红楼梦

养生智慧

沈雁英◇著

读不厌的红楼梦，学不完的养生经

联袂推荐

洪昭光、张国玺、赵之心



沈院长养生大讲堂

CCTV《健康之路》、《科技之光》，BTV《健康北京》、《养生堂》、《快乐健身一箩筐》，CETV等十余家媒体特邀专家沈雁英教授倾力新作！

求真出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

红楼梦

养生智慧

读不厌的红楼梦，学不完的养生经

沈教授深挖细做，对《红楼梦》这部名著蕴含的健康养生之道和中医保健精粹加以研究和分析，从养生保健的角度“解密红楼”，用富有哲理而又风趣幽默的语言，向读者积极灌输和倡导现代健康生活的新观念。传统和现代相融合，集文化、健康、趣味于一体，有很高的可读性。

ISBN 978-7-80258-025-1

9 787802 580251 >

定价：24.00元

红楼梦养生智慧

沈雁英 著

求真出版社

图书在版编目（CIP）数据

红楼梦养生智慧/沈雁英著. —北京：求真出版社，2010.1
ISBN 978-7-80258-025-1

Ⅰ.红… Ⅱ.沈… Ⅲ.①《红楼梦》研究②养生（中医）—研究
Ⅳ.I207.411 R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第228891号

红楼梦养生智慧

著　　者：沈雁英
出版发行：求真出版社
社　　址：北京市丰台区卢沟桥城内街39号
邮政编码：100165
电　　话：(010) 83895214　83895215
印　　刷：北京佳信达欣艺术印刷有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：700×1000　1/16
字　　数：175千字
印　　张：14.75
版　　次：2010年3月第1版　2010年3月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-80258-025-1/R·10
定　　价：24.00元

版权所有　侵权必究　　**印装错误可随时退换**

目录

上篇　红楼人物的养生智慧

红楼养生重养心

《红楼梦》在传承文明的同时，教会了现代人如何积极地面对现实从而更好地改造生活，其耀眼之处是劝诫人们端正心态，保持心理平衡。

心态影响健康 …… 2
赞赞贾母的豁达体康泰 …… 5
学学姥姥的寿从乐中来 …… 8
贾妃伤心命短应为戒 …… 11

以德养生红楼赞

孔子曰，仁者有寿。仁者把自己的善良和爱心，奉献给周围的人，把帮助别人作为一种快乐，这对自己的身心健康也是非常有益的。

知恩感恩 …… 15
厚德养生 …… 16
胸怀宽阔 …… 17
宽容是金 …… 18
为恶减寿 …… 20

需要全本请访问 www.ertongbook.com

红楼说梦假亦真

梦是人类潜意识的窗口。《红楼梦》这部长篇巨著与梦有不解之缘，始终以梦贯穿全书，揭示主题。曹雪芹也借笔下的虚幻世界寄托了自己对现实的种种感怀。

曹雪芹借梦抒意 …… 23
世间梦皆由心生 …… 28
梦对健康的作用 …… 31

动静养生保健康

生命在于运动，生命也少不了静止，动者养形，静者养神。《红楼梦》中人物的日常活动中也暗含养生之道。

要活就得动，动则一身强 …… 36
史太君的运动之道 …… 42
健脑重在用脑 …… 43
静坐可长寿 …… 46
规律的生活是长寿的关键 …… 48
顺应四季天时好养生 …… 50

红楼饮食讲健康

《红楼梦》是中国传统饮食之集大成者。饮食中有文化，饮食中含养生，我们能从红楼饮食中学到很多养生之道。

贾母是合格的营养医师 …… 52
由刘姥姥的粗茶淡饭看饮食秘诀 …… 54
贾府的饥饿疗法是良方 …… 62
古人智慧饮食经 …… 67

细品红楼家安康

《红楼梦》中涉及家庭教育和家庭健康的问题。细品红楼，也能发现许多有关家庭健康的经验和教训。

贾琏熙凤失败婚姻的教训 …… 71
凤姐并非完美的女主人 …… 76
林黛玉身上的遗传基因 …… 78
由巧姐看贾府失败的家庭教育 …… 81
宝玉的“怪诞”是人为造成的 …… 87
宝黛结婚也未必是幸福 …… 98

红楼职场说健康

《红楼梦》也有“职场小说”的色彩。每个人都在“奋斗”，努力往权力和地位的顶峰攀爬。有人成功，有人失败；有人“亮剑”，有人“潜伏”，各有其招。

薛宝钗情商管理是学问 …… 101
“凤辣子”恃强羞病太糊涂 …… 113
林妹妹压力过大不得志 …… 116
红楼群钗演绎职场情趣 …… 122

小说红楼多病恙

《红楼梦》中也或明或暗地描写了笔下人物的多种疾患。这些病疾严重威胁人体健康，即使在现代社会，也应引起重视，做好防治。

安逸惹的祸——肥胖 …… 127
心有无形锁——抑郁症 …… 131
可怕传染病——肺结核 …… 137

无形杀手——心脑血管病 …… 141

中篇　红楼宴中的养生秘诀

细说红楼宴

红楼宴是中华传统饮食文化的精粹，也是《红楼梦》这部文学巨著对中国乃至世界诸多卓绝奉献的一个重要方面。

文化渊源 …… 148
饮食特点 …… 151
医食同源 …… 155
长尊有序 …… 157

红楼宴之菜

《红楼梦》中的菜肴，丰富多彩，多得不可计数。贾母每天吃的菜就是用水牌写好了，每天转着，天下所有美味佳肴变着法子吃。所以《红楼梦》是美食集大成者。

鸽子蛋 …… 160
茄鲞 …… 161
酒酿清蒸鸭子 …… 162
虾丸鸡皮汤 …… 163
小荷叶莲蓬汤 …… 164
蒸蟹 …… 165

红楼宴之粥

《红楼梦》中有六个回目七次写到粥，粥的养生和医疗作用一直受到人们的重视，成为一种传统的保健食品。

碧粳粥 …… 169
燕窝粥 …… 170
江米粥 …… 173
腊八粥 …… 174
米汤 …… 177
药粥 …… 178

红楼宴之点心

红楼宴中有许多精制味美的小点心，不仅香甜可口，而且颇有养生之功效。即使在现在看来，仍是上选的补益食品。

豆腐皮包子 …… 180
枣泥山药糕 …… 181
芋头 …… 184
桂花糖蒸新栗粉糕 …… 185
糖蒸酥酪 …… 186

红楼宴中茶

在曹雪芹笔下，茶文化也被发挥得淋漓尽致，无以复加。全书共用“茶”字324个，前八十回271个，后四十回53个，超过了“酒”字出现的频率。

红楼八种茶 …… 188
茶之六类 …… 192
喝茶贵在品 …… 193
饮茶五益 …… 195
四季养生茶饮 …… 199
饮茶九忌 …… 200

红楼宴中酒

《红楼梦》中有关饮酒、酒宴、酒仪、酒德和酒后醉态的描写，真可谓目不暇接，精彩纷呈。全书共用了321个“酒”字，前八十回244个，后四十回77个。

红楼八种酒 …… 202
酒的功效与危害 …… 205

下篇　品说红楼的补益中药

传统中药聚红楼

从《红楼梦》中也可看出曹雪芹精深的医学造诣。书中涉及中医药知识近300处，所用中药达120种，实为中医学的一大景观。

绛珠仙草说人参 …… 214
百花之精说蜂蜜 …… 217
补脾益气说白术 …… 219
养血止血说阿胶 …… 220

红楼梦中中成药

读《红楼梦》，不仅是一种文学的享受，从书中的医案、医话、医药中，也可受到医学的启迪。

人参养荣丸 …… 221
同是地黄丸　功效各不同 …… 222
解暑良方香薷饮 …… 222
暑病要药——紫金锭 …… 224
祛风除湿要药——活络丹 …… 224

上篇

红楼人物的养生智慧

《红楼梦》里一日三餐有学问，衣食住行皆文章。在红楼人物的日常饮食和起居活动中，融合了大量的卫生保健和养生知识。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

红楼养生重养心

《红楼梦》对我们现代人具有启示作用。它在传承文明的同时，教会了现代人如何积极地面对现实从而更好地改造生活，其耀眼之处是劝诫人们端正心态，保持心理平衡。

心态影响健康

心态绝对影响健康。贾母和刘姥姥达观开朗，活到天年；薛宝钗圆融通达，韬光养晦，博得贾府上下的认可，成了“宝二奶奶”；林黛玉斤斤计较，心思太多，早早就香消玉殒；赵姨娘自卑压抑，最终心疯……如此例子在《红楼梦》中可信手拈来。

诺贝尔医学奖获得者亚力克西斯·卡锐尔博士说：“不知道抗拒忧虑的人都会短命而死。”医学已经解决了由细菌所引起的疾病，但医学界至今仍然无法完全治愈精神性疾病。

现代医学也普遍认为：癌症的发生和变化与情绪的好坏、心态的健康程度有着密不可分的关系。有关数据显示，许多癌症病人病前曾经历了亲人故去、失恋、婚变、失业、下岗或天灾人祸等重大变故。突然面对这些变故，人们的心态与生理机能发生了明显变化，不能面对现实，极易发生器质性病变，引发各类疾病。

医学界也将郁闷、长期心情不好等负面情绪称之为“癌性性格”。其较为典型的表现形式有：性格内向，表面上逆来顺受，内心却充满怨气，情绪抑郁，好生闷气，生活中一件小事的处理不当便

可使其焦虑不安，心情长期处于紧张状态，害怕竞争，逃避现实。由于机体内的平衡被打破，细胞失去正常的状态和功能并不断变异而产生癌细胞。另一方面体内抗体产生的减少，阻碍了淋巴细胞对癌细胞的识别和消灭，使癌细胞突破免疫系统的防御，过度繁殖，无限制增长，逐步形成了癌肿。

此外，人的心态、心情影响身体健康所导致的疾病还有许多，如胃病、肠炎、高血压、冠心病等。有关分析认为：功能性消化不良与心理、精神因素密切相关。其发病机制的病因研究也发生了变化，即从单向的由心理、精神因素导致胃肠功能改变发展到胃肠功能改变与病人的心理异常相互作用的互动过程。其实，不仅心理、精神因素可以引起胃肠功能异常改变，胃肠功能的异常改变也可能引起心理状态的进一步变化，形成恶性循环。可见心态、情绪与人的身体健康关系密切。

在当今社会中，人们的工作、生活压力越来越大，要保持心态平衡应做到以下几点：

1. 选择快乐，选择健康

生活是一面镜子，你对它笑它就对你笑，你对它哭它就对你哭。你每天愁眉苦脸地对待生活，你感受到的就是痛苦；如果你每天都能快快乐乐地去对待生活，那你就能享受快乐。快乐是一种角度，我们需要经常转换角度去面对生活。

2. 活在当下

佛家常劝世人要“活在当下”。何谓“当下”？简单地说，“当下”指的就是你现在正在做的事、你现在所在的地方、现在与你一起工作和生活的人。“活在当下”就是要你把关注的焦点集中在当下这些人、事、物上面，全心全意地去接纳、品味、投入和体验这

一切。

记住，如果我们每天能够“早上醒来，光彩在脸上，充满笑容地迎接未来；到了中午，光彩在腰上，挺直腰杆地活在当下；到了晚上，光彩在脚上，脚踏实地地做好自己”，那么，我们就享受了生命的精彩过程。

3. 发现美好

我们的生活不是缺少美好，而是缺少发现。只要你用积极的心态去发现，生活中处处有美好。

一次，美国前总统罗斯福的家中被盗，丢失了许多东西。一位朋友闻讯，忙写信安慰他，劝他不必太在意。罗斯福给朋友回了一封信：“亲爱的朋友，谢谢你来安慰我，我现在很平安，感谢生活。因为，第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我的部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

对任何人来说，被盗都是不幸的事，而罗斯福却找出了感谢和庆幸的三条理由。如何在不利的事件中看到有利的一面，如何发现我们身边很多美好的事物，这是一种处世哲学，是生活中的大智慧。

4. 学会放弃

敢于舍弃是医治心灵创伤的神药，惟有舍弃才能使心灵得到释放，才能避免坠入罪恶的深渊。适时地舍弃其实是提升自己的关键一步，因为没有舍弃的选择是盲目的，没有舍弃的选择是苍白无力的。惟有经过选择的舍弃才是明智的选择。

古人云：“鱼与熊掌不可兼得。”如果不是我们应该拥有的，我们就要学会放弃。人生虽说是短暂如瞬间，但几十年的人生旅途，会有各种各样的风景，有所得也必然有所失，我们只有学会了放弃，

才能拥有一份成熟，才会获得更加充实、坦然和轻松的心态。

学会放弃，是放弃那种不切实际的幻想和难以实现的目标，而不是放弃为之奋斗的过程和努力；是放弃那种毫无意义的拼争以及没有价值的索取，而不是丧失奋斗的动力和生命的活力；是放弃那种金钱地位的搏杀和奢侈生活的创造，而不是失去美好生活的向往和追求。也许放弃之时是痛苦的，甚至是无奈的选择。但是，若干年后，当我们回首那段往事时，我们会为当时正确的选择感到欣慰，感到无愧于自己或他人。也许正是当年的放弃，才使自己达到今天的光辉极顶和成功彼岸。

5. 要有同理心

同理心是识别他人的情绪，并对其做出适当响应的一种能力，是情商中最有力、最具有挑战性的领导能力之一。它是理解别人、建立长久信任关系的基础。简单说来，就是你是否能换位体会他人感觉和换位思考他人需求的能力。

同理心给人的印象是接受、信任、聆听和关心。要做到有同理心，人们只需要闭上嘴巴，打开耳朵和心。同理心是“超越情绪”的一部分，因为只有在你为别人做出某种程度的牺牲时，同理心才能奏效。同理心需要一些自我牺牲的精神。在理解他人痛苦和烦恼的过程中，同理心就能得到成长。它是一个向导，可以帮助我们和他人建立沟通，它最重要的价值是让我们的决策服务于更大的“善”。在某种程度上，同理心是“以自我为中心”的解毒剂。

赞赞贾母的豁达体康泰

一部《红楼梦》写了近千个人物，男女老少，形形色色，其中年龄最长者之一是贾母，她活了83岁，在那个年代是位高寿老人。

贾母是宁、荣两府的老祖宗，也可以说是一个核心人物，是一个地位最高的领袖级人物。从贾母的一生中，我们可以看出心胸豁达是她长寿的秘诀之一。

贾母的娘家是史侯，“阿房宫三百里，住不下金陵一个史”说的就是她家，她又嫁到了“贾不假，白玉为堂金做马”的贾家，用她的话说，在贾府呢，六十多年，该看的也看了，该吃的也吃了。

贾母的品位应该说是很高的，对钱及权势看得很淡。整部《红楼梦》，只看到凤姐想法捞钱，公子哥儿花钱如流水，以及下人们勾心斗角，却从不见老祖宗贾母大权独揽。事无巨细，一概让凤姐去打理，自己则落个无事一身轻，乐得潇洒！管理学上讲的授权，指的是领导者把主要精力用于做最重要的事情上，而其他事情授权由部属去做。其实，这不仅是企业提高工作效率的好办法，而且是现代人减少工作压力、保证身心健康的有效之策。贾母的放权应该说是延缓衰老一个很好的方法。当然我们有些老年朋友，总是担心自己的孙男嫡女管不了家，成不了事，总在操心。其实人老了以后，眼睛应该向内看，多关心自己的饮食起居、身体健康，这样才能够延年益寿，所以这种放权也是一种达观，是一种延缓衰老的措施。

贾母爱与小辈同乐，每天跟孙男嫡女说说笑笑养身子，从不摆“老祖宗”的架子。贾母亲近小辈，因为小辈血气旺，乐事多，这样，她的心情获得调节，不至于闷出病来。众所周知，贾母十分宠爱甚至是溺爱宝玉，真个是“捧在手里怕坏了，含在嘴里怕化了”，宝玉真是她的“心肝”、“命根”。但在第三十三回“手足耽耽小动唇舌，不肖种种大承笞挞”中，贾政因宝玉“在外流荡优伶，表赠礼物，在家荒疏学业，淫辱母婢”而爆发雷霆之怒，把宝玉打得昏死过去。王夫人呼天抢地，寻生觅死，而贾母却只是心疼、生气，

哭了一阵，在众人劝解之下，便“渐渐地止住了”。这也表明贾母心胸豁达，提得起也放得下。

在日常生活中，贾母“最是怜老惜贫的”，对一些老人，还有下人，她都注意做到关爱、关心和体贴，用刘姥姥的话说，贾母像老菩萨一样，能够仁者有寿。所以，人的豁达乐观，也能够对人的健康长寿有帮助。

人生有三态，悲观、乐观与达观。悲观的人在山脚看世界，看到幽冥小径；乐观的人在山腰看世界，看到的是柳暗花明；达观的人在山顶看世界，看到的是天广地清。达观，就是豁达乐观。身处顺境和逆境，面对成功和失败，都能做到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒”，“不以物喜，不以己悲”，“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，“好坏都能拿得起放得下”。贾母就是这种达观的人。

贾母的达观，还表现在每当大事有静气。《红楼梦》在描写贾府被抄的时候，上上下下都惊慌失措，铁面人物、“女英雄”凤姐也吓了个半死。在这种情况下，惟贾母猝然临之而不乱，无故加之而不怒，她显示出最高长官那种泰山压顶不弯腰的气度。贾母说，“你们别当我是只能享得富贵受不了穷的人！”大难当头，她叫人“开箱倒笼，将做媳妇到如今积攒的东西都拿出来，一一分派”。她是大事小事分得清的人，而且思维非常敏捷，条理非常清楚，把贾府的事情安排得井井有条。这位八十多岁的老人，又是面对贾府被抄、人心惶惶、局面动荡，在这种突发的大事件面前仍然镇定自如，指挥若定，着实令人钦佩。在贾母行将就木之时，面对繁华将逝、内心苦楚，她能调整心态，平静以对，并不怨天尤人。所以贾母的这种心态，对养生是很有帮助的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com