

古时候的冰雪运动

北京冬奥会临近，我国在普及冰雪运动、发展冰雪产业等方面也实现了跨越式发展。其实，根据史料记载，滑冰、滑雪等冰雪运动在我国古代就比较盛行。

隋代时，我国就有关于生活在嫩江和黑龙江流域的室韦族人在雪地里“骑木而行”的记录。“骑木而行”指的就是脚踏类似雪橇的木板，在冰雪中行走。那里气候寒冷，积雪之厚能淹没马背。脚踏木板不仅可以大大提高行进速度，还可以防止陷入雪沟中。

唐代时，居住在额尔古纳河至阿尔泰山一带的回鹘族人，在冰雪环境中也同在脚下系上木板，并用木杖支在腋下，可以非常迅速地在冰上滑行。当地人将其称之为“骑木马”。

宋代时，冰上游戏出现了。宋代人沈括在《梦溪笔谈》中就提到过一种最早由北方少数民族发明的名为冰床（凌床、拖床、胡床）的游戏。这是一种以人力牵拉为动力的冰上游戏：在木板上铺上垫褥之类的轻软暖和的物件，两三个人坐在上面，让一个人拉着在冰上滑行。宋代的多位皇帝也喜欢这些冰上的娱乐活动，常在后苑里“观花，作冰嬉”。明代时，冰嬉被列为宫廷体育运动。一些官家子弟会聚集在冰面上玩冰床，并将十几张床连在一起，一边饮酒驱寒，一边滑行。

清代是我国古代冰嬉发展的黄金时代，

这与满族人的风俗习惯有直接的关系。满族人的前身是女真人，长期生活在我国东北地区的白山黑水之间。那里气候寒冷，冬季漫长，也培养出了满族人高超的驾驭冰雪的能力。努尔哈赤在统一一女真各部的战争中，就曾建立了一支冰上机动部队，由他的部将费古烈率领。这支冰上部队的士兵脚穿乌拉滑子（冰鞋），曾创下一天一夜滑行350公里的惊人纪录。

入主中原后，满族人也把滑冰的习俗带了过来。每年冬至至三九天，当冰冻得十分

结实时，清朝的皇帝就会在北京的北海或中南海观看盛大的冰嬉，检阅八旗清军滑冰。滑冰检阅的规模很大，有数千人参加。检阅项目分为速度滑冰和花样滑冰两种。速度滑冰要求完成“官趟子”（规定动作）的8种动作姿势，包括双臂摆动式、背手跑冰式、弯道式等。花样滑冰的式样更为丰富，有猿猴抱桃、鸽子盘云、金鸡独立、哪吒探海、凤凰展翅等十几种。现珍藏于故宫博物院的一幅清代乾隆年间的《冰嬉图》将当时花样滑冰选手的高超技术栩栩如生地呈现在人们眼前。



《冰嬉图》（局部）
张为邦 杨文翰 作

从祭祀先祖的供品到百姓日常食品

栗子在中国已有数千年历史

栗子熟了，街头又飘起了糖炒栗子的焦香。看似微不足道的秋季小果，却历经了从祭祀先祖到医食同源、从家国之想到百姓日常的数千年历史。而说到糖炒栗子，相传发明它的鼻祖生活在北宋年间，至今已有千年的历史。

历史上被用作救荒解饥 古医书称其可补肾疗伤

《公羊传·文公二年》有“练主用栗”这句话，“练主”意为古代练祭时所立的神主。但板栗不只是祭祀先祖的供品，因为易饱腹的高淀粉含量，在中国历史上常被用作救荒解饥。《韩非子·右经》记载了战国秦昭襄王时，秦国闹大饥荒，包括栗枣在内的王室苑林中所种植蔬菜、橡果都被拿出来赈济受灾的百姓。

当然饱腹只是栗子最低的作用，在秉持医食同源的我国，向来把栗子奉为果中佳品，认为吃栗子可以强身健体。唐代孙思邈的《千金要方》中说：“栗，肾之果也，肾

病宜食之”，认为它可以补肾益气；《本草纲目》里有：“有人内寒，暴泄如注。令食煨栗二十枚，顿愈。”即栗子可以治内寒腹泻。栗子壳还被认为可以治疗外伤。

根据《中国果树志·板栗卷》记载，中国板栗品种在300个以上，在中国大地上的美食衍生多种多样，但风靡大江南北、人们最喜闻乐见的吃食还属糖炒栗子。

传说糖炒栗子的鼻祖 是北宋开封的李和儿

古人炒栗子的方法，小众者有南宋林洪在《山家清供》里所说的“雷公栗”：在形状像茶壶的“铁铤（音diào）”中间隔放一个蘸油和蘸水的栗子，再堆满40余颗后放在炭火里加热，爆裂声响起就意味着栗子也熟了。而清代文人富察敦崇《燕京岁时记》记载的炒栗子不更为主流，做法和今天街头的炒栗法差不多：“栗子来时，用黑砂炒熟，甘美异常，青灯诵读之余，剥而食之，颇有韵味之美。”

生于南宋的诗人陆游在《老学庵笑记》中记载了这样一则故事：“故都（指北宋的汴京，即今开封）李和炒栗，名闻四方，他人百计效之，终不可及……陈福公及钱上阁，出使虏庭至燕山，忽有两人持炒栗各十裹来改……自赞曰：‘李和儿也。’挥涕而去。”

李和儿是何许人？相传北宋开封的李和儿是糖炒栗子的鼻祖，最早发明了用沙和蜜翻炒，使栗子大小均熟且便于剥离的技术。然而靖康之难，汴京沦陷后北方失守，民不聊生。传说炒栗业的祖师爷李和儿也被掳到北京，家破业散，求归无门。当得知南宋使臣来到被金人占领的燕京时，流落燕山的李和儿之子，辗转将炒栗献给南宋的使臣，以寄托故国之思。

糖炒栗子在清代流行 乾隆皇帝还专门赋诗

直到清代，无论南北城市、官府或民间，都能见到北宋汴京糖炒栗子的遗风。

随着滑冰在清代的军事作用越来越小，滑冰开始向娱乐化、大众化方向发展。由滑冰与其他文化娱乐活动结合而产生的新冰嬉形式也开始大量涌现，如滑冰与杂技相结合诞生了冰上杂技。爬杆、盘杠、飞叉、耍刀、弄幡等杂技项目都被搬到了冰上。舞龙、舞狮、跑旱船等民间的节日庆祝活动也开始在冰上开展，别有一番风趣。

此外，在中国古代流传已久的蹴鞠也来到了冰上。据《帝京岁时纪胜》记载，20世纪20年代，在北京的什刹海和护城河上还可以经常看到老百姓玩冰上足球。清代还有一种称为“打滑挞”的冰上娱乐运动。在滴水成冰的季节里，人们用水浇地，在地上堆成一个三四丈高的冰堆，然后让身手矫健的人穿着带毛的猪皮鞋从上面挺身直立滑下，能顺利滑下来而且不摔跤者胜。这种运动要求有很高的身体平衡能力。

清代冰上运动的大发展也促使滑冰器具有了很大改善。冰鞋出现了单冰刀、双冰刀两种不同的类型。双冰刀比较平稳，适合初学者练习。与现在的冰刀不同的是，清代的冰刀都比较短，冰鞋后跟部分的下面没有冰刀。这样的设计可以让使用者在需要时用鞋跟触及冰面以停止滑行，或改变滑行方向。

据《陕西日报》

天气越来越冷，穿什么衣物御寒成了头等大事。不妨看一看古人是如何保暖的。

最薄冬衣 纸裘

在棉花普及之前，大多数人穿的是纸裘。纸裘是用楮、藤纸等纸张制作而成的衣物，自魏晋出现，至唐宋时期开始大规模在民间流行。据史料记载，当时贫苦百姓遭受战争，流离失所，由于没有布衣，便就地取材，制作纸衣御寒。纸原料成本低，容易获取，故能大范围普及。

时及宋代，除了普通百姓和修道僧侣，文人也加入了穿纸衣的行列。宋代之后，纸衣渐渐退出历史舞台，但是那洁白轻软的纸衣曾在无数寒夜为窘迫的人们抵挡过风霜雨露。

雨天绝配 蓑衣

在没有暖气的年代，北风席卷大地，冰冻万里，如若再遭遇雨雪侵袭，出行举步维艰。然而，只需要一件蓑衣便能实现柳宗元所说的“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”。

早在诗经中，就有了蓑衣的影子。《诗·小雅·无羊》中写道“尔牧来思，何蓑何笠”（你的牧人来了，



《雪渔图》 佚名作

古人如何保暖

戴着蓑衣和斗笠)。它最早由蓑草编织而成，这类植物表面光滑，有较好的防水性。后来蓑草被棕麻代替，在防水的同时，能够挡风遮雨，保暖功效更为显著。

古代蓑衣一般分上衣与下摆两个部分：上衣颇像古代妇女穿的坎肩，圆领口，对开襟，两翼略向上翘；下摆较为蓬松，上窄下宽，整体形状犹如蝴蝶。江上独钓的老翁，因穿着这件保暖的蓑衣，而抵御了呼啸而过的狂风，自如地垂钓。

在宋代油纸伞出现以前，人们冬季雨天出行最依赖的便是蓑衣。

贵族格调 斗篷

在清朝，斗篷是富贵人家的御寒首选。其实早在晋朝，就有了斗篷的雏形——鹤氅。它是由鹤羽制成的较为宽松的对襟外衣，腰处有一根束带。明朝，斗篷又称“雨衣”，《长物志》中将其描述为“铺地如月，披之则如鹤氅”。

到了清代，斗篷大规模流行起来。它穿戴后的廓形像一个倒扣古钟，所以又称其为“一口钟，一裹圆”。无论男女老少，在冬天出门皆喜披着斗篷。这些斗篷的形制各异，有的镶金绣花，有的内衬皮毛，颜色不胜枚举。

如《红楼梦》中提及的“翠兰泥斗篷”“着绿泥斗篷”“玫瑰紫哈喇斗篷”，清人邹韬《海上尘天影》中着墨描写的“鹅黄绉纱粉红小狐皮斗篷”“秋香色地、桂杏连玄湖当大斗篷”，以及《花月痕》中的“采秋披件大红哆罗呢的斗篷”。斗篷的材质从羽毛、哆罗到动物皮草，无奇不有。

天寒地冻的日子里，披上斗篷，搭配上一顶风帽，打一把青绸油伞，缓步走在白雪覆盖的小道上，便是冬日里一道靓丽的风景。

据《每日商报》

古代御寒“神器”

壹 古代的“空调房”——椒房

秦汉时，出现了冬天可以调节室内温度的房间。这是皇帝和大臣们议事和接待来宾的地方。

据《西京杂记》记载，温室殿墙壁“以椒为泥涂室”做保温材料，墙上挂锦绣壁毯，设火齐屏风，用大雁羽毛做幔帐，地上铺西域毛毯。在这样“内外兼修”的房间里，冬天的体感温度

自然不会太低。后来，未央宫的椒房殿专门为皇后居住，所以，“椒房”几乎成了皇后的代称。

以花椒泥为房子做保温层的方法，后人多有效仿，从《世说新语》西晋富豪石崇“以椒为泥涂室”到宋代王珪《宫词》中“香壁红泥透脚暖”，椒房备受富贵之人青睐。

贰 古代的“暖宝宝”——各种炉

还记得古装剧里经常出现的手炉吗？手炉也叫“捧炉”“袖炉”，类似于现在的暖宝宝。不过大部分手炉有提梁（提柄）。古人宽袍大袖，可将手炉放在袖里暖手，随身携带。据说它自唐朝始创，到明朝中后期，制作工艺愈加火纯青。《红楼梦》中，贾宝玉上学堂时携带手炉；黛玉出门，也有丫鬟体贴地送手炉。

手上有手炉，脚下当然也有足炉。足炉的称呼有很多，例如：脚婆、暖足瓶、汤媪、汤婆子等。它是一种铜或锡制成的扁瓶，里面灌上热水，可放在被子内暖脚，与现代的热水袋类似。

除此之外，还有一种取暖设备叫熏炉。它是一种外



手炉（资料图片）。

带罩子的炭火盆，分上、下两部分，下部是盆，上部为刻有精美图案的镂空护罩。熏炉外的罩罩叫熏笼，熏笼制作精美，有青铜鎏金的，有掐丝珐琅的。有些大的熏笼重达数百斤，一米多高。如今故宫博物院的太和殿、中和殿、保和殿、乾清宫、坤宁宫等处都陈列有熏笼。

叁 火锅——温暖从胃开始

火锅是清朝著名的宫廷大菜，分为两种。

第一种：组合式火锅。由锅、炉支架、炉圈、炉盘、酒精碗五部分组成，可同时煮烧食物，也可单独用锅温熟食品。

第二种：锅中带炉式火锅。炉内烧炭火，把水烧开后煮食物，和我们今天的火锅差不多。据《南国都市报》



清朝银寿字火锅。

冬季咋囤菜 古人妙招多

在北方，囤上一堆堆的白菜、一捆捆的大葱，是冬天到来的开场白。在如今物资充足的年代，囤菜更多的是一种习惯和情怀，而放到古代，囤菜则是必需的生存技能。

先民喜食腌菜和干菜

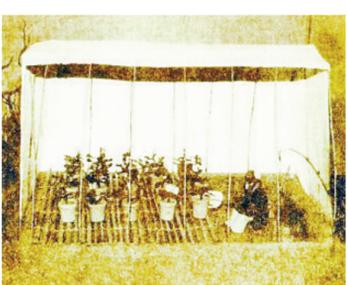
古时候，人们过的是春耕、夏耘、秋收、冬藏的农耕生活，经过贮藏的蔬菜称为“蓄茹”“蓄菜”“藏菜”，质地味美的冬贮蔬菜称为“盲蓄”。

应对冬季蔬菜不足，古人首先想到的是腌菜。腌菜在先秦时期被称为“菹”，东汉刘熙在《释名·释饮食》中记载：“菹，阻也，生酿之，遂使阻于寒温之间，不得烂也。”这种食物保鲜方法，类似于现在的酸菜与泡菜。

在周朝时就有专门制作腌制品的人——醢人，在他们手中，任何蔬菜都可以腌制。《周礼》记载，当时的腌菜以韭、菁、茆、葵、芹、菠、笋7种蔬菜为主，称为“七菹”。

到秦汉时，腌菜的品种更加丰富，腌制的手法也更为成熟。《四民月令·九月》记载：“九月藏苳姜、蓼荷，作葵菹、干葵。”从农历九月份开始收藏鲜姜、蓼荷，腌渍葵菜，晒干葵菜。从中可以看出古人冬季食用的另一个蔬菜品种——干菜。干菜与腌菜的制作方法正好相反，要将蔬菜的水分晒干，现在常见的梅干菜就是这样做出来的。

腌菜味道再好，终究是失了新鲜，聪明的古人想出了种植反季节蔬菜的办法。《汉书》记载：“太官园种冬生葱韭菜茹，覆以屋瓦。”所谓太官园，是皇家蔬菜特供基



唐珂主编《农桑之光》中描绘的古人培育反季节花卉、果蔬的花园。

地，可见当时皇室已经掌握了“温室大棚”技术。只不过，反季节蔬菜只有皇室成员才有资格享用。

虽然“反季节食物对身体有害”的理论延续了千年，但依然挡不住人们尝鲜的心。《世说新语》里记载着这么一个故事：西晋石崇王恺斗富，两人难分上下。最后，石崇使出终极大招——招待宾客在冬天吃“韭萍齏（jī）”（类似韭菜末）。王恺听说后分外眼红，但他实在想不明白冬天怎么可能有韭菜。王恺买通石崇府里的下人，这才得知所谓的韭萍齏，其实是“捣韭根杂以麦苗”而制成的。

窖藏白菜萝卜早就流行

唐宋时期，随着贮藏方式的增多，蔬菜贮藏的规模不断扩大。唐朝时，长安的蔬菜贮藏基地设在宫廷禁苑附近，由品级为从五品的宫苑总监负责管理。武则天执政初期，由于供应宫廷的冬贮蔬菜过剩，朝廷官员中还出现了可否向百姓出售的争论。

北宋时期，由于开封气候寒冷，冬季蔬菜缺乏的现象更为严重，因此，每年立冬前，“上至官禁，下既民间，一时收藏，以充一冬食用，于是车载马驮，充塞道路”。

在所有的蔬菜贮藏方式中，最普遍的是地窖储藏，这种贮藏方式易操作、容量大，是我国古代最传统的粮食、蔬菜贮藏方式。考古发现，早在公元前5000年，窖藏技术在我国就已出现，当时只是用于贮藏粮食，而窖藏蔬菜开始不迟于春秋战国时期。

利用窖藏方式贮藏各种蔬菜，可见于历代典籍，例如南北朝时窖藏生菜，唐朝时窖藏萝卜、蔓菁（芜菁）、韭菜和紫苏，元朝时窖藏菠菜、明朝时窖藏芋头和大白菜。起源于中华大地的白菜，是中华民族蔬食中的“元老级”蔬菜。白菜具有如同松树般的耐寒特性，“白菘类盖豚，萝卜出熊踯”，苏东坡的这句诗是说，白菜味美不亚于羔羊、熊掌。元朝欧阳玄《渔家傲》：“十月都城家旨蓄，霜松（指白菜）雪韭冰芦菘（萝卜）”，表明元朝时北京家家都要在冬季贮藏白菜和萝卜了。

据说，清朝皇帝乾隆也曾对白菜赋诗赞咏：“采摘逢秋末，充盘本窖藏。根曾滋雨露，叶久任冰霜。举箸甘盈齿，加餐液润肠。”后世有传言说白菜是乾隆皇帝最喜欢



齐白石所绘的白菜和萝卜。

的一道小菜，倒也很有可能。为什么风行北方的窖藏蔬菜在南方却很少见到呢？其实，古人早就说出了个中原因。元朝王祜的《农书》率先作出了“北地土厚，皆宜作此（窖藏）。江淮高峻土厚处，或宜仿之（或可推广）”的初步结论。明朝学者谢肇淛进一步指出：“燕都（北京）虽有之，不及秦（陕西）晋（山西）之多……其地燥，故不腐；其土坚，故不崩。自齐（山东）以南，不能为也。”

明末，曾任崇祯皇帝首辅的徐光启，以亲身体会对南方和北方的窖藏情况作了客观的比较，他指出：“欲避冰冻，莫如窖藏。吾乡（江南地区）窖藏，又忌水湿。若北方地高，掘土丈余，未受水湿，但入地窖，即免冰冻。……故今京师（北京）窖藏菜果，三冬之月，不异春夏。”