

<<红楼梦中的养生秘密>>

图书基本信息

书名：<<红楼梦中的养生秘密>>

13位ISBN编号：9787543326682

10位ISBN编号：754332668X

出版时间：2010-6

出版单位：天津科技翻译出版公司

作者：杨力

页数：256

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>

<<红楼梦中的养生秘密>>

前言

《红楼梦》中琳琅满目、美不胜收的饮食盛宴，简直就是中国饮食文化的缩影。因此，一部《红楼梦》可以说就是一部“红楼宴”，其中高度浓缩了中国的食养智慧。

《红楼梦》中人物鲜活百态，《红楼梦》中的饮食则千奇百艳、精彩纷呈。在红楼养生中最有魅力的莫过于层出不穷的食养和药膳，诸如令人目不暇接的酒膳、茶膳、蜜膳……仅就茶而言，便有“一部红楼梦，满纸茶叶香”的美誉，其中奥秘更是数不胜数。如贾母最爱喝的是在隆冬季节采集梅花上的雪水封于坛中，埋于树下，来年夏天取出所泡的茶，最能清心解暑。

各种名目的珍馐美肴、琼宴佳席更是美仑美奂，如元妃的省亲宴、贾母的生日宴、除夕宴、祭祖宴、中秋宴、端午宴等，无不展示了中国人的烹饪绝学。

《红楼梦》为何这样重视吃？

原来曹雪芹自己就是一个大美食家、大烹饪家，难怪一部《红楼梦》的故事，就是由各种吃串连起来的。

作者通过吃反映人物的品性、体质和疾病，更以饮食反映贾府的盛衰，故《红楼梦》中的饮食描写竟占了全书的三分之一。

从饮食读《红楼梦》，不仅可以通过红楼宴反映达官贵人的醉生梦死，封建贵族的人情冷暖、世态炎凉，也反映了平民的喜怒哀乐、悲欢离合。

《红楼梦》既代表了古典文学的最高成就，同时也饱含了中国文化和养生理念的精粹。

本书不但可以品味《红楼梦》的饮食文化及养生理念，感悟曹雪芹笔下的人物命运；更可从中获得健康长寿的启示，值得广大红楼梦爱好者及普通读者一读。

杨力 2006年6月于北京

<<红楼梦中的养生秘密>>

内容概要

清朝的中医养生学取得了前所未有的进步，这些进步与发展也被体现在了《红楼梦》之中。

《红楼梦》中所提到的每一个病例与治疗方案，都是值得我们去推敲的。

编者基于多年来在养生之道上的探索，对《红楼梦》中包含的养生理念提出了独特的见解。

以全新的视角通过饮食养生剖析了红楼梦中人的性格，对《红楼梦》的家庭关系、行为处事以及故事脉络进行了分析。

本书从《红楼梦》中介绍的各种膳食、茶饮、中成方、生活习惯等入手，并联系不同人物的身体和心理特点，让读者在细品名著的同时增长了养生知识。

<<红楼梦中的养生秘密>>

作者简介

杨力，国学大家、中国首席中医养生专家、易学家、作家、历史文化学者、中国中医科学院研究生院教授、北京《周易》研究会会长。

杨力教授学识渊博，精通文、史、哲、医和养生文化，从事研究生教学27年，近年来她全身心投入到中医养生文化的传播和普及中，为了“让中

<<红楼梦中的养生秘密>>

书籍目录

药膳养生——品尝红楼美食，享受健康人生 《红楼梦》中人的饮食健康密码 民以食为天，食养才是养生的大道 看红楼美食文化，领略贾府昔日繁华 红楼汤品，流香扑鼻飘万里 冰镇酸梅汤，解暑最在行 火腿鲜笋汤，宝玉不嫌烫 野鸡崽子汤，肉嫩味鲜贾母尝 桂圆甜汤补虚损，宝玉失玉定心神 养心安神莲枣汤，红楼一梦牵心肠 红楼美食鸡皮汤，酸笋虾丸味都香 熙凤操劳宁国府，补养首选奶子粥 凤姐讨好老祖宗，提早备好鸭肉粥 红楼菜品，大快朵颐涎欲滴 火腿炖猪肘，消化易吸收 鲜嫩枸杞芽，探春宝钗夸 油炸焦骨头，含钙易吸收 贾母进补蒸羊羔，湘云作诗烤鹿肉 胭脂鹅脯利五脏，鹅肉煮汁止消渴 鸽蛋补肾又益气，贾母日膳不可缺 贾母年高吃鹤鹑，补益脾胃坚筋骨 红楼点心，唇齿留香沁心脾 小小蟹肉饺，活血清热好 奶拌茯苓霜，吃出冰雪肌肤 枣泥山药糕点心，凤姐探病秦可卿 端午佳节话粽子 中秋赏月月饼 宝玉逗欢林妹妹，耗子精煮腊八粥 元宵佳节看大戏，贾母心慈赐元宵 红楼蔬果，日常养生餐不离 日啖荔枝三百颗，不妨长作岭南人 燕窝进补须讲究，少食多餐定期服 槟榔杀虫可消极，行气导滞还利湿 豆腐面筋酱萝卜，吃腻鱼肉换口味 白菜紫菜大头菜，开胃消食家常菜 豇豆扁豆菜干子，葫芦条儿和茄子饮酒养生——祛病养生，酒为诸药之长 传世酒文化，渊源万年长 王公贵族饮助兴，贩夫走卒亦消愁 美酒传说流千古，个中滋味人间尝 红楼豪宴如流水，缕缕酒香飘梦中 红楼话美酒，养生品健康 红楼众人饮黄酒，海量豪饮是家常 华佗所创屠苏酒，除夕大摆合欢宴 葡萄美酒润肝肠，满口溢香保健康 合欢花酒祛寒气，安神解郁黛玉尝 果子美酒含营养，偏偏难登大雅堂 酒未敌腥还用菊，宝钗作诗赞菊花 宝玉祭晴雯，桂醕寄深情喝茶养生——诸药为各病之药，茶为万病之药 绚丽茶文化，起源于中华 先从茶具说起 古今制茶之方 品茶先品水 烹茶饮茶的艺米 饮茶与中医的养生之道 红楼话香茗，唇齿亦留香 宝玉迁怒李嬷嬷，其因源于枫露茶 贾母夜宵嫌油腻，最后选中杏仁茶 酒饱饭足品香片，味浓耐泡茉莉花 贾母不吃六安茶，酒食油腻怕停食 旧年雨水老君眉，刘姥姥不识乐大家 消食利尿除烦热，性温味香普洱茶 尤氏惜春吵完架，李纨劝解奉面茶 真者甘香而不冽，太和之气龙井茶 药物养生——虚则补之，实则泻之 《红楼梦》中药，治病加养生 养生先从人参说起 红楼谈宝玉，佩玉益身体 葵花也是养生药，驱虫止痢混身宝 驴皮浸泡熬阿胶，补血止血之要药 甘草祛痰又止咳，缓和药性解热毒 贾芸行贿用麝香，通络散瘀治癫狂 大观园内翠绿景，桑榆槿柘显清新 宝玉也会配丸药，名贵首乌紫河车 金桂害人却害己，砒霜剧毒药自己 观赏药用凤仙花，红楼众女染指甲 蔷薇三杰可治病，金银花也宜养生 珍珠美容之上品，佩戴装饰显光华 传世中成药，《红楼梦》中方 黛玉先天显不足，体弱补虚人参丸 宝钗生来带热毒，咳嗽需要冷香丸 失眠可用补心丹，养心安神除心烦 贾环怀恨烧宝玉，王夫人忙用败毒散 功能不同地黄丸，红楼梦中养生丹 黛玉中暑香薷饮，和中化湿可解表 刘姥姥二进大观园，带走一些中药丹 巧姐因寒急惊风，药方首选四神散 宝钗因为薛潘事，患病服用至宝丹 疾病与养生——中医治未病，预防要先行 宝玉爱发痴，癫狂益早治 黛玉先天弱，后天亦失养 凤姐身患难言隐，流产下红崩漏症 贾母吃桃患泄泻，年高受风易感冒 黛玉身患结核病，咳血之因为肺癆 湘云择席难入睡，黛玉体弱也失眠 尤二姐用药致流产，妊娠用药须禁忌 香菱患了干血证，中医治疗谈闭经 香菱难产难逃劫，产妇致命大出血 贾赦中秋石绊脚，崴脚先用冰水敷 元春发福剩营养，“痰厥”病基是肥胖性与养生——色乃人之本性，善待才能养生 宝玉神游太虚境，遗精滑精要谨慎 贾瑞白日性幻想，凤姐引诱丧其命 妙玉未断尘缘根，人性本有性幻觉 宝玉也是近亲婚，近亲结婚怎优生 探春婚后神飞扬，性爱和谐是关键 什锦春意绣春囊，性教育关系到健康其他养生——事因知足心乐，人到无求品自高 贾母何以得长寿，善良无忧真性情 刘姥姥长寿探秘绝，粗茶淡饭常运动 熙凤为何会早逝，心理重担劳损精 薛姨妈恚气损肝气，内伤七情伤身体 节食亦能得长寿，饥饿疗法谈养生 香料养生起源早，赏心悦目又防病 琴棋书画陶情志，助兴消愁保健康 红楼梦中飘妙音，乐人乐己乐心神 红楼梦中梦，睡梦助养生

<<红楼梦中的养生秘密>>

章节摘录

“民以食为天”是中国人常说的一句话。

人类的生命活动需要不断地从外界吸收、补充营养物质，而食物便是营养物质的主要来源。

无论何时，人类都离不开食物，如果人类失去了食物对人体能量的补充，那么生命将无法得到延续。

《黄帝内经·脏气法时论》中讲道：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

这里的“五谷”就是我们吃的稻米、小麦、玉米、小米和黄米，也就是我们通常所说的五谷杂粮；“五果”是指我们日常生活中常吃的桃、李、栗、杏、枣，这些水果可以辅助性地为人体提供所需的营养；“五畜”就是我们食用的肉类，包括猪肉、羊肉、狗肉、鸡肉，这些肉类对人体都有非常好的补益作用；“五菜”指的是各式各样的蔬菜，它们对人体营养可以起到补充的作用。

所以，五谷是养命的，五果是帮助你消化的，五畜是起到补益作用的，五菜是起到补充作用的。

由此可见，食物在人的生命过程中占据着何等重要的位置。

祖国医学认为，脾胃是人体的后天之本，经过饮食调理以保养脾胃才是养生延年之大道。

随着四季气候的变化而调和食味，搭配营养，便可以防止疾病，达到养生保健的目的。

因此对于我们来说，食物就是最好的医药。

在治疗的疾病过程中，常以先食疗、后药饵为宜，此方法对老年人尤为重要。

老年人因多有五脏衰弱、气血损耗的病况，加之脾胃运化功能减退，故先以饮食调治更易取得用药物所难获及的功效。

当然，食物作为我们维持生命活动的基础，并不是简简单单地摄取就行了。

怎样合理地对食物进行搭配，通过什么样的方式来进食，餐后应该通过哪些活动来帮助消化食物，这都是我们养生过程中的重要环节。

让食物发挥其最大的营养补充效果，才能达到我们养生的目的。

要做到科学饮食，在通常情况下我们要注意四个搭配：粗细搭配、荤素搭配、生熟搭配、干稀搭配。

粗细搭配是指在日常膳食中，我们要将传统的谷类物质和一些粗杂粮搭配起来食用。

在日常生活中，我们喜欢食用一些经过细加工的谷类，如精米、精面粉等。

这些食物虽然口感细腻，但是由于在加工过程中很多营养物质都被流失掉，长期食用便会造成营养缺乏。

而一些粗杂粮如玉米、荞麦、小米、薯类、豆类，虽然口感比不上细粮，但它们所含的营养物质全面，特别是人体所需的维生素和微量元素，大部分都要靠这些食物来补充。

因此在食用细粮的同时经常搭配些粗粮，我们对食物营养的摄取才会均衡，身体的健康才能得到保证。

。

.....

<<红楼梦中的养生秘密>>

编辑推荐

另辟蹊径百家讲坛学者杨力，分析红楼梦中的蛛丝马迹，去芜存菁，中医养生学家杨力解密红楼梦中的养生奥秘。

<<红楼梦中的养生秘密>>

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>