洗澡是一项权利

苗 炜
专栏作家
Columnist
读书，写字，旅游，锻炼

我小时候，家里没条件洗澡，每周日，爸爸带我去公共浴池，两毛钱买张票，排大队洗澡。那时，很多老人一早就赶来排队，要洗第一锅水，干净。

后来我们搬到楼房，有了一个淋浴间，再出去洗澡，就是享受了，蒸桑拿，搓澡。如果到了东北，那也要试试当地的大浴池。如果去了日本，那最好安排一趟温泉。如果去了土耳其，也一定要洗洗土耳其浴。德国的巴登巴登和英国的巴斯，那更要洗一个文化的大澡。

洗澡能让人心情平静，特别是泡在浴缸里，有一本童书叫《五分钟的和平》，讲的是一位大象母亲，想逃离孩子和家庭繁碎事，她的办法就是洗个热水澡喝一杯茶，她的孩子要是找她，就爬进浴缸一起。水有疗愈效果。

许多人本能地感觉到水可以成为伟大的治疗师。

许多人本能地感觉到水可以成为伟大的治疗师。科学和历史证实了我们的直觉：只要人们沉浸在天然温泉、游泳池、浴场和海洋中，治疗作用就得到认可。最近的科学研究正在继续探索水的许多治疗特性，并在此过程中提供新的治疗可能性。今天，世界各地有数百万人受到焦虑、抑郁、精神病的影响，对低收入社区的人来说，心理健康更是尖锐的问题。但目前的治疗方法是不够的，于是有专家琢磨，集体水疗能帮上忙吗？

公共城市浴场，包括古罗马浴场、土耳其浴场和日本温泉浴场，长期以来培养了一种深刻的、治愈的，团结、丰富、放松的感觉。这些地方之所以成功，并不是服务好价格高，而是因为它们价格低廉（或免费）且可广泛使用。几千年来，沐浴一直被誉为一种治疗媒介，浸泡在各种温度的水中可以改善血液流动，减少疼痛，并具有放松和减轻压力等心理效果。人们发现，经常在短时间内沉浸在冷水中的人更加活跃和警觉，情绪也得到了整体改善。其他研究发现，水能激发敬畏，引起感官反应，抚缓，激发记忆，并吸引我们的注意力。在《蓝心智》一书中，生物学家 Wallace J. Nichols 写道，仅仅看着海洋就会创造出一种“软魅力”的深度放松状态，这为我们忙碌的大脑提供了深深的平静。“在水的运动中，我们看到的模式从未完全重复过，但与它们有宁静的相似性。”他写道，我们的眼睛“被新奇和重复的结合所吸引”。

苏格兰的一个跨学科研究团队在 2009 年至 2018 年的 10 年期间研究了居住在格拉斯哥的 13 万人。他们的研究结果显示，靠近有水的蓝色空间可以缓解心理健康风险。英国埃克塞特大学医学院弗莱明教授说，拥有干净的海滨是件好事，特别是对低收入的沿海社区来说。然而，海岸线附近建造的主要城市往往将水视为一种工业和商业资源，香港的九龙湾被污染和船只拥挤，拉各斯的许多海滩都是私人所有；伦敦在浑浊的泰晤士河周围扩张；纽约市与哈德逊河和东河接壤，但由于担心细菌和强水流，今天很少有人在这些水道上游泳。纽约的水资源创造私人利润，而不是公共利益，在过去的 50 年里，纽约市只开设了五个新的公共游泳池。但在同一时期，开发人员建造了“至少 434 个”私人游泳池，其中四分之一以上是自 2016 年以来建造的。在 2020 年，纽约的公共游泳池——有时是低收入社区唯一容易进入的游泳或沐浴空间——并不理想。许多地方维护不好，人手有限，工作时间有限，游客在使用设施时受到随意规则和严密监视。随着对公共水空间投资的下降，私人“豪华”水疗设施同时蓬勃发展。

瑞贝卡负责纽约的文化和心理健康建设，她最近写了一篇文章说，“洗澡是一种权利”。