



点亮阅读
生活习惯简史

用两千年 洗好澡

果壳著 楼奕东 绘

特约审稿人 阿甲

[3]
卫生册

天津出版传媒集团

新蕾出版社

果壳阅读·生活习惯简史 ③

用两千年洗好澡

果壳 / 著 楼奕东 / 绘



天津出版传媒集团

 新蕾出版社



果壳阅读是果壳传媒旗下的读书品牌,秉持“身处果壳,心怀宇宙”的志向,
将人类理性知识的曼妙、幽默、多变、严谨、有容,以真实而优雅的姿态展现在读
者眼前,引发公众的思维兴趣。

出品人 / 小庄 策划 / 史军 执行策划 / 朱新娜 资料 / 樊雨婷、孙馨 撰稿 / 桃子

图书在版编目(CIP)数据

用两千年洗好澡 / 果壳著; 楼奕东绘. -- 天津:
新蕾出版社, 2015.12
(果壳阅读·生活习惯简史; 3)
ISBN 978-7-5307-6349-0

I. ①用… II. ①果… ②楼… III. ①卫生习惯-生
活史-儿童读物 IV. ①R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 284390 号

出版发行: 天津出版传媒集团
新蕾出版社

e-mail: newbuds@public.tpt.tj.cn

http://www.newbuds.cn

地 址: 天津市和平区西康路 35 号(300051)

出 版 人: 马梅

责任编辑: 陈晓梅 文字编辑: 侯欣玥

责任印制: 沈连群 美术设计: 罗岚

电 话: 总编办 (022)23332422 发行部 (022)23332676 23332677

传 真: (022)23332422

经 销: 全国新华书店

印 刷: 天津市豪迈印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/12

印 张: 2 $\frac{2}{3}$

版 次: 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究, 如发
现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社发行部联系调换。

地址: 天津市和平区西康路 35 号

电话: (022)23332677 邮编: 300051



4
2000 多年前

罗马人讲卫生，
不论尊卑贫富，
大家都爱洗澡。

6
第二天早上

刮胡子和剪头
发曾经是非常
痛苦的事。

8
半小时后

尿是很好的清
洁剂，常常用
来洗衣服。

11
中午

罗马人都保
持着饭前洗
手的习惯。

13
1500 多年前

浴场被破坏，
不沾水的风气
流行开来。

14
600 多年前

可怕的瘟疫笼
罩在城市上空，
威胁着每个人。

16
大约 400 年前

人们为了不患病，想
了很多奇怪的方法。





19

300 多年前

透过小小的显微镜看到了一个大大的微生物世界。

21

200 多年前

洗澡的习惯终于回归，不为清洁，而为治病。

22

160 多年前

人们喝了不干净的水，患上可怕的霍乱。

24

30 多年后

城市的恶臭和可怕的瘟疫催促人们把城市打扫干净。

27

大约 100 年前

许多家用电器出现，清理房间变得更便捷了。

28

今天

源源不断的污水和堆积如山的垃圾都去哪里了呢？



同世界一起成长

——写给“果壳阅读·生活习惯简史”的小读者们

亲爱的小读者，让我们来想一想，当爸爸妈妈把我们带到这个世界上的时候，我们做的第一件事是什么呢？对，是啼哭。正是这声啼哭向世界宣布：瞧呀，我来了，一个小不点儿要在地球上开始奇异旅程啦！

这世界真大，与地球相比，我们的卧室不过是沧海一粟；这世界真美，美轮美奂的人类建筑让不同的大陆有了别样风情；这世界真好玩儿，高铁、飞机、宇宙飞船能带我们去探索奇妙的未知。可是世界一开始就是这样的吗？当然不是。它从遥远的过去走来，经历了曲折，经历了彷徨，一步一步走到了今天。

作为一名考古学家，我对过去的事物有一种特别浓厚的兴趣。我和我的同行，常常在古代废墟中查寻，总想找回一些历史的记忆。最能让我们动情的，就是那些衣食住行，那些改变人类生活的故事。古人何时开始烹调，怎样学会纺织，又如何修建房屋，考古工作者正在将这些谜题一个一个解开！

因此，当我第一次看到这套讲述“人类生活习惯变迁”的绘本时，立即就被吸引了。创作者用精准的文字和图画，让我们在不经意间穿越了历史长河，点滴知识轻松而又深刻，不落窠臼，引人思考。比如，你知道人类是在何时学会制造车轮的吗？要知道车轮可是一位 5000 多岁的“老寿星”呢！人们在一次劳动中发现了旋转的魔力，于是，有人便利用它发明了车轮，从此人们的旅行不再只是依赖双脚。直到今天，这项古老的发明仍然扎根在我们生活的每个角落，我们使用的所有的交通工具都离不开轮子，离不开旋转的力量。可以说，当今生活的点点滴滴，都是建立在前人漫漫的积累之上，时间更是跨越了几十万年，甚至上百万年！

“果壳阅读·生活习惯简史”的创作前前后后用了三年时间，创作者查阅了大量资料，反复推敲、设计画面的每个细节，于是，才有了今天这样一套总体上宏大，细节上精到，有故事有知识，可以一读再读的绘本。当你翻开这套绘本，你会看到因为没有火，人们只能吃生肉的场景；会看到因为蒙昧而不洗澡、不换衣的画面；也会看到医生戴着鸟嘴面具，走街串巷的惊奇一幕。看到这些你是否觉得奇怪？这些与当下生活的反差会给你带来怎样的感受？让一切自然而然地发生，在不经意间改变，大概就是“行不言之教”吧。

人类不断充实科学的头脑，不断丰富知识的宝库。从古到今，从早到晚，从天上到地下，让我们跟着这套绘本学习生活习惯，学习为这个世界增光添彩的本领。我们认知世界，也在认知自己、完善自己，我们同世界一起成长。

王仁湘（中国社会科学院考古研究所研究员）

2014 年 5 月 11 日母亲节



4 2000 多年前

罗马人讲卫生，
不论尊卑贫富，
大家都爱洗澡。

6 第二天早上

刮胡子和剪头
发曾经是非常
痛苦的事。

8 半小时后

尿是很好的清
洁剂，常常用
来洗衣服。

11 中午

罗马人都保
持着饭前洗
手的习惯。

13 1500 多年前

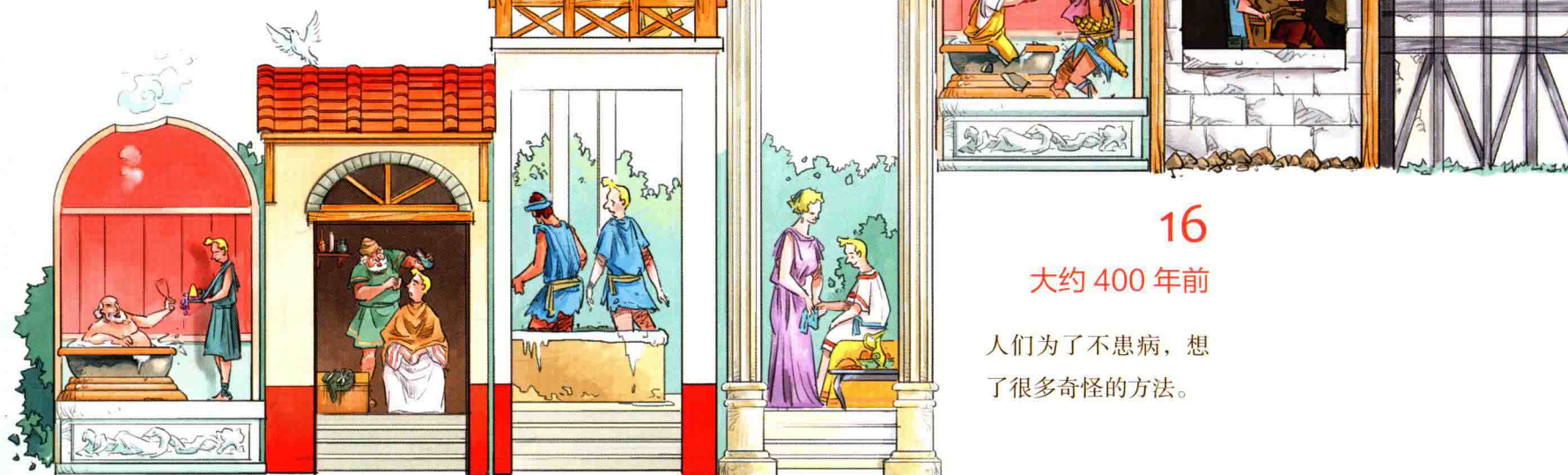
浴场被破坏，
不沾水的风气
流行开来。

14 600 多年前

可怕的瘟疫笼
罩在城市上空，
威胁着每个人。

16 大约 400 年前

人们为了不患病，想
了很多奇怪的方法。





19

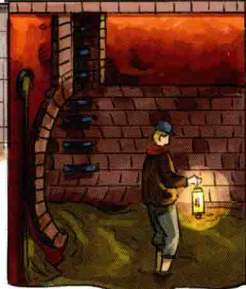
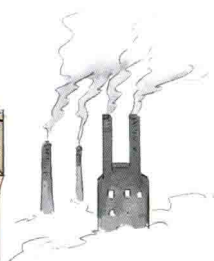
300 多年前

透过小小的显微镜看到了一个大大的微生物世界。

21

200 多年前

洗澡的习惯终于回归，不为清洁，而为治病。



27

大约 100 年前

许多家用电器出现，清理房间变得更便捷了。

28

今天

源源不断的污水和堆积如山的垃圾都去哪里了呢？

22

160 多年前

人们喝了不干净的水，患上可怕的霍乱。

24

30 多年后

城市的恶臭和可怕的瘟疫催促人们把城市打扫干净。



2000 多年前

热水池

仆人

按摩涂脂

豪华浴场

温水池

存放衣物



山泉通过人工输水道流入城市浴场、花园、庭院供人们使用。之后，污水会流进污水渠，冲走从澡堂的厕所排出的秽物和其他垃圾。

送水果

冷水池

在一座罗马人建的城市里，不论尊卑贫富，大家都爱洗澡。奴隶们在公共浴场中忙碌地穿梭着，为客人们递上干净的毛巾、水果和饮料。雾气中的人们谈天说地，享受着沐浴的轻松和惬意。这里的人们保持着良好的卫生习惯，洗脸、洗手、洗澡，用动物骨灰、滑石粉来清理口腔，一些有钱人甚至用人尿来美白牙齿。

● 刮身板



罗马人不用肥皂，而是将橄榄油制成的膏油涂抹在身上，用刮身板刮掉膏油，同时带走污垢。不同大小的刮身板用于身体的不同部位。

第二天早上

清晨，店铺纷纷开门纳客，忙碌的一天开始了。一位客人走进理发店，老师傅赶紧招呼徒弟帮客人刮胡子。那时没有剃须泡沫，只有水和半月形的青铜剃刀，划个口子是家常便饭。这还不是最疼的，剃须结束后，理发师要用一把小镊子将眉毛两侧和后颈上多余的毛发一根根拔除。

“啊！”客人忍不住叫出声来。



● 水池的水同样引自山泉，很洁净。

在输水道修建之前，工程师会首先观察水源的水质：水的味道、清澈度、水流速度和附近居民的健康状况。



● 水池

没有开关，里面的水是不停流动的。

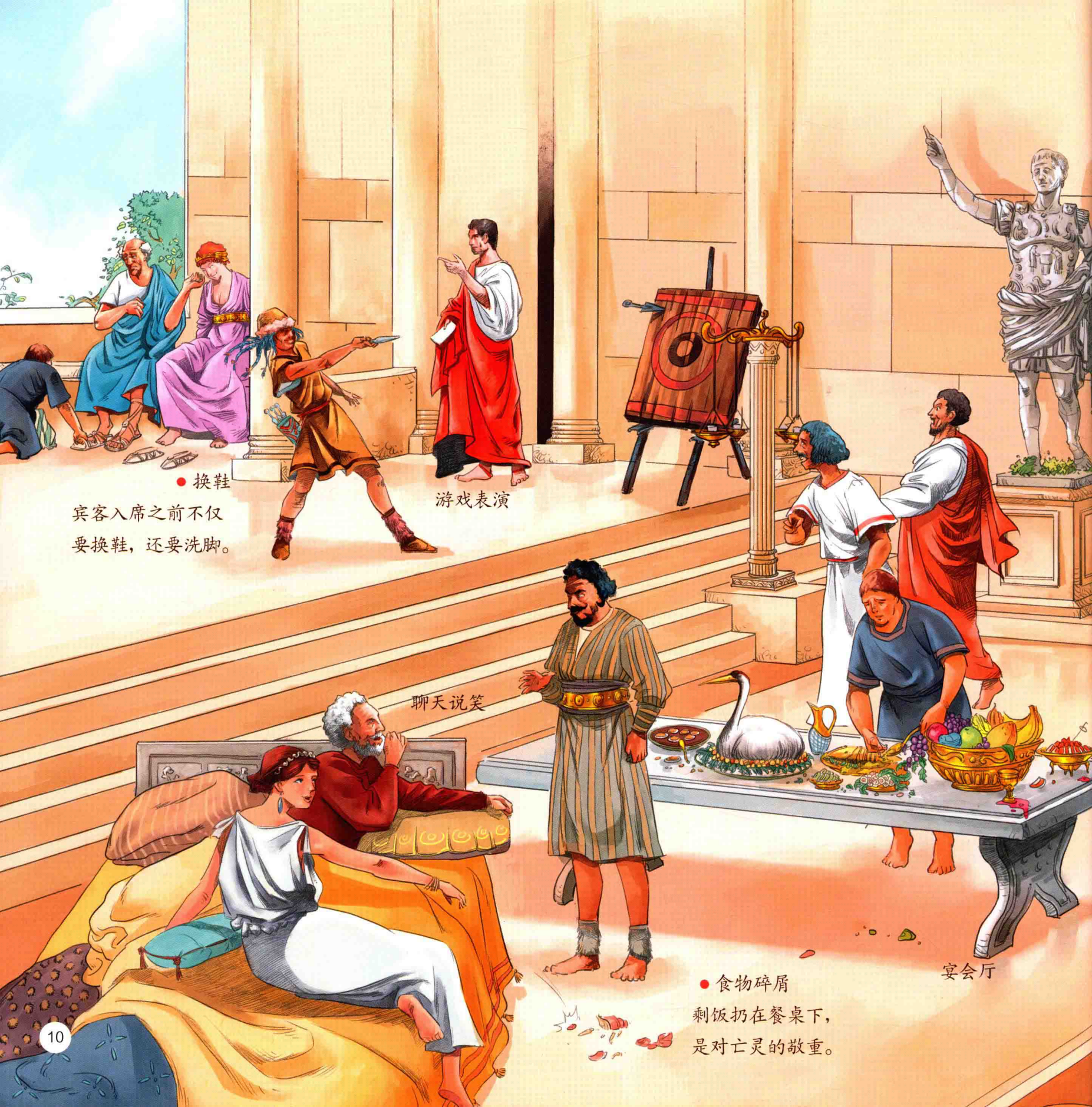
半小时后

在罗马，富人们不用自己洗衣服，那是洗衣店的事。瞧，洗衣店里堆满了衣服。洗衣池里盛满混合了苏打、去污陶土和人尿的水，臭气熏天。奴隶们强忍着难闻的气味，拼命踩踏、捶打，去除污渍。不要大惊小怪，人尿是罗马人的清洁剂！经过去污、冲洗、晾晒、熨烫平整等工序，衣服又被送回各家各户。





尿液中的一些成分经过细菌分解产生臭臭的氨，可以去除衣服上的污渍。在罗马的洗衣店，尿液常常需要搁置几星期，使氨的浓度变得很高再倒进洗衣池。现在，用尿清洁简直不可想象，但氨作为原料仍然应用于许多清洁剂。



● 换鞋

宾客入席之前不仅要换鞋，还要洗脚。

游戏表演

聊天说笑

● 食物碎屑

剩饭扔在餐桌下，是对亡灵的敬重。

宴会厅

空气中弥漫着美食的味道，大家在享受一场盛大的宴会。主人和宾客斜躺在床上谈天说地，精美的菜肴被切成了小块，人们用手抓起来就送进嘴里。奴隶们端着银水罐不停地穿梭行走，让宾客们洗手。人们尽情享受美食、美器和周到的服务。

中午



供水和排水系统需要经常保养。

罗马城曾聘请几百人维修保养输水道。输水道预设了检查孔和竖井，方便维修人员进入。遇到重大的维修，工程师会用临时水道把水引开，维修破损的部分。

