

## Transkript Folge 62

### 哪儿凉快哪儿待着去 中国人如何消暑

**Jingxi:** 哈喽大家好，欢迎收听新一期的《聊天学汉语》！我是静希。

**Filip:** 大家好！我是 Filip.

**Jingxi:** 哇 Filip，最近简直是太热了，不管是待在家里还是在室外都特别容易出汗。

**Filip:** 是的，确实。上个月好多时候都超过 30 度，甚至到晚上 21 点还这么热. Ja, das stimmt. Letzten Monat waren es oft über 30 Grad, sogar um 21 Uhr abends noch so heiß.

**Jingxi:** 对，是的，我也有这样的感觉。今天我们就来聊聊中国人如何消暑。说到如何消暑，我一下子就想到了这句话，也就是“哪儿凉快哪儿待着去”。字面意思很简单：哪个地方凉快，就去哪个地方待着。听起来是不是很像一句实用的建议？

**Filip:** 听起来确实是个很实用的建议。“凉快” bedeutet auf Deutsch "kühl". "待着去" heißt so viel wie "bleib dort und geh dorthin". Insgesamt: Man sollte an kühle, angenehme Orte gehen und dort bleiben.

**Jingxi:** 哈哈，字面意思是这样的。但是，这句话在中国人日常口语里，我们其实很少用它的字面意思。它是一种带点不耐烦的意思，有点像在说“走开，别烦我！”

**Filip:** 哈哈，我懂了。Das ist also kein echter "Sommer-Tipp", sondern eher ein genervtes "Geh weg, lass mich in Ruhe"

**Jingxi:** 完全正确！但是别误会我，我并不是想表达让你走开，我们今天只聊它的字面意思，顺着这句话聊聊——中国人到底是怎么样去“找凉快”、怎么熬过夏天的。

**Filip:** 好，Gut, dann nehmen wir es heute wörtlich. Die Leute suchen überall kühle Orte und versuchen, den Sommer irgendwie durchzustehen.

**Jingxi:** 夏天的中国的很多地方真的特别热，尤其是南方，经常三十五度以上，甚至四十度，而且还很潮湿，所以我们也积累了很多让自己在夏天保持凉爽的经验。

**Filip:** 是的，没错。南方常常就是这样。Nicht nur heiß, sondern auch sehr schwül. Bei 35 Grad fühlt es sich besonders unangenehm an – eine schwerere, klebrigere Hitze. Bei 40 Grad wird es wirklich anstrengend und schwer auszuhalten. Deshalb haben die Leute im Alltag viele Methoden entwickelt, um sich möglichst abzukühlen.

**Jingxi:** 那我们先从最直接的降温方法说起——空调。Filip，你家有空调吗？

**Filip:** Nein, ich habe zuhause keine Klimaanlage. 我想德国大多数人家里也没有空调。

**Jingxi:** 我家也没有。我刚来德国的时候也特别惊讶，为什么很多地方没有空调。后来发现原因挺多的。首先，德国夏天确实相对短一些，真正热的时间可能就那么几周。然后安装成本也高。

**Filip:** 对，我觉得有这些原因, Viele deutsche Häuser sind baulich besser auf den Sommer ausgelegt.

- Zum Beispiel haben manche Gebäude eine gute Isolierung und Sonnenschutz an den Fenstern.
- Dadurch heizen sie sich im Sommer nicht sofort extrem auf.
- Außerdem ist man es gewohnt, auf natürliche Weise zu kühlen: lüften, tagsüber die Vorhänge zuziehen, damit die Sonne nicht direkt rein scheint, und abends, wenn es kühler wird, die Fenster öffnen, um die warme Luft rauszulassen.
- So ist der Bedarf an Klimaanlagen viel geringer.

**Jingxi:** 原来是这样，这真的很有意思，因为在中国完全不一样。我们的夏天实在是太热了，所以经常开空调，办公室、商场、地铁、餐厅……只要是室内，基本上都有空调。有时候我夏天去图书馆，都得带件外套，因为里面实在太冷了。

**Filip:** In China ist das ganz anders: Im Sommer ist dort quasi jeder Innenraum extrem klimatisiert – von Büros bis zur U-Bahn. Es ist drinnen oft so kalt, dass man in der Bibliothek selbst im Sommer eine Jacke braucht.

**Jingxi:** 说到消暑，除了空调，中国人夏天还有一个"标配"——吃西瓜。

**Filip:** 哈哈. 吃西瓜? 这个也算标配吗?

**Jingxi:** 可以说我们在夏天吃西瓜是一种"仪式感"吧。傍晚吃完饭，一家人坐在沙发上，开着电视，切一个大西瓜，每人一块，这几乎是中国夏天晚上的标准画面。

**Filip:** In Deutschland gibt es auch Wassermelonen, und ich kaufe sie in letzter Zeit oft. Wenn es heiß ist, habe ich immer Lust auf etwas Eisgekühltes. Manchmal schneide ich sie einfach auf oder esse sie mit einem Löffel direkt aus der Schale – das hat schon so ein bisschen dieses, wie du meinst, "仪式感 sommerliche Ritual-Feeling.

**Jingxi:** 以前没有空调的年代，大家还会搬个小板凳坐在楼下、院子里或者树下吹风，边吃西瓜边聊天，这个叫做“乘凉”。

**Filip:** 乘凉 ist wenn man sich draußen erfrischt, ein bisschen die kühle Brise genießt oder sich ein schattiges Plätzchen sucht, oder?

**Jingxi:** 完全正确，但是我感觉现在的夏天越来越热了，光是吃西瓜已经不太管用了。前段时间我在晚上热得受不了，我的朋友建议我晚上睡觉的时候抱一个大冬瓜，听说很有用呢。

**Filip:** 抱一个大冬瓜睡觉? 你朋友为什么会想到这个办法?

**Jingxi:** 因为冬瓜的水分特别多, 摸起来凉凉的, 而且它的皮比较厚, 温度不容易升高, 抱在怀里就像一个天然的、不会融化的大冰枕。

**Filip:** 听起来有点离谱但又很合理。Der Wintermelon enthält nämlich extrem viel Wasser und fühlt sich kühl an. Dank seiner dicken Schale erwärmt er sich kaum. Wenn man ihn in den Arm nimmt, ist er wie ein riesiges, natürliches Eiskissen, das niemals schmilzt.

**Jingxi:** 不过其实在古代, 大家在夏天也怕热啊, 所以中国古代的皇帝有他们专门的避暑行宫呢。最有名的就是承德避暑山庄。你听说过吗?

**Filip:** 没有听说过。不过听名字就很厉害。承德避暑山庄, was ist das für ein Ort?

**Jingxi:** 承德在河北省, 离北京不远, 大概两三个小时的车程。承德的海拔比北京高, 周围又有山围着, 所以夏天平均气温要比北京低个三四度。所以皇帝在这里建了一座巨大的皇家园林, 就叫做"承德避暑山庄", 字面意思就是躲避暑热的山间庄园。而且承德避暑山庄不只是一个宫殿, 它有山、有水、有草原, 还有很多寺庙。这个地方非常非常大, 比北京的颐和园还要大两倍呢, 现在是世界文化遗产。

**Filip:** 哇, 听起来它不只是为了避暑。Also Chengde liegt in der Provinz Hebei, etwa zwei bis drei Autostunden von Peking entfernt. Und weil es dort höher liegt und von Bergen umgeben ist, ist es im Sommer drei bis vier Grad kühler als in Peking. Der Kaiser hat dort eine riesige kaiserliche Gartenanlage gebaut – den 承德避暑山庄. Der Name bedeutet wörtlich so viel wie "Bergresidenz, um der Sommerhitze zu entkommen". Der Kaiser ging dorthin, um zu jagen, zu arbeiten und viele Leute zu empfangen. Und das ist nicht einfach nur ein Palast, sondern eine riesige Anlage mit Bergen, Wasser, Wiesen und vielen Tempeln. – doppelt so groß wie der Sommerpalast in Peking! Und heute ist sie UNESCO-Weltkulturerbe. Das ist ja wirklich beeindruckend!

**Jingxi:** 这是古代皇帝的做法, 那在现代, 普通中国人去哪儿避暑呢?

**Filip:** Wohin fahren Chinesen heute?

Ich schätze in Gegenden mit kühlerem Klima, zum Beispiel in nördliche Städte oder an Orte mit Bergen oder Meer?

**Jingxi:** 对, 现在中国人夏天旅游, 特别喜欢往凉快的地方跑。比如云南的昆明, 被称为 "春城", 一年四季都像春天一样, 二十度左右, 特别舒服。还有贵州、青海、东北这些地方, 夏天都比较凉快。而且正好七月和八月是学校的暑假, 很多家长都会带着孩子出去旅游。所以七八月是中国的旅游旺季, 那些避暑的地方人特别多。

**Filip:** 对, 我也听说过. Kunming in Yunnan wird "Frühlingsstadt" genannt – ganzjährig etwa 20 Grad.

- Auch Guizhou, Qingdao und der Nordosten Chinas sind im Sommer kühl.
- Juli und August sind in China wegen der Schulferien Hauptreisezeit. In Deutschland fahren die Leute im Sommer auch gerne ans Meer, nach Italien oder Spanien, oder an die Nord- und Ostsee.
- Fahren Chinesen auch gerne ans Meer zur Abkühlung?

**Jingxi:** 没错，比如青岛、厦门、三亚，吹吹海风，吃吃海鲜，也是一种避暑方式。不过我发现，我们在夏天是从热的地方往凉快的地方跑，你们是经常会往热的地方跑！

**Filip:** 对，我觉得你总结得很准确。Wir fahren eher "an wärmere Orte zum Genießen".

Aber ihr flüchtet wirklich von den heißen Orten weg in die Kühle..

**Jingxi:** 说到夏天，中国人还有一个特别的概念，叫三伏天。"伏"就是"潜伏"的"伏"，意思是热气潜伏在地上，是一年中最热的三十天。一般从七月中旬开始，到八月中旬结束。

**Filip:** 三伏天？Sanfu-Tage sind also ungefähr 30 Tage, die als der heißeste Abschnitt im Jahr gelten. In Deutschland haben wir auch so etwas wie Hitzewellen, aber wir haben keinen speziellen Namen dafür. Wir sagen einfach "Hitzewelle" oder "die heißen Tage". Aber dass es bei euch einen eigenen Begriff gibt und der sogar mit "潜伏" – also "verstecken" – zu tun hat, finde ich interessant! die Hitze liegt quasi "versteckt" am Boden.

**Jingxi:** 中国人觉得这三十天是夏天最难熬的时候，在这段时间养生也特别重要。

**Filip:** 哦，那养生的话，是不是就是喝冰水、吃冰棍？

**Jingxi:** 这也是很有意思的一点。中国人在三伏天的消暑理念和西方人不太一样。你们可能觉得，天热了就要喝冰水、吃冰淇淋，越凉越好。

**Filip:** 对阿，这样身体才能降下来温嘛

**Jingxi:** 但中国人有一个说法，叫"以热制热"——就是用热的东西来对付热天。

**Filip:** 哎，这个听着有点反直觉.

Macht "以热制热", also Hitze mit Hitze bekämpfen, es nicht noch heißer?

**Jingxi:** 哈哈，你肯定会觉得奇怪。在中国老一辈人相信，喝冰水虽然当下很爽，但是夏天天气热，人的毛孔都张开了，这时候喝太多冰水，寒气会进入身体，反而容易拉肚子、伤脾胃。

**Filip:** 嗯，我明白你们的想法了 Bei Hitze sind die Poren geöffnet.

Wenn man dann Eisiges trinkt, kann die Kälte leichter in den Körper eindringen. So habe ich das vorher nicht gesehen, aber es macht Sinn.

**Jingxi:** 所以传统做法是喝热水、喝热汤，通过发汗把体内的热气"逼"出来，这样反而觉得更舒服。这也是为什么很多人对中国人"什么时候都爱喝热水"这个印象特别深。

**Filip:** Also ist eure traditionelle Vorstellung nicht "je kälter, desto besser".

- Sondern mit warmen Mitteln die Hitze aus dem Körper zu leiten.

**Jingxi:** 完全正确。不过也不是说完全不喝凉的东西。我们夏天有很多传统的消暑饮品，比如绿豆汤和酸梅汤，酸酸甜甜的，特别解暑，可以说是中国的"夏日特饮"。

**Filip:** 绿豆汤和酸梅汤？起来很好喝！Also Mungbohnsuppe und saure Pflaumensuppe – das sind ja ganz andere Sachen als bei uns in Deutschland. 哈哈，那这算是“Eiskalt 和 Hitze gegen Hitze 之间的一种折中方案吧？

**Jingxi:** 你有的时候也可以试试绿豆汤和酸梅汤，在德国可能很少见。不过你说得对，这就是平衡的智慧。好了，今天我们聊了中国人夏天怎么消暑，从空调、西瓜，到避暑山庄，再到三伏天和"以热制热"的理念。其实每个文化都有自己对付夏天的智慧，虽然方式不一样，但目标都是一样的——舒舒服服地度过夏天嘛。

**Filip:** 对，今天真的学到了很多！Wir haben heute über so viele spannende Dinge gesprochen – Klimaanlage, Wassermelone, die Sommerresidenz in Chengde, die Sanfu-Tage und das Konzept "Hitze mit Hitze bekämpfen". Das sind alles Sachen, die mir in Deutschland so nicht begegnen. Aber du hast recht: Jede Kultur hat ihre eigene Art, mit der Hitze klarzukommen. Bei uns ist es halt mehr Lüften, viel Wasser trinken und vielleicht mal ein Sprung ins Freibad oder an den See. Die Methoden sind unterschiedlich, aber am Ende wollen wir alle dasselbe – den Sommer möglichst angenehm überstehen! Sag nochmal, was war heute unser "Satz des Tages"?

**Jingxi:** 哪儿凉快哪儿待着去！好，这一期的播客就到这里了，希望大家都能度过一个舒舒服服的夏天，我们下期再见！

**Filip:** 哈哈，记住了！哪儿凉快哪儿待着去！下期再见！