

传自 宫廷 的养生方

御用

主编 张玉萍
编委 陈凯伟 陈乡钱

真正还原**帝王级**养生秘方的古方手作书

送您简单好用的体质自测表——您是什么体质类型，一测便知

明成祖 赐名的驻颜长寿方

慈禧太后 御用祛斑美白方

康熙皇帝 的益寿秘方

武则天 每晚必用敷面方

诚挚推荐
sina 新浪健康
鳳凰 健康
health.ifeng.com



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

责任编辑：陈 颖

装帧设计：黄 丹

责任校对：林峰光

选宫廷的配方
取天然的草本
用简单的方法
做美颜养生佳品



本书所拍摄药材由福州瑞来春堂国药馆有限公司提供

扫二维码，浏览更多图书。

网址：

<http://www.fjstp.com/>

微博：

<http://weibo.com/fjstp>

微信公众号：fjkjcb



上架建议 大众健康

ISBN 978-7-5335-4791-2



9 787533 547912 >

定价：39.80元



传自

御用

官延

的养生方

主编 张玉萍
编委 陈凯伟 陈乡钱



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

传自宫廷的养生方 / 张玉萍主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5335-4791-2

I. ①传… II. ①张… III. ①养生 (中医) — 验方
IV. ①R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第120895号

书 名	传自宫廷的养生方
主 编	张玉萍
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	16
图 文	256码
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4791-2
定 价	39.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

这是一本真

正还原帝王级养

生秘方的古方手

作书。旧时王谢堂

前燕，飞入寻常百

姓家。我们即将

要上演一出古代

圣品养生方融入

现代大众生活的

「变形记」。

宫廷御方——最权威的养生妙方

这些传于后世的帝王养生方十分珍贵，它们凝聚了无数古人千百年来的智慧，值得我们花费大量的精力和时间将其整理付梓，让老祖宗留下的宝贵财富能更好地福佑我们。

选入本书的处方符合以下 5 条原则：

1. 首选皇帝嫔妃们用过的处方，并且明确记载处方的来源出处。
2. 从现代药理或临床研究角度看具有明确养生保健功效。
3. 含朱砂、轻粉、铅粉、密陀僧、雄黄等有毒成分的处方基本不用。如玉容粉、天王补心丹等。
4. 含虎骨、犀角、熊胆等国家明令禁止使用药材的处方不用。如百龄丸。
5. 配方种类过多，制作方式繁琐复杂，不适合老百姓在家自制或者不符合现代人使用习惯者不用。如定坤丹、龟龄集、唐天后炼益母草泽面方、香粉方等。



体质养生——最安全的养生呵护

补方虽好，但也不能滥用，针对自身体质进行个体化养生效果最好。书中不但有简单好用的中医体质自测表，还对每一种宫廷御方都进行了9种体质人群适宜度分析，读者配合不同体质的养生要点进行滋补调养，可以达到事半功倍的效果。本书可以说是将千年养生智慧与现代人体质特点完美的结合的一本健康书。

古方手作——最细腻的操作指导

我们希望能完全遵循古方制作的流程和方法，最大限度地还原帝王级养生秘方。但是考虑到不同读者的需求，每种养生方我们都设计了3种由繁到简的制法：

1. 古方秘法：最纯正的古方制作方法，原原本本地呈现古代医书对此方用量及制法的记载。
2. 专家教你用：在古方秘法的基础上，删繁就简，设计相对简便，同时又对药效影响最小的制作方法。
3. 懒人巧办法：我们还给超级懒人们设计了超级简便的制作方法。

后两种方法都有十分具体的配方用量和操作步骤，对制作时候的注意点、配制后的保存方法和保存期限也都做了详细的表述，实为一本难得的古方制作指南。

此外，还需要注意以下情况：

1. 本书所选取养生方适用于健康或亚健康人群。使用各类养生方之前需认真考查自身体质情况，针对自身体质情况进行养生，效果最好。对于疾病患者，建议及时接受专业诊治，以免延误病情。孕妇请咨询中医师。

2. 所录养生方中，过敏体质患者应根据自身条件斟酌使用。外用时皮肤敏感者需选手背等皮肤做过敏试验，使用过程中一旦出现过敏反应，应立即停止使用，并清洗干净。

3. 中药养生强调的是以内养外，不管是内服还是外用，要达到健康状态，过程漫长，不可急于求成。

4. 手作制品不含防腐剂，其保质期要比市场上销售的同类产品短得多，一旦出现药品形态改变，味道或者颜色变化时，应丢弃不用。

本书旨在抛砖引玉，希望广大同道能够发掘出更多的益寿驻颜良方，让历史的瑰宝古为今用，造福更多人。由于水平有限，书中不可避免存在一些不足之处，殷切希望广大读者在使用中进行检验并提出宝贵意见！



处方名

资生健脾胃

「老佛爷御用保养脾胃方」

出处

功效

◎ 补益脾胃、消食止泻
◎ 《慈禧光绪医方选议》

古代养生家十分注重脾胃的保养。《治病当以健脾胃为元》，人体气血主要依靠脾胃生化的精微物质来补益。脾胃好，则能防病抗老。所以，健脾胃是中老年人养生防衰的重点。

资生健脾胃是清道光年间而张经典的保养脾胃的御用处方，是清宫御医们用明朝著名医家李时珍的代表方剂——李氏资生丸，作为基础方加减而得，用于调理脾胃可以达到很好的功效。更难得可贵的是此方能补能运，不温不燥不滞，为调和补养好方。



适合体质

阳虚	阴虚	气虚
○	○	○
痰湿	湿热	血瘀
○	○	○
特禀	气郁	平和
○	○	○

■ 古方秘法

党参二两，茯苓（研）二两，山药一两，厚朴滤去滓，再熬浓

■ 功效主治

资生健脾胃腹胀腹痛，慢性能康弱，资生健也无参苓白术散



补中健脾胃



益气补血



理气燥湿

上口味加“三仙”

9种体质人群使用本方的适宜度分析：

“√”表示尤其适合使用

“○”表示适合使用

“×”表示不适合使用

古代医书对此方用量及制法的记载

白术（炒）一两五钱，砂仁（小粒，研）一两，木香（研）一两，陈皮一两二钱，柏子仁（炒）一两五钱，三仙（炒黄）四两，一两，枳实（炒，研）一两二钱，炙甘草五钱。上药以水熬透，加炼蜜为膏，每用四钱，白术水冲服，瓷罐收盛。

选药精良，调补效佳。可以健脾和胃，对于脾胃虚弱，消化不良，腹泻等有良好的疗效。所以小儿胃弱、老人脾虚、病后脾胃功弱都是宜于采用的有效膏方。而且此方无香砂枳术丸之燥消，之补滞，为至和补养良方。



实际应用的药材辅料及功效说明。少数处方用药繁多，只择其核心药物为读者展示。

专家改良的现代配方用量和详细的制作步骤

专家教您用

配方

“三仙”古代中医临床上一般指的是等份量的神曲、麦芽与山楂。但多肉食者可重用山楂，多面食者可重用麦芽。

首次制作可依据个人需要按比例减少用量至：

白术、柏子仁各45克，砂仁、木香、山药、厚朴各30克，茯苓、党参各60克，陈皮、枳实各36克，神曲、麦芽、山楂各40克，炙甘草15克，蜂蜜适量。

操作

1. 浸泡。各味中药洗净，放入锅中，加入清水，以没过药材两指为宜，浸泡24小时。
2. 一煎。将药材连同浸泡之水一同用武火烧开后，转文火慢熬1小时，将药液滤出，备用。
3. 二煎。往药材中再次加入适量清水，文火熬制40分钟，将药液滤出。
4. 熬浓汁。两次熬制的药液混合，用文火边熬制边搅拌，直至浓缩成清膏状。
5. 蜂蜜收膏。倒入与药液相当量的蜂蜜继续熬制，取一根筷子，蘸取一滴膏汁，滴到纸巾上不渗水时就算熬制好。
6. 服法。饭后半小时嚼2~3勺（约12克），用白开水送服。

注意

孕妇忌服。

保存方法

放入瓷罐中密封好，置于冰箱保鲜层保存。

保存期限

1~2个月。

懒人巧办法



将药物研成药末，取20克左右混合药粉，加适量清水煎汤，饭后服用。

超级简单的制作方法

制作过程中的注意事项，使用过程中可能会出现不良反应以及使用禁忌人群

· 宫廷养生
——中国古代的顶级养生 /12

· 辨清体质，养生不盲目
——找准属于您的养生要点 /14

一、简单好用的体质自测表 /15

个性化进补 /15

体质可以改变 /15

既简单好用又科学的体质自测表 /15

目 录 MULU

二、各种体质的养生要点 /26

- 平和体质 /26
- 气虚体质 /26
- 阳虚体质 /26
- 阴虚体质 /27
- 痰湿体质 /27
- 湿热体质 /27
- 血瘀体质 /28
- 气郁体质 /29
- 特禀体质 /29



· 古方手作必读 ——零基础也能轻松操作 /30

一、古方制作小技巧 /31

- 丸 /31
- 散 /32
- 膏 /32
- 酒 /34
- 汤 /35

二、历代度量衡折合标准 /36

- 古今度量衡对照表 /36
- 古方中几种特殊计量单位 /36

· 手作御方 ——将自然、健康、高端的宫廷养生方带回家 /38

一、养怡之福抗衰方 /39

- 琼玉膏——抗衰延年的膏方活化石 /40
- 益寿永贞膏——明成祖赐名的驻颜长寿方 /43
- 保元丸——清宫补益虚损方 /46
- 党参膏——千年使用历史的宫廷方 /49
- 萃仙丸——康熙皇帝的益寿秘方 /52

- 白术膏——使用频率极高的清宫补益方 /55
- 仙人还少丹——经华佗调理后的宫廷益寿秘方 /58
- 大补阴丸——“滋阴派”宗师的代表方剂 /61
- 二至丸——孙思邈的滋阴名方 /64
- 五味子膏——慈禧太后的健脑益寿佳品 /67
- 长春益寿丹——光绪皇帝和慈禧太后常服的益寿丹 /70
- 八仙长寿酒——清宫重要的养生酒 /73
- 人参固本丸——清宫养阴乌发抗衰方 /76
- 当归生姜羊肉汤——明清帝王嫔妃的调理滋补药膳 /79
- 龟鹿二仙膏——秦始皇的长生不老方 /82
- 金匱肾气丸——医圣的补肾祖方 /85
- 胡桃丸——唐宋皇室补肾益寿的药膳珍品 /88
- 七宝美髯丹——明清两代的宫廷秘方 /91
- 扶桑丸——乌须黑发抗衰老名方 /94
- 梨膏——皇家御用秋季养生膏 /97
- 加味枇杷膏——光绪皇帝的润肺强身方 /100
- 益气聪明汤——名医李东垣的传世名方 /103
- 菊花延龄膏——慈禧太后最喜欢的明目清脑药膳 /106

二、滋生元气健脾方 /109

- 资生健脾膏——老佛爷御用保养脾胃方 /110
- 四君子汤——补气健脾祖方 /113
- 白雪糕——明代宫廷补脾食疗验方 /116
- 八珍糕——千年养生第一糕 /119
- 太和饼——清宫常备养生美味佳品 /122
- 六君子丸——脾肺双补的经典名方 /125
- 香砂六君子汤——治疗胃肠道疾病的良方 /128



三、补气益血滋养方 /131

黄芪膏——被誉为补气诸药之最 /132

四物汤——千年历史的妇科第一方 /135

八珍汤——补血美容第一方 /138

十全大补汤——悠久历史的补益气血良方 /141

归脾汤——补气养血第一方 /144

补中益气汤——脾胃论鼻祖的代表之作 /147

四、培元固本壮阳方 /150

五子衍宗丸——宫廷秘传壮阳方 /151

青娥丸——郑相国的补肾温阳奇效方 /154

还童汤——宋代宫廷盛行的洗浴汤 /157

五、红颜不老悦色方 /160

红颜酒——用宫廷贡品做的不老汤 /161

容颜不老方——宋代宫廷驻颜验方 /164

杏仁粉——内服外用皆可的宫廷养生妙方 /167

六、纤腰玉胸修身方 /171

夏姬杏仁方——夏姬腴身丰乳秘方 /172

荷叶灰方——明代宫廷减肥秘方 /175

轻身健行不老方——宋代宫廷减肥验方 /178



七、香娇玉嫩敷面方 /181

- 常敷面脂——武则天每晚必用之敷面方 /182
- 玉肌散——清宫常用美白方 /185
- 玉容散——慈禧太后御用祛斑美白方 /188
- 玉容西施散——西施润面护肤秘方 /191
- 桃花红肤膏——唐代太平公主使用的面药 /194
- 杨太真红玉膏——杨贵妃“增色”秘方 /197
- 莹肌如玉散——明代皇子朱檀的家藏秘方 /200
- 七白膏——元代贵妃增白方 /203

八、素肤凝脂洁面方 /206

- 御前洗面药——元代皇帝使用的洁面方 /207
- 皇后洗面药——元代皇后使用的洁面润肤方 /210
- 金国宫女八白散——金国宫女们使用的洗面方 /213
- 永和公主洗面药——古代“美容大王”的洗面方 /216
- 钱王红白散——吴越国国君常用的美容方 /219
- 祛风润面散——慈禧太后御用洗脸美容方 /222
- 洗面如玉膏——西周褒姒养颜秘方 /225
- 藿香散——元代宫廷内使用的洗面洗发方 /228

九、鬓香乌云护发方 /231

- 香发散——慈禧太后生发秘方 /232
- 令发不落方——慈禧太后防脱发秘方 /235

十、玉体生香沐浴方 /238

- 永和公主澡豆方——唐朝皇家御用香身润肤方 /239
- 加味香肥皂——为慈禧太后特制的檀香皂 /242

十一、皓牙排玉固齿方 /245

- 御前白牙散——明代皇帝御用洁齿方 /246
- 固齿秘方——慈禧太后最常用的护齿方 /249
- 擦牙根方——慈禧太后经常使用的擦牙方 /252

前言

这是一本真

正还原帝王级养

生秘方的古方手

作书。旧时王谢堂

前燕，飞入寻常百

姓家。我们即将

要上演一出古代

圣品养生方融入

现代大众生活的

「变形记」。

宫廷御方——最权威的养生妙方

这些传于后世的帝王养生方十分珍贵，它们凝聚了无数古人千百年来的智慧，值得我们花费大量的精力和时间将其整理付梓，让老祖宗留下的宝贵财富能更好地福佑我们。

选入本书的处方符合以下 5 条原则：

1. 首选皇帝嫔妃们用过的处方，并且明确记载处方的来源出处。

2. 从现代药理或临床研究角度看具有明确养生保健功效。

3. 含朱砂、轻粉、铅粉、密陀僧、雄黄等有毒成分的处方基本不用。如玉容粉、天王补心丹等。

4. 含虎骨、犀角、熊胆等国家明令禁止使用药材的处方不用。如百龄丸。

5. 配方种类过多，制作方式繁琐复杂，不适合老百姓在家自制或者不符合现代人使用习惯者不用。如定坤丹、龟龄集、唐天后炼益母草泽面方、香粉方等。



体质养生——最安全的养生呵护

补方虽好，但也不能滥用，针对自身体质进行个体化养生效果最好。书中不但有简单好用的中医体质自测表，还对每一种宫廷御方都进行了9种体质人群适宜度分析，读者配合不同体质的养生要点进行滋补调养，可以达到事半功倍的效果。本书可以说是将千年养生智慧与现代人体质特点完美的结合的一本健康书。

古方手作——最细腻的操作指导

我们希望能完全遵循古方制作的流程和方法，最大限度地还原帝王级养生秘方。但是考虑到不同读者的需求，每种养生方我们都设计了3种由繁到简的制法：

1. 古方秘法：最纯正的古方制作方法，原原本本地呈现古代医书对此方用量及制法的记载。
2. 专家教你用：在古方秘法的基础上，删繁就简，设计相对简便，同时又对药效影响最小的制作方法。
3. 懒人巧办法：我们还给超级懒人们设计了超级简便的制作方法。

后两种方法都有十分具体的配方用量和操作步骤，对制作时候的注意点、配制后的保存方法和保存期限也都做了详细的表述，实为一本难得的古方制作指南。

此外，还需要注意以下情况：