



从皇家、寺庙 走向民间的大澡堂

汉代之后，皇家浴室规模不断扩大，设备越来越豪华，不再仅限一人专属，沐浴的神圣感逐渐褪去，逐渐以带给人舒适和愉悦为首要目标。东晋十六国后赵皇帝石虎在宫中修建了豪华的四时浴室，在冬天，为了让池水快速升温，将数十枚铜龙用火烧红，扔进池里，水很快就变烫了。夏天将渠水引入池中，把各种香料装入纱囊，浸在水中去除异味，让洗澡水香味扑鼻，被称为“温香池”。

真正意义上的“公共澡堂”，其实和佛教的关系更为密切。释迦牟尼降生时有“九龙吐水”为之沐浴，在修行时也曾因沐浴而大彻大悟。佛教传入中国后，寺院一般会修建专属浴室，为僧人沐浴提供方便。不过，寺庙能够提供的对外服务毕竟有限，泛泛之辈一般享受不到在里面洗浴的待遇。

考古工作者在天山北麓的新疆昌吉回族自治州奇台县境内，发现一座始建于高昌回鹘（约公元10世纪）的公共浴场遗址。此处浴场遗址总面积约400平方米，按功能可分为门厅区、工作区和洗浴区等3个区域。

真正以营利为目的的公共澡堂，出现时间不早于北宋，是在商品经济繁荣发展的基础上，为了满足城市居民的需求而兴起的。对人口稠密、流动性较大的城市来说，这一公共服务可以充分减轻市民在家中洗浴打水、烧水的诸多不便，奔波在外的商贾群体对洗浴的需求更为迫切。



在新疆天山北麓发现的古代公共浴场遗址

古代的澡堂还能“点外卖”

宋人称澡堂为“浴堂”“混堂”，又叫“香水分行”。浴堂通常在门前挂壶，作为专属招牌。东京汴梁有专门的“浴堂巷”，整条街巷基本都是浴堂，可见规模之大。

宋代浴堂天亮即开始营业，有的还提供卖洗脸水、饮茶的服务。起早泡“头汤”的习惯一直沿袭到近代，正是“金鸡未鸣汤先热，玉板轻敲客早来”。宋人洗澡的费用并不算高，据宋时日本僧人在中国的日记可知，人均花费十文钱，即可洗浴一次。甚至能让浴室的仆役帮着叫一份附近的“外卖”，在洗完澡后舒舒服服地吃一顿。宋代之后的收费浴室，基本沿袭了这类服务的形式。

到了明代，大众澡堂仍以“混堂”为名，规模也更壮观了，如苏州的“混堂”用大石砌成浴池，后面有和它连通的大型锅炉，并有专门引入冷水的辘轳，有人专门负责烧水和调试水温。清代的扬州浴池按照水温分类，离烧水锅最近的是大池，温度最高，一般人不敢轻易尝试；温度稍微不那么高的是中池；温度最低的叫“娃娃池”。

（综合国家人文历史、央视新闻、新华）



宋代团扇上的浴婴图 美国弗利尔美术馆藏品/图

“沐浴洗澡”讲究颇多

如今的洗澡、沐浴泛指同一个概念，即把身体从头到脚清洗干净。而在上古时期，“沐”“浴”“洗”“澡”四个字有着不同的含义。“沐”是洗头发，“浴”是冲洗全身；“洗”专指“洗脚”，而“澡”则指“洗手”。所以，如果你好几天没洗头发，可以和朋友说：“等我沐后再出门。”

西周时期，洗澡是一种神圣仪式，举行大型祭祀活动前必须要斋戒沐浴，逢年过节、婚礼礼仪也要沐浴，大臣朝见天子前也要沐浴更衣。《礼记·王制》记载：“方伯为朝天子，皆有汤沐之邑于天子之县内。”诸侯要在专供沐浴的封邑洗头、洗澡，然后才能朝见天子，以示尊重。一生克己复礼的孔子更是身体力行，这才有了广为人知的“孔子沐浴而朝”。

重大时刻之前必须洗，日常该多久洗一次澡，古代也有明确规定。《仪礼·聘礼》记载：“管人为客，三日具沐，五日具浴。”意思是，在接待客人时，要让客人三天洗一次头发，五天洗一次澡，这样才是待客最高标准。

到了西汉，官员更有专门的“洗澡假”。唐代《初学记》记载：“休假亦曰休沐。汉律：吏五日得一下沐，言休息以洗沐也。”官员每工作五天会得到一天的洗澡假期，这就是古代官吏的“休沐制度”，体现了古人对于文明修养和卫生的重视。

除了洗澡频率，还有关于沐浴习俗的规定。《礼记·内则》载：“男女夙兴，沐浴衣服，具视朔食。”夫妻过日子，男女都要早起，沐浴更衣。作为夫妇之礼则有“不敢共湫浴”，妻子不能和丈夫共用一个浴室，正所谓“外内不共井，不共湫浴”。

古人用什么洗澡？

在众多古装剧中，我们常看到的洗澡工具是木桶。其实，除了木桶，古人还有其他丰富的洗澡器具。

自汉代以后，木质澡盆开始出现。木质澡盆造价远比青铜器具低，沐浴也由此开始普及，普通百姓也能在家中享受沐浴的乐趣。当然，皇宫里的沐浴体验也在升级，他们会在有温泉的地方建造宫室，享受温泉沐浴。秦始皇统一中国后，就在临潼骊山的温泉处砌石成池，建“骊山汤”供自己享用。后来更有著名的华清池，见证着杨贵妃奢靡受宠的后宫生活。

古人虽无洗发水、沐浴露，但不代表他们不会借助其他物品来把身体清洗干净。原始社会的人们发现，如果身上粘有泥巴，清洗起来会更加洁净。这是因为碱性泥土会和油脂发生皂化反应，也就起到了除污垢的作用。就这样，泥土成了人类最早的清洁剂。

后来，人们的洗澡用品还有碱、草木灰、淘米水、皂角、“澡豆”（一种以豆粉为主，配合各种药物制成的沐浴用品）等等，直到明清时期，终于出现了真正的香皂，成为大户人家必不可少的洗滌用品，李时珍在《本草纲目》中记录了香皂具体的制作方法。除了这些清洁用品，古人在泡澡时，还会在水中放置各种各样的香料来除去身上的异味。

洗澡是什么体验 在古代中国公共澡堂

古人沐浴洗澡讲究颇多，在公共澡堂里还能搓背、吃外卖……

沐浴洗澡



建隆漫画

分类信息

广告热线: 泉州 0595-22567990 13599101718

地址: 泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间: 上午9:00-下午17:00)

温馨提示: 选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息, 凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜, 请注意防范, 谨防受骗!

遗失声明

建隆漫画
泉州锦传媒有限公司(统一社会信用代码: 91350582MA3547E58G)不慎遗失圆形橡胶公章一枚, 印章编号: 35058210020542, 现声明作废。

遗失声明

建隆漫画
诏安顾合房地产营销策划有限公司(统一社会信用代码: 91350624MA8TW1NR2Q)遗失财务专用章一枚, 印章编号: 3506244155859, 声明作废。

遗失声明

建隆漫画
鲤城区庆长便利店遗失泉州市食品药品监督管理局2017年4月18日核发的食品经营许可证正本, 许可证编号: JY13505020023747, 现声明作废。

遗失声明

建隆漫画
晋江市陈埭镇黎华小吃店不慎遗失晋江市市场监督管理局于2020年5月14日核发的食品经营许可证副本, 社会信用代码: 92350582MA33W0317R, 许可证编号: JY23505820454313, 现声明作废。

遗失声明

建隆漫画
泉州市丰泽区别错过理疗中心(统一社会信用代码: 92350503MACFR9FH9P)遗失丰泽区市场监督管理局于2023年5月8日核发的“仅销售预包装食品经营者备案信息采集表”原件, 备案编号: YB23505030002879, 声明作废。

分类广告

广告部上门服务热线:
22567990
传真: 0595-22567933