

立冬之后,气温骤降,泡脚成为很多人的选择。泡脚操作简单方便,那种由下至上的舒适、从外到内的温暖,不但御寒又养生,还能够安慰疲惫的身心。对中国人来说,从古代开始,泡脚可能就是一种最简单、最国民化的享受。



谈泡脚之乐 论泡脚之法

聊聊古人泡脚那些事



苏轼陆游长寿秘诀之一是泡脚
诗词歌赋里畅抒泡脚之乐

中国人的泡脚历史,十分悠久。翻阅浩如烟海的文献典籍,可以发现千年前就有相关记载。

“中国最早的医学典籍《黄帝内经》中,就有泡脚驱寒消百病的说法,至今网络上还流传着《黄帝内经》中的泡脚古方。”江南大学人文学院副教授赵翌接受记者采访时介绍,许多医学典籍中都有和泡脚相关的记载。比如晋代葛洪的《肘后备急方》中提到:“千金翼,治脚气冲心,白矾二两,以水一斗五升,煎三五沸,浸洗脚,良。”神医华佗的《华佗秘笈》中也有“足心道”一说。

在诸多历史文献里探寻悠久的泡脚史,会发现汉高祖刘邦占据了“一席之地”。司马迁在《史记·酈生陆贾列传》中写下了这样一个故事:在秦朝末年的起义风暴中,陈留高阳人酈食其曾经利用沛公刘邦行军至此的机会,经人引荐前往拜见,希望得到重用。“酈生至,入谒,沛公方偃床使两女子洗足,而见酈生。酈生入,则长揖不拜,曰:‘足下欲助秦攻诸侯乎?且欲率诸侯破秦也?’沛公骂曰:‘竖儒!夫天下同苦秦久矣,故诸侯相率而攻秦,何谓助秦攻诸侯乎?’酈生曰:‘必聚徒合义兵,诛无道秦,不宜偃见长者。’于是沛公辍洗,起摄衣,延酈生上坐,谢之。”从这项记载里可以看出,刘邦因为泡脚,差点在求贤若渴之际错过了大好人材。

古人对泡脚的热爱,不但记载在文献典籍里,也体现在许多诗词歌赋中。

宋代大文豪苏轼,就是泡脚的忠实拥趸。在《上巳日与二三子携酒出游随所见辄作数句明日》中,他将泡脚一事写得让人十分惬意:“主人劝我洗足眠,倒床不复闻钟鼓。明朝门外泥一尺,始悟三更雨如许。赵翌说,在苏轼看来,泡完脚去睡觉可以睡出“真谛”,“一夜无梦,一宿无扰,神清气爽,读来真是让人忍不住也想泡一泡脚。”在另一首诗《夜卧濯足》中,他又写道:“况有松风声,釜鬲鸣飗飗。瓦盎深及膝,时复冷暖投。明灯一爪剪,快若鹰辞鞴。天低瘴云重,地薄海气浮。”苏轼将泡脚进行了诗意化的描述,他认为泡脚是一种享受,也是一种简便有效的养生之道。”赵翌说。

苏轼不但自己爱泡脚,他还大力推荐其他人都去试一试,因为“热浴足法,其效初不甚觉,但积累百余日,功用不可量,比之服药,其效百倍”。在平均寿命比较短的古时,苏东坡算得上长寿,其养生秘诀想来也有泡脚的一份功劳。

南宋诗人陆游,对泡脚的热衷程度不比苏东坡低。他写下了《泛舟过金家堰赠卖薪王翁》一诗。“老人不复事农桑,点数鸡豚亦未忘。洗脚上床真一快,稚孙渐解烧烧汤。”短短四句诗写尽了泡脚的快乐——小孙子长大懂事了,知道为爷爷添热水泡脚,洗脚这件事真乃人生一大享受。陆游活到了八十多岁,比苏东坡还长寿,他的长寿秘诀之一就是临睡前用热水泡脚。

乾隆皇帝、慈禧太后都是泡脚故事里的主角。

乾隆皇帝超级爱泡脚,而且还有“晨起三百步,晚间一盆汤”这样的养生名言。乾隆还有专用泡脚盆,这个盆做得比较深,可容纳整个小腿,当热水没过脚脖,双脚得到按摩,说不定他内心的呼声是“真想再活五百年”。

慈禧太后几乎每日都要泡脚,慈禧泡脚用的是银盆,斗深,中间是木胎。银盆可以防毒,木胎不易散热。她每次洗脚会用两个盆,一个盛熬好的

药水,一个盛清水。泡脚时贴身的四个宫女都受过专业搓脚训练,有一套娴熟的技艺。她的泡脚水是极讲究的,比如“属三伏了,天气很热,又潮湿,那就是杭菊花引煮沸后晾温了洗,可以让老太清眩明目,全身凉爽,两腋生风,保证不中暑气;如果属三九了,天气极冷,那就用木瓜汤洗,使活血暖膝,四体温和,全身柔暖如春”。真把泡脚养生做到了极致。

皇帝和太后都这么爱泡脚了,臣子们自然也不甘落后。同样把泡脚作为重要养生之法的还有曾国藩。他在给弟弟曾国潢的信中曾讲到养生五事:“养生之法,约有五事:一曰眠食有恒,二曰惩忿,三曰节欲,四曰每夜临睡洗脚,五曰每日两饭后各行三千步。”在信中,他说自己坚持洗脚已有好几年,因为习惯坐着看书、写字、办公,下肢血液容易凝滞,睡前洗脚能舒筋活血,解解乏。⑫2

(据《金陵晚报》)

乾隆慈禧专用泡脚盆不一般
逸闻趣事里探究泡脚之法

刘邦差点因为泡脚错失优秀人才
文献典籍里记载千年泡脚史

