

《红楼梦》

养生趣谈

张普陶 / 编著

华文出版社
Sinoculture Press

《红楼梦》

养生趣谈

◎张普陶 / 编著



0301599

 华文出版社
Sinoculture Press

《红楼梦》养生趣谈

张普陶 编著



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

《红楼梦》养生趣谈/张普陶编著. —北京: 华文出版社,
2003. 11

ISBN 7 - 5075 - 1623 - 7

I. 红... II. 张... III. ①《红楼梦》研究
②养生(中医) - 基本知识 IV. ①I207.411 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 116470 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: 总编室 83086663 责任编辑 83086726

发行部 66531801 66531802 66531803

新 华 书 店 经 销

北京市顺义富各庄福利印刷厂印刷

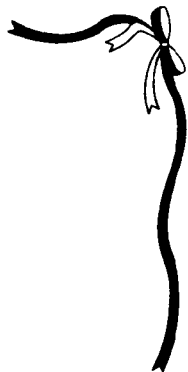
850 × 1168 32 开本 9.5 印张 145 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001 ~ 6000 册

定价: 16.00 元



序

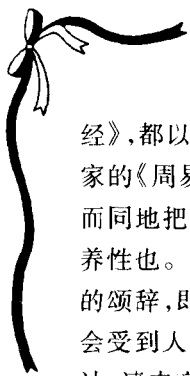
——认识世界从认识自己开始

进入21世纪,健康日渐提升为人们谈论的特别话题。随之另一个古色古香的关键词“养生”,也焕发出生命的光彩,和煦地抚摸着我们的饮食起居,普照着我们生活的角角落落。

明朝罗洪先在《万寿仙书》中警示我们:“爱金不如爱自身。”养生,说得雅一点儿,也叫做“生命自我管理艺术”,是一门最原始而又极深刻的学问、学科——养生学,当属生命科学的范畴。《老子》云:“道大,天大,地大,人亦大。域中有四大,而人居其一焉。”

然而,生活中常常有一种悖论现象,或者说我们常常陷入这样一个误区,即谈论最多的,或者距离我们最近的,却往往是我们知道的最少的。我从小学上到大学,还读了研究生,林林总总,所学科目不算少,却惟独没有一门是人体和生理学方面的课程,好像那是医科的专利,与文、工、理科无关。现在,已是人到中年,但对自己身体的“全息图”仍是一个谜,一个盲区。

五千年的华夏文明,是一座包罗万象的锦绣花园,其中养生之花,别枝惊艳,异样芬芳。神农尝百草,黄帝作《内



序



《红楼梦》养生趣谈

经》，都以摄生为重要出发点。道家的《老子》、《庄子》，儒家的《周易》、《论语》，乃至宋明时代的理学、心学，都不约而同地把立论基点放在了自我身心的修养之上，所谓修身养性也。《诗经·小雅》里“如南山之寿”、“如松柏之茂”的颂辞，即是对养生延年的祈愿。古时，养生而长寿者，还会受到人们的敬重。汉高祖刘邦欲废太子，太子用张良之计，请来商山四位须眉皓齿的隐士，陪他在刘邦面前亮相了一番，刘邦顿觉太子“羽翼成矣”，遂打消了废太子的念头。可惜，我们对祖国传统的养生学研究得太少，了解得太少，学习得太少。民族的振兴是以民族的身心健康为基础和前提的。谁都希望自己健康长寿，因而对长寿之道、修养之法充满渴望。于是，当洪昭光教授的《健康快车》开过来时，大家蜂拥而上，都想挤到车里瞧一瞧、乘一乘。

张普陶先生致力于发掘中国传统的养生瑰宝和生命科学研究，曾出版过《破译长寿密码——人体自愈康复系统的开发》一书，曾在《健康报》上不定期地发表过《红楼梦养生趣味谈》系列小品文，今又披阅风月，几度增删，写出了《〈红楼梦〉养生趣谈》一书。因与交情有关，抢在读者面前，在书稿尚未付梓之时，我先“开卷有益”了一番。作者选取《红楼梦》里各色人物及其生老病死作为例子，结合传统养生和现代医学知识，作了解剖分析，具体而生动，新颖而有趣。贾母处处受尊，天天开心，故而寿长；刘姥姥爱说爱笑，不作拘泥，所以命大；林黛玉久怀抑郁，体弱多病，致使生命的秋天来得太早，“花谢花飞”，“红消香断”；王熙凤争强好胜，机关算尽，却反算了自己的性命……掩卷沉思，



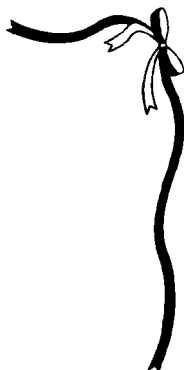
启悟良多。

养生是一定环境中的养生，所谓“天人合一”，“人以天地之气生，四时之法成。君王众庶，尽欲全形”；“四时顺摄，晨昏护持，可以延年”，从心态、身态到生态都去养护，才可以健康长寿。养生也是一种文化，不仅包括医道、健美之法，而且内涵着养生的境界，诸如人生哲学、人生艺术、人生美学等等。

“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。健康在哪里？原来就在我们身边，就在我们手里，就在我们的心上。最好的医生就是自己，最好的药物就是科学的生活方式。

知己知彼，百战不殆。认识世界，从认识我们自己开始。

聂还贵



序

——认识世界从认识自己开始..... 1 录

李纨孕期养生之道

——一个天才产生的先天因素..... 1

同胞清浊溯性源

——孕期有无性干扰与后天灵慧的关系 10

爱石情结羁身婴

——曹雪芹童年的非智力教育 13

流感气淤晴雯夭

——一个有骨气的美丽女奴之死 30

一个冤魂的呐喊

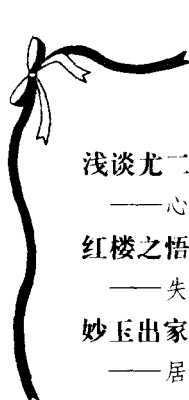
——畏怯型人格障碍的治疗 37

孤立美容容难美

——平儿理妆难遮内心之委屈 43

零价值与刚底线

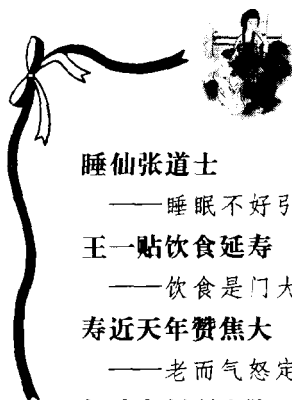
——尤三姐自刎 47



浅谈尤二姐人格	
——心理躁郁症的治疗	55
红楼之悟	
——失恋是一种特殊财富	60
妙玉出家的绝密隐情	
——居室院落与健康寿命的关系	65
香道	
——二爷的香味奥秘	68
七情之毒胜烟害	
——秦业一家的惨痛教训	78
絮才毁于抑郁症	
——林黛玉从抑郁到自杀的心路历程	81
巧送“佛法”	
——金钏跳井的启示	90
护牙在蹬不在刷	
——从宝玉刷牙谈起	95
贾瑞乱伦把命丧	
——单方痴迷非恋情	100
回眸婚外恋	
——婚外相爱说长短	104
殉情的反思	
——司棋与潘又安自杀的价值	109
除恶即行善	
——贾迎春畏怯型人格障碍症的治疗	115



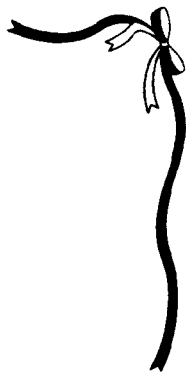
贾赦“性”狂晚景惨	
——忽视性爱规律不能不受到惩罚	119
古今凤姐皆短命	
——从人格障碍到恶性肿瘤	125
元妃脑血管意外之探	
——不文明生活引发的文明疾病	146
冠心病逆转的奥秘	
——王夫人病起病落的巧合	164
威烈将军虚弱身	
——肾虚食补分阴阳	186
龙钟老僧痴呆症	
——老年痴呆症的预防与治疗	191
错失名医祸消渴	
——秦业何以突然呜呼	197
“八关”过得百岁翁	
——想活百岁过“八关”	206
代儒书法别样功	
——书法习练真气功	217
贾母的快乐哲学	
——心宽换得健康身	223
贾雨村与乌进孝	
——健身规律无善恶	231
天下第一笑星刘姥姥	
——亿万金钱难买的神药	236



《红楼梦》养生趣谈

目
录

睡仙张道士	
——睡眠不好引大病	246
王一贴饮食延寿	
——饮食是门大科学	252
寿近天年赞焦大	
——老而气怒定毙命	257
气功大师甄士隐	
——周天一通身如燕	263
杯里世界寄深情	
——曹雪芹酒中出世	279
后记	292



李纨孕期养生之道

——一个天才产生的先天因素

鲁迅说“天才来自勤奋”，然而，并非所有的勤奋者都是天才。这就说明天才的产生有它先天的必然原因。曹雪芹之母的怀孕与孕期生活，从一个侧面说明了这个问题。

康熙五十四年春大旱，但一入五月就连降透雨。五月初，南京江宁织造府曹颀夫人马氏生下了一个男孩，这就是未来《红楼梦》的作者——曹雪芹。

在此之前，马氏曾经生过一个男孩，因不会抚养过早地夭折了。雪芹祖母恐其重蹈覆辙，便雇保姆，并亲临指导。为免出意外，望皇天保佑，又起名为天佑。天佑自小就是一个“天分高明，性情凝慧”的早熟儿童，身体健壮，两眼有神，记忆力强，反应灵敏，认字、学诗、看戏，都有兴味。曹雪芹为何如此早慧？

—

异民族、多地域、杂种优势(heterosis)是生物界中的一种普遍现象，人类也不例外。一般说，不论是汉民族或者是少数民族，只要婚配二人居地较远，又是不同民族，出生儿女一般表现为体质好、个头高；抗病力强、适应面广；模样儿



漂亮,也比较聪明;反应敏捷,记性较好。如果是第一代,这种优势就更突出了。但多数也非“全优”。

曹家是辽阳人,曹振彦本是明代镇守辽东的一个军官。金军攻下辽阳后,被努尔哈赤的小儿子多尔衮收作家奴,编入正白旗包衣人中。这个旗以满人为主,还有蒙、汉、朝鲜和俄罗斯人。后来曹振彦随多尔衮攻打北京、宣化、大同等地,在各个战役中屡建战功,先后任命为阳和与大同知府和浙江盐法道。其长子夭折,仅留次子曹玺。

曹玺娶妻孙氏,生子二人,长子曹宣,少亡;次子曹寅,六岁那年其母孙氏由于一个偶然的原因,成了(即后来的康熙皇帝)玄烨的乳母。童年的曹寅也自然成为玄烨的伴读和侍卫。从此,曹家有了天下第一政治靠山,为三代连任江宁织造达60年之久的显赫家世打下了基础。

曹寅娶妻李氏,为山东昌邑人,生二女一日子长女嫁多罗平郡王纳尔苏,次女也嫁了一个王子。儿子曹颀,娶妻马氏。马氏可能是康熙帝的一个公主,满族人。其实马氏也非纯满族血统,也有蒙族和汉族的成分。康熙皇帝的祖母孝庄皇太后就是一个蒙古人。

一位红学家曾说:“从曹雪芹五代之内的祖辈来看,他们家与汉、满、蒙,辽宁、北京、山东人都有血统关系。”到了曹雪芹这一代,无疑是汉族与满族、南方与北方人的“杂交优势者”。也就是说,曹雪芹早慧的主要因素是集中了远距离、多地域和几个民族血统的结果。

反之,如果一个民族长期在一个地域内婚配那就要退化的。比方,一个住户不多的小镇,男女世代姻亲,对后代



体质和大脑发育是极为不利的。至于三代以内近亲婚配，等于成了加速退化的催化剂。英国生物学家、进化论的创立者达尔文娶表妹为妻，生下的孩子不是傻瓜就是残废，这个不可挽回的教训也随着他的划时代的世界性名著《物种起源》而名扬天下。

二

科学证明，母亲孕期无性干扰，也是孩子聪明的一个重要原因。据考证：曹雪芹很可能是一个遗腹子。在他出世之前的五个月，其父曹颀已经去世了。至少在这五个月内，他母亲作为一个新寡，远离了性干扰。另外四个月，曹颀正远在北京，这就说明马氏孕期无任何性干扰。

三

曹雪芹之母马氏在孕期内全面而又高质量的营养，为她生出一个聪慧健康的男孩提供了先天保证。现代营养学证明：整个孕期反映了单细胞经历亿万万年逐步演化成人的过程。在这一高度浓缩期，营养跟上跟不上，对胎儿的发育关系甚大。

孕期前三个月，进食量少，而后增多；随着胎儿的增大，必须保证足够而又齐全的营养。这些营养有脂肪类、蛋白质、糖类、无机盐和微量元素，还有脂溶性与水溶性的各类维生素，以及新鲜空气、充足的阳光和睡眠。其中阳光与新鲜空气是最容易被忽视的两大营养。优生学证明：一定时间与适量强度的阳光，可以促进钙、磷元素的吸收，并促使



人体产生维生素 D。另外,孕妇在阳光比较充足的房间,心情也格外愉快。特别是胎儿的视觉神经,在适宜的光照下,才能得到正常的发育。有不少人在青少年时期,眼睛过早地出了问题,多数是在胎儿期母体没有接受适当光照的结果。阳光的紫外线具有杀菌消毒作用,孕妇本身的被褥衣服也需要经常晾晒。所谓新鲜空气,一是未被污染;二是负离子含量多。南京的二月,杨柳吐绿,空气新鲜,对曹雪芹的发育极为有利。

睡眠是孕妇的天然营养。对孕妇来说,要比常人还要重要,除每天保证八小时睡眠外,午休 1~2 小时是必要的;否则,出生的婴儿,常会啼哭。

当时,曹雪芹之母,住在南京会城利济巷大街“织造署院”,很可能是署院附近之西园,有竹、有花、有草坪;也有梨、柳、榆和桑树。莲花池中不仅有藕、苇以及菱、荇菜,还养有鹅、鸭等家禽。曹雪芹祖父曹寅曾在一首诗中提到当年的《西园》:“……况从角游,异兹莲叶碧……行苇幸勿践……”在《红楼梦》中,少寡李纨就住在与西园相似的稻香村,《杏帘在望》一诗即写出了当时西园之情景:

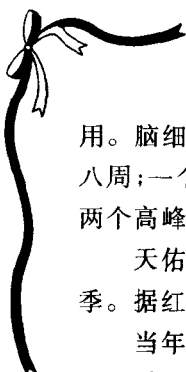
杏帘招客饮,在望有山庄,
菱荇鹅儿水,桑榆燕子梁。
一畦春韭绿,十里稻花香,
盛世无饥馁,何须耕织忙。

可见马氏是住在一个阳光充足、环境幽美的花园附近。



在室内，曹府有随时插养时令鲜花的雅习，香气四溢，驱虫杀菌。

据众多红学家考证：曹雪芹出生于康熙五十四年五月初三，即公元1715年6月4日。马氏受孕时间是上一年10月份。据现代医学分析：9~10月份出生的婴儿，很容易产生“高智商”孩童。马氏怀孕的这个日子是一个对胎儿发育有利的时期。按此推断，孕期的头五个月是南京当年10月到翌年3月份。这个时期在南京是“豆蔻开花三月三”的季节。“四月二十六，芒种节”。芒种一过，就是夏至了。宝钗“只见那一双蝴蝶忽起忽落，来来往往，穿花度柳，将欲过河去了”。这个时候，各种新鲜瓜果蔬菜和鲜鱼也已上市了。马氏作为有“天下第一政治靠山”的曹府少奶奶，一天三顿饭的营养质量必是上上等。再说，她的婆母李氏，自从儿子曹颀去世后，对她年轻守寡又怀有身孕，怎能不给以“上上份儿”的关照呢？我们可从《红楼梦》中贾母给予李纨的特殊待遇上看起来，几乎与贾母、王夫人的月例钱相等了。《红楼梦》53回，黑山村乌庄头送来的东西可以看到曹家的富有：家羊、鲟鳇鱼、各色杂鱼、鸡、鸭、鹅、兔子、熊掌、海参、鹿舌、蛏干、松子、桃、杏干、大对虾、胭脂米、碧糯、白糯、粉粳、各色干菜等。当时南京上市的时令蔬菜有：菠菜、窝苣、萝卜、甘兰、绿豆、辣椒、菜花、苦瓜、各类豆制品。正当马氏怀孕六七个月的时候，这些时令食品与果蔬源源不断地送到了这个钟鸣鼎食之家，孕妇自然是不会缺少营养的。从间接资料中得知，马氏喜欢吃鱼，不喜大肉。鱼肉为高蛋白，含有丰富的多烯不饱和脂肪酸，具有健身补脑作



用。脑细胞发育有两个高峰期：一个是怀孕期，从一周到十八周；一个是从出生到两岁。马氏喜欢吃鱼，对顺利度过这两个高峰期起了关键作用。

天佑出生的时候，也正是“烈日炎炎，芭蕉冉冉”的夏季。据红学家考证：宝玉的生日也正是曹雪芹的生日。

当年曹府平素吃些什么呢？我们从《红楼梦》的家宴中可看到些影子，如鸭子肉粥、枣粳米粥、红稻米饭、枣泥馅山药糕、藕粉桂糖糕、蟹馅饺子、青笋紫菜、奶油炸的各色小面果、碧梗粥、火腿肉、豆腐包子、燕窝汤、糖蒸酥酪、牛乳蒸羊羔、蜜饯荔枝、糟鹌鹑、鸡髓笋等等。马氏在这样的家庭，在营养方面得到了可靠的保证。马氏不懂《孕妇现代营养学》，可是她作为一个在曹府有功的少奶奶，也是一种常人难得的最佳机遇吧。

四

作为孕妇，马氏在孕期该回避的忌讳和不适基本都回避了。

(1)多变的初冬和乍暖乍寒的初春正是流感与流脑蹒跚而来的时候，而此时马氏的孕期已超过了四个月，可以说，已平安地度过了这个敏感期。

统计资料表明：空气中的二氧化硫和总浮悬颗粒的多少，与出生的婴儿缺陷率有关。冬季出生的婴儿缺陷率可高达8%，而夏季出生的婴儿缺陷率则不过5%。马氏孕期的后六个月，正好度过了晚冬。

(2)织造府曹家，没有吃生肉、生鱼的习惯，也不可能