

小暑后，暑热盛，人们开始通过各种方式解暑纳凉。如今，我们可以待在空调房里，或吹电扇、吃雪糕，享受现代科技带来的清凉。古人是如何挨过这炎炎夏日的呢？其实，他们也有不少解暑的“土办法”，比如饮茶、食汤、浮瓜、沉李于寒水、使用瓷枕等。今天我们一起欣赏古人创作于酷暑的手札，看看他们有哪些解暑良方。

## 名帖里的解暑良方

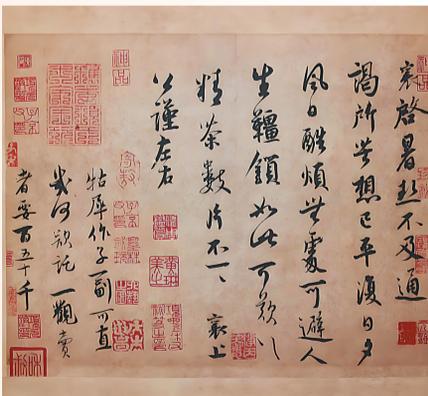
■ 李玉萍



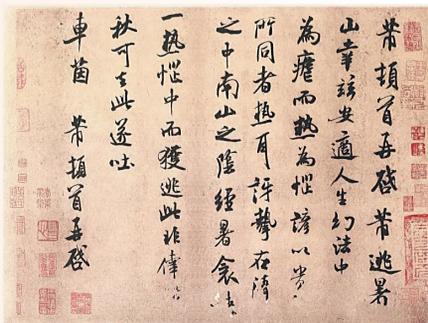
手札里的书法④



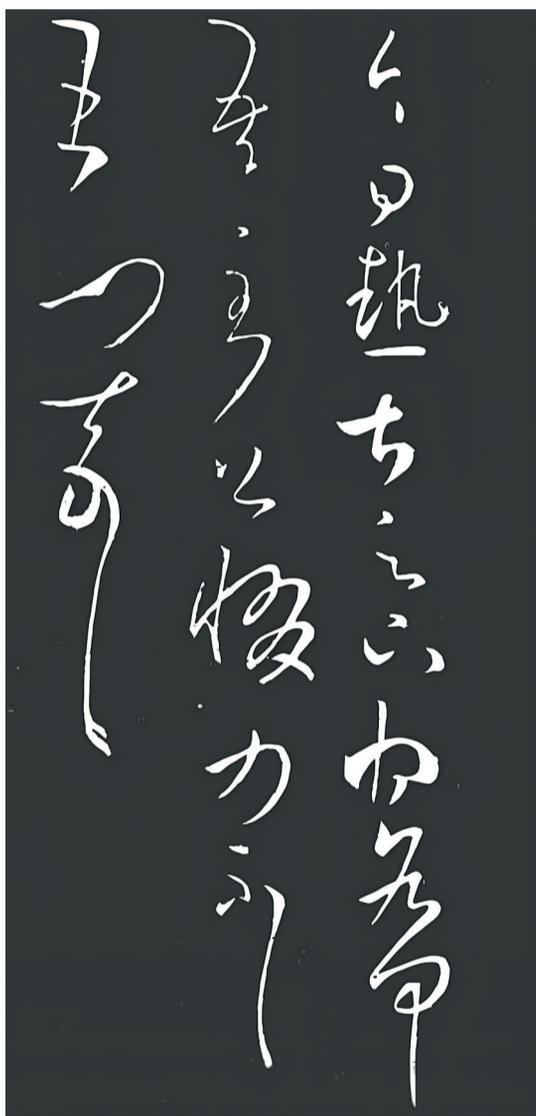
杨凝式《夏热帖》。



蔡襄《精茶帖》。



米芾《逃暑帖》。  
本版图片均为资料图



王羲之《今日热甚帖》刻本。

### 《今日热甚帖》：

王羲之婉拒访客

《今日热甚帖》是东晋书法家王羲之写给朋友的信。信札的内容为：“今日热甚，足下将各匆匆，吾至乏，懈力不具，王羲之白”。短短21字，将作者的心态展露无遗，其大意是：天气炎热，大家都来去匆匆，我也力不从心，怕招待不周，咱们就各忙各的吧。众所周知，夏日在家中，人们为了方便和凉快，经常会光着膀子。如有外人来就得穿戴整齐，这样就会热一些。晋代名士普遍注重衣着形象，会客时男人也会收拾妆容，峨冠博带。所以王羲之在信札中婉拒朋友来访，这其实也是消暑的一种方法。信中之语简洁明了，可见王羲之性情之坦诚洒脱。王羲之曾袒腹东床，说出这样的话，并不奇怪。这件信札展现了他不拘小节、豁达不羁的性格。

此帖为草书刻本，风格平和自然，笔势含蓄健秀，笔力遒劲，雅有正骨。全篇线条流畅自然，笔笔连贯，一气呵成，让人看后身心舒畅，好似有些微的清凉之感。很显然，在炎热的夏日，王羲之没有心思在信中赘述，但他运笔落墨依然精严巧妙，让人不得不叹服其书法功底之深厚。

### 《夏热帖》：

杨凝式赠友“酥蜜水”

《夏热帖》是五代书法家杨凝式在酷暑时节，带病给友人写的一封信札。该信札现收藏于北京故宫博物院，原迹多处缺损，多个字难以辨读。从可辨认的文字来看，信札的大致意思是：因天气炎热，特送你消暑饮品酥蜜水，并致以夏日的问候。“酥蜜水”的原料和制作方法，尚未查到确切的文字记载，相传这是一种由牛奶和蜂蜜混合而成的饮品，古人常在夏季饮用。自己生病了还给朋友写信捎饮品，杨凝式对朋友真是有情有义。

据史料记载，杨凝式“素不喜作尺牍”，因此他留下的墨迹很少。《夏热帖》是他唯一传世的草书作品，曾刻入《三希堂法帖》。此帖书法取唐代颜真卿、柳公权之笔法，在使转中夹杂着顿折的用笔，这不仅增强了线条的质感和骨力，也体现了创作者的书法艺术个性。此帖运笔爽利挺拔，锋芒灼耀，笔势飞动，浑然一体，凝重之中有潇洒气象，结体上富于变化而不失法度，体势雄奇纵逸。米芾曾赞：“杨凝式如横风斜雨，落纸云烟，淋漓快目。”启功在《论书绝句》中对杨凝式的书法有这样的评述：“非狷非狂自一家，草堂夏热起龙蛇。壶公忽现容身地，方丈蓬山是韭花。”

### 《精茶帖》：

蔡襄以清茶解暑

《精茶帖》是北宋书法家蔡襄的行书信札。从信札的内容可以看出，蔡襄颇通人情世理，天太热了，不便去探望朋友，就寄了些茶给朋友制作饮品消暑，表达问候和关怀。他还在信中感喟“日夕风日酷烦，无处可避”，并上升到人生哲学的高度，说“人生缠锁如此，可叹可叹”，只有喝点清茶以解暑热，感受生活之情趣。蔡襄既是书法家、文学家，又是茶学家。他撰写的《茶录》一书，是我国古代继陆羽的《茶经》后又一部重要的茶学专著。由此推测，他送出的“精茶数片”应是上好的茶叶。在信中落款后，蔡襄又加了一句说，突然想到近期看上一副用犀牛角做的棋子，价格有点贵，拿不定主意要不要买，遂询问朋友的意见。这封信札让我们看到了一个既有人情味，又有自己小爱好的生动文人形象。

《精茶帖》又称《暑热帖》，共9行68字，巧妙融合了行书和楷书的笔法，可谓行楷相间，字字珠玉。该帖章法严谨，浑厚端庄中透出淳淡柔美，充满妍丽温雅的气息。《精茶帖》篇幅虽短，传递出的信息却很丰富。作者放下暑热带来的烦躁，通过书写直抒胸臆，言语细致而真诚。此帖犹如解暑的精茶，给人一种清新的感觉。苏轼在《东坡题跋》中写道：“君谔（蔡襄字）书天资既高，积学深至，心手相应，变态无穷，遂为本朝第一。”欧阳修则以“独步当世”来评价蔡襄的书法成就。许将在《蔡襄传》中说：“公于书画颇自惜，不妄为人，其断章残稿人悉珍藏，仁宗尤爱称之。”

### 《逃暑帖》：

米芾进山找凉快

《逃暑帖》是北宋书法家米芾写的一封信，他因暑热选择远离城市，逃到山上避暑去了。此帖藏于海外，由于年代久远，流传保管不善，多个字剥蚀不清，无法辨识，但文意大体完整。寄信对象疑为与米芾交情匪浅的章惇。米芾在夏季进深山，意在享受“南山之阴”，过一段惬意的日子。此帖中的“逃”字一露，整篇意境全出。在酷热难耐的夏季，作者能找到一处清凉的世外桃源，或度假或创作，欣赏美丽的风景，真是人生快事。

《逃暑帖》共8行70余字。此帖字体虽为行书，但整体显得非常端庄。米芾在此帖中的书写有两个明显的特点：一是较少有跳动的用笔，也就是说行笔中提按不明显，与其他传世的米芾书帖如《蜀素帖》中的用笔略有不同，风格相对内敛一些。同时，逆锋行笔平稳，宁拙毋巧，显得恬淡无华。另一个特点是行笔的速度较为缓和，不急不躁，锋毫收放有度，显得含蓄而稳重。其中体现得最明显的是捺笔，如“逃”“适”“之”“遂”等字，看似有抖动的痕迹，实则线条流畅有力，显得老辣而不滞，体现了作者高超的书写技法，有“衣冠唐制度，人物晋风流”的气概，高逸之至。值得一提的是，此帖的文字很像家常话，情感真挚，让我们看到了一个潇洒而真实的米芾。