

段振离 著

名医之口红楼之学

一部文学名著

旷世百科全书

不是《本草纲目》

却含药理无数

健康养生源自生活

观园生活趣多

健康长寿诀秘

不必终日苦忧

红楼教您养生

红楼中的健康养生秘法

醫
說
紅
樓

段振离



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

段振离 著

醫 說 紅 樓

紅樓中的健康養生秘法

上海書畫出版社



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

医说红楼 / 段振离著. - 北京: 新世界出版社,
2003.9

ISBN 7-80187-106-5

I. 医… II. 段… III. ①《红楼梦》研究②中医学 - 研究 IV. ①
1207.411②R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 074696 号

医 说 红 楼

策 划: 精典博维

作 者: 段振离

责任编辑: 郭林祥

封面设计: 奇文云海

版式设计: 龙龙书装

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: (010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

发行部电话: (010) 68995968 (010) 68998705 (传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86(10) 68996306

印刷: 北京市通州京华印刷制版厂

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 200 千 印张: 20

版次: 2006 年 6 月第 2 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80187-106-5 / G · 045

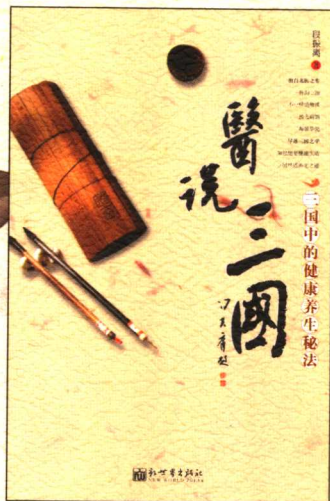
定价: 29.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

段振离

男，1939年生，河南新郑人，1963年毕业于河南医学院医疗系（现郑州大学临床医学学院），后又毕业于河南中医学院“西学中”班、中国科学院心理研究所心理学函授大学等。现任河南中医学院教授。从事中西医教学、医疗、科研40多年，同时有较高的文学造诣，潜心在医学与文学的边缘开掘。先后获科研奖4项，出版学术及科普著作30余种，发表学术论文30余篇，科普文章千余篇，为中国科普作家协会会员、河南省科普作家协会理事，同时又是河南省作家协会会员。





出版策划：精典博维 陈黎明

责任编辑：郭林祥

封面题字：冯其庸

封面设计：奇文云海 
www.qwyh.com

.....序言.....

科普园中的奇葩

——喜读《医说红楼》

这不是一本普通的历史故事书，也不是一本普通的医学科普书，它是一本以医生的眼光，从独特的视角写出的有生活、文化品位而又饱含丰富医学内涵的养生佳著。作者学贯中西，医通古今，登高望远，思路清晰，能把复杂的历史人生，深奥的中西医理用流畅的文笔，生动的比喻写的妙趣横生，引人入胜，给人一种深深的启迪和震撼，使我爱不释手。

在当前，这部东方养生系列中剖析红楼名著的健康养生秘诀尤其具有特别的时代意义，因为健康和养生已经成为广大公众关注的热点和焦点。

健康是什么呢？

健康是节约，健康是和谐，健康是快乐，健康是金子。简言之，健康是无价之宝。世界卫生组织指出，在健康各元素中，医疗只占8%，而个人的生活方式却占了60%。而医疗的8%在2005年却消耗了我国GDP的5.5%，即10,026亿元，而自己生活方式的60%却可以通过知识和行为来获得而不必花费多少钱。

“黄帝内经”说：“上工治未病”，医学之父希波克拉底说：“病人的本能就是病人的医生”，西方谚语：“一两预防胜过一磅治疗”，说明古今中外的医学精髓预防胜于治疗是一脉相承的。现代医学研究声明：一元的预防投入等于节省医药费8.95元。

更可相应的节约重病拯救费大约一百元,而且自己少受罪,儿女少受累,造福全社会,何乐而不为呢?

在健康生活方式的60%中,心里平衡占了一半,一个好心态的作用就等于一切保健措施的总和。因此,可以这样说,谁掌握了心理平衡,谁就掌握了健康的金钥匙,而医说红楼的最大优势就在于在讲故事的轻松气氛中,使心理学知识“随风潜入夜,润物细无声”,是寓教于乐的典范。

历史是现实例子。静下心来,读读本书,和古人对话,在时空中畅游,确实能使人心灵净化,人格升华,心境如“千江有水千江月,万里无云万里天”一样明澈,对身心健康大有裨益。

现在的书架上,科普书琳琅满目,但精品不多,本书意境高远、清新自然,许多生动案例虽着墨不多,却有“映日荷花别样红”的感觉,让你回味无穷。相信读者在开卷后会获益匪浅的。

中国老年保健协会副会长
兼心血管委员会主任委员
全国健康教育首席专家
联合国国际科学与和平周和平使者

洪以光

06.5.31

前言

《红楼梦》是一部盖世无双的文学巨著，它以一个世家大族的盛衰，再现了中国封建社会末期的人世诸相。现在《红楼梦》已经成了一个专门学问，即“红学”，吸引着各行各业的专家学者去进行研究。“红学”实亦“宏学”，意思是天地间至大至深之学也。

《红楼梦》不仅是一部享誉中外的文学名著，它还是一部封建社会的百科全书，从建筑、园林，到服饰、器用；从岁时、礼俗，到典制、称谓；从哲理、宗教，到诗词、典故；以及音乐、戏曲、绘画、生物、饮食……，还有一个重要部分就是医药。

作者是一位医生，他从科学的角度发现《红楼梦》中有发掘不尽的医学宝藏，书中的医学理论、疾病过程、诊断方法和药物知识，有许多对今天的医事活动还有指导意义。

从医学科学的角度看，《红楼梦》中的医药学就是一个伟大的宝库。其中涉及的医药卫生知识共 290 多处、5 万余字，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。据统计，120 回的《红楼梦》，细致描写或明显涉及疾病与医药的就有 66 回，占 55%。这也不奇怪，因为在那“花柳繁华地，温柔富贵乡”的特定环境中，主子们个个“安富养荣，钟鸣鼎食”，过着衣来伸手、饭来张口的生活，缺乏肌肉活动和起码的锻炼，以致体质孱弱，虚不禁风，疾病也就接踵而来。

另一方面，在温情脉脉的封建家庭关系面纱的遮掩下，

充满着兄弟、婆媳、妻妾、嫡庶之间的矛盾，互相猜忌仇恨，勾心斗角，“一个个像乌眼鸡似的，恨不得你吃了我，我吃了你”。在中医病因学中，讲究外伤六淫（风、寒、暑、湿、燥、火），内伤七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊），七情即精神因素或心理因素。这样看来，在那尔虞我诈的倾轧中，多灾多病也就不奇怪了。

鲁迅先生在谈到《红楼梦》时说道：“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……。”作为一个医生，作者从职业的角度和习惯看到了许多医学问题，并曾认真地思考过、探讨过、研究过，陆续将心得体会变成文字，连成一篇篇文章，称之为“红楼医学”。现经过筛选，共成 50 篇，编纂成册。

《红楼梦》中的医药学内容俯拾皆是，作者仅取其中的一部分，用传统医学和现代医学的知识，去挖掘、诠释、探讨、发挥，疏漏之处在所难免，希望红学和医学界的专家、以及所有读者批评指正。

——编者



前言 / 1

林黛玉和人参养荣丸 / 1

薛宝钗的冷香丸 / 5

贾宝玉康复靠桂圆 / 9

桂圆定神救宝玉 / 9

桂圆——岭南佳果 / 10

珍贵的药用价值 / 10

现代医学对桂圆的研究 / 12

药膳滋补效果佳 / 13

薛姨妈胁痛用钩藤 / 17

薛姨妈因气而伤肝 / 17

钩藤是一种什么药 / 20

现代医学对钩藤的研究 / 21

大补元气话人参 / 23

黛玉中暑与香薷饮 / 27

天气炎热,黛玉中暑 / 27

您知道中暑指数吗 / 28

中暑都有哪些表现 / 30

香薷饮和其他 / 31

贾芸行贿用麝香 / 33

贾芸用麝香行贿凤姐 / 33

麝——胆小而机敏的动物 / 35

养麝取香 / 36

麝香的医疗用途 / 36

麝香的现代研究 / 38

人工合成麝香成功 / 38



怎样鉴别真假麝香 / 39

麝香的毒副作用 / 39

麝香的其他用途 / 40

黛玉失眠与补心丹 / 41

菊花入诗又入药 / 45

林黛玉引菊花为知己 / 45

菊花四绝皆备 / 46

菊花的药用 / 47

芳香治病悠然自得 / 49

赏心悦目又防病 / 49

香料治病起源早 / 50

生理心理互作用 / 51

静安抚作用 / 52

胡君荣乱用虎狼药尤二姐浪产一男胎 / 53

尤二姐其人 / 53

胡君荣乱用虎狼药 / 54

什么是虎狼药 / 55

孕妇用药要注意哪些问题 / 57

奇光异彩话珍珠 / 59

珍珠的形成和分类 / 59

珍珠的美容作用 / 60

珍珠的药用 / 61

雪白的茯苓霜 / 63

玫瑰露引出茯苓霜 / 63

千年松根茯苓胆 / 64

茯苓的药用价值 / 66



养生抗衰老的佳品 / 67

薛宝钗纵论燕窝粥 / 69

燕窝是何物 / 69

丰富的营养 / 70

滋阴补气的良药 / 71

燕窝研究新进展 / 71

怎样服食燕窝 / 72

保护燕窝资源 / 74

从贾府的节食与饥饿疗法谈起 / 75

王太医的真知灼见 / 76

中国古人论节食 / 78

节食与“麦卡效应” / 78

节食缘何能长寿 / 79



老太太赏的山药糕/81

现在就谈谈这枣泥馅的山药糕 / 82

大观园的螃蟹宴 / 85

泼醋擂姜兴欲狂 / 85

蟹的生活习性和营养价值 / 86

性防积冷定须姜 / 88

螃蟹的医疗用途 / 90



贾府的粥 / 91

宁荣二府饮食概览 / 91

贾府的粥 / 92

世间第一补人之物 / 95

去病延年的药粥 / 96



《红楼梦》里的医生 / 99

- 医术高超的王太医 / 99
- 扑朔迷离的张太医 / 101
- 庸医胡君荣 / 103
- 业余医生王道士 / 104
- 太医有太医的难处 / 105

从林黛玉的肺病谈起——肺结核今昔 / 107

- 肺病是个古老的疾病 / 108
- 战胜结核病的里程碑 / 109
- 发明抗结核病的药物 / 109
- 消灭肺结核的曙光在望 / 110
- 警惕, 结核病卷土重来 / 110
- 结核病何以卷土重来? / 112
- 积极防治结核病 / 113

再说黛玉之死 / 115

- 悲凉的身世 / 116
- 爱情的坎坷 / 118
- “掉包计”害了三个人 / 120
- 精神因素与疾病 / 121

试析香菱的干血之症 / 123

- 可悲可叹的身世 / 123
- 羊羔落入虎口 / 125
- 香菱患了干血之症 / 125
- 闭经常见的病因 / 126
- 怎样治疗闭经? / 127

人夏金桂之死谈“砒”中毒 / 129

- 夏金桂之死 / 129
- 砒霜中毒 / 130



- 砷中毒的毒理 / 131
- 怎样防治砷中毒? / 132
- 从贾敬庵天说起 / 132
- 炼丹是制药化学前身 / 133
- 严重汞污染威胁健康 / 135

从贾瑞之死所想起的 / 137

- 从贾瑞之死所想起的 / 137
- 贾瑞没有自知之明 / 137
- 贾瑞中了王熙凤的圈套 / 139
- 一分为二说遗精 / 141



贾元春的肥胖与早逝 / 143

- 贾元春其人 / 143
- 贾元春患的是什么病 / 144
- 什么是肥胖 / 145
- 肥胖的遗传因素 / 146
- 肥胖的饮食因素 / 148
- 肥胖的其他因素 / 149
- 肥胖对身体的危害 / 149
- 不可忽视的儿童肥胖 / 150
- 怎样减肥 / 152



秦可卿患的是什么病 / 153

- 秦可卿的出身与处境 / 153
- 秦可卿的性格特征和心理状态 / 155
- 试析“忧虑伤脾、肝木忒过” / 157

从张友士诊脉谈起 / 159

- 秦氏患病请来张友士 / 159
- 脉诊断病为中医精髓 / 160
- 诊脉部位多独取寸口 / 162
- 诊脉之前应休息片刻 / 163



望闻问切应合参诊病 / 165

《附录》/ 166

这一冷果然厉害 / 167

风为百病之长 / 168

正气存内邪不可干 / 169

怎样增强抵抗力 / 170

怎样增强耐寒能力 / 171



凤姐的“小月”和“下红之症” / 173

“小月”是咋回事 / 174

为什么会发生流产 / 174

正确对待自然流产 / 176

什么是“下红之症” / 177

现代医学看崩漏 / 178

八月十五中秋夜贾放赦绊石崴了脚 / 179

人老先从脚腿老 / 179

崴脚之后怎么办 / 181

脚部的保健 / 183



从供奉“痘疹娘娘”说起 / 185

大姐儿患的是什么病 / 185

天花在历史上流行猖獗 / 187

峨眉山神医的传说 / 187

琴纳的两尊塑像 / 188

消灭天花的最后战役 / 189

天花病毒需要保存么 / 190

史湘云论阴阳 / 191

娇憨活泼开朗豪爽 / 191

纵论阴阳很有见地 / 192

阴阳者，天地之道也 / 192



中医学理论体系的核心 / 194

阴阳的现代研究 / 195

红楼梦中的捶打疗法/197

捶打疗法的渊源 / 198

捶打何以能治病? / 199

回光返照是昨回事/201

《红楼梦》有两处写到回光返照 / 201

为什么会出现回光返照 / 202

濒死现象的研究 / 203

秋雨缘何助凄凉 / 205

林黛玉闷制风雨词 / 205

秋雨缘何助凄凉 / 206



妙玉的性心理与性幻觉 / 209

从文学看医学 / 209

春心压不住的性幻觉 / 212

人类性意识发展三阶段 / 212

左右情愫的性荷尔蒙 / 213

做梦到底好不好? / 215

红楼梦写了多少梦? / 215

做梦能激发灵感 / 218

做梦能预报疾病 / 219

做梦能强化记忆 / 221

做梦有助于延年益寿 / 221



红楼喝茶 / 223

《红楼梦》写了哪些茶 / 223

选茶更要选水 / 225



茶文化的组成部分——茶具 / 227

喝茶的妙处 / 228

喝茶贵在品 / 229

中医说茶 / 231

饮茶与健康 / 232

茶叶的防癌作用 / 233

红楼话酒 / 235

酒在中国源远流长 / 236

酗酒对健康的危害 / 238

少量饮酒对健康有益 / 239

劝君喝杯红葡萄酒 / 241

红楼话雪 / 243

大观园的雪 / 243

雪有四美 / 244

雪花六角形之谜 / 245

雪为人类造福 / 246

瑞雪亦是疗病药 / 247

贾母何以能长寿 / 249

无忧无虑的生活 / 249

善良真诚的心灵 / 250

豁达洒脱的性格 / 251

有一套养生经验 / 252

刘姥姥长寿探秘 / 255

一身动则一身强 / 255

粗茶淡饭胜于肥甘厚味 / 257

良好的心理素质 / 259

天地间灵淑之气只钟于女子 / 261

大观园是一个女儿国 / 261