

没有空调，古人如何消暑？

## 古建里的清凉秘籍

■ 张意薇



元代画家盛懋笔下的《山居纳凉图》。

## 依山傍水 顺势而为

古人营建房屋讲究“择地而栖”，依山可挡风遮阳，傍水能调节温度、降低气温。从秦汉至明清，古人选址避暑的观念不断演化，却始终遵循因地制宜、顺势而为的原则。

我国古代地理书籍《三辅黄图》记载了汉代未央宫内专为避暑而设的清凉殿。其选址在水源附近，可借水气生凉意。汉无名氏作《引声歌》，称隐居山林的庄周所处之地“岩岩之石，幽而清凉”。林间山石带着天然凉意，正是智者选择依山傍水之地避暑的生活写照。

唐代大明宫含凉殿犹如“水帘洞”，建筑顶部设有机械引水装置，水流沿檐垂落，形成流水成帘的效果。一些古代园林中的“自雨亭”，将井水或泉水蓄于亭顶，天热时开启机关，水如细雨洒下，带来阵阵凉意。

盛夏时节，很多人在享受空调带来的丝丝清凉时，都会发出这样一个疑问：没有空调，古人如何度过炎炎夏日？

其实，千百年前的古人，很早就在建筑设计中巧妙运用自然之力，构建出既实用又富有诗意的避暑空间。回望这些古建筑与消暑方式，不仅能感受古人顺应自然、因势利导的智慧，还能领略中华文明的文化魅力。

初唐陈子昂在盛夏五月的居所享受悠然清涼：“郁蒸炎夏晚，栋宇閟清阴。轩窗交紫靄，檐户对苍岑。”宅院林木繁茂，在盛夏时仍能感受到幽然清涼。中唐白居易《月夜登阁避暑》如是说：“行行都门外，佛阁正岩峣。”山势高峻，佛阁依山临水，既得山势遮阳，又借水气降温，是典型的生态选址。晚唐著名诗僧齐己在《苦热中江上怀炉峰旧居》中说：“旧寄炉峰下，杉松绕石房。”山中石屋被杉松环绕，形成天然屏障，体现出山林住宅的清涼特性。

宋代，文同在《宿李同年荫碧亭》一诗中说：“抱病出烦闕，投此青林间。”青林之中设亭，成为疗疾之所。自然环境之于人，是依赖，也是疗愈。

元末明初的郑枢写下《襄州宾馆楼命之曰消暑》一诗：“消暑楼成延祐前，命名人到甲辰年。”消暑楼为专门设计用于夏季避暑的建筑，选址有其特殊考虑：有“傍岸垂杨”“雨林涧泉”，方能自在地“柱笏高吟”。

出使明朝的高丽王朝使臣李稷作《登四大寺楼》：“架岩凿壁起高楼，楼下清溪碧玉流。”登高远望，借助高地的空气流通驱散炎热，是典型的“高处纳凉”选址方式。清代皇家园林如承德避暑山庄、圆明园等，皆选址于山水交会之地，清乾隆帝作诗咏长春仙馆：“秘阁冬宜燠，虚亭夏亦凉”，体现出古代传统人居环境因势利导、巧用地形、顺应节气、融入自然的智慧。

## 善用材料 巧妙通风

东汉李尤《堂铭》有载：“因邑制宅，爰兴殿堂。夏屋渠渠，高敞清涼。”早在汉代，人们便有意识地通过建筑的高度与空间的开阔性，来实现夏季降温的效果。五代十国时，花蕊夫人所处之境令人神往：“冰肌玉骨，自清涼无汗。水殿风来暗香满。”大文豪苏轼这首词《洞仙歌·冰肌玉骨》为追忆之作，描述了以下情景：将卧榻设于临水高殿之中，清风穿堂而过，暗香随之流转。人们因巧妙的空间布局与自然通风系统而倍感凉意。

除了空间布局外，建筑材料的选择也直接影响人们居住的体验。石材坚硬厚重，吸热慢、散热缓，常用于铺设地面或制作床榻；竹子材质轻盈通透，被制成席、枕、扇等物品，便于通风散热。

同时，古人还善于利用天井、冷巷、穿堂等设计，增强空气流通。例如，南方民居多设天井，四面围合，顶部敞开，利于空气上下流动；门窗设计成对开，形成风道，也可增强通风效果。明人高濂在《遵生八笺》中记载了室内“七井生凉”降温法：在一堂之中开七口深井，夏天坐于其上，冷气自下而升，平添清涼。

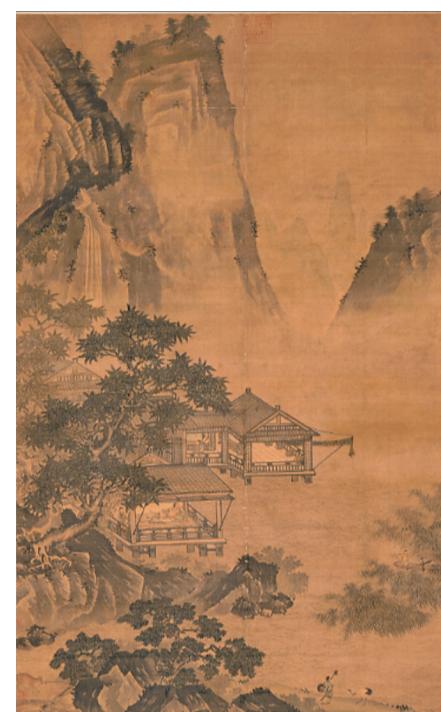
宋代邵雍《天官小阁纳凉》有言：“小阁于吾有大功，清涼冠绝洛城中。”小阁虽小，但因通风良好而倍感清涼。科学合理的物理构造，提升了人们在夏日的居住舒适度。文同在《夏日湖亭试笔》中描绘：“亭台清涼水竹净，爱此来避蚊与蝇。”湖亭以水竹环绕，不仅美观，还有利于散热驱虫，体现了功能性与美学的高度统一。

绿植遮阳，既阻隔烈日直射，又能促进空气循环。将建筑的布局与绿化相结合，可以达到避暑降温的目的，正如宋代李至在诗中所描述的“朱门多好景，五月亦清涼……树深无日到，径僻有莎荒”。

白居易在《江楼夕望招客》中说：“风吹古木晴天雨，月照平沙夏夜霜。能就江楼销暑否，比君茅舍较清涼。”诗中，“风吹古木”“月照平沙”不仅描绘了夜晚微风穿林带来的体感变化，也通过视觉上的“霜感”



故宫博物院藏《纳凉观瀑图》(局部)。



宋成子水阁纳凉图(故宫博物院藏)。

本版图片均为资料图

营造心理与生理的双重清涼，更包含了古人对自然风向、地形态势与建筑朝向的综合考量。

## 何以消烦暑，心静自然凉

在庭院中种下大量树木、开凿池塘，可打造绿荫环绕、水汽氤氲的宜居环境。王维有诗曰：“独坐幽篁里，弹琴复长啸。”竹林深处，清风徐来，最宜消暑。诗人借自然之景抒胸中之意，于竹影婆娑之间达到身心俱静的效果。

白居易在《消暑》中写道：“眼前无长物，窗下有清风。”简洁的庭院、开阔的视野，配合藤蔓攀墙、荷香满池，自然形成一个天然凉居。这种朴素又优雅的生活方式，正是古人以景养心、以境怡情的生动写照。

古代许多文人雅士崇尚“心静自然凉”的生活态度，追求身心合一的境界。杨万里在《夏夜追凉》中说：“竹深树密虫鸣处，时有微凉不是风。”竹林深处自有凉意，非因风起，而是草木自然所生之气，体现了植物绿化对气候的调节作用。

敦煌曲子词《浣溪沙·幽境》描绘了一个理想的夏日栖居之所：“云掩茅亭书满床。冰川松竹自清涼。”松竹成荫、书香盈室，虽值酷暑，却能以境生凉、自得其乐。

在园林中赋诗、聚会、赏风月，是古人通过诗意生活抵御酷热的独特方式。宋代邵雍诗曰：“水际竹边闲适处，更无尘事只清涼。”众人围坐，谈笑风生，何等畅快。

(作者系海南工商职业学院副教授)