

# 這些冷知識，窺見古人生活細節

中國古人生活豐富多彩，其中藏著許多「冷知識」，如過生日要吃一碗「長壽麵」；為了維持優雅形象，古代還有許多製口香劑的藥材；在造紙術發明和普及之前，古人還常用竹片、木片充當擦拭工具；古人也早就被視力困擾，中國最早關於鏡片的記載可以追溯到春秋時期；在沒有冰箱的古代，炎炎夏日，中國歷史上最早「冰箱」曾侯乙銅鑿缶「閃亮登場」……

## 壽麵古稱「生日湯餅」 中途不可咬斷

俗話說「人生有三麵」，洗三麵、長壽麵、接三麵。過生日自然少不了一碗「長壽麵」，就連清宮劇，也會在皇宮貴族的生日宴上安排吃麵的情節。那麼生日和面這兩者究竟是如何「綁定」在一起的？

中國早期麵食稱「餅」，《釋名·釋飲食》載：「餅，並也，溲麵使合併也」。商周時期已有蒸製的「蒸餅」，多用於祭祀或貴族飲食，與生日無直接關聯。

生日吃長壽麵其實源於一則傳說。西漢時，漢武帝與大臣玩笑稱，壽命長短與人中相關，壽命長則人中長。東方朔接過話茬回應道，彭祖活八百多歲，其人中長，面孔必定也極長。由於古代面孔之「面」與麵條之「麵」為同音通假字，本是一句宴間的戲言，不料流傳開便形成了「吃長壽麵可以長壽」的觀念。

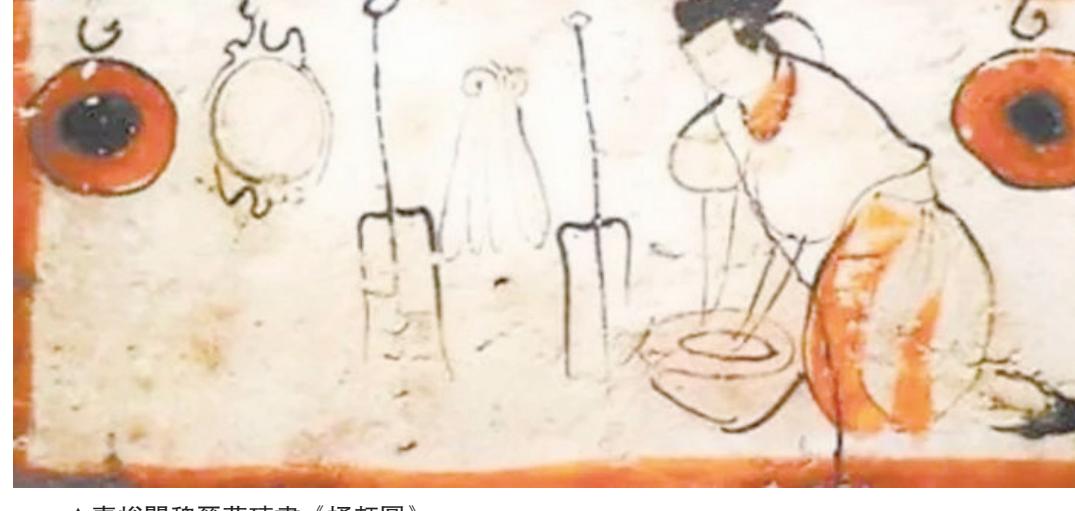
壽麵古時又稱「生日湯餅」「長命麵」，其細長形狀象徵長壽。據《新唐書·后妃傳》記載，王皇后曾哭諫玄宗：「陛下獨不忘阿忠脫紫半臂易斗麵，為生日湯餅邪？」（陛下您難道不念及臣妾的父親為您脫衣做壽麵的情誼了嗎？）可見帝王生日也要來一碗壽麵擰場面。

宋元至明清，吃長壽麵的習俗從上層滲透至民間。《東京夢華錄》記載民間百姓日「以麵代餅，長尺有二，謂之長壽麵」；清代《酌中誌》《清稗類鈔》中亦有「壽誕必食長壽麵」「麵條綿長，取延年益壽之意」等說法。

此外，古人吃長壽麵的方式也十分講究：需一口氣吸食一箸，中途不可咬斷，一碗麵以此法食盡，否則會被視為不吉利。



▲現藏新疆維吾爾族自治區博物館的唐代寶相花月餅。



▲嘉峪關魏晉墓磚畫《揉麵圖》。

## 「香口」秘訣，古人有自己的秘製口香糖

你或許聽過口香糖，但一定沒聽過「雞舌香」，這是古人最常用的「口香糖」之一，古稱「口香劑」。

宋代《太平御覽》中引用了這樣一則趣事：漢桓帝時，侍中刁存因年老患口臭，「帝賜以雞舌香，令含之」。刁存見藥粒小、入口辛辣，誤以為是皇上賜的毒藥，於是痛哭流涕，與家人訣別。鄰居見狀，察看藥物後大笑，告知此藥為香口之藥（用來清新口氣的）。刁存這才轉悲為喜。這或許是史上最早與「口香糖」相關的記載。

雞舌香，也稱丁香，唐代《千金要方》提及的功效：「溫脾胃，止霍亂，去臭氣，令人身香」。大臣們在上朝前必須口含雞舌香，以免被御史彈劾殿前「口臭失儀」，此習俗從漢代一直延續至唐宋。

除了丁香，古代還有許多製口香劑的藥材。比如東漢《神農本草經》介紹的「水蘇」、南北朝《齊民要術》推薦的「咀嚼茴香」，

以及唐代《千金翼方》《備急千金要方》提及的「香薷煎汁」和以芎藭、白芷、橘皮、桂心、棗肉加蜜煉成的糖丸。

宋代，一種更為新穎的口香劑——「含香圓」出現了。它採用雞舌香、藿香、零陵香、甘松香、當歸、桂心、木香、芎藭、香附子、肉豆蔻、檳榔、白芷、青桂香、丁香、麝香，共十五味藥研磨而成，只要「常含一圓，便能「咽津香口」。可見古人為了維持自己的優雅形象。

除了咀嚼類的，古人還有一些其他清新口氣的小妙招。比如，唐代醫學家孫思邈在《千金方》中發明的：「每朝楊柳枝咬頭軟，點取藥揩齒，香而光潔。」即，將楊柳枝一端咬成纖維狀（類似牙刷），蘸鹽或草藥汁擦拭牙齒，既清潔又留清香。

又如宋代《太平聖惠方》中提到的用「槐枝、桃枝、桑枝」等煮水漱口，兼具清新與保健之效。



▲現藏北京故宮博物院的南唐顧閨中《韓熙載夜宴圖》局部。



▲現藏中國國家博物館的明代仇英《南都繁會景物圖卷》局部。

## 明孝宗曾以蜀錦為廁紙 慈禧喜用白綿紙

在造紙術發明和普及之前，人們常用竹片、木片充當「廁籌」（一種類似於廁紙的擦拭工具）：優選韌性強的竹子（如毛竹），劈成薄片，打磨光滑，放入竹筒、木盒中。如廁時，取出一塊擦拭污漬部位，再以水清洗。使用後的廁籌可用香料水或藥水浸泡消毒，以便重複利用。

不光是普通百姓，佛家弟子也使用廁籌，且因佛門注重清淨，如廁時的清潔要求更為嚴苛。《如毗尼母經卷》中規定：起止已竟。用籌淨刮令淨。若無籌不得壁上拭令淨。不得廁板梁樑上拭令淨。不得用石。不得用青草。不聽諸比丘土塊軟木皮軟葉奇木。皆不得用。所應用者。木竹葦作籌。

廁籌成本低廉，但缺點是粗硬，容易滋生細菌，稍有不慎還會引發痔瘡。曾有文人吐槽過，「以竹片拭穢……有因用之而刺結肛腸者。」因而，貴族們更多使用玉片、瑪瑙片等光滑石材，提升如廁體驗。

極少數貴族追求精益求精，比如，傳說中明孝宗朱祐樘曾以進貢的「蜀錦」為廁紙。蜀錦屬於絲織品一類，製作工藝相當繁複，

素以「寸錦寸金」著稱。因此舉實在太過奢靡，後被朝廷禁止。

東漢蔡倫改進造紙術後，紙張仍屬珍貴物品，極少用於如廁。古人「敬惜字紙」，認為文字承載聖賢之道。如果有人動了歪心思，撕毀書籍中帶字的紙張清潔污穢，那麼便有可能被冠上「褻瀆聖賢」「有辱斯文」的罪名。

宋元時期商業繁榮，市面上出現了通過碾壓、浸水處理的軟廁紙。

《元史·后妃傳》記載：「侍昭睿順皇后，不離左右，至溷廁所用紙，亦以面擦，令柔軟以進。」說的是，裕宗徽仁裕聖皇后特別孝順，在婆婆拭穢之前，要用自己的臉來試一試手紙的柔軟度。

到了明清，廁紙進一步「精緻化」。明代皇宮內府設有「寶鈔司」，專門製作廁紙，以川中貢紙裁成方塊，噴酒壓平，柔軟潔淨。

清代慈禧太后喜用細軟的「白綿紙」，光緒皇帝則用「揉過、去硝之裱心紙」；還有一種紙「以麻為之」，質地堅韌耐用，很適合冬季。

## 古時老人眼花怎麼辦？把魂罩上

「瞷眞 ai dai」兩個字很多人不認識，但它另一個名稱是「眼鏡」。只不過，這是老祖宗們的叫法。

在古人的觀念中，「五臟六腑之精氣，皆上注於目為之精」。眼睛是臟腑精氣之所注，特別重要。甲骨文中「目不喪明」「疾盲」等之言，先秦孟子等人也談到過視力問題，說明古人早就被視力困擾過。

最早關於鏡片的記載可以追溯到春秋時期。《考工記》中提到金錫為鏡，其凹面向日取火的方法。可見最初鏡片並不是用來「視物」的。到了戰國時期，墨子對鏡面進行了幾何光學的研究。東漢初年，張衡藉助於透鏡，發現了月亮的盈虧及月日食的初步原因。

1980年，揚州劉荊墓（東漢光武帝劉秀之子）出土了一面小巧玲瓏的金圈嵌水晶凸面鏡，直徑1.3厘米，能使物體放大5倍。

中國最早的眼鏡為老光鏡（俗稱老花鏡），約出現於南宋年間，宋人稱它為「魂」。南宋趙希鵠《洞天清錄》曰：「魂，老人不辨細書，以此掩目則明。」（老人因為眼花，不能看小字書，把這「魂」罩在眼睛上就看得清楚了。）

明萬曆年間，田藝蘅在《留青日札》中

提到了「瞷眞」：「每看文章，目力昏倦，不辨細節，以此掩目，精神不散，筆畫信明。中用綾絹縛之，縛於腦後，人皆不識，舉以問余。余曰：此也。」瞷眞，本意是雲遮日，形容眼前有一層霧氣遮罩，且發音「愛戴」，用它命名眼鏡十分貼切。當時的瞷眞沒有鏡腳，而是用綾絹縛於腦後，或用細繩一頭繫在衣的上兜裡，一頭拴在鏡樑上。

此外，眼鏡還有很多別出心裁的名字，比如《援鵝堂筆記》中戴上就能分辨遠近的「金目」，陸鳳藻《小知錄》記載的「璫魂」，以及便捷、讀書石、單照、眼環等。

明朝時，有專門製造眼鏡的作坊，當時蘇州一帶，已經採用天然五色透明的晶體石英，也叫水晶，磨製鏡片。但其價格昂貴，有「惟一鏡之貴，價准匹馬」的說法。

仇英繪製的《南都繁會景物圖卷》中，一位財大氣粗的客人正在一家眼鏡鋪試戴眼鏡，另一位金店門口的老者鼻樑上也架著眼鏡。

至清代，眼鏡價格大幅下降，「每副值銀最貴者不過七八分，甚而四五分，二三分一副者」，眼鏡這種奢侈的時尚單品，才逐漸走入尋常人家的生活。



▲明代天啟年間的水晶眼鏡。



▲現藏湖北省博物館的戰國曾侯乙銅鑿缶。

## 戰國黑科技冰鑊，冷藏是小炫技是真

沒有冰箱的炎炎夏日，如何喝上冷飲、讓食物保鮮？1978年出土於湖北隨州曾侯乙墓的曾侯乙銅鑿缶，給出了最精妙的解答。這件被視作中國歷史上最早「冰箱」的戰國青銅器，讓現代人看了都直呼「內行」。

曾侯乙銅鑿缶造型端莊大氣、週身佈滿紋飾，整體由方鑊和方缶兩部分組成：方缶置於方鑊中央，兩者中間形成一個碩大的空腔，其作用為盛裝冰塊，夏日可作冰酒之用。為確保結構穩固，方缶與方鑊以3個套鉤及一個小孔相連——當空腔內冰塊融化成水，套鉤可抵禦浮力影響，避免方缶晃動或浮起。

這件距今約2400年的戰國「黑科技」文物，體現了古代工匠在力學原理與實用功能結合方面的卓越智慧，堪稱青銅鑄造工藝的典範之作。

與銅鑿缶原理相通的曾侯乙尊盤，亦被視作古代「冰箱」的雛形。它由尊與盤組合

而成：尊為酒器，敞口，束腰，圈足，用以盛酒；盤作冰盤，淺腹，方唇，折沿，可盛裝冰塊。二者搭配使用時，冰塊置於盤中，尊體浸於冰盤之內，通過冷熱傳導實現對內酒液的冰鎮效果。

相較於曾侯乙銅鑿缶的實用性，曾侯乙尊盤的裝飾極盡繁複——尊的頸部、腹部至圈足遍飾多層鍛空蟠螭紋，紋樣如群龍糾結，其間穿插玲瓏剔透的蕉葉紋與雲雷紋；盤的邊沿則附有四組共十六隻形態生動的龍形附件，鱗片、爪趾乃至鬚髮均清晰可辨。整器共由上百個部件組成，鑄造技藝震撼世人。從銅鑿缶的「以冰固器」到尊盤的「以紋鑄魂」，古人對「冷藏」的探索，實則是科技與藝術是雙重追求。看來，對古人來說，冷藏是小，「炫技」才是真呢！

作者 / 蕪薇安  
本版圖文摘編自「博物館看展覽」微信公眾號