

一到夏天就容易拉肚子,因为夏天是食物中毒的高发期。5~10月,温度适宜,大多食源性细菌在32.2~43.3℃生长最快,且湿度大利于其在食物表面繁殖。实验室条件下,大肠杆菌每20分钟就能翻倍繁殖,沙门氏菌在35~37℃繁殖最快,其每年在全球造成大量胃肠炎病例和死亡人数。

很多看似干净的食物,实则细菌超标,如水果店的果切拼盘、外卖的沙拉轻食等,它们冷藏温度不足或常温摆放,制作工具不干净,且吃前少加热环节,增加了拉肚子风险。家庭也是食物中毒高发场所,如剩菜不及时放冰箱、蚝油酱料放灶台边、砧板刀具生熟不分等操作,都易导致病菌超标。

不同细菌引起的腹泻症状有差异,但看起来没坏不代表没问题,吃了没事也不代表下次安全。为吃得安心,剩菜剩饭要及时放冰箱,加热要热透,尽量不买果切,解冻泡发食物提前放冷藏。

“桑拿天”里,古人如何穿衣避暑?

“桑拿天”里挥汗如雨,地面烫得可以“煎鸡蛋”,正值三伏酷暑,影视剧里的古人却总是长袍加身,这不禁让人疑惑:没有空调的古人,盛夏究竟怎么穿衣呢?

单衫短袂最是避暑

如今我们经历的高温,古人也曾感受,甚至在某些时期,他们遭遇的苦夏比现在更炎热。气象学兼历史气候学奠基人竺可桢从文献资料得出结论:近五千年最初两千年,我国年平均温度比现在高2℃左右,汉唐两代也比较温暖,夏季更为炎热。

古人怕热,随四时而动,减少衣料是合理穿法。汉晋时开启宫中赏赐官员四季常服传统,既是俸禄补充,也是礼制体现。《唐六典·尚书户部》记录了官员四季着装标准,夏季外衣只有单衫,内穿汗衫。清代官员盛夏伏天也可“免褂”,以减酷热。

若抛开礼法拘束,少穿是散热直接办法。李白《夏日山中》描绘了自己在山中避暑的情景,解下头巾,袒胸露顶,尽显魏晋之风。五代十国时期南唐人韩熙载在《韩熙载夜宴图》的“清吹”场景中,赤足、解衣盘坐,袒胸露腹,手持团扇,神情自若,反映出非正式场合少穿乃人之常情。南宋《槐荫消夏图》里也有袒胸而眠的文人形象,白居易《夏日闲放》也体现了居家避暑的简单衣着。

薄如蝉翼的夏纱衣

唐代部分官员端午会收到御赐的端午衣,留下诸多《谢端午赐衣及器物等表》。唐肃宗时某年端午节,杜甫获赐夏衣一套,作《端午日赐衣》诗:“宫衣亦有名,端午被恩荣。细葛含风软,香罗叠雪轻。白天题处湿,当暑著来清。意内称长短,终身荷圣情。”可见古人夏天穿衣注重从衣料上下功夫。

我国纺织历史悠久,技艺

高超,有适应不同节气的齐备材质,夏季常用面料按厚薄依次是罗、纱、葛。古时所说的纱是丝织物的一种,由单经单纬丝交织而成,质地轻薄,上等纱料以蚕丝匀细见长。

与纱衣有关的传说带有财富炫耀意味,如古罗马凯撒大帝穿多层丝绸看戏,衣料轻薄隐约可见肚脐;唐代“锦衣五重”故事中,官员穿五层纱衣仍能透见胸口痣。五代西蜀花蕊夫人《宫词》和李清照《点绛唇》



孔府文物档案馆现藏的“明代本色葛袍”

都提及纱衣的轻盈通透。

素纱襌衣是纱衣“薄如蝉翼”的实证,出土于马王堆一号汉墓,现藏于湖南省博物馆。它以纱料制成,无颜色无衬里,衣长128厘米,袖长190厘米,重量仅48克,真正薄如蝉翼,折起来可塞进火柴盒。南京博物馆保存的宋代纱衣重量只有34克。

古时纱的穿法也有诸多讲究,纱织物经纬组织分为地组织和花组织,调整可得不同致密程度的纱织品。以清代夏季官服为例,纱织下又分实地纱、芝麻地纱、直径纱,形成以大小暑为中点,前后对称的衣料更换序列。清代《燕京岁时记》记载了“换葛纱”习俗。

清凉与浪漫的葛衣

最热时需葛纱登场,杜甫“细葛含风软”描绘的葛衣是酷暑最清凉之衣,且价格友好。白居易《夏日作》以葛衣抒发安贫乐道志气:“葛衣疏且单,纱帽轻复宽,一衣与一帽,可以过炎天。止于便吾

体,何必被罗纨。”寻常百姓夏日穿不起罗缎丝纱,葛纱体感凉快且历史悠久。

1972年,苏州吴县草鞋山遗址出土三块炭化葛布罗纹织物,是我国考古发现最早的纺织实物。葛出现时间比丝绸早一千年,是中国人最早使用的天然织物。

葛是衣食两用的豆科藤本植物,先秦《国风·王风·采葛》吟诵了采葛姑娘。采来的葛经多道工序可纺织,织成布料分精料“絺”和粗料“绖”,上至天子、下至平民都广泛采用葛纱,天子的衣料必是精细的“絺”。

葛衣价廉物美,轻薄不输丝织品,魏文帝《说诸物》记载江东葛布特产“白如雪华,轻譬蝉翼”。

孔府文物档案馆现藏的“明代本色葛袍”是唯一留存的古代葛衣。今天,葛布只在南方和西南等地少量存在,存在于古人“细葛含风软”的清凉与浪漫里。

祛暑器具摇扇:随身携带的凉意

炎夏古人无空调房,扇子带来随身凉意。最早的扇子多为仪式道具,《说文解字》对“扇”字解释有彰显主人地位之意。《古今注》里的“五明扇”“雉尾扇”和西汉马王堆的长柄大竹扇都是障扇。

小巧短柄扇是夏日“凉友”,马王堆出土的“便面”可扇风纳凉、遮面,宋代以前古人度夏扇子多为这种样式,只是材料不同,有羽毛扇、绢扇、竹扇和草编等,统称团扇。唐代王昌龄、宋代苏轼诗句中都有团扇身影。

团扇扇面若用绢丝制作,常有精致刺绣,提字书画雅兴更多用在明朝以后盛行的折扇上。折扇扇面是人文书画载体,也便于收纳,成为文人墨客的“怀袖雅物”。

艾栗斯

古人的消暑“黑科技”



瓷枕

古人如何熬过炎炎夏日?在没有空调的时代,他们竟藏着这么多令人惊叹的“消暑黑科技”!这个夏天,让我们跟着这些珍贵文物,一起解锁古人的消暑妙招。

战国时期的青铜冰鉴是古代的“冰箱”。铜制的外壁和内壁之间有很大空间,将冰块放入其中,尊缶内装酒,可起到冰镇的作用。古代越国贵族想夏日消暑,喝冰镇酒少不了冰酒器。

古时扇子以团扇和折扇为主,团扇多以素纨为面、竹木骨等为柄,折扇则开合自如,便于携带,是古人夏日散热的良伴。

轻薄的纱衣、独特的竹衣、棕凉帽,让古人在夏日也能保持清爽与优雅。

瓷枕触手生凉,助眠又解暑。

夏日里,古人在槐荫下坦腹赤足而卧,展现了古人在夏日寻求清凉、闲适的生活场景。

古人夏季穿鞋也讲究。有草鞋“芒鞋”,轻便又成本低;麻鞋森系清新,唐朝后受女孩喜爱;木屐耐磨防水防滑,南方多雨天受欢迎。

颜色上,白色是古人夏季常选。白色在商朝被视为祥瑞之色,后虽含义有变,但暑热时常穿白色。古人还讲究鞋子与服饰同色搭配,领先现代时尚。

这些珍藏在博物馆里的文物,不仅是历史的见证者,更是古人夏日生活的生动写照。千百年过去,虽然科技不断进步,但人们对舒适生活的追求从未改变。综合