



古人消暑办法多

这么热的天,干点儿啥好呢

□洛报融媒记者 杨文静

“天地一大窑,阳炭烹六月。”周一入暑,今日中伏,正是一年中最热的时候。

有人以为古代不热,其实,史书中“大热”“大燠(音同玉)”“大暑”等词并不少见。《宋史》载:“绍兴五年五月,大燠四十余日,草木焦槁,山石灼人。”《新唐书》载:“元和九年六月,大燠。”

这么热的天,干点儿啥好呢?今天咱就“趁热”说说古人的消暑活动。

聚会 办一场夏日雅集

唐朝宰相裴度,晚年留守东都,住在履道里西隔壁集贤里,跟白居易是邻居。他在洛阳城南午桥建有别墅,栽植花木万株,“中起凉台暑馆,名曰绿野堂”。

一到暑日,绿野堂就成了裴度与诗人白居易、刘禹锡等好友的避暑胜地。他们常常“酣宴终日,高歌放言,以诗酒琴书自乐”,连皇帝都心生羡慕。每每有人从洛阳到长安,唐文宗必先问:“卿见裴度否?”你也去绿野堂纳凉了吗?

过了大约两百年,欧阳修到洛阳任西京留守推官。这年六月,时有雷雨,酷热难耐,欧阳修约朋友们同游大字院。这是普明寺后面的一所园林,十分清静。流水穿林而过,酒席沿水而设,红薇花刚刚开放,花影随波荡漾。一群诗人“折花弄流,衔觞对弈”,好一场清凉的夏日雅集。

后来欧阳修被贬知扬州,也办过几场浪漫的夏日雅集,命人采邵伯湖的荷花,由坐客传花摘叶(花瓣),叶尽处则饮酒,往往戴月而归,什么暑热烦躁,都随风散了。

寻凉 哪儿凉快去哪儿

有一年,唐玄宗巡幸东都,到行宫绣岭宫时,正是炎暑时节。唐玄宗怕热,夏天要在凉殿里接见大臣,大臣都受凉拉肚子了,他却还在那儿抹汗。行宫里没有凉殿,更是热得不行。

当时姚崇伴驾东巡,唐玄宗知道他办法多,就派高力士去打探,看看姚崇是如何避暑的。高力士跑去一看,嗨,姚崇单穿一件细葛衣,骑着马正在树林子里溜达呢。唐玄宗如法炮制,果然“顿忘烦溽”,效果真不错。

古人冬穿裘,夏穿葛,百姓穿粗葛衣,贵族穿细葛衣,细葛衣轻薄透气,吸湿排汗。曾到洛阳问礼的孔子十分讲究礼仪,夏天在家单穿葛衣,出门必加一件上衣。唐玄宗跟姚崇学,为了降低温度,便不讲什么风度了。

大诗人李白更加洒脱不羁,他夏日到山中避暑,赤身露体摇着白羽扇,披头散发吹着松林风,还写了一首《夏日山中》跟人显摆:“懒摇白羽扇,裸袒青林中。脱巾挂石壁,露顶洒松风。”这潇洒劲儿,过了一千多年,依然

令人艳羡。

哪儿凉快去哪儿,白居易总结得好:“何处堪避暑,林间背日楼。何处好追凉,池上随风舟。”白居易的池上不仅有舟,还有“灵鹤怪石,紫菱白莲”,都是他从苏杭带回洛阳的好物。

“吴中白藕洛中栽”,是白居易特有的情调,别人避暑要去寻山问水,他待在家里便坐拥清凉江南。“小娃撑小艇,偷采白莲回。不解藏踪迹,浮萍一道开”,那洁白的莲花、碧绿的浮萍,瞬间给洛城酷暑加了一层清凉的“滤镜”。

躺平 纳凉的最高境界

赏荷、观莲、游水、垂钓、读书、吟诗、抚琴、品茗……古人的消暑活动多得很,但要从中选出境界最高的那种,还得是“心静自然凉”,用现在的话说就是:躺平。

如何才能心静?心里别装事儿。宋代无门慧开禅师认为,“若无闲事挂心头,便是人间好时节”。还有人说,“宁心无一事,便是(到)清凉山”。

自个儿不容易做到,怎么办?古人早就知道,学习环境很重要。宋代梅尧臣曾于中伏日到妙觉寺避暑,在诗中称:“高树秋声早,长廊暑气微。不须河朔饮,煮茗自忘归。”河朔饮指夏日避暑之饮,梅尧臣表示,这咱用不着,身处妙觉寺,随便煮点儿茶,便能忘却暑热,乐不思归。

环境固然重要,有名师点拨更好。白居易便是跟着恒寂大师悟到了纳凉的最高境界,他在《苦热题恒寂师禅室》一诗中写道:“人人避暑走如狂,独有禅师不出房。可是禅房无热到,但能心静即身凉。”

现代人提到心静自然凉,往往也会想到白居易的《销暑》:“何以销烦暑,端居一院中。眼前无长物,窗下有清风。热散由心静,凉生为室空。此时身自得,难更与人同。”

说着容易做着难,这些日子天天“上蒸下煮”,谁能不被暑热“蒸”服?叫人怎么心静?又如何躺平?

嘿,现代人不必为难自己,遥控器拿来,空调打开,解暑凉风这就来。



三白饭和三毛饭

□洛报融媒记者 杨文静

今天学两个字:焠(音同小)、毳(音同翠)。

上课前先请出两个人。一个是刘放(音同班),字贡父。公元1066年,司马光的书局成立。他选了两位助手,其中就有刘放,主编汉史。后因反对王安石变法,刘放被贬到南方,司马光退居洛阳。

一个是苏东坡。公元1073年,司马光在洛阳建独乐园。苏东坡在南方看到朋友带去司马光写的《独乐园记》,就作了五言古诗《司马君实独乐园》,随信寄给司马光。

《宋人轶事汇编》里有一个苏东坡与刘贡父互相请吃饭的故事,有趣。

苏东坡曾跟刘贡父聊起往事,说他和弟弟苏辙参加制举考试时,“日享三白饭,食之甚美”,从此不再相信世间还有什么所谓八珍。刘贡父很好奇:“啥是三白饭?”苏东坡说:“一撮盐、一碟生萝卜、一碗大米饭,就是三白饭啦!”刘贡父听了大笑不已。

过了很长时间,长到苏东坡已经不记得自己跟刘贡父讲过三白饭的往事了,这时,刘贡父请苏东坡来家里吃饭,美其名曰:焠饭。

这名字听起来很有文化,身为“大宋第一美食家”的苏东坡也不禁心生期待,还对人说:“贡父读书多,这饭必有出处。”

谁知次日开饭,苏东坡见案上唯有盐、萝卜、米饭而已,才意识到自己被刘贡父戏耍了。

来而不往非礼也。吃完焠饭,苏东坡准备上马离开时,对刘贡父说:“明天你来我家吧,请你吃毳饭。”刘贡父虽然担心苏东坡反过来戏耍自己,但又不知道毳饭是啥饭,好奇得不得了,第二天早早地来到了苏府。

俩人见面先聊天,饭点儿都过了,也不见上菜。刘贡父肚子咕咕叫,忍不住要求开饭,苏东坡只说:“稍等一会儿。”

都稍等三个“一会儿”了,还不开饭,刘贡父饿得心慌:“饥不可忍。”苏东坡这才慢条斯理道:“盐也毛,萝卜也毛,米饭也毛,三毛饭,不就是毳饭?”

刘贡父捧腹大笑,心服口服:“我就知道你肯定会‘报仇’!”

原来啊,古人将无读如模,又转音为毛,因此毛就是没有的意思。《后汉书》中有“饥者毛食,寒者裸跣(音同显)”,即饥者无食,寒者露体赤脚。

现在粤语中常用的“冇”,老洛阳人说的“木”“喵”,都是没有的意思,都跟古人的这个发音有关吧?

