“汤婆子”取暖，手炉揣入袖内暖手

古人冬日里的御寒雅趣

日前，“古人过冬仪式感”登上热搜，不少网友讨论冬季的饮食，以及古人冬日的生活方式。那么，在没有暖气和电热毯的古代，人们是如何取暖的？

对此，山东社会科学院文化研究所研究员郑艳在接受中新网记者采访时表示，古代物质条件比较落后，为了平安过冬，古人在衣食住行等方面想了很多办法，比如吃一些像羊肉这样的温性食物，或是围炉吃火锅等等。同时在取暖方面不乏“黑科技”，比如唐代，有手炉、熏笼等等，宋代则有人会用“汤婆子”取暖。



广西壮族自治区博物馆收藏的錾刻博古清供纹手炉

“火炉床”与“汤婆子”

说到冬季取暖这件事，古人在建筑与起居方面其实很有巧思。

椒房殿就是个很好的例子。汉代未央宫的椒房殿是皇后居所，据记载，其“以椒和泥涂壁”，取其温而芳，从实际效果看，堪称早期的保温墙面。

唐代起居取暖方式要更加丰富一些，“手炉”已见使用，可捧于掌中或揣入袖内暖手。白居易《后宫词》写道“斜倚熏笼坐到明”，提到的正是罩在炭盆上烘衣暖被的熏笼。

“夜眠兼客坐，同在火炉床”，这句诗出自元稹的《旅眠》，说明唐代已出现可卧可坐的取暖床具，但此类火炉床是把炉具置于床榻近旁取暖，与后世烟道穿床而过的火炕尚属两事。

另外，郑艳介绍，宋代黄庭坚曾在诗中写道“千金买脚婆，夜夜睡天明”，“脚婆”即汤婆子，灌好热水放在被子里，用来取暖。

暖阁之名在唐代诗文中已见，许浑“暖阁佳人哭晓风”、白居易“暖阁春初入”皆是，多指温暖的内室。她解释，至宋元时期，以落地屏风临时围合、内设炉火的小间比较多见，等入春就拆掉了，是一种季节性的取暖空间。

她表示，至于门窗糊纸、悬挂帘帷、设置屏风以挡风隙，则是古时候通用的办法，这些做法不使明火直接暴露在室内，而是借传热、蓄热与隔风，把有限的热量用到极致，颇见因地制宜的智慧。

围炉吃锅，温酒待客

值得一提的是，除了日常起居注意保暖之外，古人在饮食与衣着上也颇为讲究，冬令进补是长久以来的风俗，古人认为可以借温补抵御严寒。

古代人们吃的冬蔬多靠窖藏，郑艳提到，白菜古称“菘”，它和萝卜、冬笋以及各类腌腊制品是古人的日常主菜；肉类则多见羊肉等性温之物。

宋代围炉聚饮已是明确的节令风俗，《东京梦华录》记录了除夕围炉守岁、十月暖炉会。就饮食形式而言，林洪《山家清供》所记“拨霞供”以薄切兔肉入沸汤涮食，已与今日涮肉火锅十分相近。

温酒更为普遍，宋墓中常见烫酒器具，酒须温过方饮，《水浒传》写宋人故事，便多写“烫酒”。可见围炉吃锅、温酒待客，古人早已习以为常。

至于服装，郑艳表示，宋代以前中原地区尚未普遍使用棉花，御寒主要依靠丝、麻、毛等数类材质。富贵之家穿皮裘，《论语》有“缁衣羔裘”“黄衣狐裘”之制，又有“狐貉之厚以居”，指以厚毛狐貉皮为坐席。平民则以麻、葛为衣，冬日较为典型的衣服是“褐”，即粗麻或兽毛织成的短衣。

棉花的普及迟至元明，她举例道，王祯《农书》记植棉，明太祖更下令百姓种棉，棉布才逐渐成为寻常衣料。此外，脚下会着皮靴、麻鞋，另覆毡毯，贫者多靠多层穿着与草木填充来御寒。

藏在冬日“慢生活”里的智慧

为了消磨时间，度过漫漫冬日，古人琢磨出了不少有趣的休闲方式。

郑艳举例道，冬日昼短夜长，古人在室内的娱乐颇为丰富。比如唐代兴起叶子戏，被视为纸牌的前身。文人围炉煮茶、联句赋诗亦成风气。到了宋代，汴京瓦舍勾栏中说书、卖艺者云集，孟元老《东京梦华录》对此记述详细，那里成为人们冬闲消遣的去处，点茶之风亦十分盛行。

“宋人又以农历十月初一为入冬之始，是日有‘暖炉会’，邻里相聚饮酒取暖，各地也会准备应节糕团。”她描述道，众人围炉，且玩且待春来，既取暖，也聚人气。正所谓春生、夏长、秋收、冬藏，郑艳解释，古人讲究“顺四时而适寒暑”，因而在冬日的衣食住行等方面的很多做法，均合于冬藏之义。这在今天可能依旧能对人们有所启发。

“比如一是可以重建对节气的感知，细致体味季节流转，二是可以围炉消寒、暖锅聚饮，将御寒化为众人相聚的乐事。”她提醒，冬日“藏”养，于快节奏的生活来说，或许正是一种必要的缓冲。古人的冬日“慢生活”，更像是一种与自然同频的生活智慧。 据中新网



熏炉



手炉或足炉

