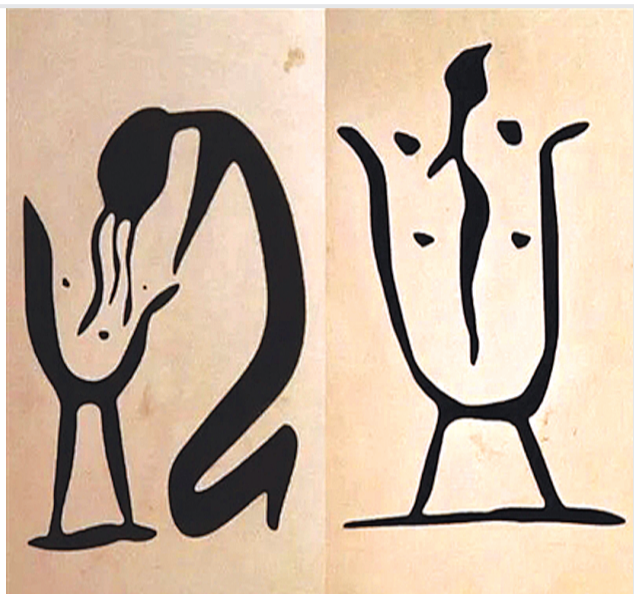


洗个热水澡,身体和心情都好像回到了春天

从古“洗”到今的惬意



大风、降温、北方冬天的“标配”。北方人喜欢在西北风“嗷嗷”叫的冬日,往暖气烧得热乎乎的屋里一待,要是再下点小雪,来顿火锅外加二两小酒,那,就是最美的小日子。除了火锅与美酒,与寒冷的天气最配的就是一个热水澡。暖暖和和冲个淋浴是最方便的办法,要是能舒服地泡进浴缸,就更惬意了。现在还有很多人在自己家里装了泡澡木桶,觉得沉浸在其中有穿越回古代养尊处优的幻觉。洗热水澡这事儿,古人比现代人还喜欢,因为要洗澡,古人的智慧大爆发,研究出了不少好器物、好方法。



水暖器美 最精致的享受

古代人怎么泡澡?人们脑海里浮现出的,总是一个厚重的大木桶,里边撒满了玫瑰花瓣儿,可能还有别的——香料、中药……更重要的是,木桶中得有一位美女,泡在清水和各种“佐料”之中,升腾的蒸汽,旁边侍女们轻轻的舀水声……都给人一种安逸还带着点香艳的感觉。

古代人洗澡用什么器具呢?一定是木桶吗?其实,古代人用木桶洗澡,是没有具体考证的。据一些资料的记载,当年慈禧太后洗澡用的也不是木桶,而是一个盛满热水的木盆,然后手下人搬个椅子让慈禧坐木盆里,身边伺候宫女将毛巾浸湿

后给慈禧太后擦拭,擦拭多遍直到身体干净。这基本上有木桶里洗澡的意思。而真正在远古时代,人们用的浴盆比木桶奢华得多。

商周时期的人们在洗澡的时候就已经用到浴盆了。在李商隐《韩碑》诗句“汤盘孔鼎有述作,今无其器存其辞”里,“汤盘”就是商周第一位君主成汤曾用的青铜浴盆。周朝虢国季子白的浴盆尚存至今,让人们看到古代人对浴盆的要求是很讲究的。它长137厘米,宽87厘米,高40厘米,四周铸有精美的蟠虺纹,前后左右共有8个兽头,每个兽头嘴中含有一环,而盆

身刻有111字铭文。

西周晚期,用来盛水的器具叫“鉴”,它就用作沐浴时的澡盆。《说文解字》中的解释就是:“鉴,大盆也。”《庄子·则阳篇》中说:“买公有妻三人,同鉴而浴。”还有一个比较著名的例子就是寿县蔡侯墓出土的春秋时期的“吴王鉴”。吴王阖闾以青铜铸造大型容器,作为送给夫差的妹妹嫁到蔡国去的嫁妆。可见当时“浴盆”这个东西已经是生活的必需品了。另外,鉴还有一个比较特别的用法,在铜镜还没有盛行的时候,古人常用鉴盛水以照容貌。

天然美颜 最智慧的创造

洗澡,是有程序的,而且,每道程序都得有专用的物品。所以,现在人们去洗澡,总得带上沐浴露、洗发水、香皂,甚至是浴盐、磨砂膏等等。在古代,没有这些日化产品,古人用什么来“洗白白”呢?不用替古人担忧,人家用的都是纯天然的好东西。

早在3000多年前的周代,人们用洗米水来洗澡去污。不要小看没有科技含量的洗米水,据说这种方式不仅便宜、去污效果好,而且具有非常好的保健功能。可以治腰痛、手脚冰冷、冻疮、皮肤粗糙等。秦汉时期,人们就用皂角来洗衣物和头发了。在西晋时代,澡豆这种高档卫生用品出现了。魏晋时期正值中国历史上的“香料大发现”时代,各种西方的、南方的香料到达中原,于是人们将豆面与珍贵香料混合到一起,散发优雅的香气,制成了这种高级清洁品澡豆。到了唐代,澡豆使用进入了鼎盛阶段。唐代名医孙思邈曾载:“面脂手膏,衣香澡豆,士人贵胜,皆是所要”,指

出澡豆是人们的生活必需用品之一,在其所著的《千金方》中可以看出澡豆配方已经讲究到了异常奢侈的地步。比如其中的一款是以白豆腐作为主料,加入青木香、白檀香、甘松香、麝香、丁香五种香料让其芬芳怡人,同时还配有白术、白僵蚕等多种被认为可以让皮肤白皙细腻的中草药,此外还有滋养润泽皮肤的鸡蛋清、猪胰等。盥洗时,用这种混合的香末擦在脸上、手上,不仅去除污垢,而且有美容养颜效果,“十日内面白如雪,二十日如凝脂!”

澡豆出现后,人们又发现了皂荚。在南朝萧齐时期,市场上已经有人专门出售皂荚。皂荚有十余个品种,有润滑爽利、消除垢腻以清洁皮肤的作用,因此为古代美容方中所常用。此外,人们还发现一种叫肥珠子的植物,它的种子肥大、肉厚,主要分布在江浙一带,这就是肥皂树。宋代庄季裕的《鸡肋篇》中介绍,浙中少皂荚,澡面洗衣皆用“肥珠子”。每到深秋,

人们就将果荚采下,煮熟捣烂,加以香料、白面、拌和搓成丸,制成“肥皂”。除了肥皂、皂荚,《鸡肋篇》还记载了南方女子用草木灰浸水洗沐去污。此外,还有猪苓,但是猪苓是富裕些的人才能用的,里面添加了香料。

宋代我国出现了香皂。香皂的原料主要使用“皂角”。明清时代,有钱人家使用香皂是非常普遍的现象,如《金瓶梅》中提到洗脸时使用“茉莉花香皂”。《红楼梦》中也提到清晨盥洗之时使用“香皂”。不过这时候,古老的“澡豆”也并没有完全消失。明清时期民间对澡豆做了改进,将砂糖、猪油、猪胰、香料等成分按比例共混研磨,并加热压制成型,这就是“胰子”。清代宫廷中还出现一种根据中医学的理论精心研制出的一种独特的药用香皂,确切地说是药皂,又称为檀香皂。这种香皂深得光绪皇帝和慈禧太后喜爱,不仅芳香而且还具有除垢、止痒、润肤、美容、养颜等功效。

延伸阅读

君王赐浴 最舒服的宠爱

说起古人洗澡,很多人脑海中就会浮现蒙蒙雾气中,正享受万般宠爱于一身的杨贵妃。《春寒赐浴华清池,温泉水滑洗凝脂。侍儿扶起娇无力,始是新承恩泽时。”伴随着千古流传的诗句,人们的印象中也刻下了宠妃生活的基本样貌。就连后来又火爆一时的电视剧《甄嬛传》也复制了杨贵妃当年得宠时的生活情景,让“嬛嬛”也成为被皇帝赐浴的新宠。人们的脑海中形成了一个定式——君王喜欢哪个美女,就给她最舒适的宠爱,让她去泡个舒服的澡。

君王为什么觉得让自己的爱妃去泡澡,就是一种“爱的表达”呢?当然是因为帝王自己就喜欢泡澡,古代帝王们把洗澡当成一件很享受的事,程序也相当复杂和讲究。2005年徐州羊鬼山陪葬坑出土了数个大铜鉴、铜扁壶、铜臼、铜杵、铜量等沐浴器具。这些表明,楚国王室也非常重视沐浴。狮子山楚王墓出土的沐浴器具种类繁多,沐浴用器有银锅、银盘、银鉴、铜鉴、铜扁壶、铜釜、铜灯等,功用包括了照明、煮水、盛水、浇水等。沐浴用具有搓澡用的搓石、保健沐浴用的药材、擦干身体用的浴巾、装扮用的铜镜和化妆品等等。

楚王和后宫嫔妃沐浴的具体过程虽然无法完全弄清楚,但从这些器物及其功用着手,可以探知其大致的步骤:首先,要准备好沐浴用水;然后,楚王或嫔妃在宦者的伺候下,解衣入水,开始沐浴;沐浴完毕用浴巾擦干身体,穿上衣服;最后进行化妆打扮。由此也可以看出,楚国王室日常沐浴相当讲究,已不仅仅是为了去除身上的污垢以洁身净体,还被赋予了新的诸如美容养颜和养生保健的特殊功能。君王也会认为,自己的爱妃越洗越漂亮,越洗身体越好。

天气冷了,洗个热水澡,身体和心情都好像回到了春天,尽情泡一泡吧,愉悦心情,还有益健康。⑫2

(据《每日新报》)