



在副高影响下,福州将开启高温模式,体感由闷热开始转变成炎热。即使有空调续命,每天也得洗澡去汗。这不禁令人发问,宽袍大袖、里三层外三层的古人,在盛夏会不会捂出一股发酵味儿?

说到洗澡,想起一副对联:“千年老树为衣架,万里长江作浴盆。”古人洗澡还真是潇洒豪放!洗澡明明很舒服,却有人不爱洗澡,有人不能洗澡,甚至不敢洗澡,这都是咋回事呢?



### 古人“洗澡”更像今人洗手洗脚

今天说的洗澡,也叫“沐浴”,指的是从头到脚清洗干净。但在上古时期,“沐”“浴”“洗”“澡”四个字有着不同的含义,后来才逐渐通用。

“沐”指的是清洗头发。甲骨文里,“沐”字就像一个人用双手掬水洗发。金文中,“浴”字则像一个人处于器皿之中,身边洒下点点水滴。“沐浴”连在一起用,才指洗发和全身。

“洗”这个字现在使用的范围特别广泛,它实际上最早单指洗脚,后来才逐渐转变为用水除掉污垢的意思。“澡”和“洗”的意思相对,最初专指洗手,后来扩大到清洗其他部位。

东汉许慎的《说文解字》解释得更到位:“沐,濯发也,浴,洒身也;洗,洒足也,澡,洒手也。”由此可见,古代人对于洗发、洗身、洗手、洗脚都制定了专门的名词。而古代的“洗澡”更像我们今天饭前和睡前的洗手、洗脚。

### 古人咋洗澡有专门的仪礼

现代人把“洗澡”当成了“沐浴”,并把它看成是生活中最为平常的小事。然而,沐浴在古代却被视为一件礼仪大事,甚至被纳入“孝”的一部分。

《礼记》对子女照顾父母有规定:每五天一次烧好热水让父母洗澡,每三天一次让父母洗头。这期间如果脸脏了,就热些淘米水让他们洗脸;如果脚脏了,就烧些热水让他们洗脚。

《仪礼》中对管理客馆的管人也有要求:满足来客三天洗一次头,五天洗一次澡。

怎么洗澡?普通人可以跳河里涮涮,但《礼记》中要求君子这样做:备两条浴巾,洗上身用细葛巾,洗下身用粗葛巾。出浴盆后,要站在粗糙的蒯席上,搓掉足垢,用热水冲洗双脚,再踏上蒲席,穿上浴衣,擦干身子,穿好鞋子。因沐浴消耗体力,沐浴结束,还要进酒进食,听听音乐放松放松。

当时有一种专用的搓澡工具,是表面有很多小孔、质量轻的火山岩,但这种天然火山岩不容易找到,也有使用陶土烧制成的仿制品。

在古代相当长的时间里,有身份地位的人都视沐浴为私密的事情。沐浴还需要选择吉日良辰,晋元帝司马睿在正月洗头之后,估计过了相当长的时间才又洗了一次,头发已经发出油垢的臭味,太子司马绍特意特意为父亲洗头而启奏:“吉日沐头,老寿多宜。”

在繁琐的沐浴程序制约下,既有洗澡成瘾的洁癖爱好者,也有为了彰显名士风度而走另一个极端的。南齐何佟之创下了一天洗十几次澡的纪录,得了个外号“水淫”。与之形成鲜明对比的是南梁卞彬,多年不换衣服、不沐浴,还在文章里炫耀,自己身上的虱子永远不用担心掉进洗澡水淹死,已平安繁衍了35年了。结合这位的官职来看,他并不是承担不起洗澡的成本,只是为了体现与众不同。

# 白居易不爱洗澡你信吗?

## 汉代为沐浴设立法定节假日

汉代还把“沐浴”写进了法律,汉律规定,“吏五日得一休沐”,上班五天歇一天,让官员回家洗澡,和家人团聚,“休沐”成为公职人员的一种“福利”。这从另外一个角度也说明,我国实行“五天工作制”的历史非常悠久。与此同时,汉代的文人骚客及后来的魏晋狂人在每年三月初的上巳节时,还把踏青、流杯、拔河等娱乐项目引进“沐浴”之中。

唐代“休沐”变成旬假,每十天必须回家洗个澡。大唐王朝可以称得上是沐浴盛世。据史载,唐朝首都长安曾出现沐浴一条街的景象,上至天子皇妃,下及平民百姓,皆可入室沐浴。唐朝开始,人们沐浴还普遍使用生态“沐浴液”——即各种花草和一些中草药擦身。

我就是十五天不洗头



## 嵇康:洗澡有风险,不是因为懒

王安石不爱洗澡是别人说的,嵇康不爱洗澡,却是他亲自写的。

魏晋时,嵇康不愿出仕,好友山涛(字巨源)推荐他做官,他不仅不领情,还写了《与山巨源绝交书》。嵇康在信中拒绝了山涛的引荐,表明人各有志,还说自己懒得,“头面常一月十五日不洗”,只要不是特别痒,坚决不洗头;自己很会憋尿,因为懒得起来解手;自己喜欢睡懒觉,身上虱子多,甚至不能端正地坐着……

有人看到这儿,不免开始脑补嵇康的形象:日上三竿还躺在床上,头上顶着乱蓬蓬的“鸟窝”,四仰八叉地在身上逮虱子……停、停、停,你忘了吧?他可是中国古代知名美男子啊!

据《晋书》记载,嵇康宅中有一棵大柳树,他将流水引入宅中,使其环绕柳树,每到夏天,就在树下打铁。肌肉松弛的懒汉干得了这个?他说自己“性复疏懒,筋弩肉缓”,你信?

嵇康在信中所写,绝对有自黑的成分,他不爱沐浴,也许另有原因。鲁迅先生就分析过其中奥妙:魏晋名士多服五石散(寒食散),嵇康亦不例外,服药后皮肤敏感脆弱,不得不穿宽松的旧衣服,少洗浴,这样一来,身上自然多虱子,见人即扞虱而谈。后人笑话嵇康不讲卫生,“其实他心里都是很苦的”。

## 白居易:我不爱洗澡?冤枉啊

嵇康的颜面,尚有鲁迅先生帮他挽回,大诗人白居易可就太冤枉了。人们都说他不爱洗澡,还拿出他的诗证明:“经年不沐浴,尘垢满肌肤。今朝一澡濯,衰瘦颇有馀。”看,成年累月不洗澡,洗一回人都“瘦”了——一条胳膊上就能搓下来二斤泥!

这就叫断章取义。白居易这首《沐浴》可不止四句,后面还有呢:“老色头鬓白,病形支体虚。衣宽有剩带,发少不胜梳。自问今年几,春秋四十初。四十已如此,七十复何知。”

白居易生于公元772年,公元811年,他的母亲陈夫人去世,也就是说,四十出头那几年,他正在老家为母守丧。古代官员在职,遭父母之丧,应立即呈报丁忧,回乡守丧三年。《礼记》规定:守丧之礼,头上长疮才能洗头,身上生疮才能洗澡,病了才能饮酒吃肉,病愈后就要回到守丧之初的状态。

白居易哪是不爱洗澡,他是不能洗澡。再来看看他的《新沐浴》一诗:“形适外无恙,心恬内无忧。夜来新沐浴,肌发舒且柔。宽裁夹乌帽,厚絮长白裘。裘温裹我足,帽暖覆我头。先进酒一杯,次举粥一瓯。半酣半饱时,四体春悠悠……”

择洛城终老,选香山长眠,有如此品位,他不爱洗澡才怪!

(洛阳晚报 北京青年报 国家人文历史)

搓完澡喝一壶,爽!



## 王安石:天生脸黑,干脆不洗

规定是一回事,执行是另一回事,毕竟有人不爱洗澡,也不好强制。

比如,北宋宰相王安石就不爱洗澡。据《宋史》记载,“安石未贵时,名震京师,性不好华腴,自奉至俭,或衣垢不浣,面垢不洗”,世人不嫌其脏,反而赞其贤。难道是因为洗澡洗衣太费水,夸他节俭?

正史不好八卦,野史补充说明。《宋人轶事汇编》里说,王安石面色枯焦黝黑,家里人担心他的健康,请大夫来给他看病。大夫看罢说:“此垢污,非疾也。”竟是因为他老不洗澡,太脏了,那就用澡豆(香皂)洗洗吧!他却犟道:“我天生脸黑,澡豆岂能洗掉?”

澡豆不行,还有香菜。同僚吕惠卿善意地送上这一纯天然洁面美白产品,“用园荳(香菜)洗之”。王安石一笑:“呵呵,园荳也洗不净我脸上的黑!”总之就俩字:不洗。

我容易吗?被冤枉不洗澡



我天生脸黑澡豆岂能洗掉

相公,快来洗白白



建隆漫画