

看古人如何洗手



这是现藏于山西博物院的钧釉匜,高5.7厘米,口径15.3厘米,全长22.5厘米。

抗击新冠肺炎疫情以来,防控尤为重要,“勤洗手,戴口罩”的自我保护观念深入人心。古代也不例外,古人对个人卫生最在意头、脚、手、身的清洁。在四者中,洗手最为频繁。“洗”在先秦时多指洗脚,在甲骨文中“洗”字上半为足形,下为水形,就有这层含义。而洗手当时不叫“洗”,称为“盥”。甲骨文中的“盥”字就是将手放在水盆里洗的样子。

壹

几千年前古人已用流水洗手



甲骨文“盥”字。

中国古代文献里,有不少关于洗手的记载。两千年前,《礼记·内则》就写着:“鸡初鸣,咸盥漱。”所谓“盥”,也就是洗手。东汉哲学家王充《论衡·讥日》说:“盥,去手垢。”此外,汉文“澡”字也可佐证中国古人对洗手颇为注重,东汉文字学家许慎在其所著《说文解字》中记述:“盥澡手也。”“澡”,最开始就是洗手的意思,后来延伸到沐浴的意思。而且,中国古人在生活实践中还逐渐认识到,洗手不宜反复用一盆水,因而发明了一系列的洗手装备。

一般人家接待宾客,则由主人为客人“奉盥”。《礼记·内则》曰:“进盥,少者奉盥,长者奉水,请沃盥,盥卒授巾。”所谓“少者奉盥,长者奉水”,即在主人家,要由父亲为客人用器皿盛净水,在其手之上方向下浇洗;另用一空盘,在其手之下方接受洗手后的脏水。客人洗完手,主人还要用双手递上一条擦手巾。

《礼记》是西汉时期汇编成书的作品。可见,在西汉时期,洗手的器皿主要有两件,且是配套的:一件是匜(yí),用来往手上浇水;一件是盘,用来承接洗手时洒下来的水。匜和盘都是盥洗用具,前者注水,后者承水,二者相互配套。

不过,根据中国古代有关文物以及学者考证,从西周中期起,已经出现了主要是用于浇洗双手的瓢状青铜盛水器——匜。

贰

第一个掌握正确洗手法的人是誰

有记载的第一个掌握正确洗手方法的人是米芾,就是北宋大书法家米元章。

史书记载,米芾有洁癖。若有客人来看他,待客人走后,必要洗其坐过的坐榻。头巾帽子也要时常洗涤。如果朝靴被别人拿过,就很嫌恶,因此反复洗,以致洗破不能穿了。女儿到了出嫁年龄,米芾相中了一个书生,此人叫段拂,字去尘。米芾谈起原因,说:“看他的名字,已经拂了,又去尘,多干净,做我女婿肯定没错!”

据《尧山堂外纪》等多种资料记载,米芾在洗手上更是非常讲究。米芾身边总放着水,动不动就要洗手,而且他洗手跟别人不一样。首先,是银制的斗,有一根长柄。此斗洗手专用,名曰水斗。洗手时,要让仆人举着水斗,使清水缓缓流下,流到手上,先用皂搓洗一遍,再用清水冲刷一遍。这还没完,洗完之后“两手相拍,至干都不用巾拭”。

长柄水斗实现了人工自来水功能,流水洗手,可以将细菌病毒彻底冲走;洗完之后不用毛巾擦,避免了二次污染,双手相拍直到干。这个洗手方法和现代医生公布的正确洗手方法的短视频显示:7步洗手法角角落落都洗到,尽量洗够20秒。



米芾画像

叁

因失“沃盥之礼”晋文公把自己关起来谢罪

其实,古人的“沃盥之礼”并不限于祭祀或宴请,就是在平日,作为一种礼节,家中长辈对晚辈、老婆对丈夫也是如此。一旦失礼,还有可能会造成意想不到的严重后果。

大家想必都听说过“春秋五霸”,晋国的国君晋文公重耳就是五霸之一。《左传·僖公二十三年》记载了一个与他相关的故事:“晋公子过秦,秦伯纳女五人,怀嬴与焉。奉匜沃盥,既而挥之。怒,曰:‘秦晋,匹



西周青铜盥匜

也,何以卑我?’公子惧,降服而囚。”

重耳因为受到了继母的陷害,被父亲晋献公赶出了晋国,在外流亡十九年。历经磨炼的重耳得到了秦国的赏识,秦穆公一共把五个女子送给流亡的重耳作姬妾,其中还有公主怀嬴。有一天,怀嬴捧着盛水的器具让重耳洗手,重耳洗完手不擦干,随手一甩,把水滴打到了公主身上。这可能是贵族公子的随意之举,但怀嬴却认为是鄙视自己,因而生气地加以指责。重耳此时正有求于秦国帮他回晋国夺取政权,岂敢得罪怀嬴?于是,只得脱去衣服并把自己关起来表示谢罪。

沃盥本是一种礼仪,重耳随意以湿手挥人是失礼。怀嬴指出后,重耳能及时改过,也体现了他作为一个政治家的机敏和度量。

肆

古人用啥洗手

为了洗得更干净更方便,中国古人逐渐发现并利用一些有助清除污垢之物,其中一种就是澡豆。澡豆是一种以豆粉、猪胰脏粉等添加药品制成的洗涤用品,呈药制品的粉状,用以洗手、洗面,能使皮肤滑润。宋代以前,洗脸、净手、浴身的时候,没有成团的“肥皂”,而是使用澡豆。

宋代时出现了一种人工合成的洗涤剂,是将天然皂荚(又名皂角、悬刀、肥皂荚,通称皂角)捣碎细研,加上香料等物,制成橘子大小的球状,专供洗面浴身之用,俗称“肥皂团”。明人李时珍曾在《本草纲目》中

详细记录了“肥皂团”的做法。

宋代彭乘《墨客挥犀》里还有一个故事:“(王安石)面黧黑,门人忧之,以问医人,曰:‘此垢汗,非疾也。’进澡豆令公洗面。”王安石这个大政治家、大文学家居然每天脸都洗不干净?是因为工作太忙吗?还是写文章太累了?

到清末西方的香皂传入之前,中国本土生产的传统香皂一直沿用宋朝的配方,在一些明清小说中,都会描述有钱人家使用传统香皂的情景。古老的澡豆也依旧会被人使用,只不过澡豆更多的是用来清洁去污,而传统香皂则更多的是滋养皮肤。

相关链接

晋武帝女婿不识澡豆闹笑话

南宋刘义庆曾把晋武帝女婿王敦不识澡豆一事,当作笑话写进《世说新语·纰漏》中:“王敦初尚主,如厕,见漆箱盛干枣,本以塞鼻,王谓厕上亦下果,食遂至尽。既还,婢擎金澡盘盛水,琉璃碗盛澡豆,因倒著水中而饮之,谓是干饭。”

士族出身的王敦,在刚娶晋武帝的女儿舞阳公主时,上皇帝老丈人家的厕所,见里面有箱子,箱子里盛着干枣,这些枣是用来塞鼻子的,王敦却认为是用来吃的,遂将枣全吃了。从厕所出来,婢女举着盛水的金澡盘,用琉璃碗盛着澡豆,本是让他洗

手用的,王敦却误以为澡豆是他吃的,他把澡豆倒进水中饮用,还说是“干饭”。

这则“笑话”说明,澡豆在当时是相当高级的洗涤用品,连王敦这样的大人物都不识澡豆。从史料来看,澡豆的确是古代最高级的洗浴用品,曾是宫廷专用。唐代孙思邈的《千金要方》中,记载了唐代宫廷用的“澡豆方”,用现代计量单位来分析,其配方大致如下:猪胰5具,白茯苓、白芷、蒿本各120克,甘松香、零陵香各60克,白商陆150克,朔藿灰30,大豆面1000克。

延伸阅读

历史上的分餐制

文献记载里的分餐故事

早在《史记·孟尝君列传》中就有记载:战国四君之一的孟尝君广招宾客、礼贤下士,他平等对待前来投靠的数千食客,无论贵贱,都同自己吃一样的饌品,穿一样的衣装。某日请一个新来投靠的侠士吃饭,侍从不小心挡住了烛光,侠士误认为自己吃的那份菜与孟尝君不一样,欲离席而去。

从这个故事我们可以分析出:要产生这样的误会,侠士和孟尝君肯定不是在同一桌、同一碗里夹菜,当时的宴席应该是采用分餐制的。

“举案齐眉”“相敬如宾”,这两个成语常被用来形容夫妻感情好、妻子贤惠有礼。其实,这里面也可窥见古代分餐制的影子。这对成语来自一个典故。《后汉书·逸民传》记载,有一个叫梁鸿的人,品格高洁、学问渊博,不少富贵之家想把女儿嫁给他,但都被他谢绝。“同县孟氏有女,状肥丑而黑,力举石臼,择对不嫁,至年三十。父母问其故。女曰:‘欲得贤如梁伯鸾者。’”闻而聘之。婚后两人志同道合,十分恩爱,搬到吴郡(今苏州)为人帮工。梁鸿每当打工回来,孟光为他准备好食物,并将食案举至额前,捧到丈夫面前,以示敬重。孟光的举案齐眉,成了夫妻相敬如宾的千古佳话。

这里的食案,也就是“小茶几”。古代中国人分餐进食,一般是席地而坐,面前摆一张低矮的小食案,案上放着轻巧的食具,重而大的器具直接放在席子外的地上。可见,梁鸿夫妇如此恩爱,也没有合餐。

考古遗迹里的分餐场景

从文献资料里看古人分餐而食的场景,我们只能靠想象。不过,考古发现的实物资料和绘画资料,能看到古代分餐制的真实场景。原中国社科院考古所边疆民族与宗教考古研究室研究员王仁湘谈道:“在汉墓壁画、画像石和画像砖上,经常可以看到席地而坐、一人一案的宴饮场面,看不到许多人围坐在一起狼吞虎咽的场景。从战国到汉代的墓葬中,出土了不少(小食案)实物,以木料制成的为多,常常饰有漂亮的漆绘图案”。

王仁湘在《分餐与会食——古代中国人进餐方式的转变》这篇论文中提出一个很重要的观点:“陶寺遗址的发现十分重要,它不仅将食案的历史提到了4500年以前,而且也指示了分餐制在古代中国出现的源头。古代分餐制的发展与这种小食案有不可分割的联系,小食案是礼制化的分餐制的产物。”



《韩熙载夜宴图》

资料图片

据《金陵晚报》《厦门晚报》《广州日报》