



我國古代避暑消暑措施的發展演變

姜舜源

今夏我國南北方、東西部，比常年天氣都更為炎熱、多雨，不禁使人聯想到古人是如何避暑消暑的。總括我國古人對於避暑措施的規劃設計和安排，大體上經歷了從改變局部環境，包括興建水殿、涼殿及降溫設施，到整體易地避暑的發展演變態勢。而用冰消暑幾乎是從古至今一直採用的，只是製冰技術經歷了物理藏冰、化學製冰、電冰箱等電氣製冰等階段。

中國從三千年前的周朝，就出現了用於降溫、避暑的宮殿、房屋和設施，水殿、清涼殿，也早就知道海拔高的地方溫度低，月中廣寒宮最高最大，「高處不勝寒」；一部分地勢高而靠近泉水、河流的清幽之地也比較涼快。像唐代著名的九成宮，本隋仁壽宮舊地，唐太宗避暑此地，患宮中缺乏泉水，以杖琢地，竟有甘泉湧出，遂命名為醴泉，命秘書監魏徵撰文、歐陽詢書寫《九成宮醴泉銘》，成為經典法帖。

《史記》記載：秦始皇統一六國翌年（公元前二二〇年），在咸陽東北避暑勝地驪山建造了甘泉宮及前殿，築起類似如今的高架路「複道」，將幾處宮殿區與離宮別苑連通起來。不久漢朝建立，又建造了清涼殿。西漢當時人編寫的《三輔黃圖》稱：「清涼殿，夏居之則清涼也，亦曰延清室。」《漢書》形容其地三伏天如同深秋：「中夏含霜」。《三輔黃圖》還稱：漢武帝的男寵董偃經常在延清室睡覺，以清涼的畫石為床，其花紋如同錦繡；用琉璃帳，以紫玉為盤，極盡奢華。漢宮避暑建築不止一處，還有在建章宮以北，「治大池、漸台，高二十餘丈，名曰太液池」。漸台就是台幫被池水浸泡，台下低於水面因而溫度較低

的設施。太液池有蓬萊、方丈、瀛洲、壺梁等人工島嶼，象徵東海仙島。繼承了秦漢長安城的唐朝，也基本沿襲並發展了這些設施，例如驪山離宮。《長安志》稱：大明宮蓬萊殿後有含涼殿，後有太液池，池內有太液亭子。《唐會要》記載：唐睿宗李旦之母武則天於龍朔二年（六六二年）六月一日，誕生李旦於蓬萊宮含涼殿。說明唐高宗李治之前安排武則天到含涼殿避暑待產。

到唐玄宗時期經濟發展達至頂峰，避暑宮殿和設施也今非昔比。《唐語林》記載：明皇建起一座清涼殿，諷諫官拾遺陳知節上疏極力諫阻。唐明皇於是令高力士在一個暑熱劇毒的正午，在涼殿裏召見這位諫官。明皇座位後，有水力推動的扇車，涼風獵獵吹起衣襟。見陳知節到來，便賜坐石榻，殿內冷風沉沉，仰不見日，四隅積水成簾，洋洋灑灑，坐內含凍。明皇復賜其冰屑麻節冰飲。陳知節飲後，體生寒慄，腹中噉噉，再三請起，明皇方許，而且猶拭汗不已。陳好不容易出了門，就「遺洩狼藉」。過了幾天，高力士對他說，以後論事要審慎，別以自身狀況推比皇上：「卿論事宜審，勿以己方萬乘。」《唐語林》還記載：天寶年間，御史大夫王鉷家中有座「自雨亭子」，簷上飛流四注，夏天待在亭子裏，「凜若高秋」，後因貪污獲罪。

宋代避暑措施沒有重大突破，轉而在三千年前周朝就已經成熟的用水技術上精益求精。南宋周密《武林舊事》記載，臨安宮中一般在復古殿、選德殿及翠寒堂避暑納涼。其間長松修竹，濃翠蔽日，層巒奇峭，靜窈縈深，寒瀑飛空下注，大池約十畝，池中植荷花，放置茉莉、素馨、建蘭、麝香藤等名貴花木。御座兩

旁，各設金漿風扇數架，周圍積雪如山，蔗漿金盃，珍果玉壺，幾乎不知人間有塵暑。時任翰林學士的文學家洪邁，曾召對於翠寒堂，時值三伏天，凍得身體戰栗，幾乎站不住。皇帝指派內侍以北綾「半臂」即後世坎肩賜之。臨安城市民避暑以六月六日顯應觀崔府君誕辰廟會最盛，都人士女紛紛前往上香，然後登舟泛湖，為避暑之遊。時鮮水果新荔枝、軍庭李來自福建，浙江奉化項里之楊梅，聚錦園之秀蓮新藕、蜜筒甜瓜、椒核枇杷、來禽、金桃、木瓜、金橘水、白醪涼水，冰雪爽口之物，美不勝收，令人流連忘返，有人或留宿湖心竟夕而歸。

近現代詩人夏敬觀（字劍丞）認為：「人生苦熱甚苦寒」，對付暑熱要付出的財力物力遠勝過對付冬寒：「貧家對灶或回溫，富家始得盤冰貯。人為巧思構冰室，試問幾家能辦取？」以往我們總是從國家安全戰略角度看待明成祖朱棣，由南京遷都北京是「天子守邊」。此外，為節省應對江南酷熱氣候所要付出的經濟成本，當年將首都整體上遷到北京，也是一個重要考量。事實上，北京氣候冷熱適中，四季分明，夏無酷暑，冬無嚴寒，的確是元代在此建都、明代遷都於此的重要原因。永樂大臣金幼孜稱讚：「陰陽所和，寒暑弗爽」（金幼孜《北京賦》）。

朱元璋填平南京富貴山下燕雀湖建起了南



▲承德避暑山莊煙雨樓。

姜舜源攝

京皇宮，選址時謀士劉基（伯溫）就反對，建成後很快暴露出其地勢低下、環境炎熱、南高北低、排水不暢等問題，中都鳳陽皇宮工程半途而廢後，朱元璋只好在此得過且過。朱棣從十二歲起就在北京生活，明代官修《禮部志稿》記載，剛搬到南京住了一年，朱棣就熱得不行，永樂元年閏十一月北京、山西地震，永樂皇帝發動大臣們反省施政得失，說：「如住在城樓上能夠避暑，我可以到宮外午門、端門城樓上去住，什麼時候說要建高台廣榭了！」

清代在北京西北郊燕山腳下建立了圓明園等「三山五園」，在塞外建造了「避暑山莊」離宮和壩上草原行營。民國學者《花隨人聖庵摭憶》認為，近六七百年，國都皆在北京，舊曆六七月，適為北方雨季，北地本早涼，盛暑時皇帝幸熱河避暑山莊，故前代熱衷建造的涼殿等甚少提及。

演藝潮流

2026年炎明熹（Gigi）重新出發，她不僅自組工作室，亦在今年1月加盟Sony Music大中華區。這半年間Gigi作了很多不同的新嘗試：除了首次於CHILL CLUB頒獎禮現身與姜濤合唱，早前亦參與內地歌唱節目《歌手2026》與周興哲同台演出。今年的首支單曲《風旅》一星期內衝破百萬點擊，而8月初Gigi亦將與師父衛蘭（Janice）合作演出「拉闊音樂會」，一連串的工作安排得密密麻麻。但Gigi卻表示自己向來都沒有特定目標，一直隨遇而安，在低潮時更曾一度想放棄當歌手。

文韋韋

2021年Gigi參加了TVB歌唱選秀節目《聲夢傳奇》獲總冠軍，當時被形容為「新生代小天后」。隨後，她出歌、拍劇、參與內地節目《聲生不息》，工作不斷。直至合約問題出現，Gigi的工作突然停下來，原來光芒四射的新星沉寂了。接近一年的停工，讓Gigi在那段時間調整自己，除了繼續學業亦有練歌。終於在合約正式完結，回復自由身，她今年宣布自組公司，年初更公布簽約Sony Music大中華區，重新再出發。

試唱《她說》初展唱歌天分

回想選擇離開TVB外圍，Gigi強調是自己的決定。停工的一年間，她坦言確是有不安與焦慮，亦想過自己或許不能再當歌手。但她向來的性格是順其自然，現在回想也不會後悔當初的決定。她不諱言最初是想跟媽媽一樣當護士，最後卻成為了歌手，感覺一切像是被推着走。

小時候的Gigi便熱愛唱歌，會跟着韓國女團Wonder Girls的《Nobody》邊唱邊跳，後來看《中國好聲音》，聽到張碧晨唱《她說》，她又有一些唱K的軟件中試唱。家人發現她有唱歌天分，當時便問Gigi會否想學唱歌，她便當興趣般開始了。12歲正式開始學唱歌，那時參加了很多比賽，同學們放學去玩，但她卻要練歌，也試過有不開心的時候。家人當時說可隨時退出，但她最終都沒有放棄。後來遇上了《聲夢傳奇》，所有事像順着走，她亦深感自己是幸運的。

在《聲夢傳奇》奪冠後，Gigi備受力捧，但她後來卻選擇毅然外闖，跳出舒適圈。她表示很想在各方面都有成長，應多嘗試、多跌倒才知道什麼適合自己，或是自己喜歡什麼。她說：「以前公司對我很好，我本身性格很散漫，公司會為我安排一切，令我在短時間內有很大進步，打了一個很好的基礎。」

沉澱一年 未來計劃出唱片

至於真正的離巢原因，Gigi沒有說得很明白，只稱自己想作新嘗試，為自己揭開新一頁。停工一年，那段時間她都在沉澱之中，最初確是有點害怕，但她本身也是隨遇而安的性格，很快便調整好心態。但她坦言曾想過不在這一行工作。現在她有自己工作室，未來的事就會自己安排。停工期間，Gigi的事業亦停下來，她又有後悔嗎？她說：「小事我會常後悔，大事不會後悔。我會三思而後行，不會盲目去決定。」

現在成為了「老闆」，很多事都由她決定，但她笑稱自己本身是三心兩意的人。她說：「其實（工作）都很難問別人意見，最後決定都是靠自己，我會不讓自己想太多。」加入了Sony Music大中華區，她覺得大家的理念是一致的，公司亦給了她很大自由度。她表示現在帶着自己團隊，是很開心的。但她稱自己也不是稱職的老闆，會經常變卦，有時也會怕同事覺得自己很煩。但一切尚未有定案。但能與自己的團隊一起工作，看到同事們的努力，她已很開心。未來她亦計劃出碟，但確切日子還未決定。

現身《歌手2026》推出單曲《風旅》

炎明熹：隨遇而安 重新出發

▲炎明熹日前現身CHILL CLUB頒獎禮與姜濤（左）合唱。與周興哲（左）合唱。

►炎明熹今年自組工作室，在音樂路途上再次出發。文韋韋攝



炎明熹 小檔案

原名王佳恩，14歲時歌唱老師為她改名「炎明熹」。2021年，參加無綫《聲夢傳奇》奪得冠軍入行。

年齡：21歲

●音樂作品：《沒有你還是愛你》（翻唱）、《蜚蜚》（翻唱）、《真話的清高》、《焰》等

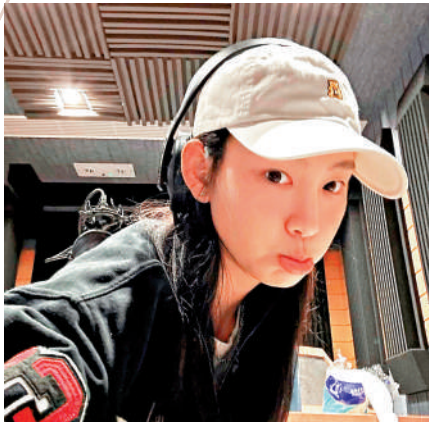


▲炎明熹表示導師衛蘭（右）對學員們很溫暖。

8月攜手衛蘭 開演唱會

眼前Gigi的下一個工作便是與師父衛蘭合作演出「拉闊音樂會」。與師父再次同台，Gigi表示當然開心。回憶起以前初見Janice的情景，Gigi還是留着齊齊的劉海，是《聲夢傳奇》的學員，非常青澀。她稱衛蘭的歌曲一直在自己的播放清單裏，陪伴她成長。當時在想，對方聲音如此甜美，不知道真人是怎樣的？沒想過最終Janice成為了自己的導師。

那時學員們都處於緊張狀態，但Janice就會給學員們溫暖，主動拍拍他們的肩膀，並給予鼓勵及安慰。現在Gigi仍記得那種安心的感覺，表示Janice是完全沒有架子的。如今有機會再同台演出，Gigi坦言充滿期待，希望與Janice可以創造很多難忘的回憶。而這次「拉闊音樂會」的主題是「她和她的秘密」，Gigi亦披露了自己睡房的秘密，笑稱自己的睡房像「動物園」，有很多不同的動物公仔，如熊仔、鹿、兔仔等。因為太多了，令她睡覺的空間越來越少，她亦買了些收納工具，將公仔們好好安置。她又透露了自己對歌曲的偏好，原來年紀輕輕的她，很喜歡上世紀四十年代的歌曲，自小受父母薰陶聽周璇與白光的歌曲，覺得那個年代的聲音特別有質感。Gigi表示自己小時候，會拿着水杯蓋着嘴巴唱歌，去製造不同效果。她笑言最後都失敗，還弄到周圍都是水。



▲停工一年，炎明熹表示自己最初確是有點害怕。