# 古人多长时间洗一次澡 如何净身？

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-01-06

*现在天气热大家可以直接冲冷水澡，天冷的时候家里有热水器洗澡也不是问题，可是古人的条件就没有这么好了，他们多久才洗一次澡呢?会不会一年还洗不了几次呢?　　　　其实，人家古人比你想的讲究多了。在先秦的时候，就有三日一洗头、五日一沐浴的习惯。...*

　　现在天气热大家可以直接冲冷水澡，天冷的时候家里有热水器洗澡也不是问题，可是古人的条件就没有这么好了，他们多久才洗一次澡呢?会不会一年还洗不了几次呢?

　　其实，人家古人比你想的讲究多了。在先秦的时候，就有三日一洗头、五日一沐浴的习惯。到了汉代，还有专门的沐浴假，当官的上5天班之后，就会能专门休一天假来洗澡。现在的公务员哪有这待遇?更有人因为喜欢洗澡而著书立说，这就是南朝的梁简文帝萧纲和他的《沐浴经》。古人洗头更勤，常常使用清水和天然清洁剂无患子来洗头。

　　古人把洗澡称呼为沐浴，按当时甲骨象形文字的图案来看，沐是一个人举着一个木盆，而浴则是一个人坐在一个器皿里。由此可见，沐在古代是洗头发的意思，可浴则是洗身子之意。在儒家文化盛行的古代社会，洗澡被赋予了更深的道德文化意义，苟日新，日日新，又日新。《汤盘铭文》里的这句便是对洗澡最简洁有力的诠释，在古代洗澡不仅仅是祛除身体上的污垢，更是洗净心灵的污垢。

　　相比现代人洗澡的随心所欲，古代的繁文缛节决定了洗澡的种种礼节。在古代，浴室称为湢，浴盆则名杅。浴用二巾，上缔下绤。出杅，履蒯席，连用汤;履蒲席，衣巾晞身，乃屦，进饮。《礼记玉藻》中的这段文字简洁而生动地描述了古人洗澡的整个过程，准备两条毛巾，细的擦上身，比较粗的则擦拭下身，出浴盆后要站在草席上再用热水冲洗一遍，然后穿上衣服和鞋子，而后喝点东西以暖胃口。这个过程显得科学而有序。

　　如果有客人来访，首先要提供客人三天洗一次头，五天洗澡一次的环境，这样才显得尊重。《周礼仪礼聘礼第八》中记载的管人为客，三日具沐，五日具浴。说的便是这个意思。

　　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。用淘米水清洁东西，现在有时还能看到，澡豆是用豆粉和药沫制成的，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。

　　从礼节以及洗澡的生活用品上来看，古人已经很重视洗澡这件事了。而从体制看，更能再次验证这点。因男女都长发束冠，西周时期只有沐浴之后才能去朝见天子，以表示尊重与忠诚，汉代时期，官方政府还有专门为洗澡而设定的假日，时隔五日一天，这天所有的官员都回去洗澡沐浴。五日一假洗沐，亦曰休沐。《汉官仪》作了如是的记载。唐朝时期，由五日改为十日，称为休浣日，浣为十天

　　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