# 慈禧凌晨三点就起床，揭秘慈禧繁琐的起床步骤

来源：网络收集 更新时间：2024-05-17

*现在这个时代，每天都在飞速发展，节奏无疑来说是非常快的。对于早出晚归的上班族来讲：每天早上起床都是一件非常痛苦的事情。因为每天晚上都有大量的工作或者娱乐来消耗他们的时间和精力。这让很多的年轻人出现了失*

现在这个时代，每天都在飞速发展，节奏无疑来说是非常快的。对于早出晚归的上班族来讲：每天早上起床都是一件非常痛苦的事情。因为每天晚上都有大量的工作或者娱乐来消耗他们的时间和精力。这让很多的年轻人出现了失眠的症状，那么问题来了，在古代的时候他们也会有这样问题的困扰吗?下面趣历史小编为大家带来详细的文章介绍。

实际上在古代的时候，一般的人完全不会有这方面的困扰。因为在古代，人们晚上的时间要比现在长很多，晚上他们根本就没有什么娱乐活动。而且也没有灯光照明，当时蜡烛也算是比较昂贵的东西。所以古代人经常就是过着日出而作日落而息的生活节奏。而这也是我们现在很多人向往的一种生活状态。接下来笔者就要讲一下，在封建朝代的一位最有权势的女人“慈禧”，她的日常生活是怎么样的?一起来看吧!

在我们现代人看来，古代的皇帝绝对是古时候最爽的职业，他们应该是完全没有睡觉的限制，他们毕竟连生杀大权都有，他们应该每天想睡到什么时候就可以睡到什么时候，当然这只是一部分没有责任的皇帝做的事情。大部分皇帝都是比较勤勉的，比较敬业的，他们每天晚上睡觉的时间要处理很多的公文奏折，所以睡眠时间也很短，睡得也很晚。而且每天早上起床还要去上早朝，在历史上不上早朝的皇帝也实属罕见，大多数皇帝早朝还是一定要上的，而一年也只有几天时间会休息。

而本篇文章，笔者要给大家讲的慈禧，她是清朝末年的一位集权者，当时国家已经非常腐败了，清朝的权力也都由慈禧太后所掌握。她作为一个女人掌握着全国集中的权力让很多人感到惊讶。而她起床的时间也让很多人震惊，不是因为她起得晚，而是因为起得太早，在一本叫做《宫女谈往录》的书之中，记载了慈禧太后很多的生活的细节，通过这本书我们可以得出慈禧每天凌晨三点就开始起床，但是她的早朝时间大概是在八点左右，而这之间的四五个小时，她都在干些什么呢?

1.慈禧繁琐的起床步骤

睡眠是我们日常生活中永远绕不过的一个话题，我们大家都知道每天我们起床的时候绝对不能猛地一下子起来，这样子肯定会产生头晕的现象。这在古代现代都是如此，所以我们醒的时候要尽量慢一些，要给自己一点时间去缓冲。而凌晨三点多的时间，这大概是很多人熟睡的时候，而这个时候慈禧竟然会选择一定要起床，这样看来慈禧太后的日常生活也是比较辛苦的。而当时也没有什么闹钟，慈禧每天都可以让自己起床，这究竟是因为什么呢?她怎么保证起床的时间的?

笔者说到这里大概大家应该都想到了方法。毕竟慈禧太后是当时的老佛爷，她身边有很多伺候她的宫女。相对于我们现在的闹钟用强行的办法、刺耳的音乐把人给喊醒，太后的宫女则是非常讲究其中的技巧，她们不会直接去大声喊太后，而是在太后的旁边一直喊“老佛爷吉祥”，直到慈禧太后从梦中醒来为止。而这个过程大概是需要30分钟的时间。

在慈禧太后睁开眼睛之后。他会立马把所有的灯光打开，而这也是那些宫女、太监接收到慈禧太后的一个信号。这意味着老佛爷已经起床了，大家要开始做准备，各司其职，烧水的烧水准备膳食的准备，要在老佛爷真正去上朝之前把一切事情全部给做好。

2.慈禧漫长的化妆过程

而在慈禧起床之后，首先要做的就是敷脸，之后就会去化妆。等化完妆之后还有一个非常重要的步骤，要去梳头发。这是慈禧太后最喜欢的李莲英来完成的步骤，她梳头很有自己的技巧，他可以让太后觉得舒服，而且不会让太后看到自己掉落的头发。这一点很有意思，其实李莲英用了一个静电的原理，他将掉的头发全部吸走了。而盘头发这一步，也需要很多的时间，大概需要一个多小时!

太后在梳完头发之后，还要进行的一个步骤就是补妆。因为在梳头发的时候，之前化的妆可能会有一些被弄花。补妆还有一个作用就是可以让太后更加清醒，另外还有一个办法可以让太后清醒，那就是抽烟。这一点大家现在也明白，很多司机开车累了或者熬夜的时候都会通过抽烟来提神。但是慈禧太后，她抽烟的档次非常高。她抽烟不需要自己来，只需要自己的宫女在旁边伺候就可以，慈禧只需要张嘴就行。而且宫女的手是不能抖的，要不然就会受到慈禧的一顿毒骂。而慈禧漱口的饮品也是非常高级的，那就是人奶。大家一定想不到吧!而这前前后后又需要一个多小时的时间!

3.慈禧的奢侈膳食

而在上面那些繁琐的步骤全部做完之后，这个时候差不多也是六点多钟了。那些宫女、太监们都辛苦了几个小时，而接下来太后就要用膳了，对于我们现代人来讲吃早餐非常容易，随便就可以解决。但对于太后来说，那可就不一样了。太后的早餐通常有20多种食物。就算她不吃，御厨也必须要准备。而太后坐在桌子上的时候，宫女和太监就负责把太后想要吃的食物送到她的嘴边。而吃饭对于太后来说也是个技术活，她需要慢慢的咀嚼，直到让太后吃饱喝足，慈禧会再续上一管烟。等到烟抽完了，差不多就要上朝了，让宫女给自己更换上朝的服装。而这一切的准备又要花将近一个小时的时间。

免责声明：以上内容源自网络，版权归原作者所有，如有侵犯您的原创版权请告知，我们将尽快删除相关内容。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn