



清代黄花梨枕头箱。

俗话说：“药补不如食补，食补不如睡补。”良好充足的睡眠不仅可以让我们消除疲劳、恢复体力，也有助于心理健康和增强免疫力。人的一生有约三分之一的时间在睡觉，按照平均寿命80岁算，我们一辈子大概有26年在枕头上度过。

“报道先生春睡美，道人轻打五更钟。”“午窗睡美无人唤，梦逐游丝自在飞。”要美美睡上一觉，离不开一个合适的枕头。我国古代相继出现了石枕、骨枕、木枕、铜枕、玉枕、瓷枕、竹枕、布枕等各种形态的枕头，可谓小枕头里有大世界。

枕梦回越千年

文本刊特约撰稿 张凤

起源 | 草骨木石皆可为枕

人类直立行走后，脊柱开始发生变化，逐渐形成了四个生理弯曲，即颈曲、胸曲、腰曲、骶曲。有专家认为，远古时期，起初人类在睡觉的时候颈曲是悬空的，很不舒服，于是开始有意识地用石头、骨头、草束、木头等垫着颈部睡，这有可能就是枕头的起源。至于人类最早使用枕头的时间，有待考古证实。

从文献来看，商朝时我国已有枕头，《拾遗录》中记载了商纣王的玉虎枕。到了周朝，枕头已经很普遍，比如《诗经·国风》有诗句云：“角枕粲兮，锦衾烂兮。予美亡此，谁与独旦？”，这首诗描写了妇人悼念亡夫的情景，妇人目睹角枕，回忆往日深情，不禁伤心。这里的角枕可能是用牛角制成的枕头或用牛角装饰的枕头。汉代许慎在《说文解字》中给枕头下了定义：“枕，卧所以荐首者”，也就是睡觉时头颈部所垫的东西。

从考古发掘来看，目前我国发现的年代最早的枕头文物是战国时期的竹枕，它出土于湖北江陵马山一号楚墓。汉代以后，枕头有软、硬两种类型，比如湖南长沙马王堆汉墓出土的丝织枕头，是早期软枕头的代表。汉代中山靖王刘胜墓、徐州狮子山楚王陵出土的青铜嵌玉枕、玉木枕等，是硬枕头的代表。出土于西汉南越王墓的珍珠枕，重470多克，是我国首次发现的珍珠枕。西汉元封元年（公元前110年），汉武帝平定南越国，在海南岛设珠崖郡，珠崖因“在大海中崖岸之边，出真珠”而得郡名。个人推测，海南产的珍珠可能会被用于制作珍珠枕。



唐代白釉绿彩枕。



长沙马王堆一号汉墓出土的绣枕。



明代三彩枕。



宋代白釉孩儿枕。

史迹 | 瓷枕陪伴古人千年

进入隋唐以后，中华民族迎来了又一个历史强盛阶段，人们的物质生活水平明显提高。我国出土的这一时期的枕头文物有玉枕、水晶枕、琥珀枕、瓷枕等，材质和样式多种多样。其中，最有代表性的是瓷枕。瓷枕最早出现于隋代，在唐代被大量使用，至宋代普及，明清逐步退出历史舞台，陪伴我国古人一千多年。

在设计方面，瓷枕分为上下两部分，上部分的枕面略呈圆弧形或平面形，一般装饰有图案，下部分的枕底宽大平稳。宋代，手工业发达，商品经济繁荣，瓷枕外形和图案变得更加丰富，按釉色分有白瓷枕、绿釉瓷枕、褐釉瓷枕、青釉瓷枕、黑釉瓷枕等，按装饰分有诗文枕、书画枕、镂空枕等。海南省博物馆收藏了北宋绿釉刻划花卉纹瓷枕、北宋磁州窑白釉刻花瓷枕、宋代磁州窑白釉褐彩腰圆瓷枕、金代白釉刻花长方瓷枕等6件宋金时期的瓷枕。其中的白釉褐彩腰圆瓷枕整体呈腰圆形，枕面前低后高，略呈“凹”状，增加了睡眠的舒适度。

黄道婆宋末元初推广纺织技术后，棉纺织业快速发展。到了明代，我国的布艺品日渐丰富，于是布艺枕开始涌现和普及。相较于之前的瓷枕，明代的瓷枕瓷质更加致密，有青花装饰，还有粉彩、三彩、五彩装饰。海南省博物馆收藏的明代三彩枕，侧面呈船形，中空，正面施绿黄釉，呈“凹”形，上有云纹。该瓷枕形状按人体生理机构设计，刚好托住颈曲，有助于睡眠。这一时期，虽然瓷枕制

作工艺有所进步，但已经开始被布艺枕替代。因为布艺枕色彩鲜艳、纹饰华美、更加舒适，而且易于制作。

功能 | 一枕两用的枕头箱

进入清代后，尽管瓷器仍是人们生活中最常见的用具，但瓷枕开始鲜见于床榻之上。河南省周口市发掘的一处古墓，墓主身着清朝官服，头枕白色棉花，由此可见清代出现了棉花枕头。清代的软枕头，枕面上一般都有刺绣图案，例如比较受欢迎的“百子枕面”，有人丁兴旺的美好寓意。

除了软枕头，枕头箱也深受人们喜爱，它兼具枕头和箱子的功能。《越绝书·外传枕中》记载：“以丹书帛，置于枕中，以为邦宝。”古时有些朝代，战乱不断，社会动荡，部分古人习惯把契证、首饰、钱财等重要物品放在枕头下或枕头里，一旦出现突发情况，拿起枕头就跑。海南省博物馆收藏了一个清代黄花梨枕头箱，材质为海南黄花梨，呈长方形，长63厘米，宽17厘米，高15厘米。

趋势 | 枕头正在变“聪明”

如今，社会生产力空前发展，市场上的枕头商品琳琅满目。细细梳理，最常见的主要有两类：一类是有填充物的布艺枕，比如填充了荞麦皮、决明子、谷糠、蒲棒等的布艺枕，这类枕头不仅能够较好地支撑颈曲，清爽透气，还有一定的康养功能；另一类是新型材料枕，比如乳胶枕、多孔透气化学纤维枕、竹炭枕等。其中，乳胶枕是舒适度较高的一种枕头，它以天然橡胶为生产原料，具有弹性好、质软透气、承力面大等特点。值得一提的是，2019年，在中国热带农业科学院橡胶研究所内，我省生产的第一批“低氨天然橡胶”乳胶枕下线，技术达到行业先进水平。

近几年，人们对睡眠质量越来越重视，隔音睡眠仓、助睡耳塞等产品相继面世。在枕头方面，负离子枕、音乐枕、磁石枕、按摩枕等新式枕头走进寻常百姓家。随着人工智能技术的发展，除了具备保护颈椎、促进睡眠等功能，枕头正在变得越来越智能化、个性化，目前已经有一些枕头可以记录睡眠翻身次数、深浅睡眠时间等，以帮助你了解自己的睡眠质量，还有一些枕头可以陪人聊天，具备了一定的哄睡功能。相信在不久的将来，会有越来越多人因为一款“聪明”的枕头改善睡眠质量，爱上睡觉！

成语探源

高枕无忧

由于枕头在生活中扮演着重要角色，我国古代出现了一些与“枕”相关的成语，比如高枕无忧、枕戈待旦等。其中，“高枕无忧”来源于《战国策》的记载，“为大王计，莫如事秦，事秦则楚、韩必不敢动；无楚、韩之患，则大王高枕而卧，国必无忧矣”。秦国的纵横家张仪游说魏襄王时说，替大王您考虑，不如归顺秦国，归顺了秦国，那么楚、韩必定不敢轻举妄动，没了楚、韩的侵扰，大王就可以高枕无忧了，国家也必定不会有忧患了。在这里，“高枕无忧”是指在枕头上无忧无虑、舒服安心地睡觉，并不是说枕头越高越好。从医学角度看，枕头过高，可能会导致颈部肌肉损伤、颈曲处的脊柱发生病变。