



溽暑招涼

陳小凌

時序盛夏時節，在熾熱艷陽下真是酷暑難耐，現代人們憑藉空調、電扇、游泳、冷飲等方法來祛暑解熱，自有一番樂趣。如果時光倒移，古人如何消暑納涼？筆者從詩詞古畫中，發現自有許多良方妙法，而且巧思奇趣，消暑有方。

消暑納涼

「攜杖來追柳外涼，畫橋南畔倚胡床，月明船笛參差起，風定池蓮自在香。」宋代詩人陸遊認為，在波光粼粼的蓮池旁，隨著清風飄揚的翠綠楊柳，已有一份清新綠意迎面而來，緊接著淡淡的荷花幽香，陣陣襲來，沁人心脾，正是消暑納涼的最佳所在。這首詩同時也將盛夏荷塘風光景致一一點出。的確，夏日的暑氣使得空氣中帶來了混濁黏膩的熱氣，尤其是今年七月橫越夏季兩個節氣「小暑」和「大暑」，暑濕之氣份外明顯。中國的節氣表徵著一年中天氣氣候變化

的週期規律，舉凡作物的春生、夏長、秋收和冬藏以及候鳥的遷徙、動物的蟄甦等自然現象的變化，都與節氣相互呼應。因此，在《禮記·月令》篇記述「小暑」時：「溫風至，蟋蟀居壁，鷹始摯」依孔穎達疏的大意是：溫厚之氣至季夏而始極也，從夏至日照最長開始，熱氣在土地中累積一段時間，到小暑發散出來。蟋蟀此物生在於土中，至季夏羽翼稍成未能遠飛，但居其壁至七月則能遠飛在野；此時，陰既起，鷹感受到陰氣乃有殺心，開始學習搏擊。而「大暑」是「腐草為螢，土潤渠暑，大

雨時行。」從孔穎達疏的大意解釋是：螢火蟲產卵在枯腐草中，當遇到暑濕之氣，就化為螢。季夏六月土地濕潤，暑氣正盛，大雨時常降臨，這正印證臺灣在此時常有午後雷陣雨的氣候。只是，由於環境的污染，螢火蟲已將近絕跡。

當溽暑難消時，如果能在江亭外綠波微蕩，青荷飄香的長堤垂柳旁納涼，真是人生何等快活的樂事！這對重視養生修行的文人雅士來說，大自然的水光山色、園林景致是盛夏時節最佳的去處，當臨水乘涼時，暑氣頓消，身心即時回復到清明與澄淨。因此各種「消



宋人 馬和之 荷亭納爽圖 國立故宮博物院藏

夏」的情景，也就特別受到重視。

荷亭納爽

宋人楊萬里在〈暑熱遊荷

花池上〉寫道：「細草搖頭忽報儂，披襟攔得一西風。荷花入暮猶愁熱，低面深藏碧傘中。」這一寫景對比國立故宮博物院珍藏的一幅宋馬和之

〈荷亭納爽〉圖，即將古代文人雅士在炎夏日月的消暑情景表露無遺，只見倚山傍水的一座茅亭內，一位臨水乘涼，單手支頤，側臥席上的高士正逍遙在大自然中，溪間流水潺潺，遠山洲渚幽潤蒼茫，正是最佳的「消夏」景致。〈荷亭納爽〉採全景式的構圖，由近處的坡石、綠樹、溪澗、茅亭，到遠處的洲渚等，層次井然、變化豐富。著錄在《石渠寶笈初編》（重華宮）這幅畫，深得乾隆皇帝的喜愛，兩度在畫上題款，戊寅年御題：「繩床寄傲獨支頤，拂水荷風香且淒。雖自高閒鄰簡率，注觀不擬是滌溪。」

宋代詩人梅堯臣認為身處在古樹參天、寧靜而清幽的深山古寺，正是避暑納涼的消暑良方，他在〈中伏日妙寺避暑〉中寫道：「高樹秋聲早，長廊暑氣微，無須河朔飲，煮茗自忘歸。」同持這一觀點的有唐人姚合的這首五言絕句：「避暑高樓上，平湖望不窮，鳥穿



明 周臣 山亭納涼圖 國立故宮博物院藏

山色去，人歇樹蔭中。」藉高樓、樹蔭、大山、湖水為夏日避暑妙境。清代詩人江堤也藉景消暑，他寫道：「柳枝西出葉向東，此非畫桑實畫風。風來無質難上紙，巧借柳枝來形容。」從這些消暑詩句中都不約而同的點出溽暑時最愜意的

是親近大自然臨水招涼。

山亭納涼

只是親近大自然臨水避暑不可能天天為之，於是家中庭院成為盛夏招涼的絕佳場所。收錄在《石渠寶笈三編》（延春閣）明代畫家周臣所作《山亭

納涼》圖，即為我們顯現當時士人在溽暑的自處之道。只見畫中主人翁穿著寬鬆的長衫，神態悠閒，持羽扇倚几側坐，一旁放置書和卷軸，涼亭後奇石陡峭，芭蕉蔭綠，已將溽暑減去大半，亭外有一童僕正在採摘盛開的「蜀葵」花，準備插入亭內的花瓶內。好一幅逍遙自在的消暑生活！

宮沼納涼

古代的婦女，尤其是宮廷或豪門宅第裡的仕女閨秀們，幾乎都待在深宮或閨房內，很少外出，更無法像文人高士般親近大自然。那麼在盛夏時如何耐得這暑氣，她們的消暑良方是甚麼？從故宮珍藏的畫作中，可以顯現當時這些仕女的消暑招涼的生活品味。在宋人《宮沼納涼》畫軸中，庭園池中蓮花盛開，岸邊垂柳成蔭。一位朱容圓潤的仕女，正神情自如閒坐榻上，侍者持扇在後，扇中以鳳為飾，應意指其身分



宋人 宮沼納涼圖 國立故宮博物院藏

或為后妃。另一矮桌上放置盛有冰塊、仙桃和執壺，這些果物正是炎夏消暑的當令品物。池中蓮花或含苞或正值盛開，烘托出一片盛夏熱鬧景致，但也寓含著玉潔冰心，超然物外的心境。床榻上置有畫四軸，

背靠著一張圓腿橫根炕桌，但又像几案。床榻髹朱漆，上覆錦墊，前後護板上鏤以壺門式輪廓。這幅收錄在石渠寶笈初編（御書房）的工筆畫，藉蓮荷、楊柳、果蔬、紈扇和帳扇，將夏日宮廷后妃的避暑生

活表露無遺。

招涼仕女

另一幅〈元人畫招涼仕女〉設色工筆畫作，一位著朱衫髮束大髻的仕女，正回首緩步而行。兩側各有侍女二人，髮結



宋 錢選 招涼仕女 國立故宮博物院藏

雙螺髻，侍女執白巾、圓扇，隨侍左右。人物賓主分明，衣紋線條精細有勁，衣褶處均加暈染，變化有致，朱衫的領口衣袖處並用泥金鉤提數筆，手法極為細膩，兼得古艷之趣。冊頁左並題詠詩句：「深閨避炎暑，著體薄羅裳。延爽袂輕舉，招涼扇細颺。朱衫飄影粲，翠袖引風長。緩步閒庭靜，雙鬟侍晚粧。」將中國古代深閨仕女在夏日的服飾和體態栩栩顯現。本幅為《宋元名繪》冊第四幅。收錄在《石渠寶笈三編》（延春閣）第五冊，無作者題款，右下角有「趙氏子昂」、「松雪齋」半印二，據此，部分學者認為此幅可能是趙孟頫摹古之作。

藝術往往會反映當時的時尚，宋代錢選〈招涼仕女圖〉圖中的兩位窈窕的淑女，舉止嫺雅，體態輕盈纖弱，削肩瓜子臉，正是宋人所欣賞的美女典型。再看看她們的穿著：內穿低胸衣、窄長裙、外著對襟

褙子，也是宋代婦女所常穿的時裝。兩人最特別的就屬頭上的花冠，尤其最前面穿著綠衣花裳仕女的頭飾，戴著層層高起的花形冠，這兩位淑女身披輕紗，手執紈扇在庭園中漫步而行，一旁有剔透嶙峋的太湖石，石後還有一株綻放著好似月季花的花樹。由於仕女面



元人 招涼仕女（冊） 國立故宮博物院藏

容、衣服的白粉及花上的朱砂多已脫落，因此顏色顯得相當素雅簡淡。全幅畫佈局簡約，設色雅淡，衣描用筆勁如游絲，纖秀清逸。錢選是南宋末一位相當具有文才與氣節的畫家，為人豁達有氣度，由於他不願在元代的朝廷當官，因此隱居山林，以繪畫、寫詩為業。其工詩善書畫，畫風以細膩見長，元初吳興八俊之一。

從前面幾幅古畫中發覺「扇」在盛夏生活中扮演不可互缺的角色，高士手中的羽扇、仕女手中的團扇或紈扇，宮廷侍女手持的帳扇或圓扇，它們除了能夠遮陽避暑、招涼之外，因為形式、材質的不同，各具特色。清人王廷鼎在《杖扇新錄》中記清代的御扇風俗是：「近俗御扇，大抵初夏用摺扇，中夏用團扇，盛夏用羽扇，稍涼複用團扇，至摺扇而捐矣。僧道專用摺扇，盛暑僧用蒲扇，道用羽扇。商人止用摺扇，近亦有用羽扇、團扇者。」尤其是扇子介入文人生

活中，並由此滲透到社會各層面，使它成為物質文明和精神文明之間的有效載體。扇子從簡單的生活用品，逐漸被賦予一種文學藝術上的特徵，它與詩詞歌賦的結合，形成了一種內涵豐富的文化語言，其中又以摺扇「輕而招風」的優點，成為夏季文人雅士和仕女手中不可或缺招涼飾品。

水亭納涼

清代畫家惲壽平所作《水亭納涼圖》就是以摺扇扇面為畫幅，構圖左虛右實，左方溪流蜿蜒前迴，沿溪右岸，遠方江河、湖海阡陌連綿；近景描繪院落四合，翠樹環繞，楊柳、芭蕉及水榭，點出一片江南平遠景色。全幅以嫩綠為主色調，著色雅淡，綠意盎然。惲壽平初名格，字壽平，家貧不應科舉，賣畫為生。初善山水，及見王翬，度不能過，於是捨而學花卉，一洗時習，獨開生面，海內宗之，有常州派之稱。本幅畫為惲氏與好友王



清 惲壽平畫 水亭納涼 (冊) 國立故宮博物院藏

聳水亭納涼之餘的戲作，從畫作款識：「與石谷子水亭納涼戲圖。」可作明證。

太液荷風

荷花盛開在夏季，點點綠色浮萍襯托出那嬌豔的桃紅和潔白的花朵隨風蕩漾，即使是盈尺的蓮塘，也令人感受到綠意盎然，荷風滿塘，一片清新迎面撲鼻！從故宮珍藏的〈太液荷風〉圖，為我們勾勒出夏日荷景盛況。畫名的「太液」是源自漢代宮廷御池「太液池」。作者馮大有是南宋吳門（今江蘇蘇州）人，自號怡齋，畫史記載他善於捕捉蓮花風、晴、老、嫩不同的面貌、是當時畫蓮的能手。這件作品賦色典雅，用筆細膩，寫盡蓮塘在風中的景象。

溽暑難耐，除臨水納涼、羽扇招風外，古時還有伏日湯餅的習俗。《事物紀原卷一·正朔曆·數部》伏日：「曆忌釋日，四時代謝，皆以相生。

立秋以金代火而畏火，故至庚日必伏，故謂之伏日。」伏日是以夏至後第二個庚日為初伏，第四個庚日為中伏，立秋後第一個庚日末伏。從入伏到出伏，約是陽曆七月中旬到八月中旬，伏日氣溫高，尤以三伏為盛，故有「熱在三伏」的諺語。《世說新語卷下·容止第十四》：「何平叔美姿儀，面至白，魏明帝疑其傅粉。正夏月與熱湯餅，既噉大汗出，以朱衣自拭，色轉皎然。」因此，愈是在熱天越要吃下滾燙的湯麵，發出一身汗，能兼具清腸整胃的功效。而在中國北方民間有：「頭伏餃子，二伏麵，三伏烙餅攤雞蛋。」的夏季食補。至於湯餅依《事物異名錄卷十五·飲食·麵》：「湯餅，名義考，凡以麵為食者，皆謂之餅，以水淪曰湯餅，亦曰煮餅，即今切麵。」

古時雖沒有冰箱或冰櫃來冷藏食物，但難不倒聰明的中國人，《周禮卷二·凌人



宋 馮大有 太液荷風圖 國立故宮博物院藏

條》：「春始冰鑑。」注：「鑑，如甄，大口，以盛冰，置食物于中，以禦溫氣。」只是冰藏冬天積存的雪塊成冰，並非一般民間百姓能力所及，於是有將瓜果浸入新打起來的井水中，到吃時再拿出來。當瓜果浸得涼透了，瓜類會浮在水面，李子卻沉在水底，這也是「浮瓜沉李」成語的由來。

「何以消煩暑，端坐一院中，眼前無長物，窗下有清風，散熱由心靜，涼生為室空。此時身自保，難更與人同。」這是唐代詩人白居易的消暑詩。他認為：室內少放東西，坐於窗下，心平氣和，自然就會清風習習而涼從心底生了。「竹梢露滴驚殘夢，荷蓋風翻送早涼。暑用酒逃猶有待，熱憑靜勝更無方。」詩人陸遊也同意此一觀點，溽暑時若寧神靜氣、心靜自然涼。這一消暑良方可是跨越古今，端得是一帖妙方。■