

# 古人的纳凉神器翻红 解锁“六边形消暑战士”的正确打开方式

## 抱紧冬瓜 清凉一夏

炎炎夏日,空调成了救命神器,但在没电没空调的古代,冬瓜作为老百姓的睡觉搭子,也能起到防暑降温的作用。冬瓜不仅能抱着睡当“天然空调”,还能炖汤、熬茶、入药,从皮到籽全是宝。

古人凭借对自然草木的了解和对生活的观察,用最朴素也最具智慧的方式度过清凉的夏天,把冬瓜这只“夏季第一瓜”的作用发挥到了极致。冬瓜作为“上得厅堂”的“天然空调”,“下得厨房”的消暑药膳,从内到外帮助人们驱散暑热,过一个清凉的夏天,成就天然的消暑之道。

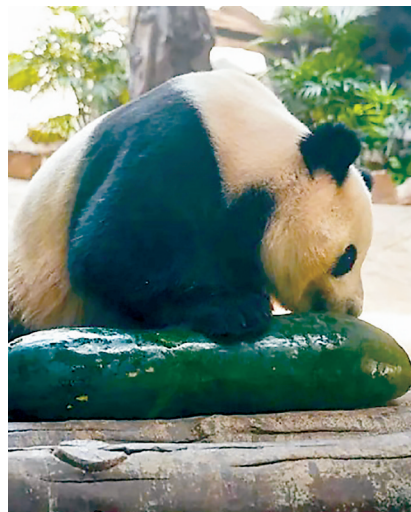
在烈日炎炎的夏季,让我们深度认识一下这只普通的大冬瓜的神奇之处吧。



石家庄市鹿泉区大河镇中落凌村村民在田间收获冬瓜。 新华社发



抱冬瓜降温是古代劳动人民的智慧结晶。



图据网络

### 【解读】

#### 藏在古籍中的消暑智慧

抱冬瓜降温是古代劳动人民的智慧结晶。早在宋代《清异录》就记载了冬瓜降温的相关内容:“暑月,宫人以冬瓜围于榻,覆以薄纱,夜卧其侧,肌生微凉。”描述了宫廷中暑月用冬瓜消暑的情景。

不仅如此,明代《物理小识》:“夏月以冬瓜镇心凉体。”明确记载了冬瓜的消暑功用。清代《江南通志》:“暑夜抱冬瓜以眠,可以去痲毒。”也明确记载了抱冬瓜睡觉可以起到降温、清除痲子的作用。

除抱冬瓜降温外,古人还有“竹夫人”——一种竹篾编成的镂空圆柱形抱枕,抱在怀里通风散热,陆游《初夏幽居》中“床空新聘竹夫人”便是此物。

早在先秦时期,富贵人家就建造有“窟室”——一种地下窑洞式的“空调房”,供贵族昼夜饮酒避暑。

到了汉代,皇家的“清凉殿”更是奢华,《汉书》记载其“清室则中夏含霜”,殿内以画石为床,置冰于玉晶盘中,降温效果堪比现代空调房。

在饮食上,周代已有“凌人”掌冰,宋代《东京梦华录》记载了“冰雪冷元子”“沙糖绿豆”等琳琅满目的解暑冷饮。古人消暑,既要“外治”亦重“内调”,冬瓜便是内外兼修的典型代表。

#### 抱冬瓜降温的科学解释

从物理学角度看,冬瓜含水量高达96%,水的比热容很大——意味着它升高或降低1℃需要吸收或放出大量热量。室温下,冬瓜表皮温度通常比人体皮肤温度低5℃~8℃。当你抱住冬瓜,体温会传递给温度较低的冬瓜,从而带走体表热量,实现局部物理降温。实验数据显示,一个约3公斤的冬瓜在室温28℃环境下,可持续提供约2~3小时的明显降温效果。

从中医角度讲,冬瓜“味甘淡,性微寒,入肺、大肠、膀胱经,主清热、利水、消肿”。其表皮本身就具有利水消肿、清热解暑的功效。

由此可见,抱冬瓜不仅靠物理传热,冬瓜表皮的天然凉性还可能通过皮肤毛孔渗透,舒缓身体的燥热。这可谓“物理+药理”双管齐下。

#### “消暑搭子”的使用说明书

抱冬瓜虽然有较好的降温效果,但并不适合所有人,也不建议整晚抱着。

冬瓜体积大、易滚动,往往比婴儿的体重还要大,如果宝宝被沉重的冬瓜压住,或者阻挡口鼻,往往无法自主移开,将带来极大的安全隐患;冬瓜性微寒,长时间接触或腹部紧贴温度较低的冬瓜,可能导致寒气入侵,因此脾胃

虚寒者、经期女性、老人、孕妇、儿童和有关节疼痛的人,不建议长时间接触。

此外,也不建议大家整晚抱着冬瓜睡觉,每次15~30分钟即可,正确的抱瓜姿势是用毛巾包裹冬瓜,避免皮肤直接接触,腹部不要直接接触冬瓜,可将手脚搭在冬瓜上降温。

抱过的冬瓜会沾染人体皮屑和汗液,甚至细菌,清洗过后也会残留微生物,并且长时间吸收人体热量,表皮可能因温度变化加速变质。

安全起见,建议将使用冬瓜和食用冬瓜分开。若实在舍不得丢掉,食用时务必确认冬瓜未变质,并且去除外皮,取瓜肉煮熟食用。

#### 冬瓜的消暑周边

冬瓜除了抱睡消暑,在食用方面更是大有可为,《神农本草经》称其“性微寒,味甘淡无毒,入肺、大小肠、膀胱三经。能清肺热化痰、清胃热除烦止渴,去湿解暑”,被尊称为“水芝”,是夏日餐桌的主角。

冬瓜全身都是宝:冬瓜皮可以利尿消肿,清热解暑;冬瓜籽可以清肺化痰、清热利咽;冬瓜肉可以清热利湿消肿;冬瓜瓢煎水洗脸洗澡,可以美白、润泽肌肤。

同时,冬瓜本身热量极低,含有的丙醇二酸能抑制糖类转化为脂肪,是减肥人士的理想食材。

### 【相关】

#### 一口冬瓜一口凉

今天给大家介绍几款适合夏季养生消暑的冬瓜家常菜及冬瓜饮品。

##### 冬瓜薏米老鸭汤

**做法:**冬瓜500g、薏苡仁30g、老鸭半只、生姜3片。薏苡仁炒黄(减其寒性),鸭肉焯水后同炖1小时,加冬瓜煮至透明。

**功效:**冬瓜清热利水,薏米健脾祛湿,老鸭滋阴补虚,生姜中和寒性。四者搭配,清热而不伤阳,祛湿而不伤阴,是夏季滋补与祛湿兼顾的经典方。适合阴虚火旺、易疲劳、亚健康的人群。

##### 冬瓜莲子猪骨汤

**做法:**冬瓜500g,莲子30g,猪脊骨400g,生姜3片,花椒适量。猪骨焯水,猪骨、生姜、花椒大火烧开转小火煮半小时,加入莲子和冬瓜(连皮带籽),小火再煮20分钟,调味即可。

**功效:**冬瓜不去皮、不去籽,正是利用冬瓜全药的思路——皮利水、籽化痰、肉清热,三者同用,相得益彰。适合夏季烦闷、感受暑热、口干喜饮的人群。

##### 冬瓜玉米须饮

**做法:**冬瓜皮30克(晒干更好)、玉米须10克,沸水冲泡代茶饮。

**功效:**二者都具有利水消肿的作用,适合小便黄、下肢浮肿的人群。

据《北京青年报》报道