

古人如何避暑

炎炎夏日，酷热难耐。好在我们现在有空调，至少也有电风扇，可以“躲进小楼成一统，管他春夏与秋冬”。但是，在没有空调、电风扇的古代，人们都去哪里避暑？



《避暑山庄烟雨楼图》

块。清人富察敦崇撰《燕京岁时记》就曾记载：“届时由工部颁给冰票，自行领取，多寡不同，各有等差”。

曹操在修铜雀台的情况下，就另外造冰井三座，专门用于贮存冰块。据说这个冰井台就像一个冷库，夏天时可以有凉气从井里冒出，而冬天有暖热的气奔出，就像空调一样，可以调节室内温度。唐朝杨贵妃还用大量的冰块环绕大厅，这种避暑效果很好，但费用很高，只有官家可以享用。

明清两代，冰窖有官窖、府窖和民窖之分。冰窖造型基本相同，采用埋入地下1.5米的半地下形式，长约11米，宽约6米，容积为330多立方米。因此，这就需要采冰者在每年三九从河中起冰后，凿成规定尺寸的方块拉入冰窖。冰窖地面一般铺设了木头，并排半埋在地面之下，使冰块不至于接触到地面。

人们在冰块上会盖上一层厚厚的树叶，防止融化。官窖有专职官吏负责采集天然冰块，贮存于冰窖中，炎夏期间取出，以供皇家和贵族使用。

古人保存冰块，除了常用的冰窖，还有“冰箱”。1977年，湖北随县（今随州）曾侯乙墓中出土了一个青铜冰鉴，由铜鉴、铜缶组合而成，缶套置于鉴内，这就是原始冰箱。冰鉴的工作原理，是依靠装在鉴内的缶四周的冰块，使缶中的酒、瓜果等降温，鉴内的冰块也同时降低室温。

到了清代，宫廷已经普遍使用以天然冰制冷的木质冰箱加工消暑美食与降室温，这种器具当时被称作“冰桶”或“洋桶”。

清代的冰块已相当普及了，不再是皇家的专利。清代诗人王士禛有“铜碗声声唤卖冰”一诗，当时北京的卖冰者是以铜盏相碰作响，招揽顾客。那时人们流行口含冰核，吃刨冰，于是，冰镇食品成为民间消暑纳凉的必备。

改造房屋降温

除了贮存冰块来给房间降温，对房屋内外进行改造也是一个避暑的好办法。

其一是搭建凉棚，用竹子做骨架，用席子做棚顶，在房檐上或者院子里搭盖出一个高高的遮阳罩，不让阳光直射墙壁。

其二是挖地下室。因为地下浅层的温度相对恒定。从先秦开始，中国人便流行挖出“窟室”，也就是洞穴一样的地下室。明清时用“空调井”，就是在室内挖一口特别深的井，上面用带孔的盖子盖好，夏天就有冷气从地



仇英版《清明上河图》中的凉棚。



《明星避暑宫图》 郭忠恕 作

下面出来。而且，空调井除了可以给房间降温，还可以作为地下“冰箱”，将冰块和食品放进井内冷藏。

其三，是建造专供纳凉用的水亭（雨亭），《唐语林》卷五记载御史大夫王某“宅第有一雨亭，檐上飞流四注，当夏处之，凜若高秋”。到了宋代，水亭的建造更加豪华，升级成凉殿。凉殿不但以风轮送冷水凉气，而且还在蓄水池上和大厅四周摆设各种花卉，使冷风带香，芬芳满室。

其四是因地制宜，建造地坑院。生活在黄土高原上的人们，自古便深知土壤是热的不良导体，5米以下的地下温度，等于地面上的年平均气温。他们在自家院子里垂直向下挖10米左右深的正方形大地坑。挖成的地坑叫

作天井，再向正方形天井内四壁开挖下法式窑洞院落，也叫作地窖院或者地坑院。

沉窑洞一般深挖10~11米，所以夏凉的效果比较明显。盛夏三伏天，在地坑院窑洞内睡觉还要盖厚厚的棉被。

历朝历代还有一些专门设计用来避暑的房子，比如汉朝有清凉殿，清朝有“水木明瑟”殿。据记载，能工巧匠们制造出了一种像水车一样的风扇，称为“水激扇车”，借用水能推动一个轮子的扇叶，给室内扇风，这就是最原始的电风扇了。

去凉快的地方

古人还有一个最直接的避暑方法，就是去不热的地方。最典型的例子就是清朝的皇帝，每年夏天就要到承德避暑山庄避暑。

俗话说，高处不胜寒，山的海拔越高，则温度越低。赣北庐山的海拔为1165米，比山麓海拔32米的九江市的29.4℃凉了6.9℃之多。在庐山，7月午后最高气温平均为25.9℃，而山麓的九江市为33.5℃。所以，庐山成为自古以来的避暑胜地，李白、白居易、周敦颐、欧阳修、苏轼、陆游等名人都曾经到过庐山避暑。

皖南黄山，海拔为1840米，它比山麓的电溪市高出1695米，山上山下的温差就更大了：7月平均气温相差10.4℃，黄山为17.7℃，电溪市为28.1摄氏度。

川西峨眉，海拔为3047米，它比山麓乐山市的海拔高2623米。乐山7月平均气温为26℃，而峨眉山山顶只有11.8℃，剧降14.2℃。

所以，古代许多有钱有闲的人，多选择到庐山、黄山、峨眉山这样的山上去避暑。由于高寒山区晚上的气温比较低，甚至还要带上棉袍之类的衣物御寒。

没有时间和精力去爬山的人，只能在自家附近找适合纳凉的地方。明高濂《四时幽赏录》就记载了不少古人的“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，以锦结为凉棚，设坐具为避暑会。”所谓“避暑会”，亲朋好友一起避暑纳凉的小聚会。宋朝时期，民间依然很流行“避暑会”，孟元老《东京梦华录》记载北宋开封人“最重三伏，盖六月中别无时节，往往风亭水榭，峻宇高楼，雪槛冰盘，浮瓜沉李，流杯曲沼，苞酢新荷，远迹笙歌，通夕而罢。”

据光明网

历史文化

从诗词里看古人如何消暑

“冷在三九，热在三伏”。三伏，是初伏、中伏和末伏的总称，出现在小暑与处暑之间，是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。每年入伏的时间不固定，中伏的长短也不相同。

今年的入伏时间是7月11日，一年中最热的时候。每到这个时候，现代人有多样的避暑祛热方式，其中最主要的是使用电风扇和空调。可是在千百年前，没有现代化制冷设备的古人是如何对付高温、高温的三伏天呢？从文人墨客留下的众多诗词来看，古人也自有其消暑纳凉的妙招。

贮冰备暑

《诗经·邶风·七月》有云：“二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴。四之日其蚤，献羔祭韭。”严冬时节，古人把冰块采集贮藏冰窖之中，以备来年夏日之用。

建安诗人曹植《大暑赋》记录得更详细：“积素冰于幽馆，气飞结而为霜。奏白云于琴瑟，朔风感而增凉。”可见，古人早已知道贮冰消暑的妙处了。

亲水避暑

唐代诗人孟浩然的《夏日南亭怀辛大》：“山光忽西落，池月渐东上。散发乘夕凉，开轩卧闲敞。荷风送香气，竹露滴清响。欲取鸣琴弹，恨无知音赏。感此怀故人，中宵劳梦想。”诗的前半部分大意为：夕阳忽然间落下了西山，池塘上的月亮从东边慢慢升起。披散着头发在夜晚乘凉，打开窗户躺在幽静宽敞的地方。所描写的正是在水边纳凉的情景。

古人在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。”到了明代，大暑赏荷之风则以苏州为盛，盖过了杭州。苏州人把农历六月二十四日当成荷花生日，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



《乾隆皇帝宫中行乐图》（局部）

金延标 作

名画欣赏

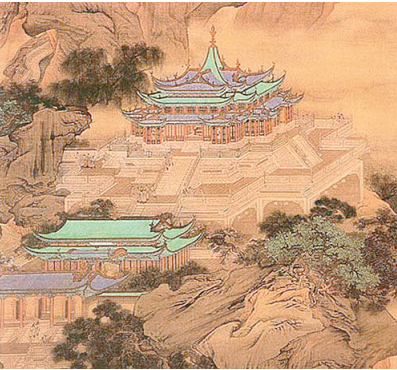
亲水赏荷 纳凉避暑

“亲水”是现代入纳凉避暑的选择之一，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·六月·乘风凉》记载：“纳凉，谓之乘风凉。或泊之胥门万年桥洞，或舫楸虎阜十字洋边，或分集琳宫梵宇水窗冰榭，随意流连……”

清代雍正皇帝身在皇宫之中，虽然已有冰箱可用，但依然享受亲水带来的惬意，他在夏日泛舟纳凉时，情不自禁作诗一首《夏日泛舟》：“殿阁风生波面凉，微澜徐泛菱荷香。柳阴深处停桡看，可爱纤纤（tiáo）戏碧塘。”大意为：凉爽的清风吹向水面，泛起的层层波纹回荡起阵阵莲荷的香气，把船停在阴凉的柳树下，看那可爱的鱼儿在碧绿的池塘中嬉戏。

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，俱舣堤边，纳凉避暑。”常言道：“三十六计走为上。”除了亲水赏荷，古人还会外出避暑。提及外出避暑，相信大家脑海里已浮现出历代皇家避暑行宫图——雄伟壮阔的青山绿水与华丽精致的亭台楼阁相得益彰，不但清凉，而且风雅。

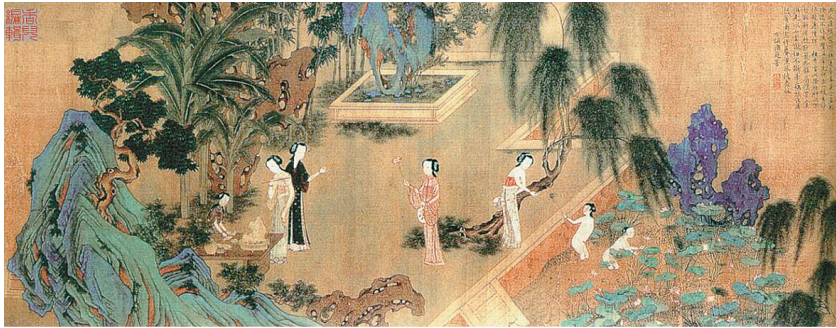
据光明网



《骊山避暑图》（局部） 袁江 作



《避暑山庄图》（局部） 冷枚 作



《四季仕女图》（夏季部分）

仇英 作

历史上夏季最高气温达44.4℃

乾隆八年京城热死逾万人，这一极端高温纪录至今未被超过

再有两天就要入伏了。这个时候，我们可以躲在空调房内，享受着习习凉风。在古代，我国夏天有多热？最热的夏天出现在什么时候？

热灾逢大旱 杯水贵如油

在气象学上，一般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，称为“热浪”，属于气象灾害，古人称为“热灾”。热灾相对其他自然灾害并不是太多，与“霜灾”并列，约占总数的1%。

相对来说，热灾多发生在气候“温暖期”内，明显多于寒冷期。如从隋唐到北宋初年的第三个温暖期内，夏季极端高温天气就较多。

唐贞元十四年（公元798年），“春夏大旱，粟麦枯槁”。《旧唐书·德宗纪》上称，这一年“夏，热甚”。通

俗说来，就是这个夏天太热了。五代后梁开平二年六月辛亥（公元908年7月17日），《旧五代史·梁书·太祖纪四》记载，这天是“亢阳”，意思是太阳太厉害了，也就是老百姓说的“毒太阳”。

这样的极端天气在北宋初年较多，而且宋代诗中多有描写。如孔武仲《伏中作二首》“酷暑已旬日，熏炙势自如”；陈造《立秋日》“酷暑如酷暑，顷刻不可对”……宋至道二年（公元996年），“六月，大热，民有渴死者”；宋景德元年（公元1004年）四月丁卯“隆暑”，六月壬午“人多渴死”。

在公元1400年以前，高温热浪天气涉及范围最大的一次，发生于南宋嘉定八年（公元1215年）。当时的皇帝是赵扩（宁宗），今河南、安徽、江苏、湖南等省份均遭受热灾。这一年又恰逢大旱，灾情严重。《宋史·五行志二》上有这样的记载：“五月大燠，

草木枯槁，百泉皆竭。”“燠”的本意是温暖，史书上称“大燠”，即“太热了”。因为对水的需求过于旺盛，“行都斛水百钱，江淮杯水数十钱”。放在眼下，这一杯水能值10元人民币，那时老百姓收入低，哪能喝得起“贵如油”的水？以致“渴死者其众”。

乾隆八年夏最热 京城热死逾万人

史上最热的夏天出现于乾隆八年，即公元1743年。据史料记载，1743年7月20日至25日下午的气温值，均高于40℃。其中以7月25日的温度值最高，达到了惊人的44.4℃。这一极端高温纪录至今未被超过。

从《中国三千年气象记录总集》第三卷“清代气象记录（上）”中可以看到，这一年高温几乎涉及半个中国，北京、天津、河北、山西、山东

等整个华北地区异常炎热，可以说是超级酷暑。当时的整个华北地区完全进入“烧烤模式”。《续东华录》中使用了“威暑”来记录当时的高温，天气热得像发了威要吃人的老虎，来势凶猛。

这一年夏天，以北京的情况最糟糕。当时法国教士A.Gaubil（中文名“宋君荣”）正在北京，他在日后寄往巴黎的目击报告中写道：“北京的老人称，从未见过像1743年7月这样的高温”；“7月13日以来炎热已难以忍受，而且许多穷人和胖子死去的景况引起了普遍的惊慌。这些人往往突然死去，而后在路上、街道或室内被发现”。

当时北京总共热死多少人？宋君荣引用当时朝廷官员的统计称，“7月14日至25日，北京近郊和城内已有11400人死于炎热。”加上其他地区，实际被热死的人数当不止这些。

据《解放日报》