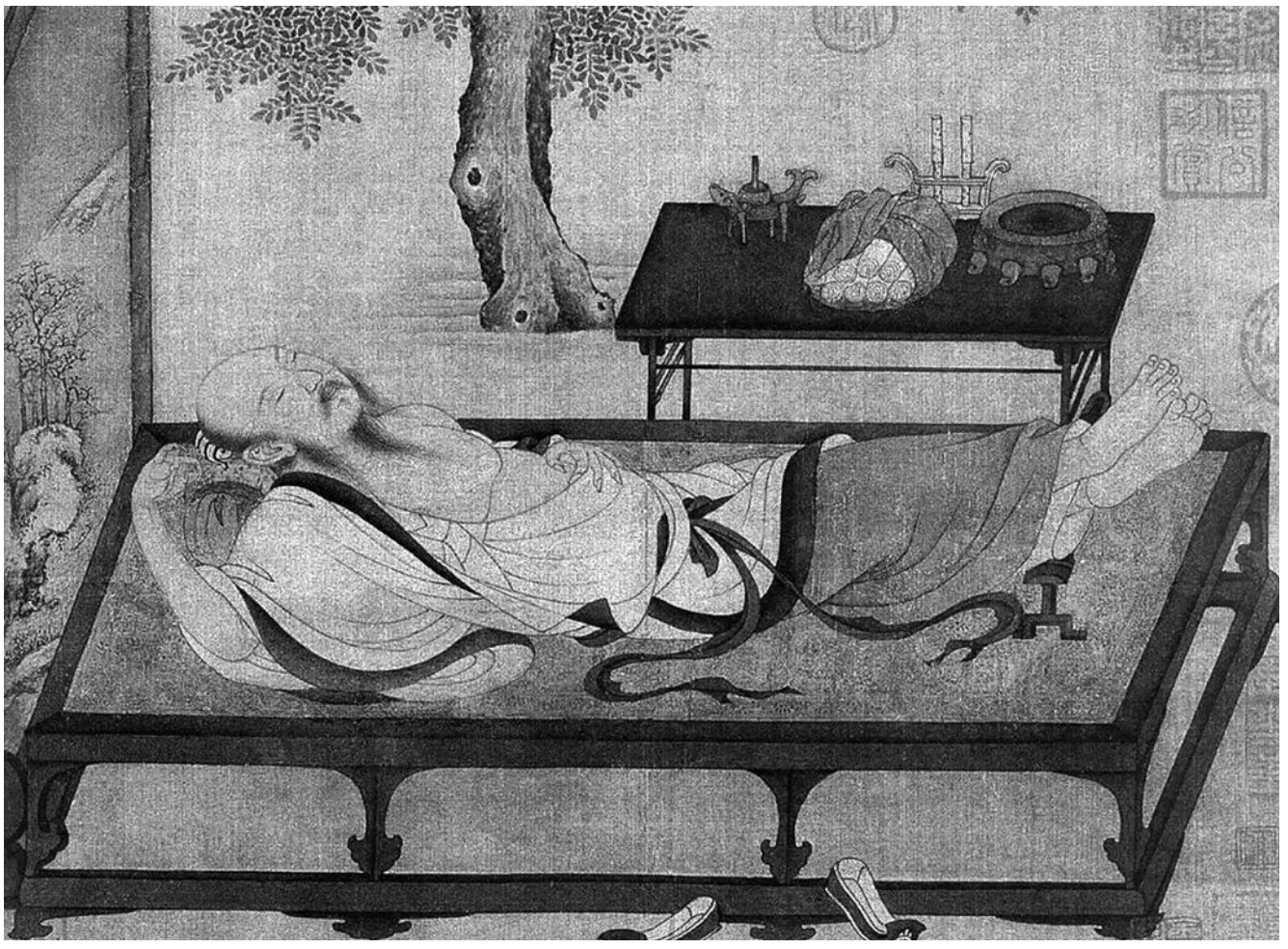
责任编辑 郭佳杰 美术编辑 汤智勇

如何度过盛夏，这是一个问题。自古及今，人们探索过各式各样的方式。从“心静自然凉”的智慧到遍布申城的读书会、艺术展、舞台剧，当物理降温遇上精神消暑，这份清凉穿越时空，消解着滚滚热浪。



▶《槐荫消夏图》，现藏于故宫博物院。画中一位高士袒胸露乳卧于床榻之上，眯着眼睛，恬然入睡，榻旁有屏风、桌案、书卷等物，人物刻画极其精细入微，神态生动，气韵清雅，描绘出了闲雅洒脱的夏日生活心境。

何以避暑？不如阅读！

【文/青年报记者 唐骋华 图/受访者提供】

不卷了，躺下看书

炎炎暑热，何以消夏？不妨从古人那里汲取智慧。

尽管没有科技与狠活，古人为了物理降温，也着实想了很多办法。周代，朝廷设立“凌人”一职，负责在冬季采集冰块，储存于冰窖中，以备夏季使用。唐宋时，富裕人家会在水边营建“凉屋”，利用机械装置引活水转动扇叶，带动空气循环。南宋皇帝还会在特制的翠寒堂办公或休息。据说里面温度很低，一次，大学士洪迈在翠寒堂向宋高宗汇报工作，明明是三伏天，他竟“体粟战慄，不可久立”。宋高宗见状，命人给他披了件外套。

当然了，像凉屋、翠寒堂这样的神器不是普通人能享受的。在物理降温手段有限的情况下，更多人还是走向内心，主打一个心静自然凉。但“心静”的氛围是需要营造的，由此，衍生出消夏八雅事：观荷、听雨、食夏、品茗、阅读、闻香、执扇、听蝉。“其中，阅读是最普遍而有效的一种。”四川师范大学中国古典文献学研究生导师祝童说。

据祝童研究，消夏也作销夏，意思是通过某些方法“忘掉”身体的燥热，从而清凉顿生，度过酷暑。而沉浸到阅读里，无疑是“忘掉”的捷径。

那么古人为了“忘掉”，都读哪些书呢？“六经当然是首选。”祝童说。隋唐时期，科举兴起，成为朝廷选拔人才的主要途径。而科举考试主要考的就是六经（《诗》《书》《礼》《乐》《易》《春秋》）。读书人为应付科举，日诵夜读，连炎炎夏日也要“卷”起来。于是唐宋以来，“夏课”盛行，相当于暑假了还不休息，各种找资料、报课程，全方位无死角地研读六经。

然而如此充满功利性的阅读，岂不是越读越燥热？放心，古人知道进退。实际上，除了少数意志极为坚定者外，多数人都会放下严肃的六经，偏向于闲读。“诗话胜记、稗官野乘是文人士大夫在读经之余的最爱。”祝童说。

明代陈继儒在《小窗幽记》中记录自己于竹林间铺一张榻，手持蒲扇，躺着读《诗经》《离骚》，只觉“树影筛风”“丛竹蝉声”，不知不觉就睡着了。

读书消夏进行时

现代人的避暑手段自然比古人多多了，但读书消夏并未过时。记得年少时，每逢暑假，父亲都会带我去上海书城，在那儿泡上一整天。而今天，书城仍是许多市民的避暑胜地。上午九点半门一开，人群便如流水一般涌入、铺开，眨眼间书架间的过道、临窗的边沿、楼梯的拐角就坐满了书迷。同样，上海图书馆、徐家汇书院、少年儿童图书馆也全都坐得“扑扑满”。

旧书店的人气也上来了。位于松江云堡未来市的小朱书店是目前上海最大的旧书店之一，有约20万册书。主理人朱凤涛说，这些日子读者显著增加。“有的是放假的学生，有的是父母带小孩来挑书。”复旦旧书店主理人张强也说，暑假以来人确实多了。由于在大学路附近，经常有人逛着逛着就到了复旦旧书店，在“这年头竟然还有人卖旧书”的好奇心驱使下，进店打卡。

复旦旧书店对面的悦悦书店也是一处纳凉避暑的好去处。这里除了书，还举办各种读书活动。主理人罗红和丈夫均毕业于复旦大学，因而有着深厚的人文资源，经常邀请学者、作家来讲座。本周末，复旦大学哲学院教授徐英瑾携《当一切命中注定，我们还要勇敢吗？》做客悦悦书店，与读者分享人生哲学。“本以为哲学有点高冷，没想到消息一发布，席位秒光。”该书责任编辑宋寅悦说。想来，越是在高温中人们越需要哲学来保持清醒。

持续十余年、举办活动超过500期的思南读书会，在这个夏季依然向广大市民放送高质量的“精神食粮”。遍布上海各社区、街道的读书会则以细水长流的方式，给日常生活吹送阅读的清风。

可别小瞧了这些读书会，举办者是颇为用心的。例如陆家嘴志愿者协会的“一陆相伴”阅读会，组织过“气球派对主题活动”，聚集起一批热爱诗词、喜欢社交的年轻人，他们打灯谜、背诗词、唱沪语童谣，再进行手工气球设计，形成了一场内容新颖的读书会。陆家嘴志愿者协会秘书长王丽说，“一陆相伴”阅读会经常举办类似的活动，让年轻人爱上阅读、爱上传统文化。

小贴士 Tips

除了阅读，我们还可以看展览、看舞台剧、听音乐会，总之，所有好玩的一切皆为“消夏利器”。

这个夏天，上海及周边至少有20个大展等你来看。西岸美术馆的“大卫·霍克尼：更大，更近（当然不是更小更远）”沉浸式艺术展，开幕以来观众纷至沓来。浦东美术馆的“缔造现代：来自巴黎奥赛博物馆的艺术瑰宝”展汇集了凡·高、米勒、罗丹、高更等一众大师作品，更是观者如堵。此外，龙美术馆的“乙巳形蕴”、油罐艺术中心的“亚特兰大、二次技术革命与一个东方翻译”、START星美术馆的“我看见黄金铺道的上海”都值得流连。

舞台剧、音乐会同样迎来井喷。由亚洲大厦、上海大世界、第一百货、世茂广场构成的小剧场观演“黄金四角”，七八月份好剧不断，不少场次卖爆了，不仅要加晚场、周末场，工作日也需增开场次。音乐会也是一票难求，从古典到爵士到流行，满足了不同的审美偏好与需求。

何以消夏，你有答案了吗？