# 古代每日沐浴是不可能做到的 那么古人多久洗澡一次

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-12-06

*对古人洗澡很感兴趣的小伙伴们，小编带来详细的文章供大家参考。　　当今社会节奏快，人们学习、工作压力大，每天回到家里能够舒舒服服冲个凉、泡个澡，洗去身心的疲惫，实在是一种享受!可是古代没有这些便利条件，对于广大普通百姓来说，每日沐浴是不可...*

　　对古人洗澡很感兴趣的小伙伴们，小编带来详细的文章供大家参考。

　　当今社会节奏快，人们学习、工作压力大，每天回到家里能够舒舒服服冲个凉、泡个澡，洗去身心的疲惫，实在是一种享受!可是古代没有这些便利条件，对于广大普通百姓来说，每日沐浴是不可能做到的。那么，古人多久洗一次澡呢?

　　古代平民百姓沐浴的时间可以自行安排，但是官员的沐浴时间却是有“规定”的。官员在官署工作一段时间后会得到假期回家沐浴休息，这一休假制度被称为“休沐”。

　　汉代制度规定，五日一休沐。官员工作五天就要回家沐浴，保持干净整洁的形象。受儒家“身体发肤受之父母”思想的影响，古代男子蓄长发。沐浴后，长发犹湿，无法束冠，又没有现代的吹风机，只好披散着自然风干，这段时间正好可以用来休息。于是，沐浴日也就变成了休息日。古人一般用淘米水、澡豆、皂荚、肥珠子、香料等，相比起来，种类也显得很丰富。

　　澡豆是用豆粉和药末制成的，有润滑肌肤的作用，当时恐怕只有富贵人家才能用到吧。我们今天所说的肥皂，大概就是由当时的皂荚、肥珠子这两种东西的名称延伸而来的，都有祛除身体污垢、洁净润肤的作用。他们爱干净的层度让人咋舌，太奇葩了!

　　由于古代的种种叹为观止的神秘色彩，对于历史的研究，我国考古专家一直都没有停止过，在研究的时候，有一个小的细节也是我们一直想要知道的，就是关于古代的人在洗澡和洗头的这块。为何为想要了解古代人洗头、洗澡呢?这无非就是想了解古代的有没有人像影视剧中呈现的讲究卫生。

　　洗澡这块，在古代的时候也有专用的物品——胰子和澡豆。据悉，唐朝的胰子兼有冻疮膏的作用。而高档一点的称为“面药”和“口脂”，用来涂脸和嘴。宫中在冬天会发给官员。杜甫《腊日》中有“口脂面药随恩泽，翠管银罂下九霄。”说的就是这种情况，这体现的是在古代的时候就有保养一说。

　　其实，古人对自己的身体更是爱惜，他们还在心理深刻着身体发肤受之父母的朴素观念。在早期的秦、汉时期，对于何时洗头和洗澡都有详细的规定。在汉朝的律令中就有“五日一赐休沐，得以归休沐出谒”的要求，即政府每隔五天时间就会给公务员假期，让他们归家去沐浴。这就可以看出古人对保持自身形象的重视了。时代变更，社会风气也在不断变迁。唐宋时期，这条规定进行了修改，定期洗澡的时间周期变成了十天。

　　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