

宋代白釉草叶纹瓷枕

清凉入梦来 一枕最幽宜

“瓷枕坚且洁，堪赠如兹客。”在临沂市博物馆，一方宋代白釉草叶纹瓷枕正慵懒地“躺平”，素白釉面泛着柔光，草叶纹饰自然舒展，美得自在悠然。

谁能想到，这个看似硌人的“硬枕头”，竟是古人对抗酷暑的“黑科技”？当现代人靠空调续命时，千年前的沂蒙先民早已用内部中空、孔穴通风、釉面沁凉的瓷枕，在蝉鸣聒噪的夏夜觅得一方清凉。

夜幕低垂，承接过无数绮丽梦境的瓷枕，把古人的生活智慧、审美意趣，乃至对世界的浪漫想象，都藏进了这方坚硬却温润的瓷体里。



白釉草叶纹瓷枕
(宋) 临沂市博物馆藏

③ 枕上春秋：
窑火淬炼 千年梦华

① 枕上诗画：白地黑花 宋代风雅

“瓷”，仿佛凝住岁月的温润美玉，自带柔光滤镜。裹着九秋霜露的清冷，带着历史打磨的庄重。初见，它如江南女子般婉约，惊鸿一瞥便入人心。再品，又似鹤发老者般睿智，风尘仆仆遗韵悠长。

“枕”，则是寝具中的“老资历”。《说文解字》曰：“枕，卧所荐首者也。从木，尤声。”从古至今，它始终如一地担当着脑袋的“专属靠垫”。从《诗经》“角枕粲兮，锦衾烂兮”“寤寐无为，辗转伏枕”的相思定情，到成语“一枕黄粱”的奇幻梦境，无不承载着古人生活的万千况味。

当“瓷”与“枕”相遇，便诞生了别具一格的瓷枕。

隋代，瓷枕初烧问世，在历史的夜空崭露头角；唐代，瓷枕被“搬”上床榻，造型玲珑小巧；宋代，瓷枕迎来“高光时刻”，尺寸加大，釉色纷呈，装饰技法亦是“神仙打架”。刻、划、剔、印、贴等十八般武艺轮番上阵，书法与绘画“梦幻联动”。南北名窑也纷纷下场“内卷”，

北方的磁州窑、定窑、耀州窑，南方的景德镇窑、吉州窑等，各展所长、竞相烧制，烟火市井与文人雅韵交相辉映。

临沂市博物馆内馆藏3件瓷枕，其中的宋代白釉草叶纹瓷枕，为个中翘楚。甫一眼，古朴典雅的气质便扑面而来。这方瓷枕呈长方形，底部和上部内弧为压腰状，线条自然流畅。其上部以四线长方形栏为界，内划直线与波浪线，两端各饰树叶纹，以双线相隔；两侧饰双线压腰纹，内填竖线纹；下部为五线长方形栏，内绘三朵小花；两端各有一圆孔，宛如藏着夏日清风，带来了清凉与宁静。

从制作工艺看，这方瓷枕是宋代制瓷技艺的杰出代表。其胎土算不上细腻，通体施的白釉还微微泛灰，但工匠自有妙招。他们施展白地黑花浅雕技艺，先在胎体上涂抹一层白色化妆土“打底”，巧妙弥补了胎体缺憾；再用含铁的颜料勾勒出精美纹饰，这些草叶纹

饰并非随意绘制，而是“取法自然”。釉彩料需用水稀释，水分的把握至关重要：水分过少，行笔生涩；水分过多，颜料易散开滴落。正因如此，匠人们运笔时的每一个细微变化，都让线条千姿百态。最后再罩上一层透明釉“定妆”，经过高温炙烤，就变成了神秘而典雅的黑色。

制作工艺的严谨，使得瓷枕成为陶瓷中最复杂的品种之一，既要睡起来舒服，有益人体健康，又要结构科学，不变形、不坍塌，还要赏心悦目，每一道工序都经千锤百炼，最终才修得这端正雅致的形神。

“峰前明月照藤床，窗内清风生石枕”。这方宋代白釉草叶纹瓷枕不仅是寝具，更是艺术品，是文人雅士的“枕上诗画”。其色调和质感，是宋代“尚素”“崇雅”审美特征的充分体现。读书闲居的一方瓷枕、一炉篆香，这些简单细节都体现了宋人对生活最深的爱与尊重。

一炉窑火燃烧千年。瓷枕不仅是消暑神器，更是一枚凝固岁月的琥珀，将临沂的千年陶瓷史娓娓道来。

临沂厚重的历史文化中，陶瓷文化是浓墨重彩的一笔。早在新石器时代，沂沭河流域就因制陶等手工业的高度发达而成为东夷文化的中心。彼时，东夷先民以智慧与双手开启了陶瓷文明的曙光。从6000年前北辛文化时期手工捏制的陶碗，到4500年前龙山文化时期的磨光黑陶，制陶技艺被一步步推向巅峰。

汉代的临沂，铅釉陶如繁花绽放，兴盛一时，无论是造型还是装饰，都展现出独特的艺术风格；西晋时期，临沂商贾云集，迎来了南北文化的交融。以越窑青瓷为代表的南方瓷器大批涌入，带来了新的制瓷理念和技术。晋墓发掘的“西晋青瓷胡人骑狮器”便是这一时期文化交流的生动写照。

宋元时期的窑火更添几分灵秀。朱陈等窑口烧制的白釉瓷器，胎质细腻，造型多样，瓷枕也在这一时期大放异彩。匠人们采用先进的“二次成型”绝技，从练泥、拉坯开始，柔软的陶泥被不断揉搓、屈伸，锐刃、利刀飞速旋转，削出瓷枕的轮廓，待半干后再小心翼翼地附加装饰。这一过程需要几十年如一日的耐心和巧思，稍有不慎，就可能前功尽弃。而罗庄护台、河东大范庄、兰山朱保村等遗址出土的50余件陶器，印证了当时陶瓷业的繁荣。

明清时期，罗庄、湖西崖一带成为规模较大、作坊集中的陶瓷制作中心和集散地。这里生产的缸、碗、罐、坛等黑釉粗瓷产品，带着烟火气走进苏北、鲁南、皖北、豫东等地百姓的日常。

时光流转至现代，以罗庄陶瓷为代表，临沂陶瓷完成了从“粗黑”到“细白”的华丽转身。工匠们传承千年技艺，大胆创新，让传统工艺在新时代焕发新生。从陶土初塑到玉色瓷骨，临沂陶瓷的千年窑火生生不息，变的是形态，不变的是那份代代相传的匠心坚守。

这个盛夏，不妨走进博物馆，透过这方宋代白釉草叶纹瓷枕，凝望沂蒙先民专注制陶的身影，感受文人雅士夏夜安眠的惬意，再俯身听一听，那穿越千年的枕上清风。

据《沂蒙晚报》

② 枕上清凉：玉枕纱橱 冰寒消暑

“半窗千里月，一枕五更风。”瓷枕最重要的功用，在于夏天可以消暑去热。

瓷枕釉面光滑细腻，质坚润凉如天然冰玉。往枕上一靠，可瞬间驱散暑气，告别闷热黏腻。这种“凉而不冰”的特性，让它一跃成为古人的“夏日限定”。《本草纲目》中“久枕瓷枕，可清心明目，至老可读细书”的记载与中医“以瓷石为枕可老而不昏”的养生理念完美呼应，难怪李清照会在《醉花阴》中写下“玉枕纱橱，半夜凉初透”的词句，让千年后的我们都能感受到字里行间的凉爽意境。

瓷枕的消暑功能被古人开发到极致：中空结构形成天然风道，有的还可注入冷水，巧妙的气孔构造，让它化身“水冷空调”。有瓷枕在手，即使在热浪翻滚的午后，也能“身如蝉蛻一榻上，梦似杨花千里飞”。这也使得古人对瓷枕的偏

爱毫不掩饰。北宋张耒收到友人赠送的瓷枕，当即赋诗：“玳人作枕坚且青，故人赠我消炎蒸。持之入室凉风生，脑寒发冷泥丸惊。”生动描绘了瓷枕带来的奇妙体验，像是凭空生起一道凉风，让脑袋和鬓发都能“消炎蒸”。

文人雅士还开发出瓷枕的“隐藏功能”。有人在枕面题诗：“久夏天难暮，纱橱正午时。忘机堪昼寝，一枕最幽宜”，道尽夏日午睡的惬意；有人借虎、狮形瓷枕（“枕”“镇”谐音）辟邪，守护主人安眠；有人用中空枕函作“保险箱”，藏起地契银钱、丹书帛卷；还有人在枕中填入沉香、佩兰，织就助眠的药香幕帘。而瓷枕中间凹、两边翘的造型，成为头部的专属摇篮，伏案书生枕之缓解疲倦，妙龄女子倚之支发护髻，以防压乱鬓边。当“云鬓花颜金步摇”的佳人

卸下钗环，轻倚枕面，睡醒后“山枕印红腮”的娇羞，跟着清梦，藏进了多少文人墨客的诗作。

瓷枕这么硬，如何枕出“高枕无忧”的妙境？古人对此早已智慧破解——东汉《释名》谓睡枕：“太低则项垂，阳气不达，未免头目晕眩；太高则项屈，或致作酸，不能转动。”《显道经》也给出答案：“枕高肝缩，枕下肺蹇，以四寸为平枕。”由此换算，9-12厘米的高度，正是经古人验证的黄金比例，因此有“三寸长寿，四寸无忧”之说。

瓷枕并非“全年上岗”。而是与纨扇一样，端午启用，重阳退场。这件与节气同频的器物，遵循大自然春日赏花、秋夜望月的美妙规律，只在暑热蒸腾时登场。这一方瓷枕，凸显了古人“应季而用”的生活智慧。