

【养生保健丛书】

总主编

范昕建 梁繁荣

马烈光（执行）

浴



主编◎王德葳



人民卫生出版社



养生保健丛书

总主编 范昕建 梁繁荣 马烈光(执行)

浴

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健丛书. 浴/王德葳主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-117-13674-7

I. ①养… II. ①王… III. ①养生(中医)—基本知识②薰洗疗法—基本知识 IV. ①R212②R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 215508 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

养生保健丛书 浴

主 编: 王德葳

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 8 插页: 4

字 数: 146 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13674-7/R · 13675

定 价: 20.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《 养生保健丛书 》

编委会



主任委员 于文明

副主任委员 洪 净 范昕建 梁繁荣 马烈光

总 主 编 范昕建 梁繁荣 马烈光(执行)

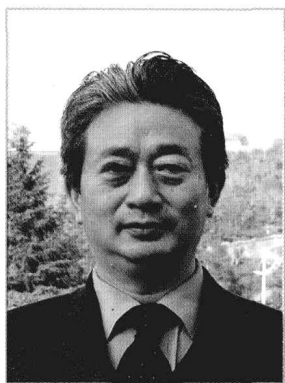
编 委 周 杰 王久源 王米渠 王德藏

余贤武 邬建卫 凌宗元 吴佐联

吕茂庸

秘 书 张 伟 传 鹏





王德葳,男,1947年生,四川峨边县人。出身于中医世家,1965年高中毕业后任小学教师,业余自学中医,1975年调入县医院从事中医工作。恢复高考后考入成都中医学院,1982年、1984年先后毕业于中医、伤寒论专业,获医学学士、硕士学位并留校任教从事伤寒论教学、中医教育研究及临床工作。1993年、2000年先后晋升副研究员、研究员。1985~2007年,历任高教研究室(所)副主任、主任、副所长、所长等职。1985年创办《中医高教研究》杂志,任常务副主编,1999年转为《成都中医药大学学报(教育科

学版)》公开发行,任常务副主编、编辑部主任至2007年。主持、主研国家社科基金、教育部、国家中医药管理局、省教育厅等各级教育管理及研究类课题30余项。分别担任主编、副主编、编委等,出版中医药教育类专著、教材20余部,发表中医药教育研究等学术论文80余篇,获国家级优秀教学成果二等奖2项、省级优秀教学成果一等奖3项、二等奖3项、国家中医药管理局优秀教材二等奖1项、省中医药科技进步三等奖3项、省人文社会科学优秀成果三等奖1项。享受国务院政府特殊津贴。

《养生保健丛书》序



健康是人全面发展的基础,关系千家万户幸福。随着经济发展、社会进步和生活水平的不断提高,人民群众对于保障健康、预防疾病、提高生活质量的需求日益增长。防治疾病和维护健康不能单纯依靠被动的医疗技术服务,更应该强调自身主观能动作用,进行积极主动的预防保健,特别是养生。

中医药作为中华优秀传统文化的瑰宝和我国原创的医学科学,在长期实践中形成了独具特色的中华养生文化。早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的理念,以此为源,经过历代医家不断充实和完善,逐步形成了具有深刻内涵的理论体系。这一体系,把握了预防保健的三个主要环节,即“未病先防”、“既病防变”和“瘥后防复”。“未病先防”着眼于未雨绸缪,保身长全,是“治未病”的第一要义;“既病防变”着力于料在机先,阻截传变,防止疾病进一步发展;“瘥后防复”立足于扶助正气,强身健体,防止疾病复发。其核心,就在一个“防”字上,充分体现了“预防为主”的思想。按照中医对疾病发生、发展的认识,特别强调要达到“防”的目的,就应当保养身体,培育正气,维护和提升整体功能,提高机体的抗邪能力。中医常说的“正气存内,邪不可干”、“精神内守,病安从来”等,就是这些思想的典型表达。历代医家都强调以养生为要务,认为养生保健是实现“治未病”的重要手段。从马王堆的导引图,到华佗的五禽戏,以及后世医家倡导的包括运动、饮食、情志调摄等系列养生方法,还有现在常用的冬病夏治的敷贴法、冬令进补的膏滋药、体质的辨识与干预等,都是“治未病”理念在预防保健中的具体应用。以“治未病”思想为核心的中医预防保健,是一

种积极主动的生命观、健康观和方法论，重在从整体上动态把握、维护和提升人的健康状态。

当前，人们健康观念的变化和医学模式的转变，需要我们更加关注预防保健，大力弘扬中华养生文化。成都中医药大学范昕建教授、梁繁荣教授、马烈光教授等一批专家学者，秉持“立足中医、弘扬文化、古今兼收、中西结合”的原则，主编了《养生保健丛书》，分《食》、《乐》、《居》、《动》、《静》、《性》、《浴》、《火》、《摩》、《药》十大分册，全面介绍了古今中外养生保健的实用方法。我认为兼顾了科学性、通俗性、实用性，有助于读者掌握正确实用的养生保健知识。愿我们大家能从这套丛书中汲取科学养生的营养，与作者一起感悟中医养生之道，达到“尽终其天年，百岁而动作不衰”的养生目标。

刘旸

二〇一〇年十一月十五日





前言

生命与水息息相关,这使我们对水有着一种天性的亲近。在人类诞生之初,就有了关于沐浴的神话故事,人类沐浴的历史可以追溯到 4000 多年以前。沐浴并不单单是清洁身体,它蕴含着丰富的文化内涵,具有养生保健的独特作用。中华文明源远流长,中华沐浴文化和对沐浴养生保健作用的认识,伴随着文明的发展很早就在中华大地上产生和发展起来了。在中国远古时代的神话故事中有很多关于沐浴的传说:帝俊浴于从渊,羲和浴日,常羲浴月,天女下凡沐浴等等。帝俊常在从渊澡浴是上古神话中关于澡浴的最早记载之一。如今,无论在城市和乡镇,洗出美丽,浴出健康,已成为一种时尚。沐浴在我国已发展成为中医学中一种独特的养生保健方法,受到广大群众的欢迎,本书的编写也就应运而生了。帮助广大沐浴爱好者掌握科学的沐浴知识,采用科学的沐浴方法,从而更好地发挥沐浴养生保健的作用,这是本书编写的宗旨所在。在介绍一般沐浴知识的基础上,重点介绍中医沐浴养生保健知识,是本书的重要任务。

本书除了介绍有关沐浴的除垢保洁、浴德洁心、闲情逸致以及技术轨迹、服务经济和奇异的澡浴等沐浴史话和趣话外,主要介绍了海水浴、温泉浴、冷水浴,香熏浴、桑拿浴、按摩浴,药浴、足浴,森林浴、日光浴、空气浴,盐浴、泥浴、刷浴、干浴,酒浴、茶浴、醋浴、牛奶浴,以及多种民族特色浴等各种沐浴的具体方法、养生保健的作用与机制和注意事项等。

本书编写中参考了众多作者的有关论文和著作,未能一一标明,在此表示衷心的感谢!

王德藏

2010 年 8 月

1. 沐浴史话	1
(1) 多姿多彩的沐浴种类	1
(2) 沐浴的除垢保洁与行为方式	2
(3) 沐浴的浴德洁心与礼仪功能	4
(4) 沐浴的闲情逸致与艺术渲染	6
(5) 沐浴的技术轨迹与服务经济	8
2. 海水浴、温泉浴、冷水浴	10
(1) 海水浴——到海洋中感受滋润	10
(2) 温泉浴——让身体享受水的盛宴	13
(3) 冷水浴——勇敢者的血管体操	18
3. 香熏浴、桑拿浴、按摩浴	23
(1) 沁人肺腑香熏浴	23
(2) 闻名遐迩桑拿浴	29
(3) 舒适放松按摩浴	37
4. 药浴、足浴	41
(1) 神奇的药浴	41
(2) 潇洒的足浴	48
5. 森林浴、日光浴、空气浴	55
(1) 森林浴——回归自然的绿色享受	55
(2) 日光浴——享受太阳的温柔抚摸	61
(3) 空气浴——沐浴空气维生素	64
6. 盐浴、泥浴、刷浴、干浴	67
(1) 洁身爽体的盐浴	67

- (2) 一“滚”为快的泥浴 71
- (3) 刷浴——洗浴爽极是刷澡 76
- (4) 干浴——不用水的沐浴 78
- 7. 酒浴、茶浴、醋浴、牛奶浴 81
 - (1) 酒浴——奇妙的养生保健浴 81
 - (2) 茶浴——让肌肤喝个够 84
 - (3) 醋浴——都市新宠饮品浴 87
 - (4) 牛奶浴——营养入浴美肌肤 90
- 8. 民族特色浴 93
 - (1) 藏药浴——来自雪域高原的问候 93
 - (2) 沙浴——浪漫休闲健身浴 97
 - (3) 瑶族药浴——古老的庞桶药浴 99
 - (4) 蒙药浴——来自草原的五味甘露 103
 - (5) 其他民族特色浴 104
- 9. 沐浴趣话 107
 - (1) 奇异的澡浴 107
 - (2) 沐浴的故事 112
 - (3) 国外沐浴趣闻 117



1. 沐浴史话

(1) 多姿多彩的沐浴种类

如今的沐浴可谓多姿多彩,光浴种就有几十个,林林总总,五花八门,不一而足。根据不同的分类方法,可以将沐浴划分出多种分类。

1) 根据浴水的分类:最初的沐浴是离不开水的,由于水的温度、来源、所含物质的不同,以及水的不同形态,可以有不同的分类。

根据浴水水温的不同,可以分为冷水浴和热水浴;冷水浴中又可分为一般冷水浴、雪水浴和冰水浴。

根据浴水来源的不同,可以分为普通水浴、矿泉浴及温泉浴,普通水浴又可分为河水浴、湖水浴、海水浴、井水浴等;而温泉浴因温泉中所含物质的不同,又可以分为淡泉(单纯温泉)、碳酸泉(又有低、中、高浓度碳酸泉之分)、硫化氢泉(又称硫磺泉,根据含硫量的不同,可分为低、中、高浓度三类)、氡泉、氯化钠泉(又名食盐泉)、硫酸镁泉、硫酸钙泉(又名石膏泉)、硫酸钠泉(又名芒硝泉)、碳酸氢钠泉、碳酸氢钙泉、硅酸泉、溴泉、碘泉、铁泉(又可分为碳酸铁泉与硫酸铁泉)等等。

据浴水形态的不同,可以分为蒸汽浴、喷雾浴、泡泡浴;而蒸汽浴又有一般蒸汽浴与桑拿浴、土耳其浴等的区别。

矿泉浴浴水中所含的物质是天然的,泥浴中所含的泥也是天然的,而随着沐浴的发展,人们往浴水中加入了越来越多的各种物质,依据所加物质的不同,可以分为植物浴、药浴、茶浴、酒浴、盐浴、醋浴、苏打浴,以及牛奶浴、咖啡浴、米剂浴(米水、米糠)、蛋清浴、麦片浴、蜂蜜浴等;植物浴中,依据所加植物的不同,又可分为鲜花浴、果蔬浴、果汁浴等;泥浴中依据所含的泥的不同,又可分为淤泥浴、腐殖泥浴、黏土泥浴、火山泥浴、温泉泥浴等;而药浴中,又包括众多独具特色的民族医药浴,如藏药浴、瑶药浴、蒙药浴、傣药浴、



苗药浴等。

2) 根据沐浴介质的分类:随着沐浴的发展,所使用的介质已经不仅仅是水了,一些过去很难想到要使用的介质,如今已经变得家喻户晓,据此可有多种分类。

据沐浴介质的不同,可以分为空气浴、日光浴、森林浴、砂浴;由于沐浴介质与地点的不同,可以分为高山浴、洞穴浴、瀑布浴等。

3) 根据沐浴方式的分类:沐浴的方式也有多种,据此有不同分类。

沐浴时使用专门刷子的,叫刷浴;沐浴并不用水,主要用手摩擦的,叫干浴;沐浴时配合按摩的,叫按摩浴;使用芳香物质,沐浴时既熏又洗的,叫香熏浴。

4) 根据沐浴者的分类:根据沐浴者的不同,以及沐浴者体位、部位的不同,可有多种分类。

由于沐浴者的不同,因而产生了敬客浴;根据沐浴者体位的不同,可以分为淋浴、坐浴、盆浴;根据沐浴者沐浴部位的不同,可以分为全身浴、半身浴、浴头、浴面、浴足,以及浴眼、浴眉、浴鼻等等;有的沐浴是在固定的时间进行,因而产生了定时浴。

需要说明的是,澡堂的变化不仅表现在浴种上,还表现在其功能上,如今澡堂的功能已经被大大拓展,洗浴不仅仅是清洁身体,更具备了美体美容、养生保健、防病治病、康复,以及休闲、娱乐和社交等功能。实现这一美好愿望的道具可谓是八仙过海、各显神通。随着澡堂功能的变化,不仅其名称变成了洗浴中心、休闲会所、康复中心,而且沐浴用品、沐浴设施等也发生了翻天覆地的变化。

(2) 沐浴的除垢保洁与行为方式

文化人类学一直把人类的日常行为和风俗作为研究文明进程的素材。沐浴,与谈吐、进餐方式甚至吐痰、擤鼻涕等,都是构成人类社会的文明元素。褪去沐浴的外衣可以看到:沐浴这个原本单纯的肢体行为,随着人类的发展而发展,生生不息地植根于从古至今的历史文明,形成人类文明的重要组成部分。洗澡并不单单是个清洁身体的问题,在这个一般人看来俗之又俗的题目背后却蕴含着雅之又雅的文化内涵。不同国家、不同地方的人们有着不同的沐浴文化,相同的是,沐浴是一种文化,是一种享受,只有懂得它的人才知道其中的意蕴和乐趣!

1) 沐浴的除垢保洁:水的重要功能之一是用于洗涤,能除去污垢保持清洁。人的需要是多方面的,最基本的生活需要就是保持自身的卫生和健

康。除垢保洁,是沐浴的基本功能,人的沐浴离不开水,正如《荀子》所说“以出以入,以就鲜洁。”在殷墟甲骨文中,有不少洗脸、洗手、洗澡的文字,这是我国古代关于沐浴的最早记载。沐浴包括头、身、手、脚的洗浴,然而,在古代却分得很细,商周时期的甲骨文和金文中有“沐”、“浴”、“洗”、“澡”等字。东汉许慎的《说文解字》分别说明了这几个字的不同含义:“沐,濯发也。浴,洒身也。洗,洒足也。澡,洒手也。”据此古人的沐浴与今日之洗澡的意义单从字面上来看并不完全吻合,只有把许慎对“沐”、“浴”、“洗”、“澡”的解释结合起来,才算完全意义上的洗澡。这本身也说明,沐浴是人们自身生理卫生的需要,这种卫生需要很早就有了。《列子·汤问》讲述了一个长寿之乡,那里的人“百年而死,不夭不病”,一个重要的原因就是有特殊的喷泉供人们洗浴。喷泉里涌出的,是琼浆玉露似的神奇之水,用它沐浴可以使人通体芬芳,皮肤润泽,其“香气经旬乃歇”。这个故事告诉我们,人通过沐浴能够保持身体的洁净,从而健康长寿。

随着社会的发展,人们沐浴已渐成习惯,甚至在商周时期已出现了用来沐浴的器皿。当时用来沐浴的器皿有青铜器“鉴”,据《说文解字》的解释:“鉴,大盆也。”盛水用作浴器。自先秦以来,有临河祓禊的习俗,即暮春三月到河中洗浴以祓除不祥,祛病消灾。这一习俗在汉代十分流行,汉武帝刘彻就曾经经常临河祓禊。《仪礼·聘礼》所载的“三日具沐,五日具浴”的良俗,在汉代已经正式以“休沐”的形式被法律固定下来。所谓“休沐”,是汉代朝廷官员法定的假期。汉代皇帝每五日给官吏放假一天让他们回家去洗澡浣衣,并作为法定假日固定下来。这是我国历史上第一次以沐浴为理由而制定的假日,足见汉代非常重视仪容和体肤的整洁,朝廷内外,上上下下都有着经常沐浴的良好习惯。《礼记·王藻》曾对洗澡规定了一套程序,沐浴出水后,要分别用干净的精、粗毛巾擦拭身子,然后再用热水淋身,披上专门的布衣,以候身燥,其间还要喝一些饮料,以止口渴。古人还有沐浴必更衣的习俗,如《楚辞·渔父》所说:“新沐者必弹冠,新浴者必更衣。”

描绘北宋都城繁荣景象的风俗画《清明上河图》,在街市两侧林立的商铺之中就有一家“浴堂”。南宋时期,都城临安(今浙江杭州)已是当时繁华的大都会,公共浴堂众多,已形成了一定规模的行业,有了自己的行会组织,称为“香水行”,并成为当时公共浴堂的代名词。唐、宋、元一般人家建房都设有浴室,沐浴更加普及,就连客人远道而来,主人相迎也要先设香汤给客人沐浴,再摆筵席招待,名之曰“洗尘”。

2) 沐浴的行为方式:不同的地域和气候原因决定了洗浴方式的不同,沐浴行为常常渗透着各地不同的文化观念。在我国东北因气候寒冷干燥,

所以公共洗浴非常盛行。我国南方由于气候湿润,以及居民小心谨慎的心理,大多在家里洗浴。有这样一个说法,如果在哪个公共浴场看到穿着内衣的人在洗浴,八成是南方人。相反,尽管家家都有洗浴的地方,但日本人却喜欢去公共浴场,这是因为他们喜欢有人为伴的感觉。

我国南方气候比较湿热,一天活动下来要出不少汗,洗浴的目的是为了冲洗掉身上的热气,让人感觉凉爽,所以把洗澡叫冲凉。由于洗澡的次数多,一般一天一次,有时一天几次,讲究的是简单、畅快,故多采用淋浴的方式。洗澡,上海人叫“汰浴”,这个“汰”字可以理解为“清洗”。从字面上可以看出这一地区的洗澡更注重功能和效果,并伴随着一种比较“精细”的操作过程。北京人把洗澡叫做“泡澡”,一个“泡”字,让洗澡这件似乎粗糙的事变得鲜活了。一只乳白色的浴缸,一缸碧波荡漾的水,人躺进去,与水举行着一场盛大的水乳交融的仪式,享受水和肌肤亲密接触的乐趣。

随着经济社会的发展,人们对家庭沐浴的理解也在发生变化,越来越多地把高科技运用到实现自己的沐浴梦想上。现代浴室设备和家具的加入,使卫生间在功能上超越了传统的洗浴、方便等基本功能,取而代之的是一种新的文化倾向,即“3R”卫浴文化理念:放松(Relax)、充电(Recharge)、恢复(Restore)。这种新理念,卫浴间成为除起居室外,最让人们停留休憩、放松身心的享乐空间。以前缩在角落的“卫生间”变得位置重要了、开放了,功能化的浴室设备和家具将穿衣间、化妆间、储物间有机地统一在一起,同时,还包括了健身、休闲、娱乐的成分。这样,通过对原有卫浴活动的整合和新功能的增加,使原来功能简单的沐浴间,变成了一个全新的、快乐的生活空间。

公共浴室在宋朝时开始在中国出现,之后在大中城市中一直延续和发展着。家庭浴室作为居住空间中的重要组成部分已越来越受到关注,然而,这并不妨碍公共浴室的存在和发展。今天,人们在公共浴室里共浴一个水龙头,在蒸汽房里“赤诚相见”,在休息室里谈天说地,或者谈着生意,或者围桌搓麻,或者观看影视节目,或者做各种保健和按摩活动。公共浴室的数量在急剧增加,面积在不断膨胀,新功能在日新月异地变化。人们在公共浴室里与其说是为了单纯的洗浴,不如说是去参加一次聚会——一种更具有休闲、放纵和享乐性质的社交活动。

(3) 沐浴的浴德洁心与礼仪功能

1) 沐浴的浴德洁心:《孟子·离娄下》说,西施虽说是古代著名的美人,

可是如果她很脏,人们也会捂着鼻子远离她;相反,相貌丑陋的人进行沐浴之后,也可以祭祀神灵。这里孟子把美人和丑人相对比,用以说明沐浴对精神、灵魂净化的重要。

儒家沐浴文化以浴德为核心价值观,认为淋浴的最高规则,当是《礼记》所说的“儒有澡身而浴德”。澡身,谓能澡洁其身,不染浊也;浴德,谓沐浴于德,以德自清也。孔子的学生曾言“沐乎沂”,把洗澡作为一种至美的人生境界。中国古代对沐浴非常重视,并出现了专门的供住宿和斋戒沐浴的封邑。据《荆楚岁时记》记载,每年农历腊月初八那天,扬州节度使便设斋烧汤为500僧人沐浴熏衣,认为沐浴不但能除去身上的污秽,还能洗涤心垢,将沐浴上升到了以沐为美,以浴为德的境界。

在日常生活中,通过沐浴而洁净身体还能体现对他人的尊重、热爱。《诗经·小雅·采绿》中说一位妇女十分思念外出的丈夫,因此,她在采集植物时心不在焉,整个早晨也没有能够采到一捧。她忽然感到自己的头发因多日未洗已变得卷曲,于是赶紧回家洗头。她要赶在丈夫返回之前把头发洗干净,为的是光彩照人地出现在丈夫面前。“女为悦己者容”,她洗头表达的是对丈夫的挚爱。《诗经·卫风·伯兮》也是一首思夫诗,诗中写道自从丈夫前往东方,这位妇女便无心梳洗打扮,头发变得像一团乱草。她并不是没有洗头发的水和润发的油,而是觉得没有必要修饰自己,丈夫远去,自己为谁打扮呢?这两首诗描述的情节各有不同,一个是急着回家洗头,一个是懒于洗发,但实质是一样的,体现的都是思念、恩爱,表达的都是爱的需要。

2) 沐浴的礼仪功能:沐浴是现实生活的组成部分,是人类的一种生活需要,但是古人又赋予了它超越世俗的意义,和祭祀、敬神联系到了一起。历史上,沐浴在不同的文化环境中均被赋予了礼仪功能。

商代王墓中出土了壶、盂、勺、盘等成套的盥洗用具,可见当时十分重视沐浴这种与祭祀有关的礼仪。《论语·宪问》中的“孔子沐浴而朝”,说明孔子非常讲究沐浴,并把沐浴提升到文明高度,把它看成是一种隆重的礼节。《礼记·王制》记载,诸侯朝见天子,天子赐以王畿以内的供沐浴的封邑,叫做“汤沐邑”。沐浴被确定为礼仪规则,诸侯要在专供沐浴的封邑,先洗头洗澡,然后才能去朝见天子。祀神祭祖之前都要沐浴净身,表示内心洁净虔诚,称之戒,亦称斋戒。商周时期,皇室法典规定,凡登基、祭祀、升天等重大活动,亦戒斋三日。《礼记》记载了君王、大夫、士等不同等级的沐浴礼仪必须用不同的物品,例如居丧时君王沐浴用加梁米的浴汤,大夫则用加小米的浴汤。北京天坛是皇帝祭天的场所,在天坛的建筑中,斋宫就是专为帝王祭礼前斋戒沐浴而修建的。

在我国宗教里沐浴有着严格的礼节,所谓“僧者,净也”。每年农历四月

初八，相传是佛祖释迦牟尼诞辰日，传说佛祖降生时，有九龙（亦说二龙）吐水为之沐浴，所以佛教徒把这一天称为“浴佛日”或“浴佛节”。每到四月初八其誕生日，各佛寺的僧侣都要以甘草茶煮成“香汤”，在寺庙的浴亭里对释迦牟尼佛像匀水淋佛，对佛祖进行一次洗浴。浴佛除纪念佛祖的诞辰外，也有洗涤人心污秽黑暗、洁净众生的心灵之意。道士举行斋醮、诵经活动前，都要进行沐浴，以表示对神明的尊重和敬畏，认为只有这样做了，才能“交于神明”。浴的意义不仅仅在洗去身体的污垢，更重要的在于荡涤身上的邪气，洗去众生心头的污垢与邪念，召回本真。我国信奉藏传佛教的藏族地区每年都要举行沐浴节，藏族同胞认为在此期间的水比圣水还要灵验，洗澡可以祛除百病，吉祥如意。傣族的泼水节在傣历六月（夏历四月）举行，清晨，男女老幼沐浴更衣，到佛寺敬佛，就带有浴佛的性质。屈原《九歌·云中君》“浴兰汤兮沐芳，华采衣兮若英”，讲的是浴兰汤，沐香芷，衣五采，华衣饰。这里的沐浴不是用一般的水，而是使用香草水，使身上散发着芳香。这种特殊的沐浴方式，是为祭神所作的准备。

《礼记·内则》记载，居家过日子，男女要早起，沐浴更衣。晚辈要5天烧一次温水为父母洗一次澡，每3天烧一次温水为父母洗一次头。这期间父母脸上如果脏了，要烧淘米水为父母洗干净；脚脏了，则用温水为父母洗干净。诞生礼仪中沐浴亦很重要，太子出生，国君和夫人要沐浴穿朝服去参加诞生礼。诸侯的庶子出生3个月，其母要沐浴穿上朝服去朝见国君。在往来礼节中，沐浴亦是重要礼仪。《仪礼·聘礼》记载，接待来客，要满足客人3天洗一次头，5天洗一次澡的要求。主人用飧礼招待来宾时，来宾不用拜谢，但要沐浴之后再就食，以表示对主人赐食的尊重。这些表明，沐浴已深入到社会、生活的各个方面。人们已不把沐浴看作单纯的洁身净体，润肤养生，而是视为隆重礼仪的前奏。

（4）沐浴的闲情逸致与艺术渲染

1) 沐浴的闲情逸致：洗浴是一种卫生手段，也是一种恢复体力的方法，沐浴带来的愉悦和舒适是不言而喻的。从古至今，洗浴在我国已发展成为中医学中一种独特的养生保健方法，热敷、泡足、熏疗、按摩等等，不一而足，受到人民群众的欢迎。中医学认为，洗浴能提神醒脑，松弛神经，畅通血脉，舒展筋骨，洁身护肤，消除疲劳。早在汉唐时代，蒸汽浴、温泉浴、冷水浴、药浴等洗浴方式已在皇室大臣中流行。我国扬州在明清时代休闲享乐沐浴文化相当发达，所谓“早上皮包水（指扬州人吃早茶的习惯），晚上水包皮（泡澡）”之说，形成了一大地方特色。在扬州的澡堂里，有专人帮你搓背，有专

人帮你修脚,浴后可细品香茶,还有各种时鲜果品,十分舒适。沐浴已经摆脱了过去仅仅只是对卫生的需求,形成了集卫生、保健、休闲娱乐为一体的沐浴文化体系。当时人们对沐浴较之以往更加讲究,明代有人将“澡身”与“赏古玩”、“诵名言”相提并论,视为一种精神享受,清代有人把“剃头、取耳、浴身、修脚”当作人身四快事。在《快乐原》一书中专门讲到“沐浴之乐”：“冬月严寒,不可频浴。其余三季,俱当频浴。须要温水和暖,反复淋洗,遍身清爽,不亦乐乎?”。

随着生活品质的提高,现代卫浴空间已成为每个家庭的中心。众多卫浴品牌将科技手段融入花洒、浴缸、龙头以及淋浴房和浴室家具,引领着高科技人性化卫浴生活的潮流,让卫浴生活有了质的飞跃。沐浴已成为与人们的身体、生活、事业息息相关的事,成为人民群众生活和工作的不可缺少的组成部分。今天的沐浴,“三分沐浴,七分休闲”,休闲已经成了重头戏。现在的浴室在功能、设施及建筑结构等方面不但保持了历史的传统,而且发展了新的休闲服务理念,将人们带入沐浴文化的新境界。

2) 沐浴的艺术渲染:以沐浴为题材,人类创造了不少优美而有着丰富细节的文艺作品,使得本来不太雅观的沐浴变得优美起来,具有很高的审美情趣。

早在秦代就有秦始皇触怒神女导致身上长疮,悔改后得温泉洗浴而愈的神话传说。唐代杨贵妃在骊山脚下华清池温泉洗浴的故事千古流传,敦煌遗书中的《驾幸温泉赋》向我们展现了当年唐玄宗携贵妃赴浴华清池的皇家威仪和奢靡,白居易《长恨歌》“春寒赐浴华清池,温泉水滑洗凝脂”的名句,不禁使人遥想当年杨玉环出浴时的媚态,现代中国画常见的《贵妃出浴》图,给人以美的享受。沐浴是西方绘画史上比较常见的题材,画家们从宗教神话中,从古代的沐浴故事中不断汲取艺术灵感,创作了大量在美术史上颇负盛名的佳作。中国古代较少有表现沐浴题材的画作,但在文学作品中却不乏对沐浴的描述。古代诗、词、对联等中都有大量有关沐浴的描述、记载和诠释。汉代张衡著有《温泉赋》。南朝梁简文帝萧纲对沐浴格外钟爱,专门撰写了《沐浴经》三卷大力倡导沐浴,可称是中国最早的沐浴专著。苏轼亦喜好上公共浴堂沐浴,曾专门写了两首《如梦令》记述沐浴的感受,写得非常诙谐,其一云:“水垢何曾相爱,细看两俱无有。寄语揩背人,尽日劳君挥肘。轻手,轻手,居士本来无垢。”其二云:“自净方能净彼,我自汗流吁气。寄语澡浴人,且共肉身游戏。但洗,但洗,俯为人间一切。”词中可看到当时的公共浴堂服务相当完善,还专门设有为顾客服务的搓背人。