

## 天下热搜



没有空调 古人如何清凉过夏天?

一到夏天,不少朋友便会开玩笑说“自己的命是空调给的”,一走出空调房整个人就满头大汗、汗津津的浑身难受。如今,现代人习惯了空调的凉爽,很难想象古人没有空调是如何度过炎热夏日的。

立夏刚过,我们就来穿越时空,看看古人是如何巧妙避暑的吧!

# 没有空调 古人如何 清凉过夏天?



▲现代人夏天离不开冷饮,而古人也有他们自己的冰饮。早在唐朝,古人就已经吃上了冰激凌,叫做“酥山”。它是用一种叫做酥的乳制品加热融化后,在盘子中淋出山峦的形状,最后放到冰窖中冷冻做成的甜品,是非常受欢迎的夏季冷饮。

到了宋朝,出现了冰酪、冰糕,还有类似现代奶茶的冷饮——冰雪冷丸子。

到了元朝,流行一种叫做“奶冰”的甜品,也就是冰激凌。

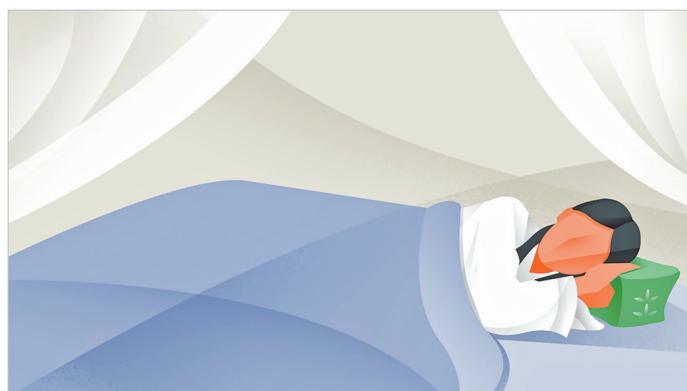


▲大家可能想不到,古人还有自己的冰箱。早在周朝时期,人们就开始使用冰块来降温保存食物。《周礼》记载了当时储存冰块的设施,称为“凌室”的地下冰窖,利用冬季采集的天然冰块,存放在地下深处,夏天再取出来使用。

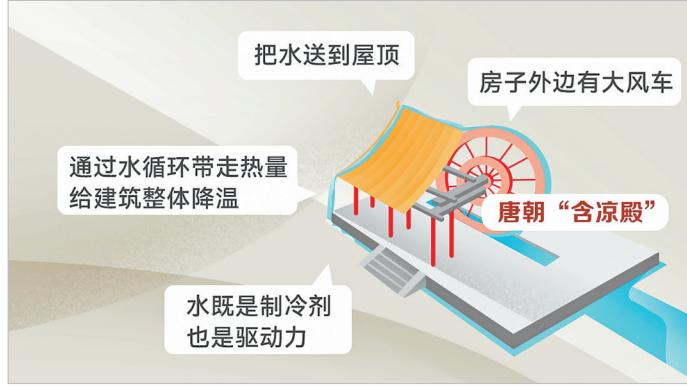
而在秦汉时期,冰鉴是那时的冰箱,通常由铜制成,内壁隔热良好,外形类似于现在的冷藏箱,冰鉴的发明极大提升了冰的利用效率。



▲古时候最朴素的消暑神器,当数扇子。无论是手摇的团扇,还是折叠方便的折扇,都是古代夏季必备品。扇子不仅能带来阵阵凉风,还被当做一种社交工具,古人常常在扇子上题诗作画,以示品位和才情。



▲除了白天,夜里睡觉也最怕热得出汗、睡不安稳,为此,古人发明了一种叫做“瓷枕”的东西,顾名思义,就是用瓷做的枕头,表面光滑凉爽,内部中空,四周都能透气,夏天枕着它能有效降温、帮助入睡。



▲如今现代人都离不开空调,其实,古人也有自己的空调房。先秦贵族有避暑纳凉的“窟室”,也就是地下室,夏季十分凉爽。汉朝的皇宫里则有夏季用房——“清涼殿”,里面有多重降温装置,像是石头做的床,还有仆人在旁边扇扇子。

而唐朝的皇宫中的“含凉殿”还配有水力风扇,到了明清时期,皇家宫殿里甚至出现了可移动冷源,也就是放冰块的柜子,上面有镂空空气孔释放冷气,中部还能储存西瓜和冷饮。

## 全国热搜榜

- NO.1 字字不提穷  
但一听就穷的话
- NO.2 78元一位自助餐的  
质量
- NO.3 对自助餐中的  
科技狠活去焦虑了
- NO.4 为什么大学生们  
越来越晚熟了
- NO.5 全球第一网红  
是如何赚钱的
- NO.6 越吃越白的  
8种食物
- NO.7 一个寝室三个人  
四个群
- NO.8 6个懒人减肥法

## 【#6个懒人减肥法#】

6个懒人减肥法,对于不爱运动的懒癌者来说,每天要运动健身就是不可能完成的任务!幻想过几百次瘦下来的样子,但到了运动的时间就迈不开腿了。而对于热爱美食的懒癌者,最大的梦想就是吃爽了,还瘦下来了!今天整理了6个适合懒人的减肥方法,看看你哪个能做到!?

## 6个懒人减肥法

1. 早点睡,睡个懒觉  
保持充足的睡眠,早睡可以避免熬夜,避开多余热量的摄入。身体及时进入休息状态,有助于身体机能的修复跟激素的分泌,脂肪也不容易堆积。
2. 多喝水  
每天喝足2L水,可避免假性饥饿感的出现,还能控制正餐的进餐量。掌握正确的喝水时间段,比如早起一杯水,饭前一杯水,饭后30-60分钟再喝一杯水。
3. 调整吃饭顺序  
减肥吃饭,可以把各种高热量、过度加工的食物放在后面吃,多吃一些高纤维、低卡的蔬菜,来提升饱腹感,再吃饭跟肉类食物。
4. 选择小一号的碗吃饭  
据研究发现,同一个人吃饭,用大一号碗吃饭的进餐量,会比用小一号碗吃饭的进餐量多10%以上。
5. 学会用苹果充饥  
三餐之余,如果觉得饿了,很想吃东西,可选低热量、水分足的苹果来充饥。这样可以提升饱腹感,同时避免脂肪的堆积。
6. 每天一组开合跳  
开合跳训练可以快速提升心率,每次只需要2分钟,重复5组,就能让身体进入燃脂状态,甩掉多余赘肉。

