

探秘

揭秘《红楼梦》养生诀窍

传授《红楼梦》保健秘笈

红楼梦

养生智慧

薛慧 赵红瑾 / 编著

道不尽的《红楼梦》，说不完的养生经。国学经典，古为今用，探秘经典巨著，体悟养生智慧。将传统精华化为现代力量，挖掘传统文化的养生之道。



汕头大学出版社

TANMI

HONG

LOU

MEI

薛慧 赵红瑾 / 编著

探
秘



红楼梦



养生智慧

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

探秘《红楼梦》养生智慧/薛慧, 赵红瑾编著.
汕头: 汕头大学出版社, 2008.12
ISBN 978-7-81120-499-5

I. 探... II. ①薛... ②赵... III. ①《红楼梦》研究心理 ②养生(中医) - 基本知识 IV. T207.411. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第151662号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

探秘《红楼梦》养生智慧

编 著: 薛 慧 赵红瑾

责任编辑: 胡开祥 杨永龙

封面设计: 思想工社

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京嘉实印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2008年12月第1版

印 次: 2008年12月第1次印刷

定 价: 28.00元

ISBN 978-7-81120-499-5

责任技编: 姚健燕

美术编辑: 王 勇 魏晓舸

排版制作: 思想工社

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 16.5

字 数: 226千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号大院3栋9A 邮编: 510075
电话/020-37613848

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



《红楼梦》是一部奇书，内中乾坤与玄妙非一时所能道尽。共120回，前80回是曹雪芹所作，后40回则由高鹗等人续写，续书从思想、语言等各个方面要逊于原作。自18世纪问世以来，《红楼梦》成为了中国古典章回小说的顶峰，亦是世界文坛的一朵奇葩。数百年间，围绕着《红楼梦》的各路研究渐成章法，汇聚成“红学”，显盛一时。

鲁迅先生曾说《红楼梦》“单是命意，就因读者的眼光而有种种：经学家看见《易》，道学家看见淫，才子看见缠绵，革命家看见排满，流言家看见宫闱秘事”。后世红学研究也跳出文学的局限，师出各门：民俗、服饰、美食、建筑、音乐、医学、书画……难以尽数。而《红楼梦》所涉及的领域，都不是蜻蜓点水似的肤浅，而是细致周到，且鞭辟入里。我们从这种种类别，不得不佩服曹雪芹文学功底之深厚，涉猎之广泛。有学者称其为“一代杂家”，这一点都不为过。

《红楼梦》就像是一个万花筒，每转换一个角度都有异样的奇情可观。我们则从中医养生的角度，看见了《红楼梦》中所蕴涵的博大精深的中医与养生文化。曹雪芹所谓的这“满纸荒唐言”，字里行间蕴藏着他深厚的中医学造诣。

整部《红楼梦》中，涉及常见中药100多种，方剂有40多个，以及一些偏方杂药，如宝钗的“冷香丸”。这些医学知识被曹雪芹信手拈来，合情合理地融入情节之中，再加上对各位太医诊病的细节描写，构建了一幅完备而深刻的中医诊疗图景。而在中医学指导下的贾府养生经，就更值得后人揣摩了。

《红楼梦》中的养生之道，融在各回中，有心人管中窥豹，这里摘取其中一叶，让您先睹为快。

贾府奢华之盛，“白玉为堂金作马”，锦衣玉食，车马齐备。但贾府众人并未完全沉溺于这温柔乡中，定期的斋戒能帮助他们清理肠胃，更保持一份油腻不沾的清爽心境。红楼美食令人垂涎，但若细观其做法，也能发现荤素搭配、营养均衡的定例。各道菜品并非我们所想象的那种山珍海味和瑶池琼浆。

贾母是红楼寿魁，她乐与儿孙共聚，豁达而乐观的心境是她长寿的根本。平日里，虽有一帮丫鬟侍奉着，但她依然愿意多在大观园里走走看看，安车代步。她的日常饮食、作息为现代中老年人应该有怎样的心态与怎样的习惯提供了最直接的参考。

此外，《红楼梦》还具体写到了红楼美食、睡眠与养生、性养生、情志养生、休闲养生等各路养生良方。我们在这里不能一一列举，您细心阅读内文，就会发现“红楼养生经”果然别有洞天。

本书是我们广搜博纳，用心斟酌后呈现给大家的一剂养生良方。若只论述养生道理，未免枯燥乏味，因此，我们以《红楼梦》原文具体章节为引，在每一节开头辑成“梦回红楼”板块，带您重温原文的真实场景，回味《红楼梦》所带给您的每种体会。希望您从各种情节中深入，在我们的引导下细品养生之道。而后的“养生千金方”板块则从医家视角出发，把千金难买的各种医疗、养生良方向您娓娓道来。

道不尽的《红楼梦》，说不完的千金方。我们愿携国学经典，录其养生精华，与君共享。

目 录

CONTENTS

上 篇 《红楼梦》中的养生智慧

01 第一章 漫品红楼，纵览中医养生心法 8

《红楼梦》中医养生纵览...8

从贾宝玉的养生之道谈养生...9

史湘云纵论博大的阴阳学说...11

"气血亏虚"竟然要了凤姐的命...12

防风寒，人体"失温"会致命...14

从《红楼梦》中的气象病看四时养生...16

02 第二章 《红楼梦》中养生有大观 19

探秘红楼寿星的快乐养生学...19

红楼酒香尽洋溢，保健养生又助兴...20

从红楼品茗悟出的养生之道...21

红楼中的千金小姐缘何斋戒素食...23

饮食有禁忌，公子小姐须忌口...24

"打坐"是妙玉日常生活的必修课...26

03 第三章 金陵十二钗，养生各有妙法 29

黛玉：食物有寒热，饮食多留心...29

宝钗：久坐伤肉，久卧伤气...30

湘云：风邪是致病最厉害的外因...32

元春：芳香疗法给女人十足女人味...34

探春：过忧伤身，以喜胜之...35

迎春、惜春：闲情逸致为养生之精髓...37

妙玉：淡茶养生，醒脑促消化...38

王熙凤：给脾胃多一些温暖，以免消化不良...39

巧姐：饥饿疗法，治病更兼预防...41

李纨：生冷之食刺激大，饮食养生最忌它...42

秦可卿：药补不如食补...44

中 庸 品红楼，将传统养生进行到底

04

第四卷

医说红楼，中成药里谈养生 48

林黛玉常吃人参养荣丸来补气养血...48

薛宝钗的冷香丸神在何处...50

“地黄丸家族”每个成员都有奇效...52

黛玉中暑为什么喝“香薷饮”...55

“四神散”辨证得当治巧姐惊风...57

刘姥姥的药包...59

芳香开窍非“十香返魂丹”莫属...62

王夫人推荐的温病圣药“至宝丹”...63

养血安神之“天王补心丹”...65

宝玉烫伤为何急敷“败毒散”...67

05

第五卷

看红楼识中药，对症下药治大病 69

宝钗巧用钩藤治母病...69

桂圆养心安神救宝玉...71

贾蓉和贾瑞得人参以大补元气...73

用麝香行贿凤姐，贾芸得美差...76

冰片：开窍醒神之要药...78

柴胡：疏肝解郁效果好...80

菊花入诗美，入药更可贵...82

珍珠：让女人面若桃花，永葆青春...84

红枣：补气养血，百果之王...87

凤仙花：活血通经，祛风止痛...89

桂花：观赏、药用两相宜...91

肉桂：温中补阳，活血祛瘀...93

胎盘：补益肾精，益气养血...95

首乌：养肝益肾，乌须美发...97

合欢：理气解郁，镇静催眠...99

妇科用药应慎重，当归性温最适宜...101

地黄：滋阴补血的良药...103

金银花让你安然度过酷暑...105

佛手：理气化痰，舒肝健脾...107

探
秘

2

毒
王

养
生
智
慧

行气消积说槟榔...109

杏仁：止咳平喘，延年益寿...111

砒霜：剧毒中药，抗癌利器...112

06 第六回

辨证施治，中医治疗各种病症 115

“掩口轻咳”，林黛玉患了肺肾阴虚症...115

从贾宝玉神游太虚幻境谈“遗精”...117

备受摧残，酿成香菱的“干血之症”...119

思凤姐，性幻症让贾瑞命归黄泉...122

从袭人“偶感风寒”谈感冒的治疗...124

从贾母患感冒谈老年人感冒的治疗...126

邢夫人害火眼，迎春、岫烟亲服侍...128

春暖花开，湘云犯了杏斑癣...130

变故频发，宝玉“染怔忡”...132

从元春死因源于“发福”说起...134

从王夫人“心口疼痛”谈心绞痛的治疗...136

“劳伤心脾、血不归经”，凤姐患了“下红之症”...137

紫鹃试宝玉，发痴话癫狂...141

邢夫人为何一生无儿无女...143

巧姐见喜，供奉“痘疹娘娘”...145

尤二姐流产究竟为哪般...148

年老之人骨质脆，贾赦绊石崴了脚...150

从二老腹泻谈泄泻的治疗...152

排宿便，尤氏通腑可身安...154

香菱产难，难过鬼门关...156

07 第七回

从《红楼梦》中看中医传统疗法 159

中医贴敷疗法：内病外治，安全简便...159

中医纳鼻疗法：通过鼻子治全身的病...162

捶背疗法：行气活血，舒经通络...165

针灸疗法：从外治内，安全可靠...167

下篇 源自《红楼梦》的现代养生方案

08

第八章

食之有方，养生美食古今同享 172

“三高”病人不妨常吃豆腐皮包子...172

冰糖燕窝粥帮林妹妹止咳...173

早餐有营养，乳品调和茯苓霜...175

素炒芦蒿，抗癌首选之物...176

茄鲞味美，清热解暑又祛疳...178

椒油莼齑酱，富锌益智又壮阳...179

静养忌油腻，米汤最适宜...180

醒酒去腻，还得靠“酸笋鸡皮”...181

奶油松瓤卷酥，味美又补脑...182

牛乳蒸羊羔，老人进补之佳品...183

糟鹅掌鸭信，下酒凉菜宜冬食...185

脾胃虚弱要吃“枣泥馅山药糕”...186

榧子，天然不伤胃的驱虫食品...187

藕粉桂糖糕，一剂止血良药...188

粽子虽好吃，但不宜多食...189

孝敬老人用“火腿炖肘子”最好不过...190

火腿鲜笋汤，鲜香开胃又消食...191

贾母为何爱喝“野鸡崽子汤”...193

野鸡瓜子，既入口又下饭...194

笼蒸螃蟹，续筋接骨好选择...195

“鸡髓笋”最能讨老太太欢心...196

鸽蛋补肾防乏力...197

09

第九章

会吃不如会睡，不觅仙方觅睡方 199

张道士，睡足而起得长寿...199

熬夜缺睡眠，健康之大忌...201

黛玉心有千千结，抱得秋情不忍眠...203

适当午睡调摄养精神...206

做梦到底是好还是坏呢...208

睡眠养生大学问，细节不容被忽视...209

防春困，不再“春眠不觉晓”...211

探秘

红楼梦

养生智慧

10 病由心生，不良情志是百病之源 214

中“七情”之毒，秦业一家的惨痛教训...214

黛玉积“郁”终成疾...215

机关算尽，误了卿卿性命...219

“聪明忒过”的秦可卿...222

赵姨娘不堪忌妒心之重...224

忧愤让晴雯之病雪上加霜...225

迎春畏怯，中山狼逞凶...227

惊恐交加逼死贾瑞...229

尤三姐偏执，伤心又送命...231

冷漠让惜春独守青灯...232

11 性理养生，乐而有节 235

孕期无节，儿女愚钝...235

贾珍乱性得肾虚，补肾也需分阴阳...236

改改样，性盎然益养生...239

性压抑让妙玉得“疯魔病”...241

探春婚后服采华，李纨寡居如落花...242

贾赦“性”狂晚景惨，年老“色”衰是定律...244

12 闲有闲趣，休闲养生两不误 247

贾代儒，将书法与养生合二为一...247

“四美”钓鱼，乐而养神...249

放风筝中的养生智慧...251

音乐可以怡情，也可以治病...253

逛逛大观园，环境养生不用愁...255

诗疗法，风雅的养生智慧...257





《红楼梦》
中的养生智慧

上

篇

第一章

漫品红楼，纵览中医养生心法

《红楼梦》中医养生纵览



梦回红楼

第一回 甄士隐梦幻识通灵，贾雨村风尘怀闺秀

曹雪芹于悼红轩中，披阅十载，增删五次，纂成目录，分出章回，又题曰《金陵十二钗》，并题一绝。即此便是《石头记》的缘起。诗云：

满纸荒唐言，一把辛酸泪。

都云作者痴，谁解其中味！

【养生千金方】

鲁迅先生说《红楼梦》：“单是命意，就因读者的眼光而有种种：经学家看见《易》，道学家看见淫，才子看见缠绵，革命家看见排满，流言家看见宫闱秘事。”我们则从医学的角度，看见了《红楼梦》中所蕴涵的博大精深的中医与养生文化。曹雪芹所谓的这“满纸荒唐言”，字里行间蕴藏着他深厚的中医学造诣。

《红楼梦》描写了大量的医学活动。据统计，《红楼梦》中涉及的医药卫生知识共计 290 多处，使用的医学术语 161 条，描写的病例 114 种，中医病案 13 个，方剂 45 个，中药 125 种，西药 3 种。一部小说中包含

如此丰富的医药知识，这在中外文学史上是绝无仅有的。

更令人称绝的是，这些药物浑然天成地融于情节之中，而非单纯的罗列。曹雪芹在《红楼梦》中目的鲜明、详略得当地安排了这些医学活动出场。如第十回中的“益气养荣补脾和肝汤”等，辨证精当，用药合理，疗效甚好；第八十三回中，宝钗之母被儿媳夏金桂气得肝气上逆，左肋疼痛，在来不及请大夫的情况下，宝钗令人买来钩藤几钱煎服，立即奏效。钩藤在此回中出场，并不是作者妄言，而是它的确具有清热平肝的作用。另外，《红楼梦》中还记载有很多民间偏方，如宝钗的“冷香丸”。我们将在中篇里向您详细讲述这些药到病除的神奇中药。

除了药物，曹雪芹还将众多中医传统疗法融于情节之中，如香疗法、饥饿疗法、针灸、贴敷疗法等，后面的章节会详细叙述这些妙手回春之法。而《红楼梦》中所涉及的中医养生之道，如茶养生、酒养生、食养生、性养生等，更是为现代人的养生提供了可借鉴的、确实有效的方法。这些深刻的学问曹雪芹信手拈来，毫不费力，可见其在中医学方面的造诣之深。

世人皆称《红楼梦》是“古今第一奇书”。它的神奇之处更贵在它百科全书式的内涵上。我们现在管中窥豹，携其在医学方面的见地与您共享。

从贾宝玉的养生之道谈养生



梦回红楼

第五十二回 俏平儿情掩虾须镯，勇晴雯病补孔雀裘

（一天，宝玉早起外出，）即时换了衣裳。小丫头便用小茶盘捧了一盖碗建莲红枣汤来，宝玉喝了两口。麝月又捧过一小碟法制紫姜来，宝玉嚼了一块。



贾宝玉是《红楼梦》中的主要人物、贾府的中心人物、林黛玉的梦中情人、小姐丫头的青春偶像、贾母的心肝宝贝，在贾府可谓是“要风得风，要雨得雨”，日常起居均有人精心伺候。像这段内容中的莲子有安心养神、健脾益肾之功，常吃莲子能滋养交感神经。红枣则含有丰富的维生素和一定的矿物质，入脾胃经，能健脾胃，益气血。紫姜，明朝药学家李时珍曰：“凡早行、山行宜含一片，不犯雾露清湿之气，及山岚不正之邪。”这就是说，紫姜也是一种很好的保健食品。

那么，何谓养生呢？

养生，又称摄生、道生、养性，是为抗御严酷的自然环境、调整体力、抗御疾病、防治疾病的需要。所谓养，就是保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思；养生就是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的科学理论和方法。

养生是中华民族的瑰宝，是中华民族传统文化的一个有机组成部分，亦是我们的先民在长期的生活实践中认真总结生命经验的结果。早在几千年前的《黄帝内经》中就总结了秦汉以前诸子百家的养生、长寿经验，晋代葛洪在《抱朴子》里记载了彭祖的长寿养生之道，唐代孙思邈在《千金要方》《千金翼方》中对养生长寿作了专门论述，宋代陈直的《养老奉亲书》、苏东坡的《养生论》、元代丘处机的《摄生消息论》、明代龚延贤的《寿世保元》、清代曹慈山的《老老恒言》等，都是研究、探索、总结人类养生长寿的实践经验的。

人自胎元初孕直至婴幼、丁壮、老迈，只要一息尚存，均要养生，且养生的要求亦因其情况不同而异。在养生学中强调“治未病”，防重于治，提出了“天人相应”的整体观理论。如《内经·素问·上古天真论》记载：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”这道出了“天人相应”的

养生依据，提出了顺四时养生的观点。

其实，中医养生的理论均是从维持人的正常状态出发，把减少消耗、加强再生、保持顺畅、维持稳定作为重要的着眼环节，主要强调如下几点：调和阴阳、流通气血、培补精气、节欲保精、调神养生、吐纳养生、导引养生、食饵养生、保精养生、环境养生、四季养生等。只有把握好以上基本原则，才有可能“尽其天年，度百岁乃去”。

史湘云纵论博大的阴阳学说



梦回红楼

第三十一回 撕扇子作千金一笑，因麒麟伏白首双星

（湘云给丫鬟翠缕讲解阴阳，）说道：“……天地间都赋阴阳二气所生，或正或邪，或奇或怪，千变万化，都是阴阳顺逆。就是一生出来人人罕见的，究竟道理还是一样。”……翠缕道：“这糊涂死了我。什么是个阴阳，没影没形的？我只问姑娘，这阴阳是怎么个样儿？”湘云道：“这阴阳不过是个气罢了。器物赋了，才成形质。譬如天是阳，地就是阴；水是阴，火就是阳；日是阳，月就是阴。”

【养生千金方】

曹雪芹借湘云之口，纵论博大的阴阳学说，可见他对笔下这一人物的喜爱。阴阳学属于我国古代哲学范畴，是我们的先人自发的辩证法。阴阳学说把宇宙的一切事物根据其属性分为阴、阳两个方面。阴阳之间相互依存、相互制约、相互转化，是对立而统一的。

战国以后，阴阳学说逐渐渗入中医领域，形成了中医学的阴阳概念。《黄帝内经》中就有阴阳五行学说。这一学说贯穿于中医理论体系的始终，人体的组成、生理功能、疾病萌发规律都能用阴阳学说来解释。就人体



组成及部位来说，上为阳，下为阴；表为阳，里为阴；背为阳，腹为阴。就脏腑而言，六腑为阳，五脏为阴。关于疾病，实证、热证属阳，虚证、寒证属阴。

人体内若阳气偏旺，阴气就必然受损；相反，阴气为主，阳气则受抑制。阳气旺盛会产生热证，阴气至极会产生寒证。寒到极点会生内热，热到极点也会生内寒。因此只有阴阳协调，人的身体才能保持健康状态。如果阴阳失调，则会百病丛生。中医常说的阴邪和阳邪，病理变化的基本规律就可概括为阴阳失调。具体有下面这些类型：

阳盛：阳盛则热，故身体机能过度活跃，精神亢进，且热邪损耗体内液体，表现为发热、口渴、大便燥结、头痛、失眠、烦躁不安等。

阳虚：身体机能衰退，活动力减弱，阳虚则寒，机体缺乏阳气的温暖，表现为疲乏无力、畏寒肢冷、自汗、小便清长、大便溏稀等。

阴虚：身体阴液不足，阴虚则热，热邪损耗体内液体，会感到口燥咽干、皮肤干燥、贫血、内分泌失调、手足心热等。

阴盛：阴盛则寒，寒性收引，症状是疲乏无力、畏寒肢冷、身体疼痛、自汗、小便清长、大便溏稀等。

中医诊疗上望闻问切的章法，便是要了解病人各属哪种类型，从而进行辨证施治。

“气血亏虚”竟然要了凤姐的命



梦回红楼

第五十五回 辱亲女愚妾争闲气，欺幼主刁奴蓄险心

凤姐禀赋气血不足，兼年幼不知保养，平生争强斗智，心力更亏，故虽系小月，竟着实亏虚下来。一月之后，又添了下红之症。他虽不肯说出来，众人看他面目黄瘦，便知失于调养。王夫人只令他好生服药调养，不令他操心。他自己也怕成了大症，遗笑于人，便想偷空调养，