

□浪花姜

古人取暖之初

百鸟有羽，百兽有毛。最直接的保暖方式就是穿衣服。原始人类通过狩猎，用动物的皮毛制成裘衣，用来保暖。“裘”字的甲骨文就像一件皮毛外露的衣服。

在商代，人们就开始使用兽皮制作御寒衣物了，不过不同阶层的兽皮有所差异。贵族的裘衣，通常用狐、貂、豹等珍贵动物皮毛制成，不仅保暖，还能彰显身份地位。条件比较好的人家，裘衣多使用鹿、羊、狗等常见的动物皮毛制成。

大多数老百姓则是穿麻衣和葛衣，特别穷困的人，甚至只能靠蓑草编织的衣服御寒。可是麻布、葛布还有蓑草，又薄又不防寒。于是古人就想到用“多层次穿衣法”来加强保暖效果。

先秦时出现一种“祫(já)衣”，有点像今天的夹克，有里有面，是双层的。两层布料之间可以塞入各种保暖材料，如麻絮、鸭毛、芦苇等，类似今天的棉服或羽绒服。

御寒不仅要穿厚衣服，在吃喝上也有一些讲究。

《诗经·七月》中提到“为此春酒，以介眉寿”。当时的人们会在冬季酿造春酒，既用于祭祀，也可以御寒。羊肉也是重要的热量来源，“朋酒斯飨，曰杀羔羊”，描绘了人们在冬季宰杀羔羊、饮酒作乐的场景。同时，人们也开始用简单的炊具来烹饪和加热食物。“吃热饭”这件事，自古以来就深深地刻进了中华民族的血脉里。

在居住条件上，古人也想出了各种御寒手段。

先秦时期，人们通常将房屋建造为坐北朝南的格局，这样可以最大限度地接收冬季阳光的温暖。此外，房屋结构也经过精心设计。加厚的墙壁，缩小的窗户，都可以减少热量散失。

先秦时期还出现了火塘，其实就是一个土坑，一般挖在房屋附近，里面可以点火，既能做饭，又能取暖。春秋时期，有了专门用于取暖的器具——燎炉，兼具取暖和照明的功能。

秦汉时期，有了壁炉和火墙。考古学家在秦都咸阳第一号宫殿建筑遗址中发现了壁炉。壁炉类似一个嵌进墙体的炉灶，有专门的添柴口和排烟道，一般出烟孔在室外，避免炭烟中毒。火墙则刚好相反，它的排烟管一般是铺在墙体里的，流动的热烟通过墙体散发热量。不过，这两种奢侈的取暖方法也仅限于贵族。



北齐徐显秀墓壁画中，徐显秀穿着一件白底黑色斑点的貂裘大衣。

古人御寒录

从兽皮为衣、火塘取暖，到椒房温壁、伐薪烧炭，古人面对严寒迸发出了无限智慧。历史博主浪花姜在《古人生活与文化图鉴》一书中，从日常和文化两条线索入手，多方位扫描古代人的物质生活与精神世界，打破了人们对古代生活的单一浪漫想象，展现出古人真实复杂的生存状态。在作者看来，古人御寒的方式，其实就是在反复展示人类文明最本真的模样——在严寒中追寻温暖，在局限里创造可能，最终，让饥寒不再，文明得以远播。

秦汉取暖进阶

秦汉时期，随着纺织技术的进步，丝绵成了重要的御寒材料。贵族衣物选用上等蚕丝制成，中间加上夹层，用料颇为奢侈。

这一时期的人们，更注重通过饮食来补充热量。贵族们在冬季会食用各种热性食物，如厚切猪肉、炖牛骨等，搭配花椒、干姜等调料，既补充热量，又能抵御寒冷。平民阶层则主要食用萝卜、白菜等蔬菜，偶尔喝上肉汤已属奢侈。人们还会在鼎之类的器皿下用炭来生火，烹调食物，吃法类似于火锅。

汉朝时，皇宫内专门设置了“温室殿”，这是皇帝冬天居住的暖殿。据《西京杂记》记载，温室殿的墙壁用花椒和泥涂抹，墙面披挂锦绣，以香桂做柱子，设火齐屏风，利用花椒性温散寒的特性来散发热量，防潮驱虫。这种椒房堪称古代的“地暖”。

魏晋南北朝是历史上的一次小冰期。北方游牧民族冻得在马上打哆嗦，于是集中南下。

北魏孝文帝领着鲜卑人迁都洛阳后，胡帽传入中原。胡帽的代表之一是风帽。风帽有帽冠和帽裙，长度过肩或及耳，挡风御寒，相当实用。当时，连年的战争让百姓流离失所，物资紧缺，人们便以楮树皮为原料制作衣物。这种衣服的耐穿性好，因此成了平民过冬的标配。到了唐宋，纸衣愈发流行，除了普通百姓，文人雅士也加入穿纸衣的行列，并称其为“纸裘”。

能源高效利用

唐宋时期，出现了各种便携式的取暖工具，如手炉和熏炉。

手炉呈椭圆形，里边放火炭或尚有余热的灶灰，炉外加罩，放在袖子里可以暖手。熏炉是王公贵族常用的铜制暖炉，在其中燃烧木炭取暖，或者直接用熏炉燃香发热。还有一种灌水取暖的足炉，比手炉大一点，不仅可以灌上热水暖脚，还可以随身携带或者放进被窝里暖床。黄庭坚在《戏咏暖足瓶》中写道：“千钱买脚婆，夜夜睡天明。”其中的“脚婆”指的就是

这种暖具。

酒也是必不可少的取暖工具。“绿蚁新醅酒，红泥小火炉，晚来天欲雪，能饮一杯无？”白居易的《问刘十九》，描绘的是文人雅士冬日围炉饮酒的经典场景。

唐宋时期，木炭是主要的取暖燃料。唐朝有专门的店铺销售木炭。唐玄宗时期设置了“木炭使”，负责购买、烧制木炭，供给长安皇室和官员使用。为了方便将木材和木炭及时运到长安城中，唐朝皇室还开辟了一条漕河，连通终南山和宫城。

黄道婆巧手织棉

在元代，棉花大放异彩。

棉花并非中国的本土作物，宋元以前，仅有少数地区种植棉花。到了宋代，棉花种植开始向闽广地区扩展，这时的棉布被称为“吉贝”。陶宗仪的《辍耕录》中记载：“闽广多种木棉，纺绩为布，名曰吉贝。”

元世祖忽必烈施行“奖励农桑”政策，朝廷设置木棉提举司，每年征收棉布10万匹。这是中央政府第一次设立专门机构管理棉花。元成宗元贞二年，朝廷又颁布江南税则，将木棉、布、丝绵、绢列为夏税征收的实物。

这一时期，一个重要人物出现了，她就是黄道婆。

黄道婆是松江府(今上海)人，在海南岛生活了30多年，学到了当地黎族先进的棉纺织技术。老年的她回到家乡，看到棉花种植虽已普及，但纺织技术很落后，于是下定决心改革。黄道婆引进了先进的棉纺织技术后，松江府以及整个长三角地区一跃成为中国著名的棉花种植基地和棉布纺织中心。

棉花的大量种植，带来棉袄的流行。明清时期，棉袄成了过冬御寒的主力服装，不论男女老少，大家都喜欢穿棉袄。

明清取暖新法

明清时期出现了不少御寒的新装备。

首先，斗篷成为重要的御寒衣物。只要外出，人们总喜欢在衣服外披上一件挡风的斗篷。手套也是这一时期的流行保暖配件。在《镜花缘》中，燕紫琼“身穿紫绸短袄，下穿紫绸棉裤，头上束着紫绸渔婆巾”。这段记载反映出当时流行的冬装：上穿棉袄，下着棉裤，头戴保暖头巾。再比如耳套，明代“冬至乃赐百官戴暖耳”(《识小录》)，“暖耳”多由狐皮制成。到了清朝，官员则戴皮制暖帽，妇女则是用鬏髻或者帕子把发髻包裹起来。

明清宫殿的墙壁中，砌有空心的“夹墙”，墙下面挖有火道，添火的炭口设在殿外的廊檐底下。寒冬一到，专职的司炉太监就会往炭口中添入烧好的炭火，加热整个房间。

明清的地炕技术也更加完善。坤宁官殿外的廊下，设有两个一人多深的炉坑，坑与暖阁下的烟道相连，太监在坑里烧炭，火气就可传遍烟道及其上的房间。道光皇帝有诗云：“暗热松枝地底烘”(《养正书屋全集》)，形象地描述了地炕的工作原理。

这一时期的北方，出现了一种特殊的取暖场所——鸡毛房。这是专为穷人提供的取暖场所，房间地上铺满了鸡毛，穷人可以躺在上面取暖，熬过寒冬。

高度酒的普及，也让明清时期饮酒御寒的习俗进一步发展。无论是宫廷还是民间，在冬季都会饮用各种热酒以抵御寒冷。

(本文摘选自《古人生活与文化图鉴》内容有删节)



《古人生活与文化图鉴》

浪花姜 著

果麦文化 | 万卷出版社

编辑:曲鹏 美编:陈明丽

山东烟台奶油富士苹果
脆甜多汁冰糖心 商超品质更脆甜！
尝鲜好价 ✓农超心意卡
24.9/4.5斤

潍县冰淇淋萝卜
入冬才是真正的甜！去皮无辣 当水果吃
尝鲜好价 ✓农超心意卡
12.9/3斤

烟台苹果栖霞红富士
脆甜脆甜的好果子 正宗产地直发 更好吃！
尝鲜好价 ✓农超心意卡
¥36.9/4.5斤