

大东北成了“南泥湾”、东北提前“皴运”了、“南泥北运”……

搓澡不光有“梗”，更有悠久的历史和文化

□李莹

“南方小土豆”勇闯哈尔滨、大东北成了“南泥湾”、东北提前“皴运”了、“南泥北运”……这阵子，大家都在讨论东北的冰雪游，特别是东北搓澡有多爽，各种“梗”也层出不穷。

搓澡要去澡堂，平时家里则是泡澡、洗澡、冲凉……但其实不管叫什么，沐浴在中国有着极深久的沐浴传统，那可是相当有料。当仔细打量古人对于沐浴礼仪、用具、浴室的诸般讲究，我们终于明白，原来流行在当下的温泉浴、药浴，有如此悠久的历史传承。现在，就来看看“中国搓澡简史”。

沐浴和洗澡不是一回事儿

沐浴和文明最早的故事很可能与殷商有关。

帝喾最爱的妃子简狄，在一次沐浴的时候，无意中吞下了玄鸟的卵，有了怀孕的感觉，后来便生下了商族的始祖——契。不仅如此，商的开国之君成汤也很爱洗澡，他特意在自己的洗澡盘上刻下了一行字：“苟日新，日日新，又日新”，警醒自己要不断更新、不断超越。

为什么成汤选择在洗澡盘上铭刻自励格言？原因就在于古人对于沐浴极为重视。《黄帝内经·素问》说：“其有邪者，渍形以为汗。”所谓“渍形”就是说用热水洗浴能预防疾病，具有保健作用。这是沐浴最重要也是最基本的功能：清洁皮肤，促进血液循环，然后祛病健身。

在甲骨文和金文中，“沐”字的样子，像一个人用双手在盆中掬水洗头发，“浴”字则像一个人处于器皿之中，身边洒下点点水滴。看看东汉许慎的《说文解字》：“沐，濯发也，浴，洒身也；洗，洒足也；澡，洒手也。”原来，中国人对于洗浴手、足、身、发各专门制定了细致有别的名称。以此而论，我们每天饭前、睡前的洗手、洗脚，才算得上是真正的“洗澡”哟。

对于头身手足的洗浴，古人非常重视，也各有讲究。举个例子，古人头发长，常束发覆巾，很容易积下尘垢，所以对洗头非常看重。有一次，晋元帝的太子听说父亲早上洗了头，便特意赶去奉上奏启，表示祝福，称“吉日洗头，老寿多宜”。至于洗头用的膏沐，《拾遗记》中曾经说，“灵帝官人以茵樨香煮汤沐发”，茵樨香是一种香料，妃嫔用来沐洗秀发自然清香宜人，一直到清代的《奁史》中，还有专门介绍女子如何洗头发的章节。

古人热衷沐浴，由身的享受上升到心灵，视作对精神和心灵的洗礼。最有代表性的人是屈原，在他浪漫恣肆的笔下，“浴兰汤兮沐英”乃品质高洁的象征。或许源于这种精神内核，让沐浴文化在中国发展得风生水起，甚至出现了一整套的沐浴礼仪。

古人有多重视沐浴？放个假

《周礼》《礼记》《仪礼》记录了中国“礼”的先声，从这里面，我们会惊讶于中国对于沐浴一事的隆重与细致。

沐浴每必“出席”的场合，排名第一的当是祭祀。祭祀前要沐浴净身，以表示祭者内心的洁净虔诚。西周时斋戒之礼十分隆重。每逢重大祭祀活动，要先进行两次斋戒：祭前十日或三日，叫“戒”，祭前三日或一日，叫做“宿”，均有专职的官员主持。《礼记·玉藻》说，“将适公所，宿齐（斋）戒，居外寝，沐浴”。沐浴、更衣之外，要屏息一切活动，以防“失正”“散思”。还有一项规定，戒食韭菜一类的辛味食物，以净化身体，防止口中散发臭气。由此体内体外均清静爽洁，达到实质的沐浴效果。

《礼记·玉藻》记下了关于沐浴的一些程序：“日五盥，沐稷而齎粱，栉用栉，发晞用象栉，进襪进羞，工乃升歌。浴用二巾，上絺下絮……”一天要多次洗手，用取稷粱的淘米水，来洗面沐发。洗完后再先用木梳梳发，等发干后再用象牙梳梳理一遍，之后小饮几杯，吃些小菜，以防口渴体虚，再让乐工奏乐而歌。洗澡后要使用细葛巾擦拭上身，粗葛巾擦干下身……讲究得近乎繁复。

为什么古人如此重视沐浴？《礼记·儒行》中有一句话为我们释疑：“澡身而浴德。”孔颖达为之注疏的时候说：“澡身，谓



清《姑苏繁华图》中的“香水浴室”。

能濯洁其身不染浊也；浴德，谓沐浴于德以德自清也。”将沐浴隆重地纳入礼仪之中，并与伦德密切相关起来。沐浴，这件日常生活之事，在中国文化秩序中获得了非常隆重的地位。

与德相关，与礼相合，沐浴成为一项人生至高洁至纯美的境界。在汉代，有一项非常重要的节日——上巳节便由此诞生。上巳节通常定在三月三日。春日万物生长，疾病也滋生出来，男女老幼来到河边，洗去身上的污垢，也将病气拔去，以此祈祥，古人称之为“祓禊”。《后汉书·礼仪志》中说：“上巳，官民皆洁水于东流水上，曰洗濯祓除，去宿垢病，为大洁。”汉武帝也曾参加过这项全民庆典，在霸水中沐浴，以求祥吉。朝廷专门为这个活动指派了女巫官负责。慢慢地，许多春游项目，比如踏青、流杯等也都加入到上巳时节。沐浴的传统扩展成在水边宴饮游戏。东晋王羲之那场流芳千古的兰亭盛会，便是由此演绎而来。

可是，上巳一年只有一次，能够满足爱洗澡的古代人吗？答案当然是否定的。从汉代开始，中国人便有了一个独特的法定假日——沐浴假，称之为“休沐”。东汉应劭《汉官仪》说：“五日一假洗沐，亦曰休沐。”每五天，汉代官员便可以有一天专用来沐浴更衣，更能回家团聚。这样的福利待遇着实让今人羡慕。

药浴、温泉浴……古人早玩过啦

既然古人如此重视沐浴，一定也会在沐浴的用品上大有讲究。确实如此，就连沐浴的道具上，都集中着古人的智慧与文化传承。

中国古人有着一以贯之的生活智慧：取采自然中的植物、动物，将其做合理的配比，用于生活的健康与便利。用当下的流行语，便是采天地精华，过纯天然无污染的绿色生活。应用到沐浴中，便是澡豆，便是药浴。

药浴，并不陌生。屈原笔下的“兰汤”便是用兰草煮过的浴汤。古人认为兰草可“杀蛊毒，辟不祥”，所以兰汤可以避灾祈福，尤其在端午日诸虫惊作的时节最是有效。这种思维为药浴的发展奠定了良好基石。各代名医，如张仲景、葛洪、孙思邈等都在著作中记载了大量的药浴方。宋代《圣济

想：在这片温郁的池中，尽享富贵，然后得道升仙——这也是沐浴备受青睐的原因。

作为浴室的华清池寄托着皇帝的“理想”，并不是唐代的首创。在考古发现的汉墓中，浴室在墓穴布局中必不可少。在高邮神居山汉广陵王刘胥陵寝中，主墓室西厢有一个“L”形的洗浴间，其中藏有全套的沐浴设施：可灌水的双耳铜壶、工艺考究的硕大铜浴盆、搓背用的火山岩浮石，还有木屐、铜灯，最令人称绝的是一张圆漆浴凳，凳中央特别留了圆孔以免沐浴时积水。这是2000年前的私人洗澡间，既蕴含着沐浴洁净升仙的期望，又分明流露着浓郁的生活气息。汉成帝也曾为赵合德打造了豪华的“浴室”，四壁用玉璧镶嵌，外面饰黄金白玉，映照赵昭仪的滑腻肌肤，光彩焕发。

相比沐浴行为，浴室是个更具有社会性的存在，也最能说明沐浴的发展方向。比如，中国的公共浴室是到了宋代才大行其道，与古代社会的发展同步。宋代经济繁荣，城市人口稠密，商业往来频繁，长途奔波的来往旅人对沐浴的要求非常迫切，公共浴室遂遍及全国。北宋嘉祐年记载，仅福州的温泉公共浴室便有40多家，分为“官汤”“民汤”。

《清明上河图》中鳞次栉比的商铺里，就有一家香水浴堂。宋代的公共浴室称作“香水行”，店前有“广告”标识——一把高悬的壶作为幌子。光顾浴室，是当时人的一种重要享受。苏东坡非常爱光顾公共浴室。一次，在泗州雍熙塔下公共浴室沐浴后，他身心畅快，特别写下了两首《如梦令》记录沐浴的感受。其中一首是这样的：“水垢何曾相受，细看两俱无有。寄语揩背人，尽日劳君挥肘。轻手，轻手，居士本来无垢。”语气诙谐有趣。苏东坡提到浴室中的“揩背”就是今天的“搓澡”，是公共浴室极大发展后衍生出的职业，不少史学家据此认为，宋代开辟了“近代生活习俗的先河”。

此后，中国的公共浴室行业蓬勃旺盛。马可·波罗在记录自己的中国见闻时，这样描述宋朝的杭州：“同方形市场相连的街道，数量很多，街道上有许多浴室，有男女仆人服侍入浴。这里的男女顾客从小时起，就习惯一年四季都洗冷水浴，他们认为这对健康十分有利。不过这些浴室中也有温水，专供那些不习惯用冷水的客人使用。所有的人都习惯每日沐浴一次，特别是在吃饭之前。”很显然，彼时的中国无论贵族还是平民，沐浴已成了一件极为普通的事。它走出礼仪与权贵的深池，真正亲民了。

宋元的沐浴胜景如今很难得见，我们能够见到的最遥远的古代浴室，要数南京悦来巷的“瓮堂”。朱元璋定都南京时，特别为建造都城的工匠们打造了专属浴室。瓮堂内，有两个半圆形的瓮顶，瓮顶开有天窗。热气上升时，可以聚集在屋内，保持室温，而蒸汽在屋顶上凝结的水滴又可以从天窗的四周顺壁下流，丝毫不会有普通平顶浴室冷水滴落到身上的扫兴。相传，这是刘伯温精心设计的结构，暗含着天圆地方的天象之学。600多年过去，昔日的公共浴室如今成为文物保护单位，向人们传递着中国人的沐浴智慧。

一直到现代的扬州，和如今的东北一样，请人洗澡也是高级而知心的事。浴池之中，赤条条裸身相见，无谓尊卑贫富，不计门第高低，人人平等，人人坦然，那是个真正的大同世界，怎一个“和”字了得？

曾经，搓澡文化是盛行于南方的，如今成了东北的城市标签和文旅引流密码，时代变迁，此起彼伏，不管是“南方小土豆”还是“东北大葱”，都是不带恶意的表达，也是地地道道的中华文化。

据“大遗产”公众号

总录》中，曾特别强调过药浴的好处在于“宣通形表，散发邪气”。

药浴最著名的配方中，有一种属于杨贵妃。殷伟先生在《中国沐浴文化》一书中介绍，杨贵妃的沐浴秘方中，有防风、荆芥、当归、羌活、皂角、香日草、藿香、白芷、蒿本、川芎、甘松、水红花、茉莉花、丹桂花各等分，捣成粉末煎汤沐浴，可清除各种难闻气味，并且三日之内其香不散。杨贵妃的皮肤因此香滑细腻，备受宠爱。杨贵妃能有如此天香国色，很可能便是因为她生活在中国的沐浴盛世——唐代。

唐人爱洗澡是出了名的。当时在长安武德门、朱雀门一带，出现了浴室殿院一条街，上至天子皇妃，下及平民百姓，皆可入室沐浴，沐浴之风极为兴盛。唐代人请朋友的时候，要请人去泡澡才能显出高档次。唐玄宗感觉安禄山有造反之意时，想引诱他回长安，用什么理由呢？便是洗澡。玄宗是这样说的：最近发现了一款“新汤”，邀请安禄山前来体验。

唐人最喜欢温泉浴。唐人杜荀鹤写过一首《送僧人赴黄山汤泉兼参禅宗长老》，描述僧人翻山越岭，前往黄山汤泉沐浴的执着，并祝其“水洗皮肤语洗心”。其实，唐都长安的附近便盛产温泉。

“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。”杨贵妃的白护肤汤也是在华清池温泉中进行的，富含矿物质的温泉水，加上促进血液循环的药方，让贵妃的肌肤越发白如凝脂，吹弹可破。唐玄宗与杨玉环一边温泉沐浴，一边水中嬉戏，留下无数旖旎佳话。两人的故事固然传奇，但也可看出一件事来：唐代人对沐浴的喜爱、肌肤的享受，已渐渐超越了“礼”的范围。

从皇家浴室到公共澡堂

唐代的鼎盛，带动着沐浴文化的兴盛。其中非常重要的一项，便是浴室的发展。据说，华清池极其富丽堂皇。唐人郑处海在《明皇杂录》中说，华清宫中有长形浴室几十间，屋墙上镶嵌着玛瑙，汤池之中泊着银漆漆船和白香木船，船桨与船棹都装饰着珍珠与玉石，又在池水中用碧玉和沉香木垒起假山，如同传说中的仙山——瀛洲与方丈。原来，华清池的装饰代表着皇帝的理