



素纱襌衣。重量仅48克，至今无法复制。

鼎、盒、杯、勺，无不精美绝伦的汉代漆器至今光亮如新；果蔬、饼食、肉食、佳酿，透露汉人嗜好时鲜的雅致生活；薄如蝉翼、花团锦簇、色彩缤纷的丝织品，让人不无感慨汉朝丝绸的高调审美。

透过辛追墓，走进软侯家，国宝级文物成功再现了汉代贵族锦衣玉食、歌舞升平的醉美生活。

醉美 汉代贵妇的豪奢

文/图 海南日报记者 黄晶

“珍馐佳酿在案，觥筹交错之间，歌舞翩翩其中，即将于本月18日海口展出的《古墓丽影——湖南省博物馆藏马王堆汉墓(海南)展》，将让人瞬时领略汉代贵妇既醉且美的豪奢起居。

“净室帘卷金黄幔，娥眉淡扫罗衫”，湖南省博物馆藏马王堆汉墓出土的汉代女尸辛追以其丰富的随葬品，向世人展示了汉代贵妇的奢华生活。

传统湘菜 烹调随葬

湘菜是中国八大菜系之一，从马王堆辛追墓出土文物看，湘菜的历史可谓源远流长，原料如甲鱼、野鸭、牛蹄等当地土特产，青红辣椒、黑豆豉等佐料都能在墓葬中找到原物。

湖南省博物馆喻燕姣研究员告诉记者，辛追墓一共出土了48个竹筒，其中30个盛有食品，有个竹筒里整齐放着两只华南兔，还有一个竹筒层叠放着数十只鹌鹑和竹鸡，还有一些小鱼用文火烤后，拿竹签串着，放在竹筒里，还有一竹筒鸡蛋，蛋黄蛋白已经干成纸片状。

喻燕姣说，辛追墓里的食物全部是经过烹调后随葬的，单肉羹一项就有5大类，24个品种，除肉羹外另有72种美味，烹调手法各异。

其中，“牛白羹”、“鲫鱼肉巾羹”、“狗苦羹”等传统湘菜至今摆在长沙人的餐桌上，“鱼肤”、“牛脍”、“濯鸡”、“干煎兔”、“清蒸子鸡”等佳肴，不但走出了潇湘大地，更是传遍了大江南北。

喻燕姣说，辛追墓还出土大量烹调时用的调料，有盐、酱、豉、曲、糖、蜜、韭、梅、桔皮、花椒、茱萸等，根据实物和文献记载，湘菜当时至少有羹、灸、煎、熬、蒸、脍、濯、腊等16种做法，由此推断湘菜在2000多年前就已形成酸、咸、甜、苦、辣等地方特色，与今日湘菜并无迥异。

喻燕姣说，2000多年前的汉代已经出现了原始的分餐制，辛追墓当时出土一个案，案上完好地放有5个小漆盘，盘内盛有腐朽后的牛排等食物及竹串，还放有漆后、漆耳杯及一双竹筷，这种摆设所反映的就是汉代贵族宴饮时分餐制的情景。

丝织汉服 叹为观止

说起汉服，一般的专业影楼都会提供汉服摄影，宽袍大袖，尽显雍雅华丽。

喻燕姣介绍，辛追身上一共穿裹了22层衣被，这些衣服皆用丝绸原料，做工绣工极精，其中的素纱襌衣，衣长128厘米，袖长190厘米，重量仅48克，确切说还不足1两重，考古工作中想依此手工复制，重量总是超过48克，无法达到“薄若蝉翼，轻若烟雾”的原始效果。

何谓素纱襌衣？原来，“素纱”是指没有染色的纱，“襌衣”就是没有衬里的衣服。汉人把素纱襌衣罩在色泽艳丽的绵袍上，使绣袍上华丽的纹饰若隐若现，形成一种朦胧美感。



云纹漆案。案是用来端取食物的长方形平盘，底部书写有“软侯家”三字。



辛追的鞋子。

除了素纱襌衣，辛追墓出土的印花丝织物，还属我国古代丝织物的首次发现，它是用镂空花版，先在素色或单色的丝织物上印上图案花纹，然后再用手工把色浆一笔笔描绘上去，印花和彩绘相结合是印染史上的一次革新，也是我国古代劳动人民在涂料印染方面的杰作。出土的三件印花敷彩丝锦袍和两幅印花纱，敷色有六七种之多，纹样有藤萝、蓓蕾、花蕊等，这也成为迄今为止世界上发现的最早彩色套印物品。

古代织女用其聪明智慧，织就了素纱襌衣，也用巧手绣制了丝鞋、丝袜，制成了手套、香囊、香枕等随身用品，辛追的服装体系再现了多姿多彩的汉初服饰文化，也让今天无数爱美女士叹为观止。

喻燕姣说，辛追墓出土的丝织品给后人留下太多太多研究的空间，不仅为我们研究西汉时代的农业、手工业经济的发展提供了实物标本，也为我们研究汉代栽桑、养蚕、缫丝、纺织、染色、印花、刺绣等科学技术提供了丰富的实物史料。

汉代养生 启迪后世

汉代贵族不仅讲究吃穿，同样不忘养生保健，更是谙熟美好生活共同创造的道理。

辛追墓出土的医疗保健体操图——《导引图》，也是我国目前发现的最早的一幅健身图，为研究我国古老而独特的“导引”疗法的源流提供了第一手资料。

喻燕姣介绍，我国古代导引疗法是采用呼吸运动和躯体运动相结合的方法，疏导气血、引伸肢体，起到用导引术治疗疾病的目的。

《导引图》采用工笔彩绘，绢帛上绘有44位男女老少，他们有的着短衣短裤，有的身披长袍，姿态动作各异，或坐，或站，或徒手导引，或持器械做功。目前所能辨识图上绘有44人，残存文字说明31处，内容涉及描绘运动姿态、说明运动所摹仿动物的姿态、说明运动方法所针对的病症等。

如今，世界各地都有不少中国传统中医的拥趸，中医讲究气化疏通阻塞似乎与导引图的思想不谋而合，在众多参观湖南省博物馆的中外游客中，着实有不少人久久伫立在导引图前仔细品鉴。

喻燕姣说，早在春秋战国，以呼吸运动为主的“导引”方法已经相当普遍，到了汉代导引疗法又得到发展，反映出西汉贵族盼望长生观念，屈伸导引，启迪后世养生保健思想。

除了著名的导引图，辛追墓还随葬了《足臂》《阴阳》《经脉》三本珍贵文献，反映了中医针灸疗法由单纯到复杂，由低级到高级的发展过程，弥补了医学史上的空白，而那本《五十二病方》中提到药洗法、烟熏法、蒸气熏法、熨法、砭法、按摩法、角法(即火罐疗法)等，至今仍广泛用于传统中医治疗。

透过辛追墓，走进软侯家，国宝级文物成功再现了汉代贵族锦衣玉食、歌舞升平的醉美生活……



T形帛画。出土时反盖在辛追墓内棺棺盖上，顶部横裹一根竹杆，在每个垂角下都系着丝带或麻质带子。