

史话

古人是如何刷牙的



▲敦煌壁画《牢度叉斗圣变》中一和尚蹲在地上，左手持漱口水瓶，用右手手指指擦前牙。

你用过酒来漱口吗?你用过杨柳枝清除牙垢吗?你用过马尾制作的牙刷吗?古诗中用“红脸耀明珠，绛唇白如玉”来形容美女拥有美玉一般的牙齿，可见在古代，古人对牙齿也很重视，那么在古代古人是如何清洁牙齿的呢?

含漱法

在最早的时候，古人会通过盐水、浓茶、醋、酒等来漱口清洁口腔。儒家经典《礼记》中，就有“鸡初鸣，咸盥漱”的记载，意思就是说早上鸡打鸣的时候，就要用盐水漱口了。

不过除了用盐水漱口也可以用盐来擦牙，《红楼梦》中就有记载，贾宝玉每天清晨都要用青盐擦牙。而且为了防止蛀牙，他们偶尔也会用酒来漱口。现在的你还会用酒来漱口吗?

揩齿法

随着时间的推移，古人开始用工具来擦牙齿。

一是用手指直接揩齿，即把手指作为牙刷刷牙，把盐或药物放入口中或直接用手指粘盐或药揩齿，此法在魏晋南北朝之前就已出现。

二是用“揩齿巾”揩齿，即用布做牙刷刷牙，这种刷牙的方法是随着印度佛教的传入而逐渐形成，深受印度文明的影响，在宋代以前较为普遍。

野生牙刷

最早的牙刷并不是人工制造出来的而是取之于大自然中的物件，比如说杨柳枝。在唐朝时期，人们就已经习惯用杨柳枝来充当牙刷。

唐人把细小的杨柳枝用剪刀截取部分放

在水中浸泡，等到人们需要清理口腔的时候，会把杨柳枝轻轻地咬碎。而这类植物会马上散发出纤维，散开的杨柳纤维就就像是牙刷的刷毛一样。

早期，人们使用杨柳枝刷牙的频率是三天一次或者是必要的时候才刷牙。但是到了唐朝末年时期，人们刷牙的频率已经变成了一天一次，或者在必要时一天多次。

自制牙刷

古人的牙刷多是用牛骨制成，孔里面穿上马尾或者猪鬃然后做成可以刷牙的刷子。

“牙刷”最早出现于北宋人温革的《琐碎录》中：“早起不可用刷牙子，恐痒兼牙疏易摇，久之患牙痛，盖刷牙子皆是马尾为之。”“刷牙子”指的就是牙刷。宋代时，就已经有了专门制作牙刷的作坊。

而在元代《御医方》中，更是直截了当地记载了当时的人刷牙的方式：“用刷牙子蘸药刷上下牙齿，次用温水漱之。”

牙膏、牙粉

有了牙刷怎么能少得了牙膏呢?古人制作牙膏的配方也是一些常用之物，比如《太平圣惠方》中就记录了一种配方：“用柳枝、槐枝、桑枝加水熬制成膏，再加入姜汁、细辛等物混合，就成了牙膏。”

而说到牙粉就不得不提到我们的“发明家”苏轼了。他把松脂和茯苓晒干捣末，然后筛出细粉用小布袋装好，于是牙粉便诞生了。

将牙粉用水泡上那么一天，再放进开水里咕嘟上一会儿。等到刷牙的时候呢，就舀上一小勺倒进嘴里就可以了。

本文原载“浙江旅游博物馆”公众号

文史博览

古代的门槛有什么作用?

我们看电视剧，经常发现一些大门大户家有门槛。而现在好像高高的门槛消失了。门槛有什么作用呢?难道是故意想让不小心的人摔一跤吗?

答案当然是否定的。我国古代的门，很多是用木头做的，为了方便开合，一般下面都会留一条缝儿，避免让门的下沿摩擦地面。随着时间的流逝，木质门也特别容易老化，下面的缝儿可能会越来越大。这样，下雨天这里就不防水，不仅如此，即便

是大门紧闭，一些虫蛇等也都可以顺着这条门缝进到房子里来。于是，就需要一道门槛竖着挡一下门缝儿。而古代的门一般会垫一级梯子，也可以防水。

我国传统的建筑中，门槛其实也有彰显身份的含义，大体上来说，身份越高，这户人家的门槛就越高。现代的防盗门关得比较严，而且有门框进行阻隔，有门槛的话，进出不是很方便，故而很少有人家会安装门槛了。

本文原载“四大名著”公众号

本地特稿

名扬在外的湘攸土纸

王厚成

湘攸土纸即攸县土纸，是攸县乃至湖南省有名的历史名牌产品。

攸县以农立县，又是农业大县，自古以来南竹资源丰富，全县有竹林二百多万亩，是很好的造纸原料，故而土纸生产历史悠久。攸县早从唐代开始土纸生产，工艺源远流长，生产的土纸别具一格，早已扬名在外。据《近代中国实业志·上篇》载：“湖南省从光绪二十九年(1903)出口土纸，此时湘攸土纸已是驰名省内外的高质量产品。湖南出口的土纸中，湘攸土纸占重要地位。”

清末至民国时期，攸县土纸是一门很有生命力的手工产业。1941年，县内有生产湘攸土纸的大小纸槽300多个，当地人称之为纸棚。因为它是在茅厂棚里作业，故在兰村与漕泊的临界处，还有“老棚里”的地名相沿至今。几百个纸槽(棚)遍布在漕泊、嵩山、兰村、黄丰桥、柏树下、沅埠江、湖南坳、高枳、凉江、银坑10个乡。建在老漕、漕联、桃源、东院、利洞、富厚、泉塘山、天宝岩、幽居、阳升观、田坪、下湖、羊古脑、辽叶垅、东塘、白石冲、上坪、下坪、金水冲、陡上、陡下等68个村落。大多是一户一个棚(棚)，也有极少数合伙的，棚的如龚福成在阳升观办有纸厂，共有纸槽10多个。每个纸槽4-6人生产，全县有1600多造纸工人，年产土纸约四万石(每石10市斤)，品种有湘包纸、点张纸、老灰纸、时灰纸、白果纸、玉版纸、官堆纸、二贡纸、大九钱、小九钱、皮纸、小纸等，用于文化事业、商业包装、日常生活以及敬神、迷信各个方面。尤其是湘包纸、点张纸、时灰纸用途广泛，销量很大，销往

省内长沙、湘潭、衡阳等地和广东、江西、湖北、河南等省。皮纸生产难度大，是湘攸土纸中的稀有产品，既可用于代玻璃糊窗窗户，又可用于作谱牒印刷和鞭炮引线，还可用于娱乐制字牌玩，更是抢手货。故在不少销售土纸市场上流行“湘攸土纸好，家用少不了”的美言。

从前生产的湘攸土纸，都是手工产品，工序挺复杂，技艺很讲究，劳动强度大。生产过程中要经过备料、打沱、下沱、踩料、打槽、抄纸、榨水、烘培、包装、成捆、盖印等十多个环节，其中有不少奥妙之处。如备料要“竹子不吃小滴水”，意思是“小滴水”节前趁新竹开齐了尾时，就要采伐嫩竹做原料；下沱沱制的原料要去掉表面青皮，沱制的腐剂要用上年的老石灰；踩料要做“抢水”，即一个月后开始踩。踩料之前要验料，以食指能插进料堆，并能否用手掌握成糊状为佳。整个工序中，踩料是最苦力活，踩料时要身一手拉拐棍，一手扶外棒，倒着身子，单脚踩踏，整沱串踩，脚力均匀，左右逢源，烘培纸张又是一门技巧活，靠的是手功和耐力，起湿纸、背潮纸、揭干纸都要手快而里手行，不使纸张损坏，平坦完好，确保质量。包装时，要锯去毛边，90-100张为一刀，25刀成一捆，用子蔑捆扎，边口打上石灰，盖上方架厂号，才可入库待售。由于湘攸土纸程序到家，质量可靠，所以逗人喜爱。

造纸是中国古代的四大发明之一，发明人为西汉蔡伦，为了造出好纸，攸县的造纸都尊蔡伦为祖师爷，在嵩山、瓦塘铺和凉江、山关等地还建有蔡伦庙，有的纸棚列有敬奉蔡伦祖师的小神位。

趣味历史

在古代“衣冠禽兽”不是贬义词?

现在我们说“衣冠禽兽”这个成语，是用来指代一些外表光鲜实则内在卑劣的人，似乎意思好像是“穿着衣服的禽兽”的意思。其实在古代，它并非贬义词，而是和明朝的官服有关。

明清时期，对皇族和官员的衣服的纹样都有要求，都会绣上动物。

- 文官绣禽，以示文明：一品绣袍，绣仙鹤；二品绣袍，绣锦鸡；三品绣袍，绣孔雀；四品绣袍，绣云雁；五品绣袍，绣白鹇；六品绣袍，绣鸳鸯；七品绣袍，绣鸳鸯(编者注：水鸟名。形大于鸳鸯，而多紫色，好并游，俗称紫鸳鸯)；八品绣袍，绣黄鹇；九品绣袍，绣鸂鶒。
- 武官绣兽，以示威猛：一品、二品绣袍，绘狮子；三品绣袍，绘老虎；四品绣袍，绘豹子；五品绣袍，绘熊；六品、七品绣袍，绘彪；八品绣袍，绘犀牛；九品绣袍，绘海马。

皇族的衣服也有不同级别。如洪武三年的规定中，皇后礼服的冠饰有九龙四凤。皇妃、公主、太子妃的风冠九翟四凤。翟是有五彩的雉。一品至七品命妇的风冠没有凤，绣有不同数量的雉。

但是，由于明朝中后期宦官专权，政治腐败，文武百官很多都欺压百姓，老百姓就管这些道德败坏的人叫“衣冠禽兽”，之后便引申成了今天带有贬义的意思。

本文原载“四大名著”

教育·星少年

责任编辑:付文婧 美术编辑:左骏 校对:谭智方

如果我当一天妈妈

红旗路小学2102班母亲节佳作专版



母亲，世界上最伟大的职业。温馨五月，感恩母亲节。今年，我们来点不一样的主题——“如果我当一天妈妈”，让孩子们发挥想象，畅想童年生活的新奇，感受母亲的辛苦与不容易。(指导老师:鑫晶)

假如我当一天妈妈

卢晨鑫 证号:23010840115

假如我当一天妈妈，我会在早上6点起床洗漱，然后温柔地叫醒我的孩子：“宝贝，起床了！”

假如我当一天妈妈，我会在晚上给孩子做可口的饭菜，然后和家人享用美味的晚餐，一起聊聊当天发生的趣事。

假如我当一天妈妈，我会在晚上给孩子辅导作业，帮助他消化当天学习的知识。

假如我当一天妈妈，我会在睡觉前和孩子说说心里话，一起分享我们的“小秘密”，然后进入甜蜜的梦乡。

当妈妈的一天，虽然很累，但是也很幸福，我感觉生活是如此的美好，我爱我的妈妈!

假如我做一天妈妈

刘锦岫 证号:23010840142

假如我做一天妈妈，我要这样做。在生活中我要做好妈妈：关心我的小孩，鼓励他去努力学习，教育他养成良好的生活习惯，树立好人生理想和目标，成为一名对社会有用的人。然后我要提高他的身体素质。如果我的孩子在生活和学习中表现得非常好，我会给他适当的奖励，鼓励他继续进步；如果表现得不好，我也会给他鼓励，让他不要轻易被困难打败。

学习中，我鼓励孩子好好学习、天天向上。不但学习课本知识，还要涉猎课外知识，如饥似渴地汲取知识海洋中的每一滴营养，敞开心扉地自由翱翔在科技真理的天空里。周恩来爷爷从小立志“为中华之崛起而读书”，我的小孩立志成为科学家，所以鼓励他向科学家前辈们学习，为自己的目标努力奋斗。

我做了一天的妈妈，感觉妈妈很不容易。“孟母三迁”就是为了孩子快乐的成长，所以我以后要听妈妈的话，多为妈妈分担，认真地学习、快快乐乐地成长，长大后为祖国妈妈贡献一份力量。

假如我当一天妈妈

刘向雅 证号:23010840137

早晨起来，我正想多睡一会，但是手闹钟响了，哎，孩子的舞蹈课要迟到了，赶紧把她从床上拖起来。刷牙、洗脸、梳头、穿衣服、做早饭、送她出门……

回到家里，还没休息一下，又要准备午餐了，孩子刚刚还说想吃炸鸡鸡翅，我只好去菜市场买了鸡翅和青菜。中午孩子做完舞回到家，我说：“我们下午去逛街吧！”孩子兴奋地喊：“好呀好呀！”

呀！我们来到了商场，女孩子嘛，就是要打扮得漂漂亮亮的。我买了好多衣服鞋子，一件自己的都没来得及买，可是孩子只想着买完衣服去游乐场玩，好吧，谁叫我是妈妈呢。

我带着孩子在游乐场一直玩到晚上，终于可以回家睡觉了。哎呀！作业还没做完呢！孩子快起来快起来！做作业啦！当一天妈妈可真累啊！

如果让我当一天妈妈

周之晚 证号:23010840128

如果我当一天妈妈，我会像妈妈一样买菜、做饭、洗衣服、擦窗户等等。我会带孩子去玩，辅导他的学习，如果有机会，我还可以带着孩子去海边玩沙子，去上海、四川好玩的城市旅游，让他探索世界，学习知识。我会对孩子说，要好好学习，讲文明，懂礼貌，乐于助人，早睡早起。

如果学校举行有意义的活动，我会给他报名，锻炼他的胆量。

我希望孩子以后可以考上理想的大学，读研究生甚至取得博士学位，然后找到理想的工作。原来当妈妈这么辛苦呀！

童言童语

如果我当一天妈妈，等我的孩子放假了，我会带他去北京玩，带他去看升旗仪式、爬长城、去故宫，看看老师说的珍贵文物。到了晚上，大家都很累，我要给孩子洗澡、换衣服，终于结束了这一天，真累啊！

——陈皓康 证号:23010840122

如果我当一天妈妈，我一定要带孩子出去玩！什么？要加班，天呐，只能把孩子也带去上班了……本来工作就很繁忙，还要照顾孩子，我不当妈妈了，我要当回小孩。

——黎辰溪 证号:23010840138

如果我当一天妈妈，我会带我的女儿去公园，我会告诉她，虽然你是女孩子，但是你想爬树就爬树，想玩泥巴就玩泥巴。我还要带她去看晚霞，问她有没有想起哪个诗人的诗。

——马悦宸 证号:23010840131

我当了一天妈妈，我带孩子去游乐园玩了一整天，还给他们吃了平时吃不到的冰淇淋，并且想吃多少就吃多少！可是晚上孩子就在喊肚子痛，我只好送他们去医院、喂药、哄睡……天哪，当妈妈太难了！

——彭宸 证号:23010840126

我会给他玩一会手机，不过要用耳机玩。玩完之后就要去做作业了，不过不需要做很多，我也会告诉他，要好好学习的天天向上，一步一步往前走。

——宋若臻 证号:23010840112

假如我是妈妈，我不会逼着孩子学这学那，失去童年，让孩子自由选择。有担当懂付出；我会带他去全国各地看一看，看看我们祖国的山河有多么的美丽，壮阔。我会让他快乐地长大，做一个平凡而又有用的人！

——文毓涵 证号:23010840123

如果我当一天妈妈，我会带她出去玩一会，还会出去兜风。不过下午4点前就得回家，毕竟还有作业要做呢。可是玩完了还要带孩子写作业，真的好累啊。

——肖雅婧 证号:23010840132

如果我来当一天的妈妈，我会带孩子去游乐园放风筝。当孩子写作业写得又快又好时，我会奖励她出去玩；当孩子累了的时候，我会陪孩子聊天。我要向我的妈妈一样，当一个称职的妈妈。

——肖一朵 证号:23010840134



母亲节快乐

曾子萱 证号:23010840140)

手抄报



母亲节

李雨卉 证号:23010840121)