

一枕梦回越千年

最早的枕头是竹枕

人类直立行走后，脊柱开始发生变化，逐渐形成了四个生理弯曲，即颈曲、胸曲、腰曲、骶曲。有专家认为，远古时期，起初人类在睡觉的时候颈曲是悬空的，很不舒服，于是开始有意识地用石头、骨头、草束、木头等垫着颈部睡，这有可能就是枕头的起源。至于人类最早使用枕头的时间，有待考古证实。

从文献来看，商朝时我国已有枕头，《拾遗录》中记载了商纣王的玉虎枕。到了周朝，枕头已经很普遍，比如《诗经·国风》有诗句云：“角枕粲兮，锦衾烂兮。予美亡此，谁与？独旦？”这首诗描写了妇人悼念亡夫的情景，妇人目睹角枕，回忆往日深情，不禁伤心。这里的角枕可能是用牛角制成的枕头或用牛角装饰的枕头。汉代许慎在《说文解字》中给枕头下了定义：“枕，卧所荐首也。”也就是睡觉时头部颈部所垫的东西。

从考古发掘来看，目前我国发现的年代最早的枕头文物是战国时期的竹枕，它出土于湖北江陵马山一号楚墓。汉代以后，枕头有软、硬两种类型，比如湖南长沙马王堆汉墓出土的丝织枕头，是早期软枕头的代表。汉代中山靖王刘胜墓、徐州狮子山楚王陵出土的青铜嵌玉枕、玉木枕等，是硬枕头的代表。出土于西汉南越王墓的珍珠枕，重470多克，是我国首次发现的珍珠枕。

瓷枕陪伴古人千年

进入隋唐以后，中华民族迎来了又一个历史强盛阶段，人们的物质生活水平明显提高。我国出土的这一时期的枕头文物有玉枕、水晶枕、琥珀枕、瓷枕等，材质和样式多种多样。其中，最有代表性的是瓷枕。瓷枕最早出现于隋代，在唐代被大量使用，至宋代普及，明清逐步

退出历史舞台，陪伴我国古人1000多年。

在设计方面，瓷枕分为上下两部分，上部分的枕面略呈圆弧形或平面形，一般装饰有图案，下部分的枕底宽大平稳。宋代，手工业发达，商品经济繁荣，瓷枕外形和图案变得更加丰富，按釉色分有白瓷枕、绿釉瓷枕、褐釉瓷枕、青釉瓷枕、黑釉瓷枕等；按装饰分有诗文枕、书画枕、镂空枕等。海南省博物馆收藏了北宋绿釉刻划花卉纹瓷枕、北宋磁州窑白釉刻花瓷枕、宋代磁州窑白釉褐彩腰圆瓷枕、金代白釉刻花长方瓷枕等6件宋金时期的瓷枕。其中的白釉褐彩腰圆瓷枕整体呈腰圆形，枕面前低后高，略呈“凹”状，增加了睡眠的舒适度。

黄道婆宋末元初推广纺织技术后，棉纺织业快速发展。到了明代，我国的布艺品日渐丰富，于是布艺枕开始涌现和普及。相较于之前的瓷枕，明代的瓷枕瓷质更加致密，有青花装饰，还有粉彩、三彩、五彩装饰。海南省博物馆收藏的明代三彩枕，侧面呈船形，中空，正面施绿黄釉，呈“凹”形，上有云纹。该瓷枕形状按人体生理结构设计，刚好托住颈曲，有助于睡眠。这一时期，虽然瓷枕制作工艺有所进步，但已经开始被布艺枕替代。因为布艺枕色彩鲜艳、纹饰华美、更加舒适，而且易于制作。

一枕两用的枕头箱

进入清代后，尽管瓷器仍是人们生活中最常见的用具，但瓷枕开始鲜见于床榻之上。河南省周口市发掘的一处古墓，墓主身着清朝官服，头枕白色棉花，由此可见清代出现了棉花枕头。清代的软枕头，枕面上一般都有刺绣图案，例如比较受欢迎的“百子枕面”，有人丁兴旺的美好寓意。

除了软枕头，枕头箱也深受人们喜爱，它兼具枕头和箱子的功能。《越绝书·外传枕中》记载：“以丹书帛，置于枕中，以为国宝。”古时有些朝代，战乱不断，社会动荡，部分古人习惯把契证、首饰、钱财等重要物品放在枕头下或枕头里，一旦出现突发情况，拿起枕头就跑。海南省博物馆收藏了一个清代黄花梨枕头箱，材质为海南黄花梨，呈长方形，长63厘米，宽17厘米，高15厘米。

据《湛江晚报》

赏嘉靖青花缠枝莲大缸

明代嘉靖年间（1522至1566年），明世宗朱厚熜共在位45年，其间曾多次爆发农民起义，国力衰弱。景德镇官窑开始施行“官搭民烧”制度，由于民窑“钦限”器的烧造促进了制瓷技术进步，缩小了官窑器和民窑器之间的差距，嘉靖民窑精瓷已与官窑器之间无明显差别。官窑器胎质细洁致密，民窑大多粗糙，大件器物胎体比较厚重，制作也粗糙，不注重修胎，有些器物腹部衔接痕比明初还要明显，常有接痕处脱底、断裂现

象，器里痕迹更为明显，时有器物变形，足底处理粗糙，有跳刀痕和粘砂，露胎处火石红浓重。官窑器物釉面滋润光亮，透明釉青灰色，釉面越往后越粗，有隐约的波浪感，个别器物釉厚浑浊。器物底部多施亮青釉，一些口部刷酱黄釉。

嘉靖青花颜色尚浓，以蓝中泛紫为主，这是回青中加有石青的缘故。亦有意摹制成青花浅淡润泽之色，有类正德时灰暗黑蓝色泽者。除以色泽取胜外，造型、品种更加多样，多为文具、餐具盘碗。陈设品的大件器增多，如花盆、大罐、鱼缸、口径80厘米的大盘，还有宗教供器，如佛、道教的葫芦瓶、蒜头瓶等。器形多为方形或六、八方形。造器工艺粗犷，体重硕大，成器较难，因而有欠规整。图案纹饰承自前朝传统题

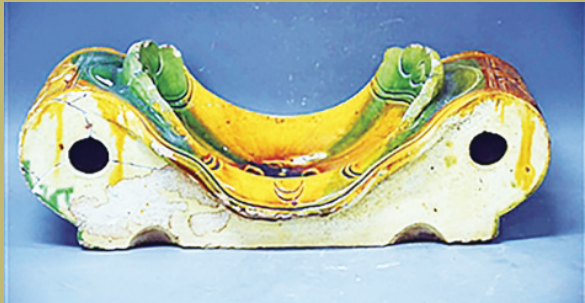
材，并贯以道教色彩，有八卦、云鹤、八仙庆寿、老子讲道、桃鹤、攀枝花和吉语文字“福寿康宁”“国泰民安”等。款识多书“大明嘉靖年制”或“大明嘉靖年造”六字双行楷书。少部分在器口处书有六字横款，其中“靖”字的结构别致，“立”一般都在“青”字的中上部。

这件嘉靖青花缠枝莲大缸，体型硕大，通体满施白釉，釉色中闪青，釉层饱满肥厚，釉质凝润莹亮。口外绘青花双线纹，色泽略显清淡。腹部绘满青花缠枝莲纹，青色深沉而浓艳。口外书青花六字横款“大明嘉靖年制”，字体工整。器底无釉，露出黄褐色胎体。历经数百年，如此硕大而完整保存至今的嘉靖青花缠枝莲大缸颇为难得。

（据《联谊报》朱积良）

俗话说：“药补不如食补，食补不如睡补。”良好充足的睡眠不仅可以让我们消除疲劳、恢复体力，也有助于心理健康和增强免疫力。人的一生有约三分之一的时间在睡觉，按照平均寿命80岁算，我们一辈子大概有26年在枕头上度过。

“报道先生春睡美，道人轻打五更钟。”“午窗睡美无人唤，梦逐游丝自在飞。”要美美睡上一觉，离不开一个合适的枕头。我国古代相继出现了石枕、骨枕、木枕、铜枕、玉枕、瓷枕、竹枕、布枕等各种形态的枕头，可谓小枕头里有大世界。



明代三彩枕



唐代白釉绿彩枕



宋代白釉孩儿枕



清代黄花梨枕头箱

