



御医

养生养颜秘法

刘小源 王新民 陈勇◎编著

全国名老中医沈绍功教授
作序并郑重推介

民间据说的「宫廷秘方」一概不收

30 余位宫廷御医养生养颜秘术

40 余本宫廷医著养生养颜秘籍

50 余位帝后养生养颜秘法

100 余种亦食亦药食品的秘制养生养颜功效

200 余首历代宫廷补益养颜秘方

 中国工人出版社



御医

刘小源 王新民 陈勇◎编著

养生养颜秘法

中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

御医养生养颜秘法/刘小源, 王新民, 陈勇编著. —北京: 中国工人出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4632 - 1

I. 御… II. ①刘…②王…③陈… III. ①养生 (中医) —基本知识②美容—中医学—基本知识 IV. R212 R275 TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 237477 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010)62350006 (总编室) 82075964 (编辑室)

发行热线: (010)62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京兴鹏印刷有限公司

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 110 千

印 张: 16.75

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序 言

中医药学历史悠久,具有独特的理论体系和丰富的临床经验。它的起源与流传已经超过了五千余年,为中华民族的繁荣昌盛做出了不可磨灭的贡献。正如毛泽东同志曾经说过的:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”而作为这一宝库中相当重要的组成部分,同时也代表某一时期中医最高水平的,当属同时代的宫廷医学。

中国的宫廷医学始终引领着历代中医学的开拓与发展。

中国自秦汉以来,皇帝居住的地方叫“宫”,而他办公的场所为“廷”。二者又常常比邻而筑,所以统称为“宫廷”。宫廷内设置医师源流久矣,历代皇帝们为了自己的生活质量和寿命,为了追求美容的最高境界,不遗余力地延揽天下之名医成为“御医”,为自己和家人服务。自有御医后,历朝皇帝们对他们的要求也是非常严厉的。《周礼·天官·冢宰下》有:“医师掌医之政令,聚毒药以共医事。岁终,则稽其医事,以制其食。十全为上,十失一次之,十失二次之,十失三次之,十失四为下。”致使历代御医无不有如履薄冰、伴君如伴虎、诚恐诚惶的感觉。

宫廷医学之所以能居时代的顶端,除了有“普天之下莫非王土”的客观原因外,“太医难当”也是一个重要因素。试想,御医为皇帝看病,一旦疗效不佳或疗程过长,太医们轻则遭训斥、贬职,重则人头不保,这种事情在历史上比比皆是。因此也造就出太医们虽为个中高手,仍要养成博览群书、精思熟虑、临证认真谨慎的医风,久而久之太医们形成了经方时剂并用,强调辨证,注重疗效的诊疗特点。恐怕没有任何一位医生能比太医更



注重疗效了,正所谓“千方易得,一效难求”。

太医院的医生们医术高明、经验丰富,堪称名医,宫廷医方大都出于他们之手,实为有效的良方。因此民间对宫中的诊断方剂极为珍视,但无奈宫禁森严,难以外传。长久以来这些宝贵的方剂很少有人知晓,而生活在宫廷的帝后们,在日常生活中又是如何养生、美容的,更是神秘莫测。

正是因其神秘,当前市场上借“宫廷秘方”之名推出的所谓养生药膳、美容秘方等,大多鱼目混珠、难辨真伪。而出版的所谓“宫廷秘籍”更是层出不穷,有如汗牛充栋,往往全篇充斥着“相传”、“据说”等字眼。其实正是这些不负责任的“戏说”在“助纣为虐”扼杀着中医药的发展。

本书从大量历代史籍、宫廷医著中钩沉出有关皇帝及家人养生美容的资料,按照中医养生美容理论、宫廷养生美容方剂、御医与医著、养生美容秘法等四个方面,上起先秦下至清代分别进行论述,力图把数千年来代表中医养生美容最高水平的此类宫廷医术进行挖掘、整理和研究,使之能够更好地适应当今社会的需求。

本书精选了我们平时常见的、亦食亦药食品一百余种,宫廷养生美容食疗方二百余首,这些食品及方剂在历代宫廷医著、御医著作中都确有明确记载,并结合现代人常见的养生美容问题,从药理、药性等方面加以分类、诠释,力图使古代的宫廷秘方在今天能为读者所掌握、使用并收到良好的疗效,具有相当的实用性。

本书最突出的特点是:所选用的资料、药方均有所本,基本见于历代宫廷御医及王府侍医的著作,每一首宫廷秘方均有出处,而不是杜撰及道听途说。

药王孙思邈曾说:“善养性者,则治未病之病。”中医养生的方式多种多样,但亦如孙思邈所说“安身之本必资于食”。因此本书以食疗为主要方法,同时倡导中医药的辨证观点,使之更具中医特色且易于推广。这是本书最大的闪光之点。



作者刘小源教授等人近年来研读中医深有心得,不但入门而且悟道。我们每每灯下夜谈,愿为中医事业鼓与吹的拳拳之心,紧密相印。刘小源教授等人的科学观、事业心令人敬佩,值得学习,故我乐以为序。

宋代医学家许叔微曾说过:“医道之大矣,可以养生,可以全身,可以尽年,可以利天下与来世。”愿与同仁和读者共勉。

中国中医科学院主任医师 博士生导师
中国中医科学院临床基础医学研究所专家委员
中国上海明代沈氏女科第十九代传人
于北京崇厚堂



目 录



御
医
养
生
秘
法

yu yi yang sheng yang yan
mí fǎ

- 001 第一章 解码中医养生美容
- 002 一 中医养生的方法与要旨
- 008 二 中医美容
- 011 三 中医养生美容的理论基础
- 019 四 宫廷养生、美容的特点
- 021 第二章 宫廷食疗养生美容方剂
- 022 一 『药食同源』与宫廷食疗
- 026 二 养生类食疗方
- 085 三 美容类食疗方
- 121 第三章 宫廷御医、医著与养生美容
- 122 一 中医药鼻祖：炎帝与黄帝
- 124 二 发明煲汤养生的宰相御医：伊尹
- 126 三 缢紫救父与肥胖症的危害
- 129 四 华佗对养生的贡献
- 132 五 张仲景《金匱要略》论养生
- 134 六 《褚氏遗书》论房事养生
- 137 七 山中宰相陶弘景的《养性延命录》

139	八 巢元方推崇导引养生
141	九 百岁御医孙思邈的养生秘诀
145	十 第一部官廷药典《唐本草》
147	十一 第一部官廷秘籍《外台秘要》
148	十二 第一部食疗专著《食疗本草》
150	十三 《太平圣惠方》中的养生美容
151	十四 《圣济总录》中的养生美容
152	十五 集官廷秘方之大成的《御药院方》
153	十六 官廷食疗养生美容专著《饮膳正要》
155	十七 李时珍《本草纲目》中的养生美容
156	十八 《奇效良方》提倡的「能调则生，失和则死」
157	十九 医林状元龚廷贤的《鲁府禁方》《寿世保元》
158	二十 官廷写本《食物本草》之谜
159	二十一 「京中第一医官」刘裕铎
163	二十二 徐大椿的《诸病源流论》
166	二十三 清太医院院方三种
167	第四章 历代帝后养生美容秘录
168	一 黄帝养生秘诀：睡觉头朝南，平日重养心

目 录

御
医
养
生
秘
法



yu yi yang sheng yang yan
mi fa

- | | | |
|-----|----|----------------------|
| 173 | 二 | 大禹的母亲怀孕时吃什么？ |
| 175 | 三 | 长寿养生活彭祖 |
| 177 | 四 | 天下第一帝王养生食谱 |
| 182 | 五 | 御医的忠告：月末和阴天做爱有损健康 |
| 185 | 六 | 帝后洗头的秘方竟然是：淘米水 |
| 188 | 七 | 汉武帝长寿秘诀——喜食灵芝 |
| 190 | 八 | 梁武帝养生法 |
| 192 | 九 | 南越皇帝墓中出土的秘密 |
| 195 | 十 | 隔江犹唱后庭花：张贵妃美容膏 |
| 198 | 十一 | 素食——百岁御医给李世民的养生忠告 |
| 200 | 十二 | 一方在手，鸿运当头 |
| 202 | 十三 | 武则天美容方二则 |
| 205 | 十四 | 风流天子唐明皇的养生秘籍 |
| 208 | 十五 | 杨贵妃美容秘法——赤龙搅华池，天河水逆流 |
| 211 | 十六 | 太平公主用桃花美容 |
| 213 | 十七 | 宋太祖的帝王养生观 |

215	十八	宋太宗养生：「静养」与「守一」
217	十九	皇帝医生——宋真宗
220	二十	宋徽宗喜养生适得其反
222	二十一	金世宗的养生之道
224	二十二	忽必烈的长寿秘诀
226	二十三	后官美容必备：官女八白散
228	二十四	朱元璋的长生不老术
230	二十五	嘉靖皇帝的「秘药仙丹」
233	二十六	康熙皇帝的养生之道
237	二十七	十全皇帝乾隆的养生大法
242	二十八	华妃娘娘的当归黄芪羊肉汤
245	二十九	慈禧太后集美容之大成
249	三十	茯苓和清官名点「八珍糕」
251	附录	
251	一	《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》
254	二	中医杂咏七首

御医养生养颜秘法

●
第一章

解码中医养生美容



一、中医养生的方法与要旨

“养生”这一概念最早见于春秋战国时期。《庄子·内篇》中有篇谈养生的专文即“养生主”，其意思就是养生的主旨。所谓养：是指调养、培养、补养、护养、保养之意；所谓生：是指生命、生长之意。养生就是通过各种身心兼养的方法，包括动与静、药和食以及内服与外治等手段，达到“天人合一”的境界，以获得更加旺盛的生命力。其目的在于：“可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”

但如何才能养生？《庄子》中说得比较含糊，并不十分具体。而同一时期的《黄帝内经》中的有关论述却为“养生”的途径与方法奠定了理论基础。《素问·上古天真论》说：“上古之人，知其道者，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，而尽终其天年，度百岁乃去。”指出了养生的途径有阴阳、术数、饮食、起居、作劳等方面，如能掌握其中的方法，就能达到神形俱备，颐养天年，寿至百岁。

如果用现代科学来诠释中医养生，我们可以有如下定义：

中医所提倡的养生，是人类为了自身生存和健康长寿，根据生命发展的客观规律，在中医药理论的指导下，所进行的能够保养身体、减少疾病、增进健康的一切物质活动和精神活动。其目的在于希望健康长寿而不在于追求长生不老。

1. 各类中医养生方法

随着时间的长河历千年而下，中医这棵大树也逐渐成长得枝繁叶茂，其养生也划分出静神、动形、固精、调气、食养及药饵等不同的流

派，时至今日养生大致发展为以下七个方面：

（1）精神养生

人的情志即精神世界是非常重要的。精神的调养是养生的一个重要方式。避免不良精神刺激，提高自我心理调适能力，保持良好心态，所谓“养神”是中医养生之道的最高境界。

（2）药物养生

中医认为，肾中精气虚衰和脾胃之气的不足是衰老的主要机理。服用补益扶正的药物可以达到养生的目的。诸多传统的益寿延年方药多有预防早衰保健防老的效果，现代一些提高肌体免疫能力的药物也属此类。

（3）饮食养生

提倡饮食有节、依时而食、补益禁忌，同时注意饮食卫生、克服饮食偏嗜，以及辅以适当的药膳保健等，以达到养生的目的。

（4）锻炼养生

通过对形体的适当锻炼可使气血流畅，筋骨劲强，脏腑功能正常。同时还可以调节人的精神情志活动，促进人体的身心健康。但关键在于运动量要适度，循序渐进，持之以恒，不要超强度锻炼，以“形劳而不倦”为最佳状态。

（5）外术及砭石养生

外术养生是通过各种手法作用于体表的特定部位，通过经络系统的感应传导以促进气血运行，祛邪扶正，补肾健脾等，同时调节肌体生理的机能平衡而达到保健与强身作用。如砭石、针灸、拔罐、推拿和按摩养生等均属此类。

（6）房事养生

性生活是先天赋予人类的本能，是种族延续所必需的。适度的性生活，可以疏散心情并缓解精神压力，有利于个人健康，同时对民族的繁衍、社会和家庭的安定和睦都有重要意义。绝对的禁欲会损害健康，纵欲过度也会伤肾耗精，不利于身体的健康。因此，适度的性生活也是养





生的一种方式。

(7) 气功养生

通过练习各种气功功法来调养精神，达到养静藏神、动形怡神，而起到养生的作用。

以上这些养生的方法各有所长，有时又都交织在一起为人们所使用。例如寄情书画，就兼有锻炼养生、气功养生、精神养生等多种功效。

2. 中医养生的六大定律

综上所述，我们可以看出，养生的手段多种多样，但它既不同于“进补”，更不同于“治病”。

进补的原则是“有虚则补，逢实则泻”，它是通过“补”或者“泻”的手段，使体内的“虚实”达到平衡。如果盲目地进补只会适得其反，使身体产生新的不平衡；而治病的原则更是“有病才治”。从以上意义看，养生更兼有二者的功效。正确的养生可以使体内矛盾的双方总是处于相对平衡的状态，从而起到“进补”的作用；同时养生也具有“无病强身”的作用，如果从治病的角度来看，养生，所治的是“未病”，即未发生的病，正如《黄帝内经》所言：“上医治未病。”所以中医养生需遵循以下六条定律：

(1) 顺其自然、天人合一

中医养生强调在自身的养生过程中一定要符合自然规律，不可逆规律而动。生老病死是人生的自然规律，养生的最终目的是在这一大前提的条件下顺应规律，以取得最好的结果，而不是一味地追求诸如“长生不老”之类的荒谬结果；同时，养生的过程也是一个人与社会和谐的过程。从《黄帝内经》的出现到今天已经过去了数千年，社会环境、自然环境和人的体质都有了很大的变化，人的饮食结构、生存状态包括思维都和几千年前相距甚远。这就要求我们用今天的视角来看待一切，在养生过程中也要因地制宜、因时制宜、与时俱进，切不可墨守成规。其实

这也一如《黄帝内经》所提倡的“上知天命，下知地理，中知人事，可以长久”。

（2）动静结合、形神兼备

“生命在于运动”是西医的保健观点，中医养生并不排斥这一说法，也提倡“动则生阳”，但同时中医还主张“动中取静”，更强调“动”与“静”的平衡。所谓“动静互涵为万变之宗”，“天下万理，均出于一动一静”，“动”与“静”的和谐才是养生的最高境界，不可偏颇。“生命在于运动与静养之间”才是中医养生的圭臬。

中医认为，在我们肌体的新陈代谢过程中，各种生理功能都需要“神”的调节，故“神”极易耗伤而受损。因而，养神就显得尤为重要。所谓“养神”亦可称为“养心”。例如北京故宫有“养心殿”，清代十三个皇帝竟有八个以此为平日起居场所，可见“养心”在养生中的重要地位。养心的途径不外有三：一是以清静为本，无忧无虑；二是少思少虑，用而有度；三是知足常乐，无邪念妄想。

相对于“神”而言，“形”则是指我们外在的身体条件。日常生活中我们常常可以遇到这样的情况：有些人外在的身体素质非常好，爱好体育锻炼，四肢结实、肌肉发达，没灾没病，但往往会突然病入膏肓，一蹶不振。究其原因，这类人平时最大的通病是忽视了“养神”，重形而忘神是养生的一大忌讳，无异于缘木求鱼。

（3）协调脏腑、藏泻得宜

中医认为五脏以化生和贮藏精、神、气、血、津液为主要生理功能；六腑以受盛和转化水谷、排泄糟粕为其生理功能。

五脏六腑间的协调，是通过相互依赖、相互制约、生克制化的关系来实现的。只有藏、泻得宜，肌体才有充足的营养来源，以保证生命活动的正常进行，体现在各种养生方法之中有：四时养生中强调春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾；精神养生中强调情志舒畅，避免五志过极伤害五脏；饮食养生中强调五味调和，不可过偏等等，都是遵





循这一指导原则而具体实施的。

（4）畅通经络、气血调和

经络是气血运行的通道。只有经络通畅，气血才能川流不息地营运于全身。只有经络通畅，才能使脏腑相通、阴阳交贯；内外相通，以确保生命活动顺利进行，新陈代谢旺盛。所以说经络通畅与生命活动息息相关。一旦经络阻滞，则影响脏腑协调，气血运行也受到阻碍。

所以，畅通经络使气血调和往往作为一条养生的指导原则，贯穿于各种养生方法之中。如：太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经以及气功等，都是用动作以活动筋骨，促使气血周流，经络畅通，达到锻炼的目的。

（5）张弛有度、保肾养精

中医的“精”有广义与狭义之分。狭义的“精”是指男女生殖之精，是人体先天生命之源泉，不宜过分泄漏，如果纵情泄欲，会使精液枯竭，真气耗散而致未老先衰。广义的“精”不是很好理解，基本泛指我们生命中的“精气”，即我们平时所说的“精、气、神”、“精神”之“精”。

要想达到养精的目的，必须抓住两个关键环节。

其一为节欲。所谓节欲，是指对于男女间的性欲要有节制。自然，男女之欲是正常生理要求，欲不可绝，亦不能禁，但要注意适度，不使太过，做到既不绝对禁欲，也不纵欲过度，即是节欲的真正含义。节欲可防止狭义之精的过分泄漏，保持精盈充盛，有利于身心健康。在中医养生法中，如房事保健、气功、导引等，均有节欲葆精的具体措施，也即是这一养生原则的具体体现。

其二是保精，此指广义的精而言。精禀于先天，养于水谷而藏于五脏，若后天充盛，五脏安和，则精自然得养，故保精即通过养五脏以不使其过伤，调情志以不使其过极，忌劳伤以不使其过耗，达到养精保精的目的。在传统养生法中，调适情志、四时养生、起居养生等诸法中，均贯彻了这一养生原则。

（6）综合调养、持之以恒

人是一个统一的有机体，无论哪一个环节发生了障碍，都会影响整体生命活动的正常进行。所以，养生必须从整体全局着眼，注意到生命活动的各个环节，综合调养。

其内容恰如明代医学家李挺在《医学入门·保养说》中指出的：“避风寒以保其皮肤、六腑，节劳逸以保其筋骨五脏，戒色欲以养精，正思虑以养神，薄滋味以养血，寡言语以养气。”如果我们从运动、静养以及药物保健等不同方面入手，对肌体进行全面调理保养，使肌体内外协调，适应自然变化，增强抗病能力，避免出现失调、偏颇，达到人与自然、体内脏腑气血阴阳的平衡统一，便是综合调养。

所谓持之以恒要注意以下两个方面：

第一，养生贯穿一生。

在人的一生中，许多外界的因素都会影响最终寿限。因此，必须根据青少年、中年和老年的不同体质特点将养生贯穿人生的自始至终。养生绝不是一朝一夕的一时之为。

第二，养生重在生活化。

提倡养生生活化，就是要积极主动地把养生方法溶化在日常生活的各个方面。因为作、息、坐、卧、衣、食、住、行等等，必须符合人体生理特点、自然和社会的规律，才能给我们的健康带来更多益处。

总之，养生是人类之需，社会之需，日常生活中处处都可以养生。只要把养生保健的思想深深扎根生活之中，掌握健身方法，就可做到防病健身，祛病延年，提高健康水平。

