

# 古人洗浴漫话

丰家骅



在现代人的生活中，洗澡是个人卫生的日常小事，或是工作之余的一种休闲活动。但是在古代则不然。洗澡不仅具有礼仪上的功用，而且还包含道德层面上的意义。古人洗澡叫沐浴。沐，是洗发，浴，是洗身。那时无论上朝或祭祀，都必须先洗澡，所谓“沐浴而朝”（《论语·宪问》），“斋戒沐浴则祭上帝”（《孟子·离娄》），十分庄重严肃；个人平日洗澡，也要求不只洗去身垢，而且要除去心垢——澡身而浴德，这就是《汤盘铭文》所说的：“苟日新，日日新，又日新。”（《礼记·大学》）所以直到清代，故宫的浴室仍叫“浴德堂”。

## 盆浴始于何时

远古时期，茹毛饮血，人们是否洗澡，因没有文字记载，现已无从了解。

随着人类文明的进化，人们逐渐有了卫生意识，于是便自觉去洗澡。但古人洗澡始于何时呢？据高承《事物纪原》卷十记载，有的说始于夏禹之时，有的说源于周公之世，也有的说起于秦穆公，说法不一，难以确定。我们根据古文字和实物，可以肯定在商周时古人已经用浴盆洗澡了。甲骨文𣪠字，就是一个人浴盆中洗澡的形状。商朝第一个君主成汤洗澡用的青铜浴盆——汤盘，更是一个有力的物证。这只汤盘，据李商隐《韩碑》诗：“汤盘孔鼎有述作，今无其器存其辞。”在唐代已失。但周初虢国季子白的青铜浴盆至今尚存，盆长三尺九寸，宽二尺四寸，深一尺二寸，铭文110字，记载季子白奉周王之命抵御玁狁的功绩（《浴盆图说》）。这些可以确认盆浴始于商周时期。

春秋战国时期，人们洗澡已逐步经

常化，尤其是各国的贵族。在我国历史文献中有不少洗澡的记载。晋国公子重耳遭骊姬之难，被迫逃亡国外，有一次逃到曹国要洗澡，曹共公听说重耳“骈胁”（肋骨连成一片），出于好奇便“薄而观之”。这个“薄”，作“帘”解，就是说躲在浴室帘后偷看（见《左传》僖公二十三年）。战国末期 韩国昭僖侯洗澡，发现澡盆里有小石子（见《韩非子·内储说下》）。这两件事可谓沐浴史上的趣话，也说明洗澡在当时生活中已很普遍了。

我国很早就有了浴室和木制浴盆。据《周礼》记载，浴室叫漚，木制浴盆叫杆。从《周礼》的记述看，古人由于留长发容易垢腻，规定每三日洗一次头，五日洗一次热水澡，洗澡还须符合“礼”，有一定程序。《礼记·玉藻》云：“浴用二巾，上絺下綌。出杆，履蒯席，连用汤；履蒲席，衣巾晞身，乃屦，进饮。”洗澡要用两条浴巾，细葛布巾擦上身，粗葛布巾擦下身。出浴盆，先站在蒯草席上，用热水冲洗，而后站到蒲席上，擦干身子，才穿衣服和鞋子。人因洗澡后会感到口渴，最后还“进饮”，像现代人一样喝些饮料，还真是颇讲科学的。那时洗澡用的是井水，礼仪规定“内外不共井，不共漚浴”（《礼记·内则》）。男女不可共用一口井，也不共用一间浴室，不仅有了上下之分，而且有了男女之别。这种思想影响后世，到现在还残存在有些人的脑海里。

到了汉唐时期，随着洗澡日益受到重视，国家还相应地制定了休沐制度。汉代官员因是入署办公日夜寝食其中，

每五日一休沐才归家洗澡休息，就像现代的双休日一样。这一点在《史记》和《汉书》中均有记载。如《史记·万石列传》载：“每五日洗沐，归谒亲。”唐人与汉人稍异，官员散朝可归私宅，但仍是五日一休沐。这一点常见于唐人诗歌。如刘禹锡《浙西李大夫述梦四十韵并浙东元相公酬和斐然继声》诗云：“五日思归休，三春羨众邀。”自汉至魏晋迄唐初，官吏都是五日一休沐，这说明洗澡不仅经常化，而且也制度化了。

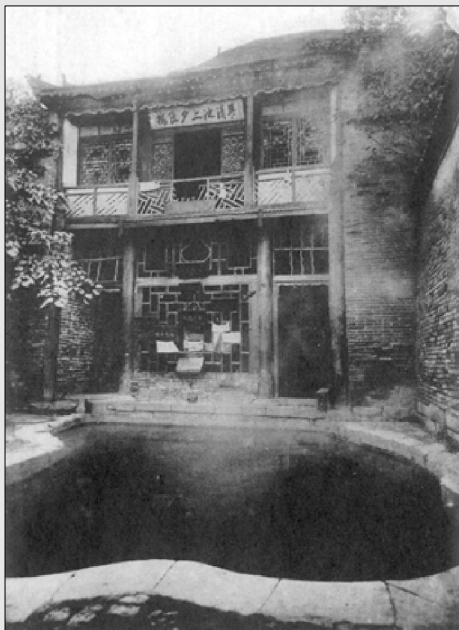
### 从浴盆到浴池

商周以来，人们一般都用浴盆洗澡，但这在人数众多而又集中的地方，往往难以满足生活需求，这样便出现了人工浴池。最早修建人工浴池的是皇宫和寺院，因为那里聚集着众多的嫔妃和僧徒。1974～1975年，我国考古队在发掘秦始皇咸阳宫时，就曾发现有供嫔妃使用的大浴室，设有陶制的地漏与排水管道，还有取暖的壁炉。南北朝是我国佛教臻于极盛的时期，洛阳庙宇最盛时达1300多所。据杨衒之《洛阳伽蓝记》卷四记载，在洛阳宝光寺后园，有一间大浴室，内有用巨石砌成的大浴池，池旁五步有一口井，是浴池的水源。这说明人工浴池最迟建于北魏之时。释义净《南海寄归内法传》卷三记载印度佛寺的浴池说：“那烂陀寺有十余所大池，每至晨时，寺鸣健椎，令僧徒洗浴。”并云“世尊教为浴室，或作露天砖池，或作去病药汤”（《续修四库全书》1286册）。这说明浴池的建造与佛教有着密切关系，所以《事物纪原》卷八曾说浴池是西域

旧俗。因而我国人工浴池虽早建于秦代，但大量建造似应在受到佛教影响之后。

古代的浴池多取用井水，冬季洗澡水温是个难题，但在有温泉的地方，冬天洗热水澡则十分方便，这就促进了温泉浴池的发展。唐玄宗后期不问国事，纵情声色。每年冬十月，便携杨贵妃及大批嫔妃，到骊山华清宫去度假，至次年四月始回。骊山上有充足的温泉，玄宗便下令修建了许多温泉浴池，有供皇帝洗澡的“御汤”，有供贵妃洗澡的“妃子汤”，还有供嫔妃们洗澡的“长汤十六所”，浴室有“数十间”之多。唐玄宗和嫔妃们在山上赏花、饮酒、泡温泉，过着荒淫的生活。

山上这些温泉浴池，规模大小不一，形状各异，但都建造华丽，工艺绝伦。专供玄宗洗澡的“御汤”，浴池“周



西安华清池

环数丈，悉砌以白石，莹沕如玉……中有双石瓮，腹异口，（水从）瓮中涌出，喷注于白莲之上”。在御汤西北角是妃子汤，池面稍狭，与御汤不同，在池侧还放了四只红白石盆，盆中“刻作菡萏之状，陷于白石面”，温泉水从中涌出（见钱易：《南部新书》己）。王建《华清宫感旧》诗云：“公主妆楼金锁涩，贵妃汤殿玉莲开。”从妃子汤迤迤而下是供嫔妃们洗浴的长汤十六所，这里的浴池池面很大，“环回甃以文石”，水上还放有银镂漆船和白香木船，“楫櫓皆饰以珠玉”，极为豪奢。因嫔妃眷属众多，洗澡时须抄名而入，所以王建《宫词》说：“浴堂门外抄名入，公主家人谢面脂。”“面脂”，说明了那时嫔妃们已用上了化妆品。

这些温泉浴池的建造工艺十分精巧，令人叫绝。山上浴池都是“凿石作暗渠走水”，换水时“其中珠纓宝珞流出街渠，贫民日有所得焉”（见王仁裕：《开元天宝遗事》卷下“锦雁”条）。浴池的建造和装置，具有很高的工艺水平。浴池可容纳很多人共浴，虽缺少私密性，但在我国洗浴史上仍是一大进步。

### 公共浴池的出现

至宋代，我国商品经济空前发展，产生了许多新兴的商业大都市。在这些大都市里，生活着许多商人、手工业者、军士、平民，适应他们的卫生需要，就出现了商业性的公共浴池。北宋汴京（今河南开封），在甜水巷有“浴室院”（见孟元老：《东京梦华录》卷三）；南宋临安（杭州），洗浴业还成立了行会组

织，叫“香水行”（见灌园耐得翁：《都城纪胜·诸行》）。宋代的浴室“悬壶于门”，作为标志。

浴室由于是商业性的，在浴池中还出现了专门为顾客服务的揩背人。苏轼在泗州浴后的一首诙谐小词说：“寄语揩背人，尽日劳君挥肘。轻手，轻手，居士本来无垢。”（《如梦令·元丰七年十二月十八日浴泗州雍熙塔下，戏作如梦令阕》）浴堂门口早上还兼营“面汤”（洗脸水）（见吴自牧：《梦粱录》卷一三），商业气息是很浓的。

到了元明时期，商业性的公共澡池更加普及，也更大众化了。浴室服务的对象，不仅有各类劳动人民“负、贩、屠、沽者”，而且还有读书人，“为士者每亦浴之”（郎瑛：《七修类稿》卷一六），阶层十分广泛。不受性别、年龄的限制，服务的项目多样化，有冷水也有热水，有池浴也有盆浴，还有搓背、剃头、修脚等等。元代，蒙古人统治中国，蒙古民族习俗爱洗冷水澡。在杭州的一些街道上，就有不少冷浴澡堂，“这些澡堂的男女顾客从小时候起，就习惯于一年四季洗冷水浴，认为这对身体大有裨益。在这些浴堂中，也有供热水的浴室，专门供给受不了冷水的外客”（《马可·波罗游记》第2卷第76章《雄伟壮丽的京师——杭州》）。这些公共浴室洗澡须交“汤钱”，有“男女服务员为你服务”，各种服务须另外付钱，《朴通事谚解》曾记下了大都（今北京）公共浴池的一张价目表：洗澡5个钱，挠背2个钱，梳头5个钱，剃头2个钱，修脚5个钱，全套一共19个钱。

浴室，古称浴堂，明人称“混堂”。郎瑛在《七修类稿》中说，“混堂，天下有之”，可见明代公共浴池已很普遍。汉唐以来有关浴池的记载，很少涉及池水加汤的问题，这一直是一个疑问，郎瑛在《七修类稿》中为我们提供了可贵的史料。元代大都天庆寺有座浴室，形制颇类西方建筑风格，浴池屋顶圆如穹隆。明代混堂吸取元代浴池的建筑风格，浴室也是“甃大石为池，穹幕为砖”。用巨石砌成浴池，用砖砌成拱形屋顶。至于池水加热则在屋后“为巨釜，令与池通，辘轳引水，穴壁而贮焉。一人专执爨，池水相吞，遂成沸汤，名曰混堂，榜其门曰‘香水’”（见《七修类稿》卷一六）。就是在浴室后面安装一口大锅，有管道与浴池相通，用辘轳把井水注入锅与池中，然后在锅下烧火加热，锅里热水与池中冷水交混，池水遂逐渐变暖，浴室内热气腾腾，即使在冬季也不觉冷了。有的浴池内还砌成大小数格，中有孔道相通。近锅的最热为头池，上设木格，供人蒸浴；次为二池，水次热；最大的池为温水池，叫娃娃池，真是老少咸宜，十分方便。其后由明及清，直到近代，公共浴池的建造格局大体如此，只是使用的材料更加高档，用上自来水更为方便而已。至今在我国不少地区仍存在着这样的公共浴池。

### 去垢和护肤

洗澡是为了清洁卫生，古人洗浴用什么去污除垢呢？据文献记载，汉代以前多用“潘”。《礼记·内则》云：“面垢，燂潘请醕。”这个“潘”又称米潘，就是

淘米水。脸上脏了，用烧热的淘米水来洗可以去垢。《左传》杜预注还说：“潘，米汁，可以沐头。”米汁，即渐来汁，也是淘米水，加热用来洗头，可使头发柔润，是一种很好的洗发剂。直到今天，在我国民间，有些地方仍在用淘米水去污除垢。魏晋以后，古人又使用一种新的去污剂，叫澡豆。澡豆是用豆粉合药制成，用来洗手洗面可使皮肤光泽，是当时的一种高级用品。晋朝王敦娶舞阳公主为妻，出厕，“婢擎金澡盘盛水，琉璃碗盛澡豆”，请他洗手。他出身微贱，不识澡豆，倒入水中连水带澡豆一起吃下肚了，引得“群婢莫不掩口而笑”，一时传为笑谈（见《世说新语》卷三四《纰漏》）。澡豆的功用极为神验，唐孙思邈说：“用洗手面，十日色如雪，三十日如凝脂。”（见《千金方》六下“面药篇”）宋代大政治家王安石“面黧黑”，所以他的夫人和门生便“进澡豆”，让他用来洗面（见《墨客挥犀》卷十）。宋人还用皂荚澡面涤衣，浙中有一种叫肥珠子的长皂荚，“一名肥皂”（见庄绰《鸡肋编》卷二）。这大概就是肥皂之名的由来了。

古人洗澡常用兰草为浴汤，叫做“浴兰”。早在战国时期，在《楚辞》中就有“浴兰汤兮沐芳”的话，在汉代又有“煮梅为豆实，蓄兰为沐浴”之说。至唐宋时，更称五月为“浴兰令节”（吴自牧：《梦粱录》卷三）。这种用兰汤沐浴的方式，不仅可使全身散发出香气，而且还有保护皮肤的作用。

洗浴之后，古人还懂得使用化妆品保护皮肤。魏晋时，石崇在厕所里就放

置了“甲煎粉、沈香汁”一类东西，供洗手洗脸后搽手涂面（《世说新语》卷三“汰侈”）。甲煎，亦作夹煎，又名甲香，是用药与美果花烧灰和蜡制成，可作口脂，用来防止口唇皴裂，相当于现代的唇膏。这些在唐代宫廷中已得到了普遍使用，唐明皇在腊日常赐群臣，杜子美《腊日诗》即云：“口脂面药随恩泽，翠管银罍下九霄。”面药即“公主家人谢面脂”的面脂，也称面油，是一种搽脸防冻裂的化妆品，犹如现代的香脂之类，可使皮肤白润，洗澡后使用，有护肤养颜的功用。

古人夏天洗澡，浴后还常在身上搽香粉。这种香粉叫英粉，是用滑石粉与中药、香料的细末掺合在一起，加上“心红”制成的，叫利汗红粉香，相当于现代爽身粉一类的东西，可以用来遮祛汗臭，使皮肤滑腻，在唐宋时已普遍使用，诗词中多有涉及。如唐韩偓《昼寝》云：“扑粉更添香体滑，解衣唯见下裳红。”宋贺铸《小重山》词“薄晚具兰汤，雪肌英粉腻，更生香”等等。这种香粉不仅可使肌肤“添香”“滑腻”，而且还能增加皮肤的红润度。到元明时，浴后还有洒用“蔷薇露”的，这就相当于今天的花露水了。这些都说明古人在洗浴后，早就用上了化妆品来护肤了。

社会在不断进步，人们洗澡已从盆浴、池浴，发展到淋浴、桑拿浴，是愈来愈卫生，愈来愈舒服了。但愿人们在洗浴时，勿忘古人遗训，洗去身垢的同时，也要除掉心垢——注意浴德。

---

作者单位：江苏教育学院