康。

除了吃冰，古人还有很多消暑食物，比如“伏日绿荷包子”，就是用荷叶裹包子制成，有消暑作用；在北方，还有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法。据说三国魏时，人们习惯在伏日做汤饼，以避免疾患。所谓汤饼就是热汤面。到唐代，汤面又升级为凉面，

但需拌蜜吃，这个古怪的吃法一直延续到宋代，皇上赐面，皆加赠蜜糖一罐。

那么，伏天吃面到底有没有道理呢？伏天吃的面条一般是用新麦磨成的面粉制成的，以面煮汤，吃后出一身汗。新粮营养丰富，发汗可以驱病，因此有一定科学性。



亲水避暑

水边纳凉与赏荷花结合起来

明代赏荷之风以苏州为盛，风头盖过了杭州

“亲水”是现代入纳凉避暑的首选之一，古人也不例外。古代南方人最亲水，如明清时的苏州人，便喜欢水上纳凉。清顾禄《清嘉录》“乘风凉”条称：“纳凉，谓之乘风凉。或泊之晋门万年桥洞，或舫棹虎阜十字洋边，或分集琳宫梵宇水窗冰榭，随意流连……”

据南宋吴自牧《梦粱录》卷四“六月”条，时临安（今杭州）人，有六月初六到西湖边集体纳凉的风俗：“是日湖中画舫，俱舫堤边，纳凉避暑。”

古人水边纳凉还往往与赏荷结合起来，而“大暑赏荷”更是古人过三伏天的习惯，正如宋代诗人苏东坡《夜泛西湖》中所描述：“菰蒲无边水茫茫，荷花夜开风露香。”南朝诗人徐勉也在《晚夏》诗中描写了夜赏荷、举杯消暑的场景：“夏景厌房栊，促席玩花丛。荷阴斜合翠，莲影对分红。此时避炎热，清樽独未空。”

到了明代，大暑赏荷之风则以苏州为盛，风头盖过了杭州。苏州人把农历六月二十四日当成荷花的生日，这一天坐船赏荷最为壮观。据《清嘉录》“荷花荡”条记载，荷花生日那天，“画船箫鼓，竟于葑门外荷花荡，观荷纳凉。”

古人亲水的方式还有很多，如“浸伏”也是一种纳凉风俗：三伏天要到江河里洗冷水浴，祛除暑气热毒，以少生疮疖和热病。东晋炼丹家葛洪的“浸伏”最出名，《四时幽赏录》“入水避暑”条就记载了他的故事：“葛仙翁每大醉，夏炎热，入深水底，八日乃出，以能伏气故耳。”

据新华社、人民网

调整心态

心静自然凉 做起来不容易

唐代文学家柳宗元酷热难忍，写下诗句直言做不到

先秦时，人们便总结出了一套办法，《黄帝内经·素问·四气调神大论》中是这样说的：“夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”显然，这里的“使志勿怒”是其核心：夏天要保持愉快的心情，不要动辄生气发怒。“内经”这句话，也是后人过夏天的一大行为准则，通俗说来，就是“心静自然凉”。

元代养生家丘处机在《摄生消息论》中称，夏季“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减；不可以热为热，更生热矣。”说白了就是通过调整心态，修身养性，做到心静自然凉。

“心静自然凉”说着容易做起来难，唐代文学家柳宗元便直言自己做不到。他在被贬到湖南永州时，夏夜酷热难忍，无法入眠，半夜索性起来登楼纳凉，于是写下《夏夜苦热登西楼》一诗：“凉非姑射子，静胜安能希。”意思就是说，想要我以心静战胜炎热，实在是毫无希望。

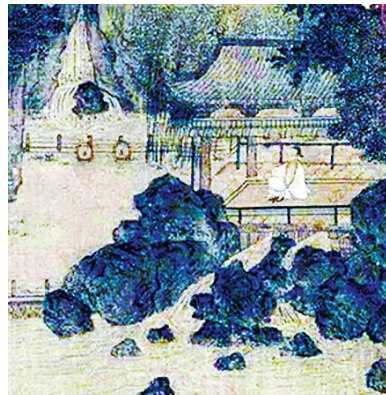
蔽日遮阳

“大树底下好乘凉”是经验总结

有钱人开避暑会，百姓一般在树下搭个凉棚纳凉

为了适应炎热，古代民间首先提出了“纳凉”概念。“纳凉”，又叫“乘凉”。如何纳凉？不同时代有不同选择，但蔽日遮阳，避免阳光直接照射，以降低体表温度是最普遍的方法。在唐代，人们喜欢搭凉棚以避暑。尽管凉棚并不是唐代的发明，早已有之，但长安人在用凉棚避暑上更有创意。明高濂《四时幽赏录》记载了不少古人的“夏时逸事”，“避暑凉棚”说的就是当时京城人的纳凉现象：“长安人每至暑月，以锦绉为凉棚，设坐具为避暑会。”

“避暑会”有点像现代的户外“纳凉晚会”，到宋代依然很流行。据宋孟元老《东京梦华录》卷八“是月巷陌杂卖”条，北宋“都人最重三伏，盖六月中别时无时节，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，远迓笙歌，通夕而罢。”但“避暑会”应该



燕文贵(宋)《纳凉观瀑图》(局部)

是古代有钱人的纳凉方式，民间则大多是在树下搭个简单的凉棚，或到洞穴等阴凉、低温处避暑。俗语所说的“大树底下好乘凉”，正是古人避暑的经验总结。