

如何像古人一样优雅过夏天

俗话说“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，相信很多人在“二伏”的时候都会准备一碗炸酱面。据说古人过伏要吃热汤面以发汗，而如今人们更喜欢吃凉面，真正实现体感降温。古人过夏天，不仅是轻衣冷食有“凉”方，更是将文人雅趣融进了日常生活中，优雅地对抗酷暑……

户外降温妙法：架凉棚赏荷花

盛夏到来时，倘若有个小园别业，亲近一下自然，自然清爽宜人。清朝皇帝的的生活范围基本被局限在紫禁城中，连御花园都小而袖珍，乾隆皇帝曾在养心殿作诗抱怨道“都城烟火多，紫禁围红墙。固皆足致炎，未若园居良”（《日下旧闻考》）。每到小住，皇帝都会携大臣到避暑山庄小住。在纪晓岚眼里，这里“山容水意，皆出天然，树色泉声，都非尘境。阴晴朝暮，千态万状，虽一鸟一花，亦皆入画。”清人柏俊则称其为“左湖右岛，岚影泉声”，可见其迷人。

若没有小园别业，只要有了植物，在家中也可营造出自己的“避暑胜地”——那便是凉棚。道光皇帝《养正斋诗集》中曾咏过凉棚“凌高神结构，平敞蔽清虚。纳爽延高下，当炎任卷舒”。凉棚也为好友相聚提供了场地，据唐代《开元盛事》记载，当时盛行“凉亭雅集”，长安城的富裕之家“每至暑伏中，各于林亭内植画柱，结锦为凉棚，设坐具，召名妹间坐，递请为避暑会”。

明代文人李渔可谓“生活达人”，在《闲情偶寄》也分享过自己的避暑方法——夏日炎热，不妨种种荷花：“荷叶之清香，荷花之异馥，避暑而暑为之退，纳凉而凉逐之生。”在叶的清香和花的芬芳下，避暑连暑热似乎都自己消退了，纳凉时凉意也追逐着荷花而生，也不知是花有意，还是人有情，总之两相得宜，清爽自得。

西安夏天经常逼近40摄氏度，同样是夏日赏荷，素有佛学修养的王维又别有一番光景，正所谓“轻舸迎上客，悠悠湖上来。当轩对尊酒，四面芙蓉开”（《临湖亭》）。在他平静的精神世界里，仿佛都看得到轻盈小舟划过湖面时轻轻漾开的涟漪。好友对饮，荷花飘香，烦杂的事情都被这四面的荷花隔离开来。此外，荷花还能结出莲子，莲子清心安神、健脾养胃，顺手做一碗冰糖莲子粥、银耳莲子汤，又正解夏日的暑湿烦躁。明人高濂著有《养生八笺》，专讲养生之道。里面提到：“七月七日采莲花七分，八月八日采藕根八分，九月九日采莲实九分。阴干捣细，炼蜜为丸。服之令人不老。”

有时候，种种竹子也是不错的选择。柳宗元被贬谪到永州之后，心情烦闷，“常积忧恐，志少少矣”（《与杨京兆书》）。东边的农人邻居告诉他不妨种点竹子，于是他欣然地“荷锄”“垦凿”引泉滋养，看着这“蓊蔚有华姿”的竹子，“夜窗遂不掩，羽扇不复持”的他终于感到一丝慰藉（《茅檐下始栽竹》）。陆游更是会享受初夏暴雨、竹窗昼眠之乐。新笋刚刚萌出，森然莹然，灵府清然。晚年的他有了闲暇，“平生喜昼眠”的爱好也终于能如愿。“安枕了无梦，孰为蝶与庄”，在竹子的陪伴下，这世事烦忧仿佛都离他而去。午睡起身，他“徐起掬寒泉”，感受着寒泉中的菱香，“清啸送落日，与世永相忘”（《竹窗昼眠》）。

文豪们的夏日食方：竹筒饭和“槐叶冷淘”

可口的食物自然也是夏日少不了的颜色。大文豪白居易曾作诗回忆“夏至筵”上的美食：“忆在苏州日，常谙夏至筵。粽香筒竹嫩，炙脆

子鹅鲜”（《和梦得夏至忆苏州呈卢宾客》）。“夏至筵”是夏至时的大餐，嫩竹的清香沁入白饭中，微微发黏，又十分甜蜜，刚烤好的嫩鹅肉又香而不膩。

今天喜吃凉面，四川凉面、陕西米皮、麻酱凉面、麻辣凉面，应有尽有。在清代，凉面也是人人喜爱的夏日食品。《帝京岁时纪胜》说“京师于是日家家俱食冷淘面，即俗说过面是也”，即是我们现在所说的凉面。古代最出名的冷面叫作“槐叶冷淘”，它是把槐叶磨成汁掺入面中，煮熟过水按照口味浇上卤子而成。“青青高槐叶，采掇付中厨”，杜甫便记录了品面的过程：夹起来，“碧鲜俱照箸”，青亮的绿色映衬着筷子，让人食欲大增，只叫人“加餐愁欲无”（《槐叶冷淘》）。到了宋代，引领潮流的黄帝坚和苏轼也都颇好槐叶冷淘。黄帝坚爱的是南京白面做的槐叶冷淘，浇的是襄邑的熟猪肉。美食家苏轼更是直接贡献出一种独特的“坡仙法”，并将独创菜品命名为“翠缕冷淘”。《事林广记》详细记录了苏东坡的私家菜谱：“槐蕊采新嫩者，研取自然汁，依常法搜面，倍加揉搦。然后薄捩缕切，以急火沦汤煮之。候熟，投冷水漉过，随意合汁浇供，味既甘美，色亦青碧。”

吃够了主食，不妨来点水果甜品。从周代起，我国就有藏冰、取冰、用冰的传统了。唐代的冰是身份的象征，达官贵人才“赐冰满碗

沉朱实”（刘禹锡《刘驸马水亭避暑》），“碧碗敲冰分蔗浆”（唐彦谦《叙别》），喝两口“冰寒郢水醪”（李德裕《述梦诗四十韵》），吃着冰镇水果，喝着冰镇甘蔗汁，品品冰镇郢州黄酒，在水阁中纳凉。

古人也早就发明出了牛奶冰淇淋。有一种称为“酥”的冰冻奶制品，经过滴酥或者点酥这样一道类似现代打冰淇淋或者蛋糕裱花的工序，做成山的模样，“吮其味则峰峦入口，玩其象则琼瑶在侧。则玉箸而必进，非固非絺。触皓齿而便消，是津是润”（王冷然《苏合山赋》）。

唐代贮冰成本高昂，越到后代，冰就越便宜，好吃的也就越多。去北宋的汴京逛个夜市，一路上琳琅满目的各种小吃令人眼花缭乱，砂糖冰雪冷元子、水晶皂儿、砂糖绿豆、甘草冰雪凉水，南宋还有雪泡豆儿水、雪泡梅花酒、雪泡缩脾饮、漉梨浆、椰子酒、乳糖真雪，冰酪也更为普及，应有尽有。清代四大冰食佳品则分别是酸梅汤、西瓜汁、杏仁豆腐、什锦果盘（《燕京岁时记》），这些吃食在今天依然盛行。

家中雅趣：巧做“活花屏”读书纳凉观景

战胜夏天最大的法门是什么？或许是冷饮，或许是凉风，但境界最高的一定是自己的心。充实的生活、放空的心灵和生活的情趣能使一个人全无杂念，超越身体的寒暑



明代杜圣双楸巨棋《玩古图》，原画可能曾被改装成屏风形式，现藏台北故宫博物院。

困苦。

颇负盛名的《浮生六记·闲情记趣》里写道，当年沈复“与芸寄居锡山华氏，时华夫人以两女从芸识字。乡居院旷，夏日逼人，劳教其家，作活花屏法甚妙。每屏一扇，用木梢二枝约长四五寸作矮条凳式，虚其中，横四挡，宽一尺许，四角凿圆眼，插竹编方眼，屏约高六七尺，用砂盆种扁豆置屏中，盘延屏上，两人可移动。多编数屏，随意遮拦，恍如绿阴满窗，透风蔽日，纤回曲折，随时可更，故曰活花屏，有此一法，即一切藤本香草随地可用。此真乡居之良法也”。沈复与芸娘将四五寸长的树枝编成矮凳子的模样，中空，在里面编上竹子，约六七尺高，底部再放上盆栽的植物，让其顺着竹子和木枝生长，可以随意移动。屏风古代家家都有，但“活花屏”仅此一家。勤于动手，善于发现生活情趣，日子就能过得优雅舒畅，引人

艳羡。

在家中避暑，读书也是好选择。叶梦得是南宋时人，他有本书就叫做《避暑录话》。致仕离开官场后，他每日书酒自娱。“读书避暑，固是佳话。况有佳酿，万事皆休。”唐人戎昱有一首诗讲纳凉，纳凉观景的同时“小酒入诗篇”，一直坐到夜晚繁星之时，也是兴到情到，自在潇洒。读书之余，尚可弹弹琴，南朝徐陵《逐凉》诗也曾提到，“提琴就竹筱，酌酒劝梧桐”。

当然，最神妙的还是那些什么都不做，就能“心静自然凉”的人了，这类人往往是禅修之人，或者具备极高的修养与品格，能够“忽视”外在的困难，以精神来抵御酷暑。也就是白居易在《苦热题恒寂师禅室》中所谓的“人人避暑走如狂，独有禅师不出房。可是禅房无热到，但能心静即身凉。”

据《北京晚报》

培养品学兼优、德才兼备的人才，是教育追求的最高境界吧。在中国1000多年的科举历史中，共诞生了六百多位状元。这当中，除了极少数因为偶然原因得以高中，大部分都是经过层层严格筛选的优秀人才。他们中状元后不负众望，以非凡的人品和才学，为国家的发展和人民的福祉做出了突出贡献。

唐 心正笔正柳公权

柳公权(778—865)，字诚悬，京兆华原(今陕西耀县)人，是唐代与颜真卿齐名的大书法家。柳公权自幼好学，十二岁便可做文章。元和三年(808)戊子科考，柳公权一举中了状元。中了状元后，他先在地方做了个小官。直到40多岁时，唐穆宗李恒在寺庙中偶然见到他的书法，大为赞赏，这才把他召到首都长安，拜右拾遗、侍书学士，继而迁任司封员外郎。从此，他历经宪宗、穆宗、敬宗、文宗等七个皇帝，为官50余年，官至太子少师。他的为人品格，正像他的书法风格一样，字字严正，笔笔铮骨。

唐穆宗热衷玩乐，不认真处理国政。一天他问柳公权，写字时如何用笔才能尽善尽美，柳公权乘机劝诫道：“用笔在心，心正则笔正。”穆宗听出了他的话外之音，也是深受感动。

文宗朝时，一次同时召见6位翰林学士，当谈到汉文帝的恭俭之德时，文宗举起衣袖说：“朕也够节俭的，这件衣服洗过三回了。”众学士连忙赞叹文宗的恭俭美德，只有柳公权一言不发。事后，文宗留下柳公权，问他为何保持沉默。柳公权说：“臣以为，人主应当将心思用在进贤良、退不肖、纳谏诤、明赏罚上，穿洗过的衣服只是小节，于国家大计无补。”文宗听后默然。第二天，柳公权继续跟文宗讲安邦治国之道，文宗听得有些不耐烦了，其他的学士腿都发抖了，柳公权依然侃侃而谈。文宗说：“谏诤是你中书舍人的职责吗？卿言事又颇有诤臣风采，干脆委屈卿当谏议大夫吧！”第二天果然有诏令：柳公权以谏议大夫知制诰，仍任翰林学士。

宋 正气凛然张九成

张九成(1092—1159)，字子韶，宋开封人，后迁海宁盐官(今浙江海宁)。南宋绍兴二年(1132)，张九成在殿试时，慷慨陈词，直言不讳，痛陈宋金形势，认为“去谗节欲，远佞防奸”，才是中兴之道。因而得到考官的赏识，选为廷试第一，被宋高宗钦点为状元。

从此，张九成步入政坛，在当时复杂的政局中，他能够坚持正义难能可贵。

在对待金人的事情上，当时朝廷有两派：一派主和，一派主战。主和派以秦桧为主，主战派以赵鼎为主。张九成认为，金国其实已经很疲惫了，他们是在虚张声势来恐吓而已。于

是，张九成写了与金人谈判的十条原则给赵鼎。如果金人能够遵守，就与他们讲和，如果不行，那就与之决一死战。最后，主战派失利，赵鼎被罢相。秦桧很高兴，趁机劝诱张九成说：“现在，你该醒悟了吧。如果能够投靠我，与金人讲和，不会少你好处的！”张九成一听，说：“我张九成对现实不会再有异议，但是决不能答应你苟且偷安的议和政策。”

过了几天，张九成与另一主战人物吕本中一起去见秦桧议事。秦桧再次敲打张九成：“大抵在朝为官要灵活善变，才能成事。”张九成立即反击道：“从来没有自己不正而能使下属走正道的。”秦桧听罢，脸色都变了。

后来，秦桧让人放风，指责张九成是赵鼎的死党，将他贬为秘阁修撰，提举江州(今江西九江市)太平观，赶出京城才解气。直到秦桧死后，张九成才得以出头。

自始至终，张九成没有向秦桧低头，从没有做过依附奸臣的事情，保持了他这个状元的凛然正气和孤傲人格。

明 刚直不阿罗万化

罗万化(1536—1594)，字一甫，明代上虞人。少年时代苦读钻研诗书，对真知和实践的认识颇为深刻，这影响了他一生的为人处世。

那些品质爆表的状元们

明代隆庆二年(1568)罗万化中状元。从政后，正赶上张居正任首辅执政，听说罗万化的才学和能，就想把他招致门下。当面暗示多次，罗万化不予理睬，张居正又托一位门客去游说，罗万化依然严词拒绝。

不仅如此，万历年元(1573)癸酉科乡试时，罗万化出任顺天考场考官，更是秉公而为，不为权势所动。张居正的三儿子张懋修要在顺天试场考试，便亲自到罗万化那里探听题目。本来这是一次巴结上级的好机会，可是耿直的罗万化却拂衣而起，说：“这成什么话？您是首辅，理当带头维护国家的考试制度，怎么竟能干这种事？我把题目透露给您，自然是巴结您的好机会，但我不能这么干。您要报复也无所谓，今晚我就可以收拾我的书箱准备辞职！”

张居正再次碰了一鼻子灰，从此罗万化一直没能得到升迁。直到万历十年(1582)张居正死后，罗万化才逐步得到提升，慢慢官至礼部尚书。不久，皇上要求朝中大员共同推举大学士人选。罗万化也在被推举之列。有人给他出主意，说是虽然被推荐了，还得打点一下宫中掌权的太监，不然他们会从中作梗。罗万化长叹一声，说：“我是一介寒士，能混到目前

这一步，还有什么奢求？再说，大学士是什么性质的官，难道可以用贿赂的方式去取得么？”他坚决不走门子，当然大学士也就没有当成。这以后，又要推举吏部尚书。吏部是六部之首，人们都说这回非罗万化莫属。但又因他不肯去搞背后活动，再次有人从中作梗而未果。纵观罗万化一生的行事风格，时人都称他耿介有大节。他的为人处世和做学问真的是一个标准的“状元”。

清 好做善事林召棠

林召棠(1786~1872年)字爱封，清吴阳(广东吴川)人。道光三年(1823)癸未科林召棠一举夺魁，被授职翰林院修撰，充国史馆纂修官。后任陕甘正主考，立心为国求才，备受陕甘士人赞颂。

告退还乡后，林召棠受制军聘请，到肇庆端溪书院任主讲，长达十五年，为国家培养人才做出了贡献。在老家颐养期间，林召棠不习奢华，甘居平淡，待人平和，好为善事。族中祭祖，所分给他的谷物，他每年都是拿出一半留在义仓，以备赈济饥民。当时，与他同科的探花王广荫在京任职，听说林召棠生活很艰苦，奏准将吴川盐围税予以补给，林召棠却而不受。此金保存省里多年，后由同乡代送回京上

缴。林召棠不仅注意修身，而且注意齐家，他撰写《治家格言》，教育子孙时刻要牢记：“食饭当思耕田人之苦，著衣当思织布人之劳。”其爱民情怀溢于言表。

林召棠中状元衣锦还乡的时候，他的发小开了个粥店，生意冷冷清清，陷入困境。林召棠专门带了礼物，前往看望，想帮助发小一把。正巧，发小的妻子请他给题个店名。林召堂灵机一动，提笔写下了“弓弓店”两个大字，落款写上“道光癸未钦赐状元及第林召棠题”。发小夫妇非常高兴，马上请人制成匾，在店门上悬挂起来。过往行人见是状元亲题，纷纷赶来观看欣赏。状元书法娟秀遒劲，每个字都十分有力，就是“粥”字中间少了“米”字，剩下两个弓字，岂不成了别字。一时间状元写别字的消息迅速传开，人们成群结队地前来观看，品头论足。此时，正是夏天，天气炎热，人们欣赏了字都顺便进店，买上一碗凉粥喝。发小的粥店一下子就火了。仅一个月下来就赚下了过去一年才赚到的钱。后来状元才告诉他们：“我那次题字‘粥’字中间的米字是故意漏掉的。而且正是因为没有‘米’，你们店里的‘米’才多起来嘛。”

才华固然重要，高尚的情操更会让状元这个称号闪闪发光。几位状元的优秀表现，无疑为教育培养全面发展的人才宗旨，提供了强有力的注解。

据《北京青年报》