

W 史籍典录

时光轮转，又到了一年中最热的时候。对很多人来说，炎炎夏日最难熬，即使有了空调，也不好受。这天一热，就容易出汗、容易烦躁，这种现象不是个例，而是普遍存在的。

那么，古代也有酷暑连连，古人又是如何在夏令避暑养生的呢？

阴阳交互两相宜 古人夏令养生智慧

■ 金满楼

避热也要避寒

夏季是天地阳气最旺盛的季节，尤其三伏天暑气蒸腾，人感到酷热难耐在所难免。这时，采取各种降温措施自然十分必要。在古代，防暑降温的方法有很多，什么折扇香囊、凉席凉枕，还有各种凉茶冷饮，但要说最直接的，还是冰。

夏季用冰在中国的历史十分久远，西周时期已出现。及至唐宋明清，各种记载更是比比皆是。当然，古代没有制冰技术，所用制冰基本都是冬日储存在冰窖，等到夏日时取用，因而价格不菲，十分奢侈。但即便如此，无论皇家还是平民，该用冰还得用，冰的用途也很多，可以用来赐给大臣或是馈送亲友，可以冰镇食品或直接用来解暑降温，总之一块也不会浪费。

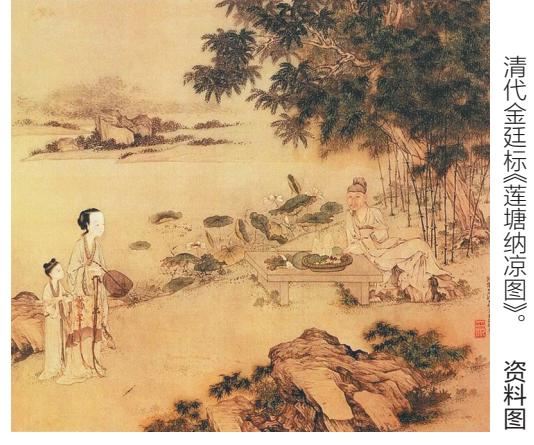
夏令食品，比如各种瓜果，冰镇过的自然是最好。三国曹丕在《与朝歌令吴质书》中就说：“浮甘瓜于清泉，沉朱李于寒水。”此后，“浮瓜沉李”俨然成为冰镇食品的代名词。南宋孟元老在《东京梦华录》中记载：“都人最重三伏，盖六月中别无时节，往往风亭水榭，峻宇高楼，雪槛冰盘，浮瓜沉李，流杯曲沼，芭蕉新荷，远迩笙歌，通夕而罢。”这些解暑方法，想必十分惬意了。

当然，冷食虽好，不宜多吃。李时珍就曾提醒，夏季不能多食冰，虽然“夏冰味甘，大寒无毒，去热除烦”，但“入腹冷热相激，非所宜也。止可隐映饮食，取其气之冷耳。若恣食之，暂得爽快，久皆成疾”。南宋医家陈直也说：“承暑冒热，腹内火燥，遍身汗流，心中焦渴。忽遇冰雪冷浆，尽力而饮，承凉而睡，久而停滞，秋来不疟则痢。”此说可谓切中时弊，就像现在的冰激凌、雪糕、冰镇饮料等等，再贪吃也要有节制，不能多吃，否则容易损伤脾胃，诱发胃痛、腹泻等症状。

冷饮之外，像酸梅汤、绿豆汤等其实也是很好的夏令食品，甚至包括榨菜之类，也能帮助补充因出汗过多而丢失的盐分。此外，民间还有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法，适当食用生姜，可以起到散寒祛湿、冬病夏治的作用，不妨一试。



清代画家石涛的《江村消夏图》。资料图



清代金廷标《莲塘纳凉图》。资料图



溥心畲像。资料图

“北京山水第一人”溥心畲 书画自留千秋古

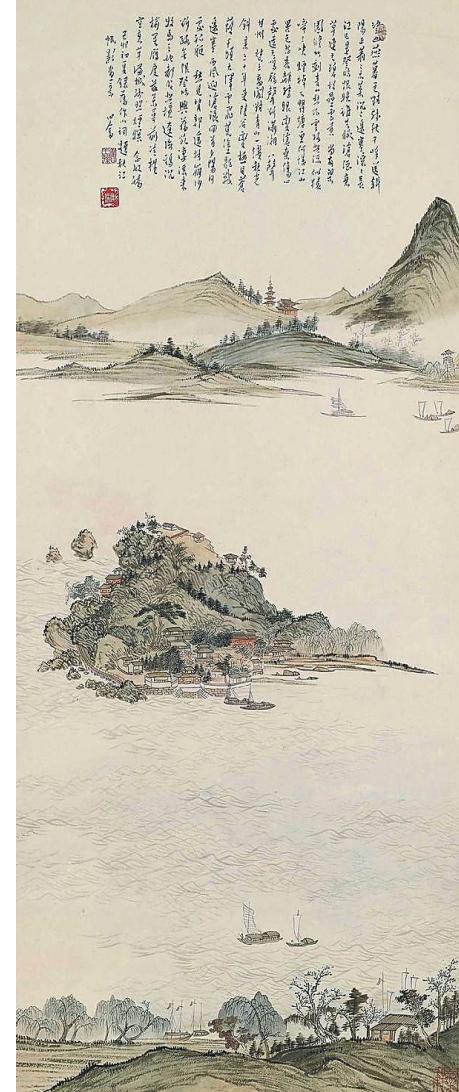
■ 周惠斌

康熙研究院，曾留学德国攻读生物学、天文学，辛亥年后从荣华富贵处转身，隐居京郊名刹戒台寺牡丹园，自号西山逸士，研读诗文，专事绘画，与世无争，恪守气节。1932年，“满洲国”成立，他拒绝伪职，著写《臣篇》，以“九庙不立，宗社不续，祭非其鬼，奉非其朔”“作嫔异门，为鬼他族”等句，痛斥溥仪卖身求荣，甘当傀儡。

从1915年开始，溥心畲就漫游书画，临摹王府旧藏，体悟名家经典，揣摩山水态势，将一腔抱负化于笔端毫末，心追手摹，无师自通。其诗文造诣精深，精神卓尔不群，为同时代画家不可企及，曾自言：“如若你要称我为画家，不如称我为书家，如若称我为书家，不如称我为诗人，如若称我为诗人，更不如称我为学者。”自许平生大业为治理经学，绘画只是文人雅趣，非报国正事。

溥心畲以山水画名世，兼擅人物、花卉，有“出手惊人，俨然马夏”之誉，被界公认为“北京山水第一人”，与张大千并称“南张北溥”。笔下山水用墨沉静，淡而弥厚，浓而愈活；赋色清幽，峻秀灵洁，逸韵难穷；画风高雅洁静，意境幽远恬淡，气象淡逸超脱；笔墨所至，生机无限。

(作者系上海市崇明区博物馆副研究馆员)



溥心畲《秋江帆影图》(1939年)。资料图

海南话 怎么说ing?

■ 本报记者 陈耿

对于很多外地人来说，海南话（海南闽语）比外语还难学，然而，它并非没有规律可循，一旦掌握一些基本发音特点和语法特征，很快也能进行简单、流利的日常对话。比如，海南话研究专家就发现，普通话的韵母ing，在海南话中的发音一般为ia。

譬如，海南人把“锅”念作dia，其本字指的是我国先民使用的一种炊具——“鼎”，当然，鼎也是古代祭祀用具之一。那么，“饭锅”的本字即是“糜鼎”，读作mo dia。又如，由于琼北的海南话没有送气音，因此“庭”字也读作dia，只是声调与鼎字不同。

以此类推，“请”字念作xia，“请客”发音为xia he；“情”字读作jia，“感情”发音为gam jia。

再就是“营”“赢”，都读作ia，“输赢”读作du ia，“营长”的发音是ia jiang。

这是怎样的一种语言学现象呢？为此，海南日报记者采访了海南师范大学文学学院副教授杜依倩。

“这是闽语里的文白异读现象。所谓文白异读，是指方言与共同语（即普通话）接触过程中形成的系统性的语音分化。”杜依倩进一步解释道，“以上的字属于中古音韵里‘梗摄’（宋代韵图《四声等子》十六摄之一）的字。在海南闽语的发展演变中，梗摄的部分字脱落了鼻音韵尾，形成了白读音，于是产生了文白异读现象。在普通话里读ing的梗摄字，在海南闽语里文读音主要为eng，白读音主要为ia或ê，个别为o。”

汉语自古以来就有文读和白读之分，官话里文读的一些有鼻音韵尾的字，在方言里白读时往往逐渐丢失了鼻音韵尾。因此，海南话中有些字可能既有鼻音韵尾的文读法，又有无鼻音韵尾的白读法；也有一些只有文读音，或只有白读音。

比如，与“请”字有着相同音序的“青”和“清”。

“青”的文读音仍有鼻音韵尾，比如在“青春”“青年”等词中，念sing，白读音则为s ê，如“青色”“青芒果”。文白两读的字还有平(fing、b ê)、命(ming、mia)、星(sing、s ê)、定(ding、dia)等。

但“清”字在海南话中就只有文读音，都念作sing，没有鼻音韵尾丢失的白读音。类似的只有文读音的字还有杏hing、京ging、精jing等。

与鼎一样，只有白读音、韵母是ing的汉字还有镜gia、兵bia、名mia、病b ê、姓d ê和影o等。

【说明：本文中的拼音只是简单的记音方式，并非标准的音标。】



投稿邮箱 382552910@qq.com



阴阳交互两相宜

古人夏令养生智慧

■ 金满楼

养气就是养心

夏天气温高，体感难受，人在这种环境下容易烦躁不安，这也是人之常情。但正因为如此，就更要注意平心静气，就像元代道家丘处机在《摄生消息论》中说的，夏季“更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减；不可以热为热，更生热矣”。

所谓“心静自然凉”，越是暑热炎炎，就越要静心宁神。唐代诗人白居易在《消暑》中写道：“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。此时身自保，难更与人同。”这种避暑法，关键还在心境。

类似“精神避暑”的“心理疗法”，《黄帝内经》中也有所总结：夏令之时，要“使志无怒，使英华成秀，使气得泄，此夏气之应，养长之道也”。这就是说，夏天的养生之道在于让情绪保持平和不躁，使气色焕发光彩，让体内阳气得到自然宣散，这才是顺应夏气、保护身体机能的基本法则。一言蔽之，调整心态，修身养性，少动怒，多养心。如果静不下来，不妨听听音乐，看看书，写写字，或者也可以试试打坐冥想，让心静下来。

除了内在的静心，寻找遮阴纳凉的外在环境也很重要。南宋吴自牧在《梦粱录》中记载了六月初六西湖纳凉的风俗：“是日湖中画舫，俱舣堤边，纳凉避暑。”此时，往往也是赏荷的好时候，如苏东坡《夜泛西湖》中描述的：“菰蒲无边水茫茫，荷花夜开风露香。”杨万里的名诗说得就更清楚了：“毕竟西湖六月中，风光不与四时同。接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”此等天人合一的美景下，就算天气再热，也得凉下几分。

对于避暑纳凉，宋朝词人张抡在《阮郎归》中描述得更为分明：“炎天何处可登临，须于物外寻。松风涧水杂清音，空山如弄琴。宜散发，称披襟，都无烦暑侵。莫将城市比山林，山林兴味深。”

今天，夏季正好是放暑假之时，此时带着孩子出游，不失为避暑的好办法。

有动有静才相宜

《黄帝内经》中说：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。”这句话的意思是，夏天三个月是万物繁盛的季节，此时天地之气交会，万物开花结实。人应当晚睡早起，不要对天长炎热感到厌倦。

夏日时分不仅天气热，而且日长夜短，难免影响到人的睡眠。因此，适当的午睡有助于缓解疲劳，恢复体力。此外，也不要因为天气热就成天窝在空调房里，而应该适当参与室外活动。比如早晨气温较低，可以进行散步或慢跑之类的轻度运动，而到了晚上，夜跑也是个不错的选择。所谓“冬练三九、夏练三伏”，在这些热爱运动的人身上确实得到了具体的体现。

需要提醒的是，长时间待在空调房中是不利于身体健康的。有研究指出，如果长期生活在空调制造的冷环境中，很容易损伤到人体的“卫表之阳”和“肺阳”，并很可能引发夏令感冒、咳嗽、哮喘；如果原本就有此类疾病，那冬天时就更容易发作甚至加重。

之所以如此，主要是因为“暑热在内而寒湿在外”，这就是中医说的“阴暑”。试想，户外天气很热，全身冒汗，突然进入冷气大开的室内，或者立刻洗冷水浴或猛灌冰冷饮品，这就会导致皮肤毛孔收缩、身体难以散热而中暑。因此，再热的天，也要科学降暑降温，这样才能真正达到夏令养生的目的。



溥心畲《秋江帆影图》(1939年)。资料图