



养生是具有悠久历史和浓厚文化特色的自我保健行为。其本质是人类为了自身生存和健康长寿的需要，在整个生命过程中，综合协调多种能够保养身体、防御疾病、延缓衰老的手段和方法，以达到增进健康、延长寿命、提升快乐指数、提高生命质量的一种自觉的保健活动。

北京

养生文化

张其成 著

BEIJING YANGSHENG



求真出版社

北京 养生文化

张其成 著



求真出版社

图书在版编目(CIP)数据

北京养生文化/张其成著. —北京:求真出版社,2010.9

ISBN 978-7-80258-032-9

I. 北… II. 张… III. 养生(中医)—文化史—北京市
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 228946 号

北京养生文化

著 者:张其成

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 编:100165

电 话:(010)83893585 83896965

印 刷:北京东君印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:700 毫米×1000 毫米 1/16

字 数:183 千字

印 张:16.75

版 次:2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80258-032-9/R·13

定 价:25.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

2002年美国温·格林人类学基金(the Wenner Green Foundation)支持的国际合作项目“北京市民养生观念和行为的调查研究”由我担任中方负责人,美国芝加哥大学人类学系教授冯珠娣(Judith B Farqunar)担任美方负责人,由此开始了我和冯珠娣教授的友谊和合作。2006年“北京市民养生实践及其养生文化史研究”被列入北京市教委重点学科资助项目,由我担任该项目的负责人。

这些年来我一直从事中国传统文化和中医文化的研究,尤其热衷于中国养生文化。养生在中国是具有悠久历史和浓厚文化特色的自我保健行为。养生的方法主要有调神、导引、吐纳、食养、药养、四时调摄、情志调摄、运动调摄等。养生的目的在于心身健康、延年益寿。关于养生,我始终认为其实就是将一种积极向上的生活方式和健康幸福的人生态度养成正确的生活习惯。养生关乎日常生活的方方面面,包括衣食住行甚至言谈举止。

北京是具有迷人色彩和厚重历史的文化古都。当代北京市民既有传承下来的各种养生之道,又有各种符合现代气息的养生方法。在进行北京当代市民养生观念和行为的调查研究中,我萌发了研讨北京养生文化史的念头。北京是辽金元明清五朝的国都。自元始,又是统一的中国的首都,是全国政治经济文化的中心。确切地说,北京养生文化是中国养生文化的缩影,



但是北京养生文化的地域特色又是非常鲜明的。比如饮食、运动（包括娱乐）、起居、民俗等所包含的养生内涵既有普遍性，又有地域性、民族性。历史上，北京还生活着一类特殊的人群——帝王贵胄，他们是那个时代的贵族，是民众景仰的阶层、社会关注的焦点。高墙深宫遮蔽着的神秘所在、神秘人群的养生方式历来备受关注。拨开历史的迷雾，随着宫廷档案等的逐渐揭秘，我们也试图还原宫廷的养生文化。

老北京人在世俗生活中如何进行养生？现代北京养生文化又是怎样延续和变革了传统？这些问题一直萦绕心间，这本小书就试图对此做出阐释。

书成之后，掩卷沉思，尚有诸多不尽人意之处。是啊！北京养生文化博大精深，包罗万象，浩浩卷帙，亦不足言。有所为必有所不为，有所言必有所不言，挂一漏万，本书的疏漏之处在所难免。

在本书的写作过程中，一直得到美国芝加哥大学冯珠娣教授的帮助，北京中医药大学沈艺老师和潘秋平、程志立、张晓利等同学也为本书的资料收集和整理做了大量的工作，在此致以谢忱！本书的写作参考了《析津志》《酌中志》《帝京景物略》《帝京岁时纪胜》《燕京岁时记》《清稗类钞》等古籍以及现当代学者研究北京历史文化、社会习俗的诸多书籍。前贤为我们记录了历史的真实，使我们有幸一睹历史的容颜，得以与古人对话和交心。了解他们、读懂他们，就是了解我们自己、读懂我们自己，毕竟一切历史都是当代史。

北京中医药大学教授、博士生导师

張其成

2010年6月

目 录

第一章 北京养生：中国式养生的缩影

- 漫漫养生路 3
- 北京历史 7
- 北京养生 10

第二章 饮食与养生

- 饮食养生的原则 15
- 北京饮食养生特点 16
- 金代女真人饮食 18
- 元代北京人饮食 18
- 营养学专著——《饮膳正要》 20
- 整羊席 23
- 北八珍 24
- 奶品 24
- 奶茶 26
- 奶酪 26
- 舍儿别 26
- 树奶子 27
- 马奶酒 27
- 阿剌吉酒 27
- 补酒 28
- 春盘面 29



皂羹面	29
山药面	29
切糕	29
烧麦	30
北京烤鸭	30
明代北京人饮食	31
灌肠	32
御爱窝窝	32
大顺斋糖火烧	33
六必居酱菜	33
炒麻豆腐	34
清代北京人饮食	35
满汉全席	35
小吃	36
饽饽	37
年糕	37
茯苓饼	38
菊花糕和菊花火锅	38
涮羊肉	39
酸菜、血肠与白肉	40
豆汁	41
秋梨膏	41
腊八粥	42
冰食	43
养生酒	47
• 老字号茶庄	49



张一元茶庄	50
吴裕泰茶庄	51
• 老字号药铺	51
鹤年堂	51
永安堂	52
同仁堂	53
长春堂	53

第三章 运动与养生

• 运动养生的原则	57
• 北京运动养生特点	57
• 健身益智的形体锻炼	58
武术	58
赛马	59
马球、步打球	60
太极拳	60
放风筝	63
踢毽子	64
抖空竹	66
滑冰	66
• 愉悦身心的民间娱乐	67
下棋	68
春游	69
秋游	70
养花	71
养鸟	72
养金鱼	73



养候虫	73
相声	74
拉洋片	75
看电影	75
元杂剧	76
京剧	77
民间乐舞	77
茶馆	80
游艺场	80
天桥八大怪	81

第四章 节令民俗与养生

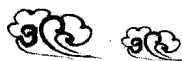
• 北京节令民俗养生特点	85
恬淡和愉的养神之道	85
运动健身的养形之道	85
利益众生的养心之道	86
顺四时适寒暑的起居之道	86
• 春节	86
腊八节	87
灶王节	89
除夕和元旦	90
立春日	92
元宵节	93
正月禁忌	96
• 燕九节	96
• 龙头节	97
• 三月三	98



• 清明节	98
• 浴佛节	100
• 立夏日	102
• 端午节	103
• 天贶节	106
• 立秋日	107
• 中秋节	108
• 重阳节	110
• 寒衣节	111
• 冬至节	112

第五章 起居与养生

• 北京起居养生特点	117
• 顺应自然，合适为宜：居室与养生	117
建筑风俗	118
四合院	120
• 穿衣戴帽，养生为要：服饰与养生	122
蒙古袍	123
兀刺靴	125
兜肚	125
旗袍	125
马褂	126
红缨帽	127
瓜皮帽	128
风帽	129
耳套	129
朝靴	130



乌拉鞋	130
旗鞋	130
内联陞布鞋	131
瑞蚨祥绸布	132

第六章 庙会与养生

• 庙会溯源及其养生功能流变	135
• 北京庙会的形式和内容	140
法会	141
香会	141
花会	142
节会	142
市会	143
园会	143
• 北京传统庙会概览	143
• 北京庙会养生特点	148
诚意正心，啬神养生	149
顺应时序，法天养生	151
满足民生，适欲养生	157
寓教于庙，心理养生	159
出游户外，运动养生	164
醮仪驱疾，心灵养生	168

第七章 宫廷养生

• 宫廷养生特点	177
• 故宫	177
• 太医院	179
• 御药房	183



• 宫廷运动与娱乐	184
狩猎与骑射	184
冰嬉	185
马球与蹴鞠	186
宫廷乐舞	186
书画	188
斗蟋蟀、斗鸡	189
饲养宠物	190
• 宫廷节令习俗	191
春节	191
清明节	193
端午节	194
重阳节	194
• 宫廷饮食	195
元代宫廷饮食	195
明代宫廷饮食	196
清代宫廷饮食	199
• 帝王养生	201
元代帝王养生	201
明代帝王养生	204
明成祖和崇祯帝的养生之道	204
纵欲加丹药：明代帝王之慢性自杀	205
清代帝王养生	212
康熙长寿之谜	212
丹药与雍正之死	217
十全老人：乾隆	219



慈禧养生秘诀 221

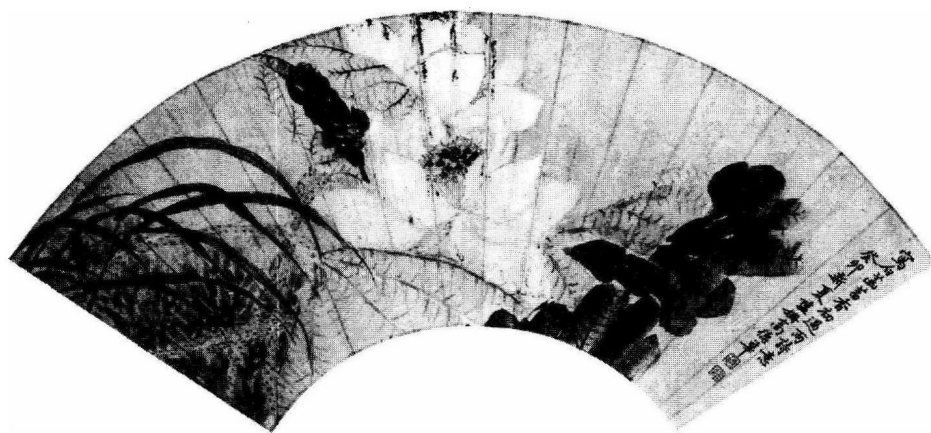
第八章 现代北京市民养生

- 北京市民养生保健状况调查 227
- 北京市民的养生谚语 234
- 访谈案例 236
 - 心态平和 236
 - 生命在于锻炼 237
 - 莫生气 239
- 北京企业家养生 240
 - 郁闷：企业家的流行词 240
 - 北京企业家的主要养生方法 243
 - 洞悉企业家的心灵困惑 245

参考文献 252

第一章

北京养生： 中国式养生的缩影



“以燕京而视中原，居高负险，有建瓴之势，……形胜甲天下，层山带河，有金汤之固，诚万古帝王之都。”作为泱泱大国的首都，北京自有其天时地利人和的优势。异族文化与汉文化在此的交流融合，使北京文化既有浓厚地域特色又有强烈的时代气息，包括北京养生文化。老北京人，上至帝王贵胄，下至黎民百姓，都在践行着古老的中国式养生。北京养生是中国养生的一个缩影。



漫漫养生路

对自我生命的关注和保护，是人类诞生以来的一种本能，也是不同民族共同的主题。中国有大量的文献记载和文物资料，所以，在中国我们能清楚地看到养生的发展历史。

在古代，养生又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。《老子》有“善摄生者”的论述，《庄子》有《养生主》一篇，专论养生。“养生”一词最早见于《庄子》内篇《养生主》。所谓“养”，即保养、调养、补养、护养之意；所谓“生”，就是生命、生存、生长之意。总之，“养生”就是保养生命的意思。人人都希望能够延年益寿，享受生命长久的快乐。

可以说，随着火种的发现，养生就开始了。火种的发现使人类开始注意饮食卫生，“炮生为熟，令人无腹疾”；“灸、熨”的产生，对保护人体健康、治疗疾病起到积极作用。“昔陶唐氏之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁瘀而滯着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”说明运动养生在当时已开始萌芽。中国养生活动早在上古时期就有记载，当时人类已经注意到居住和衣着条件改善的意义。

春秋战国时代，养生思想和养生理论已经很丰富，出现了儒家、道家和医家等不同的养生学派。如老子、庄子等道家提出了“清静无为”、“返朴归真”、“顺应自然”、“贵柔”、



“贵啬”、“动形达郁”的养生思想。孔子、孟子、荀子等儒家提出“精神调摄”、“道德养生”以及“饮食卫生”的养生思想。《吕氏春秋》等杂家提出“毕数之务，在乎去害”、“趋利避害，顺应自然”、“动形以达郁”的养生思想。医家的养生思想则以《黄帝内经》为代表。

《黄帝内经》建立了一个庞大的养生学理论体系，包括对生命起源的认识：“天地合气，命之曰人。”对生命与自然关系的认识：“人与天地相应，与四时相参”、“顺四时而知寒暑”、“春夏养阳，秋冬养阴”。《黄帝内经》认为养生的关键就在于掌握“道”，“上古之人，其知道者，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”，提出精神调摄、起居养生、饮食养生、房事养生、导引按跷等养生方法。

《黄帝内经》已经认识到人的寿命取决于很多因素，诸如先天禀赋、后天调养、疾病防治、生活环境等，这里仅以先天禀赋和后天调养为例阐述。

先天禀赋的好坏主要表现在脏腑的强弱上。有的人即使遇到猛烈的致病邪气也不生病，而可以享受天年；有的人虽然格外小心，时时注意防御邪气，还是经常生病，从而短寿夭折，原因就在于五脏六腑禀赋有强弱之别。脏腑是人体强壮的根本，也是寿命的根本，所以《黄帝内经》说：“夫五脏者，身之强也……得强则生，失强则死。”从先天禀赋来说，有的人“天寿过度，气脉常通，而肾气有余也”，能够年虽老而仍有子，也就是说先天禀赋好的人，生育能力也衰退得晚。

《黄帝内经》认为人的先天禀赋可以从面相上反映出来，