



随着气温的降低，秋裤、毛衣、羽绒服都有了用武之地，当女孩子们一边淘大衣、一边淘打底裤，追求“美丽不冻人”时，是不是想过，古代的人是穿什么御寒的呢？

当然，古代的服饰形制并非一成不变，各朝各代都有自己流行或者规定的款式、颜色，周代以后，历代王朝都以“会典”“律例”“典章”或“舆服制”“车服制”等各种条文颁布律令，规范和管理各阶层的穿衣带帽。



御寒衣料 有丝有麻有毛料

先说古代冬装用的衣料。我们如今惯常使用的棉织品，其实在全国范围内流行起来是明朝的事情，在那时以前，贫民主要使用的衣料是麻布，或者其他植物纤维织成的面料。丝织品是属于上层人士或有钱人家的。

中国丝绸博物馆的相关工作人员介绍，在古代，丝织品有绫、纱、罗、绢、缎、锦等不同品类，厚薄也各有不同。在明清时期，缎、锦是大富大贵人家制作秋冬外套面料的主要衣料，需要说明的是由于这种面料很贵，所以战国时期，很多只是用来做衣服边缘的装饰。

做秋冬天的外套，一般不止一层，一层面子，一层绢做的里子。如果只有这两层，就叫“袂衣”，苏轼在《初秋寄子由》中写道“子起寻袂衣，感叹执我手”，说明在初秋时节，袂衣的外袍就是御寒的一大利器，类似现在的风衣。

再冷一些，会在衣服里面垫上絮类。垫棉絮做棉袄是棉花普及以后的事情，以前垫的，叫“丝绵”。沈从文在《中国古代服饰研究》中提到，从江陵马山楚墓一号墓出土的衣服实物中，就有内絮丝绵的绵衣，为冬天御寒所用，而这絮的丝绵，据丝绸博物馆的工作人员介绍，多是缣丝的下脚料，用作充绒，轻薄而保暖。

除开垫有丝绵的绵衣，还有毛纺织品类和各类皮料。根据沈从文先生在《中国古代服饰研究》中的说法，毛纺织品用作衣料是东晋以后的事情，随着民族融合，衣物等等也在相互截长补短，汉、魏时期，毛纺织品还是主要用作毡褥，两晋时期已经取代了一部分锦绣的地位，“《晋书·五行志》称两晋时，袴褶服更多用毛织物作成。”

另一种保暖的材料，则是动物的皮毛了，灰鼠皮、狐狸皮拿来做大氅、披风、帽子，厚实又保暖。

服饰样式 并非一成不变

中国传统服饰的样式并非一成不变，沈从文在《中国古代服饰研究》一书中也有详细说明。

丝绸博物馆的工作人员也说，若无出土文物作对比，单从古文记载很难推测衣服原貌，所以这里只对明清世俗小说中的冬季服饰做一个说明。

沈从文在《中国古代服饰研究》中说，万历年间的通俗小说《金瓶梅》对晚明社会风俗人情、衣着首饰反映相当真实具体，不仅对绸缎名目、衣着名目、首饰名目记载详细，还可以让研究者据此了解当时社会中层妇女的衣服搭配，对后来的《红楼梦》也有一定影响。

《金瓶梅》写冬装：“大红缎子袄，青素绫披袄，纱绿绸裙，头上戴着髻髻，貂鼠卧兔儿”，或“上穿了沉香色潞绸雁衔芦花样对襟袄儿，白绫竖领，妆花眉子，溜金蜂赶菊纽扣儿，下着一尺宽海马潮羊皮金沿边挑线裙子，大红缎子白绫高底鞋，妆花膝裤，青宝石坠子，珠子箍”。

御寒装饰 手套帽子样式多

在保暖方面，我们都知道，只是衣服穿厚是没有用的，露在外面的手、头如果没做好保暖作用，也会冷。在马王堆的出土文物中，就有露指短手套，或用信期绣，或用朱绫纹罗，古朴而美貌。至于北朝和明代，也都有手套出土，且为全部包住的样式，刺绣的花纹让人觉得，放到现在用，也很时尚。

至于头部保暖，花样更多。民间女性在明代以前多在头上戴帕头保暖，有学者研究，汉代时期，士庶男子在冬天用裁成长条，内絮丝绵的帛巾扎在额间，用作保暖。元代，上层妇女戴抹额，到了明清时期，这种抹额又被成为勒子，成为民间妇女最爱的御寒物品，普通贫民和士庶阶层相比，只在材质、珠宝使用上有不同。

除开抹额，贵族妇女还有“卧兔儿”或“昭君套”，“卧兔儿”是一种用动物皮毛做成的女式饰品，冬天戴在头上，在头顶像卧着小兔子。

在《中华文化习俗辞典》中，“昭君套”是古代一种无顶的女式皮帽，后来也成为一种富家女在冬天的首饰。

至于男子，冬天也不是光着头出门的。五代至宋朝，骑马出门的男子会头戴风帽，御寒且挡风沙。元朝，忽必烈有不少皮暖帽，银鼠暖帽。至于明代，每年冬十一月，“入朝百官赐暖耳”，沈从文在书中介绍，暖耳多用狐皮类制成，和今人所用耳套相似。清朝，官员冬季戴暖帽，多为皮制。



西汉信期绣面千金绫手套 (马王堆一号墓出土)



北朝玫紫色地刺绣菱格纹手套



盘金绣花鸟眉勒



凤鸟花卉纹绣浅黄绢绵袍 (战国)

延伸阅读

“反秋裤派”各显神通

年近岁末，慢慢进入了“潮湿而寒冷”的季节，虽然有一种寒冷叫做“忘穿秋裤”，但并不处处皆是“英雄莫问出处，全都要穿秋裤”。有一群年轻人作为代表的“反秋裤派”，为了捍卫苗条身型，用外裤内穿、男穿丝袜、保鲜膜等“奇葩”方式，成功取代了无孔不入的秋裤。

两条牛仔裤 外裤玩内穿

20岁的小刘，是一名坚定的“反秋裤派”。为了应对寒冷，她直接穿上了两条牛仔裤。“秋裤松垮垮的，穿上了秋裤连最爱的紧身牛仔裤都没法穿，还不如直接穿两条牛仔裤，一样的暖和！”她为自己的“双穿法”解释。

不过，她承认两条牛仔裤有点极端，“穿两条紧身牛仔裤，因为材质偏硬，活动起来不是很方便，穿起来也不太透气，但为了美，只有忍了。”

小刘的更多小伙伴，则是用打底裤取代秋裤。“打底裤比秋裤更贴身，材质不同，如果是棉质的，其实就像是紧身版秋裤，既保暖又美观”，小刘的闺蜜小王说到，“比起穿两条牛仔裤，我觉得穿打底裤更健康些，活动也更方便，不过还是不够显瘦。”

丝袜来打底 男生也来穿

穿两条裤子？NO！对白领小莫来说，秋裤绝对是胖子的宿敌。她的秘诀是“丝袜”。“在外裤里配一条丝袜，丝袜又薄又贴，绝对比裤子显瘦”，她笑着分享保暖秘笈，随着天气的变化，丝袜的厚度也适当地增加。“现在市面上的女式丝袜从薄到厚，纯棉、腈纶、天鹅绒都有，穿在裤子里面完全看不出来。”

小莫说，她用丝袜取代秋裤已经长达7年，身边不少闺蜜也这样做。“成都十月下旬后，天气开始转凉，我们就会将丝袜穿在裤子里”。不过，她还分享了一个小秘密，“你以为只有女娃娃这样做，你就out了，我身边有些男的小伙伴，为了美，也偷偷将丝袜穿在裤子里呢，买的是xxl，有的超有心机，买的还是瘦腿袜哟。”

潮人用保鲜膜替代“秋裤”

对“反秋裤派”而言，再“奇葩”的替代品也毫不为过，大三女生小陈的杀手锏竟然是“保鲜膜”。

“我们女生，多一克肉都是犯罪，何况是‘每穿秋裤胖三斤’的秋裤”。小陈说，许多追求身形窈窕的年轻美眉，都把容易显胖的秋裤打入了“冷宫”，选择其他替代品。“我用过护膝袜、暖宝宝、收腹裤，但效果都不算好。”

今年起，她开始借鉴网络经验，穿起了“保鲜膜秋裤”。“方法很简单，只需要买一卷保鲜膜，简单版就是用保鲜膜在膝盖上裹几圈，护住膝盖；如果怕冷，大腿、小腿都可以裹，然后套上外裤就行”。

对这种新型秋裤，她认为值得点赞，“保鲜膜本身就很薄，如果裹得紧，看起来比本身腿更瘦，我觉得保暖效果也不错”。

不过，她也有自己的小烦恼，“穿起来不是很舒服，最好不要运动，因为出汗了保鲜膜会滑落，腿上有水还会更冷。”

温馨提醒

名医建议：秋裤应该穿

“从中医角度来讲，冬天是一定要保护好阳气的季节。肾是统领全身阳气的，腰部以下由肾主管，太单薄的穿着容易引起寒气侵犯，从保护身体健康的角度来说，不穿秋裤并不适合。”成都中医名馆国家级名医张勇教授说道。

“冬天时，下半身更应注意保暖，年轻人20、30岁可能感受不到，年轻时觉得不穿秋裤也能‘扛’过去，如果年轻时不注意保暖，年龄稍微大一些后，反而容易得病，如关节炎、肾虚，甚至还会引起内分泌失调。”他讲解起保暖的重要性。

年轻人们的“奇葩”替代法，丝袜内穿、保鲜膜等能否替代秋裤？他从医学的角度做出了解答：“保鲜膜包裹的方式对人体并没有伤害，也并不会因为人体散发的热量而产生对人体有害的物质。”

虽然“保鲜膜秋裤”对人体并没有伤害，但张教授还是提醒大家：“这种做法实质上只保护到了膝盖，下半身穴位无法得到很好地保护，只能治标不治本。”

据《华西都市报》