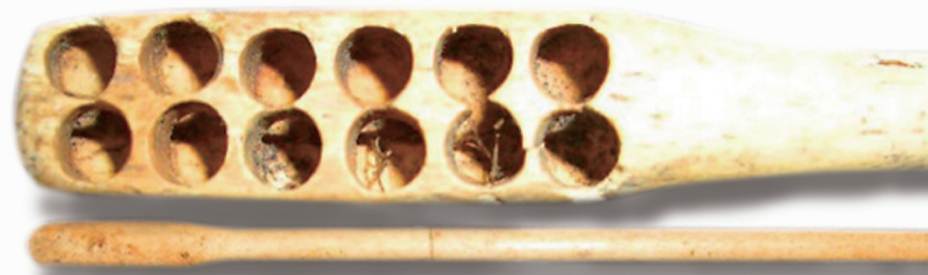


古人怎么刷牙？唐宋已有植毛牙刷



出土的唐宋牙刷

每天早晨,我们醒来,要做的第一件事情,就是刷牙洗脸。不知道你在刷牙的时候,有没有想过一个有趣的问题:古人也刷牙吗?如果刷,那又是用什么刷牙呢?

相信有一些朋友会说,用手指指擦呗。这大概是从影视作品或明清小说得来的印象,《红楼梦》中,就有贾宝玉用手指蘸着青盐擦牙齿的情节。想来象贾府这样的钟鸣鼎食之家,刷牙也是靠手指。

也许还有一些朋友会说,嚼杨枝嘛。这大约是从佛教故事得来的印象。古印度的佛教徒有口嚼杨枝、用以洁齿的传统,这一生活习惯也随着佛教传入中国。西晋时的佛典《菩萨行五十缘身经》记载说:“菩萨世世持杂香水与佛及诸菩萨,澡面及杨枝梳齿,用是故,佛面口中皆香。”

用于洁齿的杨枝,又叫做“齿木”。唐代的佛教史传《南海寄归内法传》载,“每日旦朝,必嚼齿木。揩齿刮舌,务令如法。漱漱清浄,方行敬礼。其齿木者,长十二指,短不减八指,大如小指。一头缓须熟嚼,良久洗净刷牙矣。”除了杨枝,柳、桃、槐等树的枝条都可拿来当“齿木”。“齿木”并无什么技术含量,将树枝一端嚼烂,露出木纤维,便可用来揩齿。从敦煌莫高窟的壁画中也可以找到僧人揩齿图像。

不过,如果你以为古人清洁牙齿时都得依靠手指头与简陋的“齿木”,那未免将古人想象得太LOW了。唐宋时候,许多人已经用上了植毛牙刷,跟我们用牙刷刷牙没什么两样。

辽代的骨制牙刷

按照以前的说法,世界第一把牙刷是1770年(清乾隆年间)英国人威廉·阿迪斯在监狱里发明的,他给一根骨头钻了几个小孔,然后嵌上猪鬃毛,制成了人类社会的第一把牙刷。但考古的发现率先颠覆了这一成见。

1953年,考古学家在内蒙古赤峰大营子发掘了辽国附马卫国王墓,从陪葬品中发现两把骨制牙刷。根据考古报告的描述,骨柄长约19.50厘米,一端有8个穿透的植毛孔,分为两排,每排4孔,小孔有植毛痕迹,植毛面的孔径略大于背面的孔径,骨柄呈长条状,植毛部则为扁平长方体,“制法极似现代的标准牙刷”。口腔医学的学者相信,这是两把辽代的牙刷。

随后,类似的骨制牙刷陆续从多处辽墓中出土。内蒙古赤峰宁城县小仗子一号辽墓、宁城县埋王沟三号辽墓、赤峰巴林右旗辽墓、乌兰察布兴和县尖山村辽墓、兴安盟突泉县西山辽墓群、辽宁喀左县白塔子乡四号辽墓、北票西官营子村二号墓都发现了骨制牙刷柄,“形制与现代牙刷相近,长度与植毛孔数无一定之规,但长度一般在25厘米以内,植毛孔数最少4孔,最多24孔。牙刷多与水具或梳洗用品同出,如小盂、碗、杯、小缸、盆、瓶、瓷盒等”(参见黄义军、秦或《中国古代牙刷的起源与传播》)。此外,在金代墓葬品中也发现了多把骨质牙刷柄。

从目前出土的古代牙刷看,辽金骨刷的数目是最多的,除了一部分进入博物馆之外,民间古玩市场也有辽金牙刷的交易。

此外,从出土的辽墓壁画也发现了疑似牙刷的图像。内蒙古巴林左旗滴水壶辽墓壁画中有一幅《梳妆侍奉图》,图上画了一名辽国女性正在弯腰梳妆,在她面前的梳妆盘上,放着木梳、粉盒,以及一根长柄的刷子。有人相信,这应该也是一根牙刷。



但辽代牙刷并不是目前发现的年代最早的牙刷。1985年,考古人员还在成都指挥街的唐代灰坑发掘出四把骨质牙刷柄,其中一把现收藏于成都中医药传统文化博物馆。这把牙刷头部略宽,有12个植毛孔,分为两排。刷柄从中后部逐渐缩窄、加厚。成都唐代灰坑牙刷的出土,将中国人使用牙刷的历史往前推到唐朝。

到目前为止,我们还未说到出土的宋代牙刷实物。不要急,马上说。2007年,河南杞县发现一处宋代灰坑,从里面发掘出一些骨制品(半成品)、古铜钱,其中有三件骨质刷柄残品,较完整的一支刷柄残长为7.90厘米,宽1.14厘米,厚约0.40厘米,一端有48个植毛孔。据考察过发掘现场的学者称,这应该是宋代的牙刷(残品)。发掘现场“能挑捡到如此多的锯痕骨头残件,说明在这一带附近曾有一个骨制品加工大作坊”(参见徐永峰《牙刷起源新探》)。

从考古成果来看,出土的古代牙刷实物数目着实不少,唐代至清代的牙刷均有发现,河南安阳的民间收藏家曾举办过一场古代牙刷展,展出400多支古代牙刷;2011年江苏扬州还成立了中国首家牙刷博物馆。有网友反问:“牙刷发明才几年,有必要开一个博物馆吗?”他其实是不了解牙刷在中国出现的历史已有上千年。

从牙刷的形制看,宋朝时期(包括辽代)的牙刷出现了“明穿”与“暗穿”两种植毛法,明穿法是指植毛孔贯穿,正面孔径略大,背面孔径略小,并有凹槽,毛发植入小孔后在凹槽处用金属丝加固。暗穿法则是植毛孔只钻一半深,孔与孔之间有小洞相通,利用两个植毛孔固定毛发,植毛的技术难度显然更大。

宋笔记中的牙刷

也有一些考古学者并不认为出土的骨质刷板是古代牙刷,而是古人用来给头发抹油的棍子。不过,如果证之文献记载,我们还是可以确凿无误地指出,宋代确实出现了植毛牙刷。在大都市中,牙刷已经作为日用品进入市民的日常生

活。南宋嘉定年间,日本僧道元禅师游历中国名山寺院,亲眼看到宋朝僧人每日都用牙刷刷牙:“余于大宋国嘉定十六年癸未(1223年)四月,首次到中国各山寺参观时,得知……僧侣们除漱口之外,尚用剪成寸余之马尾,植于牛角制成的器物上,用以刷牙齿。”(道元禅师《正法眼藏》)道元禅师记录的信息透露,宋代僧人制作牙刷的材质是牛角(其实宋人也多用兽骨、竹木,一些贵族可能还用象牙制作高端牙刷),植毛则用马尾毛。

宋人周守中著有一册《养生类纂》,里面也提到马尾毛牙刷:“早起不可用刷牙子。恐根浮兼牙疏易摇,久之患牙痛。盖刷牙子皆是马尾为之,极有所损。”这一记载显示,至少有一部分宋人已养成每天早晨起床后用马尾毛刷牙洁齿的生活习惯,但周守中反对这么做,因为他认为马尾毛比较硬,容易损伤牙齿。后来有一位元朝人写诗形容他使用的牙刷:“短簪削成玳瑁轻,冰丝缀绕银鬣密。”银鬣,即白色的马鬃毛,看来这时候牙刷已改植较柔软的马鬃毛。

成书于南宋绍兴年间的《小儿卫生总微论方》则提倡小朋友也要经常刷牙,左刷刷,右刷刷,因为勤于刷牙可以预防牙疾:“小儿牙齿病者,……因恣食酸甘肥腻油面诸物,致有细粘渍着牙根,久不刷擦去之,亦发为疳宣烂,眼作臭气恶血。若风湿相搏,则为牙疳。”

来自吴自牧《梦粱录》的信息,更是说明牙刷在南宋都城已经成为普通小商品,出现在大众市场中。《梦粱录》记录的“诸色杂货”罗列了诸多杭州市井常见的日用小商品,其中有“镜子、木梳、篦子、刷子、刷牙子、减装、墨洗、漱孟子、冠梳、颌抹、针线、与各色麻线、鞋面、领子、脚带、粉心、合粉、胭脂、胶煤、托叶、坠纸等物”,这里的“刷牙子”就是牙刷,跟木梳、篦子一样,是寻常的生活用品。

▲赤峰民间古玩市场中的辽代植毛骨质牙刷正背面

宋代牙刷价格与蜡烛差不多

南宋杭州还有牙刷“专卖店”。《梦粱录》收录了一堆杭州的名牌商店名单,其中有“狮子巷口徐家纸札铺、凌家刷牙铺、观复丹室;保佑坊前孔家头巾铺、张卖食面店、张官人诸史子文籍铺、讷庵丹砂熟药铺、俞家七宝铺、张家元子铺;中瓦子前徐茂之家扇子铺、陈直翁药铺、梁道实药铺、张家豆儿水、钱家干果铺;金子巷口陈花脚面食店、傅官人刷牙铺。”这里的“凌家刷牙铺”、“傅官人刷牙铺”,都是专营牙刷小商品的名店。

那么宋代的牙刷价格如何呢?很遗憾我们未能从宋代笔记中找到相关史料,倒是成书于元朝的《朴通事》提供了可供参考的物价信息。《朴通事》是元代朝鲜人编撰的汉语教材,供朝鲜人学习汉语用,书中以对话的形式介绍了中国的住宿饮食、货物买卖等情况。里面有一段发生在市井间的对话:

顾客:“卖刷子的将来。这帽履、鞋刷各一个,刷牙两个,掠头两个,怎么卖?”
商贩:“这的有什么商量处?将二百铜钱来。哥,我与你这一个刷牙、一个掠头,将去使,休掉了。”
顾客:“不妨事,我靴鞞里搵将去。”

这段对话显示,元代时,一把帽刷、一把鞋刷,加上一支牙刷、一把梳子(掠头),总共要价200文。如果忽略了几种小商品的价差,牙刷的单价大约25文钱,跟宋代一支蜡烛的价格差不多,不算特别贵,一般市民也买得起。

宋朝人刷牙不但用上了牙刷,而且还有牙膏。宋代官修医书《圣济总录》在《揩齿》一节列出了二十七种揩齿药方,这些方子相当于今天的牙膏。我再从宋代另一部官修医书《太平圣惠方》中抄一条牙膏方子,诸位若有兴趣,不妨按方配制:“柳枝、槐枝、桑枝煎水熬膏,入姜汁、细辛等,每用擦牙。”

这些牙膏,既可以蘸在手指上擦牙,也可以抹在牙刷上使用——就跟我们现在的用法一个样。有史料为证:南宋医书《严氏济生方》记载:“每日清晨以牙刷刷牙,皂角浓汁揩牙旬日数更,无一切齿疾。”可见宋人平日是很注意牙齿的清洁与保健的。



(摘自南方周末)

▲《梳妆侍奉图》及其线描图

韩震著、人民日报出版社出版的《大国话语》,把握时代脉搏,提出表达中华民族伟大复兴中国梦的中国话语,以中国的历史传统和社会发展现实为基础,对接经济全球化的世界格局。本书通过分析话语权与国际治理体系、国际竞争力之间的关系,在当今国际话语权“西强我弱”的背景下,论证提高中国国际话语权的具具体路径,具有重要的理论和实践意义。

《增强国企党建的自觉性》

黄群慧、崔建民主编,吴波、赵卫星副主编,社会科学文献出版社出版

发展报告(2018)》,以宽广的理论视野,密切关注新时代国有企业党的建设重大理论和实践问题,提出增强党建自觉性和主动性、注重一致性与差异性相统一、科学确定党委作用的内容与方式、加强国有企业党务干部队伍建设等建议,紧扣本年度国有企业的建设领域的热点和前沿问题,兼具思想性、学术性和实践性。

自己省吃俭用 从积蓄里拿出一万元交给党组织

王乾云退休后的生活简单而快乐,每天他自己读读报纸、看看电视了解国家大事,每每看到祖国日新月异的发展,心里由衷高兴。

“以前我们在苦日子里生活过,更加知道现在幸福生活的来之不易。”他说,如今,两个女儿和儿子都已成家立业,一家人其乐融融,而作为党员的他,总想着要以一种特别的方式来回报国家。于是,他就从自己的

《清风锐语》

党建读物出版社出版的《清风锐语》,所辑录的118篇文章涵盖党的建设、干部作风、人才选拔、主题教育等诸多方面,力求瞄准最新政策精神、重大决策部署、重要工作进展等结合点,及时发声,回应关切,激浊扬清,从中间既可领略新时代社会风气的转变过程,又可管窥党的建设和组织工作的发展脉络。

近日,市老龄办与株洲市大同社会工作服务中心正式签订政府购买服务协议,计划于2019年1月1日至2019年12月31日在县区农村择优选点,开展基层老年协会能力提升社工支持项目,为基层老年协会提供内部建设支持,开展人员队伍培训,加强资源链接整合,推动协会自主运作,支持老年人社会参与,推进基层为老服务 works。这是市老龄办开展的第三批“老年协会+社工组织”项目。

2016年以来,市老龄办通过政府购买服务的形式,引进株洲市大同社会工作服务中心、攸县同仁社会工作服务中心等专业机构,以城乡养老服务示范点为平台,以基层老年协会为依托,以专业社工力量为支撑,以全民参与为目标,在芦淞区、渌口区(株洲县)和茶陵县选择了两批次共19个试点村(社区)开展关爱留守

92岁王乾云从退休金里拿出一万元交给党组织 为这位58年党龄的老党员点赞

今年92岁王乾云是一名有着58年党龄的老党员,近日,他做出一个决定,拿出一万元交到所在社区的党组织,表达一名老党员对党的一片赤诚初心。

入党58年 是社区党龄最长的党员

“作为一名老党员,我也是尽一点绵薄之力。”王乾云接受乐活记者采访时说。他所在的野鸭冲社区党总支书记宋丽告诉记者,社区106名党员中,王乾云是党龄最长的一位。

在王乾云的记忆里,他始终记得入党的那一天——1960年10月27日。他形容,当时在党旗宣誓时,心情澎湃,至今难忘。

王乾云老家在娄底,战时动荡使得他四处奔波,解放后,他通过招工,成为铁路系统的一名线路工人,1959年到了株洲,并定居在此。“当时3个班,70个人,我是当中最早一批加入党组织的。”王乾云记得,当年,他通过学习技术,成为一名技术工人,并通过自己的努力,在技术上脱颖而出,成为班组的佼佼者。他说自己在工作中是个“拼命三郎”,几乎每年都是先进工作者和生产标兵。

王乾云说,新中国成立后,工人待遇提高了,工作环境改善,各方面生活水平都变好了。“现在这样的好生活,都是党给我的,我们也永远不要忘记党的恩情。”

自己省吃俭用 从积蓄里拿出一万元交给党组织

王乾云退休后的生活简单而快乐,每天他自己读读报纸、看看电视了解国家大事,每每看到祖国日新月异的发展,心里由衷高兴。

“以前我们在苦日子里生活过,更加知道现在幸福生活的来之不易。”他说,如今,两个女儿和儿子都已成家立业,一家人其乐融融,而作为党员的他,总想着要以一种特别的方式来回报国家。于是,他就从自己的

市老龄办启动第三批 “老年协会+社工组织”项目

近日,市老龄办与株洲市大同社会工作服务中心正式签订政府购买服务协议,计划于2019年1月1日至2019年12月31日在县区农村择优选点,开展基层老年协会能力提升社工支持项目,为基层老年协会提供内部建设支持,开展人员队伍培训,加强资源链接整合,推动协会自主运作,支持老年人社会参与,推进基层为老服务 works。这是市老龄办开展的第三批“老年协会+社工组织”项目。

2016年以来,市老龄办通过政府购买服务的形式,引进株洲市大同社会工作服务中心、攸县同仁社会工作服务中心等专业机构,以城乡养老服务示范点为平台,以基层老年协会为依托,以专业社工力量为支撑,以全民参与为目标,在芦淞区、渌口区(株洲县)和茶陵县选择了两批次共19个试点村(社区)开展关爱留守



▲92岁王乾云老人精神饱满 沈三 摄

积蓄里,拿出一万元通过社区交给党组织,“儿子女儿们,也很支持我”。

“王爹爹对我们影响特别大。”在野鸭冲社区工作人员看来,王乾云平日省吃俭用,这种精神特别值得敬佩和学习,也是一位老党员对党组织的一份忠心耿耿的赤诚初心。

(夏天 宋丽)

我国老年人 权益保障机制逐步健全

国务院新闻办公室12月12日发表《改革开放40年中国人权事业的发展进步》白皮书。白皮书介绍,改革开放40年来,我国老年人的权益保障机制得到逐步健全。

据白皮书介绍,2017年,我国60岁及以上老年人达2.4亿,占总人口的17.3%。2012年以来,我国修订老年人权益保障法,出台《关于加快发展养老服务业的若干意见》等70多项政策文件,初步建立养老法规政策体系。养老服务工作逐步从改革开放前以机构集中照料为主,拓展到以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系建设和以家庭养老支持、互助养老为突破点的融合发展。截至2017年,全国养老服务已经从1978年的8000多家服务机构,扩大到包括养老机构、社区养老服务设施、互助型养老服务等各类养老服务机构15.5万个,床位744.8万张。

白皮书指出,我国加强了针对老年人的社会救助和福利保障,将1781.7万困难老年人纳入最低生活保障范围,410.2万特困老年人纳入政府供养范围。截至2017年,全国经济困难的高龄老年人津贴制度实现省级全覆盖,全国所有省份均出台了老年人社会优待政策。不断丰富老年人的社会文化生活,全国共有老年学校4.9万个,在校学习人员704万人,各类老年活动室35万个。

(摘自新华社)

著名作家二月河逝世



记者从河南省南阳市有关部门获悉,著名作家二月河(本名凌解放)于12月15日凌晨因病去世。

二月河1945年出生于山西昔阳,长期生活在河南南阳,系中国作协原主席团委员、河南省文联名誉主席、河南省作协名誉主席、郑州大学文学院院长、南阳市文联名誉主席、南阳市作协主席、南阳作家群代表人物,享受国务院特殊津贴,曾当选中国共产党十五大、十六大、十七大、十八大、十九大及十一、十二届全国人大代表。二月河40岁时开始文学创作,因其笔下五百万字的“帝王系列”:《康熙大帝》《雍正皇帝》《乾隆皇帝》三部作品,被海内外读者所熟知。(综合河南日报、新华社等)



▲大同社工为基层老年协会进行业务培训