

<<皇家养生>>

图书基本信息

书名：<<皇家养生>>

13位ISBN编号：9787507525380

10位ISBN编号：7507525384

出版时间：2009-4

出版时间：华文出版社

作者：屈维英

页数：178

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<皇家养生>>

### 前言

摆在读者面前的这本《皇家养生》，是笔者另一部拙作《皇家医事》的姊妹篇。

古往今来，国人似乎从来没有像现今这样重视养生问题。

这是因为，旨在以保养身体，增强抵抗力，实现少生病或不生病的养生之道，属于较高层次的防病范畴，是人类生活到比较富裕时期的普遍需求。

在国人尚未全面解决温饱问题之前，吃饭穿衣大于一切，生存是第一需要。

在求温饱、求生存为主的阶段，只有少数物质条件比较优越的人。

才重视养生益寿问题。

对广大群众来说。

无以生存何谈养生？

经过这些年的发展，我们开始过上几千年来梦寐以求的“小康生活”，如何更好地保养身体，让自己更加健康长寿，就自然而然地提到了国人特别是中老年人的面前。

面对银发浪潮涌动并不断高涨的局面，人们不仅希望吃得好、穿得好、住得好，更希望能够活得健康，活得快乐，活得长寿，直至“尽其天年，度百岁乃去”。

最近，在养生方面流行着一句话：“看病找西医，养生靠中医。”

此论甫一出现，人们似乎如梦初醒，一股脑儿把养生益寿的希望全寄托在了古老的中医上。

但笔者认为，此论其实只说对了一半。

中医不仅擅长养生以防病，也擅长治疗许多常见病、多发病和疑难病。

中医的养生之道建立在大量的中医理论和临床实践之上

## <<皇家养生>>

### 内容概要

皇家，拥有至高无上的特权，享尽人间万物的极品待遇；皇家，又是最贪生怕死，最注重养生，最追求长寿的群体；《皇家养生》，集几千年皇室养生精华于一身，博采历代名医养生理论之长，带你领略最顶尖、最权威的养生之道。

阅读本书你可以了解：大量可直接借鉴的皇家养生法，大量不为人知的巧妙偏方。  
大量不为人道的皇家养生趣闻——武则天益母草洗面方、宋宫黄精药酒与丹参药酒、永乐公主“沙苑蒺藜”茶、清宫八仙长寿酒、慈禧太后“避瘟丹”、……

<<皇家养生>>

作者简介

屈维英，新华社高级记者。

1943年生于甘肃环县，先后毕业于甘肃中医学校大专班和中国新闻学院。

1974年起任新华社记者，30余年中，其采访足迹遍及黄河内外和大江南北，写下了诸多富有时代感的新闻作品和报告文学。

出版的主要著作有《中国民工潮》（中日文两种版本）、《碣石新

## &lt;&lt;皇家养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 节饮食，薄滋味——长寿帝王的节食养生之道 美味不可多食 唐太宗李世民：寿由节俭天由奢 金世宗完颜雍的简食王道 明太祖朱元璋拒贡葡萄酒 清朝皇帝：不嗜烟酒，喜吃野菜杂粮

第二章 勤运动，强体魄——皇家的运动健身之道 纵马围猎，张扬野性 巡游天下，身心双受益 早睡早起，与鸡俱兴

第三章 广涉猎，增情趣——皇家的怡情养生之道 博览群书，汲取精神营养 赋诗言志，抒发胸臆 写字作画，陶冶性情 唱歌跳舞，深得音律之妙 赏花养鸟，适闲人生

第四章 爱美容，护皮肤——皇家的美容护肤之道 殷商至大唐之前的宫廷美容良方 一代女皇武则天的美容秘方 宋明宫廷的美容药方 慈禧太后的宫廷美容法 光绪帝的洗头洗面药方

第五章 坐汤泉，洗药浴——皇家的沐浴健身与沐浴文化 皇家与温泉的不解之缘 唐玄宗和杨贵妃的骊山汤浴 康熙帝的“坐汤”养生法 清宫大臣的“皮肤病汤疗法” 光绪帝的药浴良方 慈禧太后的眼疾药浴疗法 清代皇室通用的四个洗药方

第六章 喝药酒，饮药茶——皇家的药酒药茶健身法 唐宋宫廷药酒配方 药酒之极品：屠苏酒与醞酬酒 清宫五大补酒珍品 永乐公主的“沙苑蒺藜”药茶方 慈禧与光绪的药茶妙方

第七章 节房事，保肾精——皇家的节欲保精之道 耽于淫乐，必损健康 节制女色，保护肾精 “饮食男女，人之大欲存焉”

第八章 既药补，又食补——皇家的药食补养之道 由简到繁的唐宋元明药补法 清代皇家的补益脾肾药方 清宫补肾主成方：长春丹和寿桃丸 清宫健脾益胃主成方：八仙糕 慈禧太后的补身圣品：“茯苓饼” 药食同源，古代宫廷的药膳食方

第九章 觅灵芝，崇人参——皇家单味药补身法 秦皇汉武，踏遍天涯觅灵芝 清朝宫廷钟情人参 揭开人参的神秘面纱

第十章 学医术，弘医道——皇帝的学医用医之道 宋代皇帝：著医书，重养生 朱元璋善待太医得长寿 康熙帝诊病用药显神通 康熙帝将西医引进太医院 乾隆帝崇医下令编《医宗金鉴》 光绪久病成“良医”，溥仪从小读医书

第十一章 重预防，治未病——古代宫廷防病之道 疾病未发，草药先行 慈禧太后常用的两个“避瘟丹” 清宫战痘，康熙帝功莫大焉 乾隆御医的民间“种痘”史

第十二章 仁养心，德养寿——皇家心态调养之道 大德必得其寿 本仁祖义，养生之大道 及时“制怒”，防止肝气上逆 养心莫贵于寡欲——皇家养心要诀附录 求仙药，反殒命——皇家养生路上的惨痛教训 “求仙”长生，秦皇汉武开先河 东汉以后，炼丹之风日盛 唐朝多位皇帝，魂断“仙药” 命丧“红丸”的明世宗与明光宗 爱新觉罗·胤稹：死于“仙丹”的最后一位皇帝后记 我与皇家医疗养生之情缘

## &lt;&lt;皇家养生&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 节饮食，薄滋味——长寿帝王的节食养生之道 美味不可多食 俗话说：“王天下者食天下”，天下美味莫不皆备于皇室。

因此，不知有多少帝王将相饮食失节，生活奢侈，死于“肥甘厚味”和红灯绿酒之中。但也有些开明、睿智的君主，尤其是一些经过艰苦磨炼的开国之君，大都能做到《黄帝内经》上所讲的“饮食有节，起居有常”，并且崇尚节俭，淡薄饮食（所谓“薄滋味”），不仅获得了个人的健康，延长了自己的寿命，也以强健的体魄和旺盛的精力，开创了一个时代的盛世传奇。这是因为，对皇帝们来说，崇尚节俭，既是治国安邦之道，也是修身养性之道。

秦、汉之际，中国处于封建社会的早期，物质生产和科学技术都很不发达，因而宫廷医学的记载也寥寥无几。

自汉代以来，这方面的内容才渐渐多了起来。

下面，先让我们从东汉以后“三国”时期的几个“皇帝”说起，主要看看他们当时的饮食起居，从中汲取有益的东西。

享年63岁的蜀汉昭烈帝刘备，少年丧父，与寡母相依为命，家境贫寒，靠织草席和贩卖草鞋度日，因而从小养成了勤俭节约、淡薄饮食的好习惯。

他率兵占领四川之后，于章武三年（公元223年）称帝，建都成都，史称蜀汉。

由于刘备出身寒微，不仅自己生活俭朴无华，而且深知寒门之士和普通百姓的苦楚，能与将士同甘共苦，从而受到民众的拥护和爱戴。

据《三国志·蜀书》记载，东汉末年，水灾与旱灾交替，灾荒频仍，群雄纷争，饿殍遍野。

在这种内忧外患、民不聊生的艰难时刻，刘备“外御寇难，内丰财施，士之下者，必与同席而坐，同簋而食，无所简择，众多归焉”。

有一年四川大旱，为节约粮食，刘备下令严禁私自酿酒。

一次，官吏在老百姓家里查出了酿酒工具，刘备大怒，决意要治这家人的罪。

由此可见刘备关心民间疾苦，与民同甘共苦之情怀。

东吴的吴大帝孙权，享年71岁，在当时算个高寿老人。

孙权也是个胸怀开阔、关心民瘼的主子。

据《三国志·吴书》记载：黄武五年（公元226年）春，孙权颁诏说：“军兴日久，民离农畔，父子夫妇，不能相恤，孤甚愍之。

今北虏缩窜，方外无事，其下州郡，有以宽息。

”其意是，要让民众利用战争空隙休养生息，发展生产。

嘉禾三年（公元234年）正月，孙权又下诏道：“兵久不辍，民困于役，岁或不登。

其宽诸逋，勿复督课。

”其意是说，常年战乱，民众服役不止，粮食收成不好，对他们要宽厚仁慈，不要强行收缴粮钱。

吴地处江南水乡，又有对外交易口岸，明珠、牙象、犀角、翡翠等奇珍异宝应有尽有，但孙权对此并不贪占。

有一次，魏国派使者用马换取这些珍宝，群臣劝孙权不要换，孙权却说：“此皆孤所不用，而可得马，何苦而不听其交易？”

”享年66岁，足智多谋、才华横溢的魏武帝曹操，更是“雅性节俭，不好华丽”。

曹操有卓越的军事才能，在创帝业、安天下的征战中，确有奸诈的表现，但此枭雄也有崇尚节约的一面。

大半生的戎马生涯，使他过惯了艰苦的生活。

他的后宫妻妾“衣不锦绣，侍御履不二彩；帷帐屏风坏则补纳；茵蓐取温，无有缘饰。

攻城拔邑，得靡丽之物，皆悉以赐有功。

勋劳宜赏，不吝千金，无功望施，分毫不与，四方献御，与群下共之。

”古代崇尚厚葬，资财浪费严重。

针对这一弊端，曹操提倡薄葬，并且身体力行。

## &lt;&lt;皇家养生&gt;&gt;

他在去世前曾颁令道：“古之葬者，必居瘠薄之地。

其规西门豹祠西原上为寿陵，因高为基，不封不树。

”并说：“送终之制，袭称之数，繁而无益，俗又过之，故预自制终亡衣服，四篋而已。

”临终又立遗令曰：“天下尚未安定，未得尊古也。

葬毕，皆除服。

”“敛以时服，无藏金银珍宝。

”早年追随曹操，死后被其子孙追谥为晋宣帝的司马懿，活了73岁，也以节俭为重。

他23岁为官，到73岁终结仕途，从政半个世纪，此人自小受到儒家思想的影响和良好的家庭教育，注重自身的修养，养成了比较宽厚的心怀和优良的品行。

他关心农民，重视农桑，力主屯垦。

他在任军司马时，曾向曹操进言说：“昔箕子陈谋，以食为首。

今天下不耕者二十余万，非经国远筹也。

虽戎甲未卷，自宜且耕且守。

”在平定蜀国降将孟达的叛乱之后，他“乃劝农桑，禁浮费，南土悦服焉。

”“青龙元年，穿成国渠，筑临晋陂，溉田数千顷。

”同时，司马懿从维护统治阶级利益出发，也比较关心民瘼，体恤民情。

他反对当时一些诸侯大修宫室导致百姓饥毙的恶劣行径。

他曾上书说：“昔周公营洛邑，萧何造未央，今宫室未备，臣之责也。

然自河以北，百姓困穷，外内有役，势不并兴，宜假绝内务，以救时急。

”在南北朝时期，有个叫刘裕的人，从小以卖草鞋为生，后来做了皇帝，称宋武帝，享年60岁。

他一生生活俭朴，寡欲随和，颇得民心。

刘裕乃汉高祖刘邦的弟弟楚元王刘交的后代。

据《宋书》记载，刘裕出生时，家道败落，难以为继，几乎被遗弃。

幸亏同郡刘怀敬的母亲断了自己儿子的奶，把他喂养成人。

贫困的家境，使他从小就开始打柴、捕鱼，后来竟以卖草鞋糊口。

然而，正是这种艰苦的生活环境，培养了他注重俭朴的作风和兴利为民的政治抱负。

他当官带兵时，常把劳动的农具带在身边。

带兵出征时，经常身先士卒，冲锋在前。

这些，既锻炼了他的体魄，又增进了对下情、对士兵的了解，拓宽了他的胸襟和视野。

据《宋书》记载：“上（即刘裕）清简寡欲，严正有法度，未尝视珠玉舆马之饰，后庭无纨绮丝竹之音。

”这表明，出身贫寒的刘裕当了皇帝后，为人做事有法度，既不贪财物，也不恋声色。

刘裕带兵打仗期间，曾有官吏给他献上非常华丽的琥珀，向他讨好，他立即命人将琥珀打碎，分给将士们治疗金创——当时人们常用此物治疗金创。

据说，刘裕睡床的钉子，一律用铁的，而不用当时达官显贵常用的银钉。

称帝入宫后，居住的地方相当简陋，用的是土屏风、粗布灯、麻绳拂等。

刘裕临终前，还把自己一件打满补丁的破袄交给他的长女，嘱咐她说：“后世如有骄奢不知节俭者，就让他们看看这件朕穿了多年的破袄！”

”南北朝时期的梁武帝萧衍，在位48年，享年85岁，是清朝以前最高寿的皇帝。

据史书记载，这位历史上罕见的长寿皇帝，勤于政事，熟悉弓马，生活俭朴，一直为史家所称道。

他一天只吃一顿饭，膳食无新鲜肥美之物，只有一些豆类和粗粮而已。

他平时身穿粗布衣服，用的是木棉皂帐，一顶帽子戴三载，一床被子盖多年。

受他的影响，他的皇子皇女及后妃宫女都衣着朴素，后宫职司贵妃以下，皆衣不曳地，傍无锦绮。

现在看来，粗茶淡饭，木棉布衣，皆出于天然，对人体大有益处，应该提倡，但一天吃一顿饭并不科学。

当然，萧衍之所以长寿，还有不贪女色、平生不饮酒、晚年笃信佛教等诸多因素。

这些，以后还要述及。

## &lt;&lt;皇家养生&gt;&gt;

隋朝的开国皇帝隋文帝杨坚，享年64岁，是一个以节俭著称的皇帝。

《资治通鉴·隋记四》记载道：“其（隋文帝）自奉养，务为俭素，乘舆御物，故弊者随令补用；自非享宴，所食不过一肉；后宫皆服浣濯之衣。

天下化之。

开皇、仁寿之间，丈夫率衣绢布，不服绫绮，装带不过铜铁骨角，无金玉之饰。

故衣食滋殖，仓库盈溢。

受禅之初，民户不满四百万，末年，逾八百九十万户，独冀州已一百万户。

”这一记载说明，作为皇帝，虽然温饱无虞，但隋文帝平时的饮食、穿戴几乎同普通人没有两样。

正因为隋文帝躬行节俭，爱惜民力，隋朝的民生才得到很大改善，人口才兴旺起来。

隋文帝对子女要求很严。

太子杨勇喜欢佩带蜀地产的一种铠，杨坚见后颇为反感，告诫他说：“自古帝王未有好奢侈而能长久者。

汝为储君，当以俭约为先，乃能奉承宗庙。

吾昔日衣服，各留一物，时复观之以自警戒。

恐汝以今日皇太子之心忘昔日之事，故赐汝以我旧所带刀子一枚，并菹酱一合，汝昔作上士时常所食也。

若存记前事，应知我心。

”有一次，他发现皇儿杨浚生活奢侈，大造宫室，便怒不可遏，下令将杨浚禁闭起来！

大臣认为处罚太重，杨坚严肃地说：“皇子与百姓只有一个法律，如果不这样，岂不是再立一个皇子法了吗？”

隋文帝躬行节俭，也是出于对民众疾苦的了解和关心。

开皇十四年（公元594年），陕西关中旱，饥民流窜，隋文帝派人下去察看民情，发现民众都是吃糠咽菜，身为皇上的杨坚对此痛哭流涕将其示众，深表内疚，并不再吃酒肉。

八月，隋文帝率领饥民到洛阳就食，并责令各路诸侯不得驱赶饥民。

面对灾民吃糠咽菜、流离失所的局面，朝廷的吃喝用度更加节俭。

有一次，隋文帝要配一副止泻药，需用一两胡椒粉，找遍宫中也没有找到。

还有一次，他想找一条织成的衣领，宫中也没有。

他的马车挽具坏了，他派人去修补，不许换新的。

就这样，经过杨坚二十多年的苦心经营，隋朝终于繁荣强盛起来。

历史学家范文澜认为，隋朝虽然只存在了短短37年，但它是一个比较富裕的朝代，是一个对历史有贡献的朝代。

可惜可恨的是，杨坚的儿子隋炀帝杨广继位后背叛乃父传统，施行暴政，劳民伤财，腐化堕落，声色狗马不止，且豪游天下，挥霍无度，将隋文帝创造的宏伟帝业毁于一旦！

宋太宗赵光义，曾下诏书寻访国内长寿之人，以探其养生之道。

据《澠水燕谈录》记载：端拱初，太宗诏访天下高年。

前青州录事参军麻希梦年九十有，居临淄，召至阙下，延见便殿，赐座，语极从容，询及人问利害，对之尤详，多蒙听纳。

他日，访以养生之理，对曰：“臣无他术，惟少寡情欲，节声色，薄滋味，故得至此。

”这里的“薄滋味”，就是多吃粗茶淡饭，少吃肥甘厚味的食品，符合《黄帝内经》所说的“肥甘厚味，足生大疔”的告诫。

大疔，并非是疮病，而是肥胖引起的高血压、冠心病、糖尿病等严重的疾病。

……



## <<皇家养生>>

### 编辑推荐

《皇家养生》是国内第一本介绍皇家养生的图书，不为人知的皇家养生秘诀，拿来就用的皇家养生方法，让你也过一把“皇帝”瘾。  
临摹皇家养生，享受极品生活。

<<皇家养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>