

戴帽子遮阳 夏日举办“避暑会”

古人消暑有妙招



花式冷饮

中新网客户端北京6月18日电 进入炎炎夏日，连日来的高温天气常让人们心生“畏惧”，需要出门时，大多是防晒霜、遮阳帽齐上阵，感叹“出门五分钟，流汗两小时”。

过去，古人们也一样面临着类似问题。那个时候的防晒神器和避暑纳凉的方法，都有哪些？

帽子、遮阳伞……古代那些防晒神器

对古人而言，比较常用的防晒装备之一是帽子。《旧唐书·舆服志》记载：“妇人施幂离以蔽身，到唐永徽始用帷帽，用薄纱掩至颈，谓之浅露。”

帷帽原本是胡装，开始名字叫幂离。据考证，这种帽子四周有一宽檐，下有垂丝或薄绢可以遮挡面部。早先垂丝的长度比较长，到隋唐时期改短了，就叫“浅露”。

另外，《续通典》中也提到有“遮阳帽”一项。《坚瓠集》中则有如下解释：明代士人胄监时可以戴遮阳大帽，即古代的笠，唐代也称席帽。

如今，人们习惯在夏天撑起遮阳伞，古代也是如此。老百姓们使用油纸伞，轻便易携带，路上还能免去暴晒之苦。

有意思的是，在一些古装剧里，常能看到有人身上背着一个箱子，头顶还有一块“布”，那就是“书笈”，作用类似于书箱，放些衣服和书，顺便还能遮阳挡雨。

另外还有一种说法，认为过去女子化妆时要敷粉，这也可以看做是古代版“隔离霜”，比如《红楼梦》里提到，贾宝玉给平儿用的茉莉花种制成的香粉，就是如此。

夏天吃什么？

防晒之余，古人们在夏天很注意饮食调养。

过去有冷饮供人们在夏天消暑。北宋英宗时期，民间用果子汁调和各种奶汁加冰块制成冷饮，冰可以直接充当饮料。《清明上河图》中，还出现了类似冷饮店的招牌。

夏天的饮食也并不单调。白居易在诗中提到“忆在苏州日，常谙夏至筵。粽香筒竹嫩，炙脆子鹅鲜”，这无疑是一道大餐，还有烤好的鲜美鹅肉。

现在人们爱吃凉面，过去也有类似的夏日食品。清人所著的《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”，吃起来清凉爽口。

相传，大文豪苏东坡还贡献过一道夏季美食“东坡凉粉”。当时，他是凤翔府签书判官，有一年夏天很热，苏东坡叫人拿滨豆（也叫小扁豆）磨成粉，熬成糊状厚盛入石头器皿，待彻底冷却切成条状，配上盐醋辣椒等调料，别有风味。

热闹的“避暑会”

“凿池秋待月，种竹夏遮阳。”这也是古人纳凉办法中的一种：在院子里栽种竹子、芭蕉等植物，环境清幽兼具遮阳效果。

明代文人李渔写过《闲情偶寄》，提到自己夏日种荷花：“荷叶之清香，荷花之异馥，避暑而暑为之退，纳凉而凉逐之生。”伴随着荷花、荷叶的清香，烦闷的心境自然开阔不少。

实在没有条件的话，搭凉棚也可以，有钱有雅兴的人家还会举办热闹的“避暑会”。明高濂《四时幽赏录》记载“长安人每至暑月，以锦结为凉棚，设坐具为避暑会”。

这种避暑会流行了很长时间，在宋代孟元老《东京梦华录》中也有佐证。据说，北宋“都人最重三伏，盖六月中别无时节，往往风亭水榭，峻宇高楼……通夕而罢”，相当热闹。

纳凉避暑，古人的那些智慧

实际上，在中国，古人们使用的夏季衣料多为一些天然纤维。像丝、棉、麻等，透气舒适，早在先秦时代，就有许多平民穿葛布衣物来度夏。有钱人家奢侈一些，喜欢穿纱衣、丝绸。

出行的话，除了前文讲到的油纸伞、凉帽之外，还有头巾、斗笠等防晒神器。日常纳凉，还可以摇摇扇子，素有“凉友”雅称的扇子还是一种艺术品，唐代绘画作书的团扇就很流行。

总而言之，从衣食住行等方面，人们在古代有限的条件下，为安然度夏想尽了办法。种种用于避暑纳凉的方式、物品，乃至饮食，都包含着古人的智慧。

粗制滥造、内容失格！

部分童书奇葩多



伴随国内儿童阅读需求上升，少儿阅读市场逐渐扩大。然而，部分粗制滥造、内容失格的童书流入市场，容易对少年儿童产生不良影响。

童书里面奇葩多

一本名为《小熊过生日》的儿童绘本，近日在网络上引起热议。该绘本中，许多朋友参加小熊的生日会，吃蛋糕时却有一位朋友不见了，餐桌上则多了只烤鸡。故事暗示朋友“上”了餐桌。网友纷纷表示，这样的内容难以理喻，这样的奇葩童书令人难以接受。

另一些童书则加载了歧视思维，将扭曲的观念投射到作品中。一本儿童幽默小说，将正在讨论问题的女孩形容为“长舌妇”。一些家长担心，童书中充斥此类话语，将不利于孩子们塑造正确的性别观念。

还有一些儿童图书赤裸裸展示血腥、暴力。有本书中赫然配图：猫爸爸开车载着家人，车轮底下是被轧过的小老鼠。另一本童书的插图中，卡通人物背着鲜血淋漓的包裹，舞台上躺着被警察杀死的人，宝箱在流血，伞扎进头部等画面，都让人强烈不适。

广州市民李欣然说，选购童书是为了让孩子培养良好的阅读习惯，一些不良童书却带来消极影响。“之前在网上给儿子买过一套童书，书里的主人公动不动就发脾气，儿子竟也跟着学起来。”

童书儿童不宜，谁之过

一些童书质量低下的背后是出版商无序竞争。时下，不少内容生产机构纷纷转向主要依靠纸质阅读的少儿出版市场。北京开卷信息技术有限公司发布的数据显示，截至2019年9月，全国共有555家出版社参与少儿图书市场竞争，少儿出版市场竞争格局由原来专业少儿出版社“遥遥领先”变为各类出版机构“群雄逐鹿”。

“大量原本不是从事童书出版的出版社来‘分蛋糕’，不少缺乏相关专业素养的人员进入这一行业，造成童书质量良莠不齐。”广东一知

名出版社负责人告诉半月谈记者。

一味求新求快，也容易导致童书内容缺乏规范。中国青少年研究中心首席专家孙云晓认为，一些出版商不注重在原创内容上精耕细作。“甚至某部新动画作品刚播出，就有出版社用几天时间策划出一套绘本。粗制滥造之下，速成童书强行植入不适宜原角色的语言、情节。”

广州少年儿童图书馆相关负责人说，一些出版商想方设法钻知识产权保护的空子，蹭经典、蹭IP，让名作蒙羞。

童书须思想性与艺术性兼备

针对童书出版市场现状，业内专家认为，一方面，出版社应当树立责任意识；另一方面，监管部门要加大对相应出版物的监管。

中国少年儿童新闻出版总社图书中心总监缪惟认为，童书内容应当引导孩子健康向上，培养他们良好的习惯、高尚的道德，促进他们心智发展，丰富他们的精神世界。

童书应当遵循严格的出版流程，须做到思想性与艺术性兼备。在选题策划中，童书编辑必须要达到一定的思想高度；在创作阶段，需要有高水平的作者精心创作；后期加工还要对出版作品进行仔细润色。

值得关注的是，国家有关部门近年来实施的“护苗行动”，严厉查处了一大批面向未成年人的非法有害出版物。根据出版管理条例的相关规定，以未成年人为对象的出版物不得含有恐怖、残酷等妨害未成年人身心健康的内容。但是，究竟什么样的情形才算恐怖、残酷，规定细则语焉不详，这不利于依法监管和打击，应完善相关细则。

21世纪教育研究院副院长熊丙奇建议，童书出版行业应当设立图书审查委员会，由教育专家进行价值观念和教育意义的审查。

此外，儿童阅读童书时家长不可或缺位，家长可采取陪伴式阅读。孙云晓说：“在亲子共读过程中，父母可根据自身阅历挑选适合孩子阅读的童书，避免不良书籍进入儿童阅读通道。” 来源：《半月谈》