



# 端午浴兰祈安康

文本刊特约撰稿 杨江波

端午节又称端阳节、重午节，在海南又叫“五月节”，因民间有端午采草药煎水沐浴的习俗，也有人称端午节为“浴兰节”。自古以来，海南人过端午延续着草药浴的风俗，还由此衍生出颇具地方特色的“洗龙水”。

## 草药浴

### 沐泽芬芳，清热解毒

端午节草药浴的历史十分悠久，西汉《大戴礼记》载：“五月……煮梅，为豆实也。蓄兰，为沐浴也。”东汉许慎在《说文解字》中写道：“兰，香草也。”古人“浴兰”多以香草为原料。

在端午节这天，古代海南人多用菖蒲、艾叶等香草煎水洗浴。海南现存最早的地方志明代正德《琼台志》提到，农历五月初五，“男妇系香袋，儿女彩索缠臂，涂雄黄，饮菖阳，带艾悬门，采百般花草相斗以较输赢，取菖蒲及百卉有芬气者浸水，供余饮浴”。清光绪《崖州志》记载：“（端午节）又采芦花、香草、菖艾，浸水供神，浴体。”

时至今日，端午节系香袋、彩索缠臂、涂雄黄等习俗在海南已难得一见，不过草药浴却流传了下来。选择什么草药煎水，虽有一定的历史传统，但琼岛各地的人们也很会就地取材，创造自己的独家“配方”。

居住于儋州一带的客家人，一直有端午洗草药浴的习惯。客家人称之为“洗簕药”或“洗簕草”。每年端午节前几天，有些人家会上山采集草药，也有人去集市上买。集市上的草药种类很多，价格也便宜，不同人家的选择会有些许差异，野菠萝花、金银花藤、灯笼草、大红花、大风艾、猪笼草、油茶叶是比较常见的品种。端午节当天下午，家家户户用大锅煮“簕药”，煮好了先给孩童洗浴，然后轮到大人。

过去，在琼海的一些村庄，人们喜欢在端午节的前夜去打井水，然后将水放在离开地面的地方，如桌子上、灶台上。端午节当天，再将野菠萝花、槟榔花、海棠花等气味芳香的花草泡在水中，或用井水在大锅里煎煮这些花草，以擦拭身体，这种习俗被称为“洗无根水”。

在海口的一些村庄，流传着类似的洗草药浴的习俗。端午节当天，村民将提前准备好的艾草、菖蒲、鸡屎藤、龙船花、灯笼草这5种草药，一起放入大锅中煮草药



文本刊特约撰稿 杨江波

# 古人浴事

文本刊特约撰稿 杨江波

在中国古代，沐浴是一件大事。它不仅是清洁身体的过程，还逐渐演变成了一种礼仪和生活方式。早在先秦时期，人们在祭祀或上朝拜谒君王前，都要沐浴以示尊重。汉代朝廷甚至设置了沐浴假，官员每上五天班，就可以享受一天假期，即“休沐”。

尽管古人对沐浴很重视，但也经常因条件所限，无法好好洗个澡。唐代诗人白居易在《沐浴》一诗中云：“经年不沐浴，尘垢满肌肤。今朝一澡濯，衰瘦颇余。”

宋代大文豪苏轼爱梳头和沐浴，一生留下了不少与之相关的诗词，但他谪居海南儋州期间，却受困于现实，以一首《次韵子由浴罢》道出了生活的困顿：“理发千梳净，风晞胜汤沐。闭息万窍通，雾散名干浴。”

何谓“干浴”？苏轼在诗中自注云：“海南无浴器，故常干浴而已。”还用马在泥土中打滚以清理皮毛中的脏物来形容“干浴”。当时，苏轼在海南的住处没有浴室、澡盆等，洗浴颇为不便，他只好用双手给自己推拿、按摩，取水擦拭，并有些自嘲地称之为“干浴”。

民国《琼山县志》记载了一个故事：“吴廷标，遵都人。家贫极，古貌古心。一日浴于溪，有同浴人浴毕先去，遗一包，标浴毕，见之，守以待。忙然复回，标曰：‘忙何为者？’曰：‘失一物。’标举以还，中有白金百，分十金以酬，标曰：‘不百金之取而取十金乎？’”

这是一则拾金不昧的故事，同时也从侧面反映出古时海南人洗浴的一种场景——浴于溪流、河流之中。穷人在溪中洗浴，包里装有百金的富人也在溪中洗浴，可见这种洗浴方式在当时的普及度还比较高。

苏轼谪居海南期间还写过《夜卧濯足》一诗，其中提到：“况有松风声，釜鬲鸣飕飗。瓦盎深及膝，时复冷暖投……土无重臙药，独以薪水瘳。”东坡以木柴烧火，用炊具“釜”煮水，以盛器“鬲”装水，终于舒服地洗了个脚。

用柴火煮水洗浴，在野外水域洗浴，这两种由来已久的沐浴方式，可能正是草药浴和“洗龙水”的来源。■

水，让家中的孩童洗浴。

草药浴自古流传至今，与民间的认知有关。民间有谚语云：“善正月，恶五月。”古时，人们认为农历正月多吉瑞，而农历五月处于炎热的夏季，多雨潮湿，蚊虫孳生，人体容易染病，艾草、菖蒲等草药，多有清热解毒之效，用于浸泡或煎煮以沐浴，有一定的预防疾病的作用。

## 洗龙水

### 祈求健康，期待美好

海南人不仅在家以香草浸水洗浴，还会外出在自然水域“洗龙水”。

端午节当天，海南人把河水、海水称为“龙水”，所谓“洗龙水”，也就是在这一天到河里、海里洗浴。在三四十年以前，每到端午节，无论家门口是否有井，许多海南妇女都要去江河里挑水，有人甚至赶着牛羊、带着宠物到江河里饮水，只为沾一沾“龙水”，图个祛病消灾、吉祥如意。

海南沿海的一些村庄，端午节当天清晨，男女老少都要到海里洗浴，并用海水擦拭眼睛，谓之可以明目、祛眼疾。去海边“洗龙水”的时辰颇为讲究，最好是在天亮以后、日出之前那段时间赶到海边，宜早不宜迟。按照老人们的说法，去得越晚，“龙水”越不灵验，有的地方的人甚至认为，太阳出来后“龙水”会立刻失效。

在珠碧江儋州段沿岸的一些村庄，人们将“洗龙水”称为“洗金甲乌”。当地流传着这样的传说：“金甲乌”会在端午节当天来珠碧江游泳，大家在这一天清晨泡一泡水，沾一沾“金甲乌”，也就是“洗金甲乌”，可以剔除病痛、健康长寿。考虑到安全问题，一些家长不愿意让孩子到河里游泳，就会清晨从井里打一桶水让孩子洗身体，同样称之为“洗金甲乌”。因为在传说中，“金甲乌”可以通过泉眼来到水井中。

海南人“洗龙水”，蕴含着祈求安康、期待美好的寓意。时至今日，“洗龙水”已成为一项具有海南特色的民俗活动，参与者不仅有海南本地人，还有不少外地游客。每年端午节，在海口假日海滩、三亚大东海、澄迈盈滨半岛等滨海地带，经常可以看见万人共“洗龙水”的壮观景象。许多人也不讲究洗浴的时辰，只要到海边玩玩水，体验一把清凉，就觉得找到了过端午的仪式感。■