

内 容 提 要

本书将曹雪芹、高鹗著《红楼梦》中有关养生保健部分加以归纳、分类整理,并用祖国医学理论和现代医学科学知识加以解释。全书共分开宗、心理、怡情、运动、预防、祛病、药疗、食疗、杂谈九个篇目,较为广泛地介绍了日常养生保健和疾病预防、治疗知识,还介绍了一些简便易行的药物和食疗处方。内容丰富,文笔流畅,融医学与文学于一体,寓教育于古今趣谈之中,趣味性、实用性强,适合各层次人员阅读。

责任编辑:杨磊石

红楼养生趣谈

杨在钧 著

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码:100842)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

开本:787×1092mm1/32·印张:8.25·字数:150千字

1994年4月第1版 1994年4月(北京)第1次印刷

印数:1~3,000 定价:8.00元

ISBN 7-80020-400-6/R·341

写 在 前 面

曹雪芹著的《红楼梦》，围绕贵族青年贾宝玉与林黛玉、薛宝钗的恋爱、婚姻悲剧，展开了封建社会晚期错综复杂的矛盾，揭示了封建贵族阶级必将崩溃的命运，是一部现实主义的文学巨著，其艺术成就，达到了中国古典小说的最高峰；在世界艺术宝库中亦是罕见的珍品。

曹雪芹不仅是一位杰出的文学家，而且精通养生学和中医药学。据粗略统计，在洋洋百万言的《红楼梦》中，描写有关养生和医药卫生的地方就有 291 处，约 5 万余字。书中共描述各种病症 114 种，方剂 45 个，药物 127 种，描述中医病案 13 个。这部鸿篇巨著中所含医药内容的范围，几乎涉及到中医药体系的各个方面，尤以有关临床医学描述为最多，显示了曹雪芹对祖国医学的卓见绝识。

曹雪芹在书中，极力主张治病养生应合乎辩证法的“医学观”，他用一些不注重心理、生理协调而纵欲、酗酒、乱服药，导致伤身夭寿的事例，间接地批判了有病只信太医治，养生唯觉服药灵的陈腐观念，将心理保健、疾病防治、辨证用药、运动导引、膳食营养等方面的知识，溶于一个个生动形象的情节中，珠联璧合，引人入胜。使人读后不仅得到美的艺术享受，而且能学得一些养生保健知识。

笔者从事科普创作已有二十多年，早就对《红楼梦》中的养生保健知识发生浓厚兴趣，激情催使我灯下摇笔，将笔记加以整理，并用祖国医学理论和现代科学知识加以解释，编写出这本《红楼养生趣谈》奉献于世。

本书共分9个篇目，即：开宗篇、心理篇、怡情篇、运动篇、预防篇、祛病篇、药疗篇、食疗篇、杂谈篇。有些章节中附有民间验方、便方，供读者参考选用。

诚然，《红楼梦》终究是一部小说，不是系统的养生学专著，笔者也只能根据小说中所发生的事实加以阐述，并尽可能讲得广一点。但，这也是有限的，不可能将养生学的全部内容反映出来。尽管如此，《红楼梦》所讲的养生保健知识是极其丰富的，如能在我们的生活中加以运用，这对促进健康、延年益寿是大有裨益的。这也是作者编写《红楼养生趣谈》的目的所在。由于本人学识水平有限，瑕疵纰漏恐充字里行间，祈望读者批评指正。

在编写本书的过程中，得到了中国科普作家协会副理事长王麦林、湖南省科普作家协会副理事长王劲松二位同志的支持和指教；好友刘之倩大姐的热情鼓励和帮助；肖文、吴善茂同志精心绘画，更加丰富了本书内容，在此一并致谢！

杨在钧

1993年仲春于湖南省常德市

目 录

开 宗 篇

养生长寿众希冀	(3)
二老红楼登寿域	(5)

心理篇

林黛玉多愁善感	(13)
贾宝玉似傻如狂	(17)
相思局吓死贾瑞	(23)
尤氏悲痛犯旧疾	(25)
秦钟夭逝黄泉路	(27)
红楼梦幻知多少	(29)
痴公子夜梦遗精	(32)
妙玉坐禅入邪魔	(35)
“干血癆”与“血山崩”	(39)
嫉妒原从病态生	(42)

怡情篇

老来爱俏益健康	(47)
音乐悠扬怡情乐	(48)
吟诗疗疾胜服药	(53)
大观园内环境美	(55)

运动篇

飘飞风筝放晦气	(61)
---------------	------

钓鱼取乐兼养神	(65)
养生健脑话奕棋	(67)
打络子活动十指	(68)
捶打背部疏经络	(70)
美人拳捶常健身	(71)

预防篇

午睡调摄养精神	(79)
玛瑙药枕伴君眠	(81)
焚草熏香净居室	(83)
蒲艾簪门庆端阳	(89)
香袋随身避瘟疫	(91)
鸳鸯戏莲白兜肚	(93)
男儿有泪也要弹	(95)
洗手把好防疫关	(97)
漱口护齿净口腔	(101)

祛病篇

忌讳天花称“见喜”	(107)
贾母年迈患感冒	(109)
发汗解表驱风寒	(111)
饥饿疗法传古今	(113)
宝钗先天传热哮喘	(117)
贾元妃痰厥薨逝	(121)
湘云春犯桃花癣	(123)
宝黛盗汗与自汗	(125)
露肩睡患肩周炎	(127)
彻夜难眠为哪般	(131)
水土不服病薛蟠	(133)

药疗篇

庸医乱用虎狼药	(137)
尤二姐误药堕胎	(138)
乱服灵砂致夭寿	(140)
闻鼻烟取嚏开窍	(145)
解暑宜服香薷饮	(149)
钩藤浓煎顺肝气	(150)
清热安神补心丹	(152)
局方人参养荣丸	(154)

食疗篇

红楼茶道有讲究	(159)
惜福养身谈茶忌	(165)
清淡选食杏仁茶	(167)
暖酒健身利五脏	(169)
酗酒损脑伤元气	(171)
迎春同饮屠苏酒	(175)
解郁健胃合欢酒	(177)
金秋赏桂螃蟹筵	(178)
美味佳肴糟鹌鹑	(183)
牛乳羊羔大温补	(185)
新鲜鹿肉煨宝玉	(187)
补虚佳品数燕窝	(188)
糖蒸酥酪味甘美	(192)
桂花糖蒸栗粉糕	(193)
桂圆甜汤补虚损	(195)
荔枝补血益颜色	(199)
玉钏亲尝莲叶羹	(201)
菱粉甜糕食药兼	(203)

宽肠散结数芋头	(204)
菊扮秋景又入药	(206)
酸梅内藏收敛效	(211)
枣泥馅的山药糕	(213)
木樨玫瑰制香露	(215)
稻香村里炊香粳	(217)
食粥养生致神仙	(221)
刘老老初尝茄蚶	(223)
怪俊雪白茯苓霜	(226)
寿星不慎闹腹泻	(229)
定期斋戒清胃肠	(231)

杂谈篇

木石姻缘宜早散	(237)
红楼众多同性恋	(239)
史太君回光返照	(242)
火葬堪称移旧俗	(243)
那堪秋雨助凄凉	(247)
深秋严冬催命急	(251)



养生长寿众希冀

养生长寿，是人们长期以来追求的目标。曹雪芹笔下的主人公，一个个与命运抗争，也都是追求长寿，充满对生之留恋，希冀“莫使春光别去”“应是北堂增寿考”。

红楼中人，为了追求长生，走着不同的路。

贾敬走的是“跳出三界外，不在五行中”的道路。他静养于都城之外玄真观，对贾府的明争暗斗，是是非非，从不过问，不介入，一心参禅，服食灵砂一类的“长生药”，结果，此路不通，导致夭折。

荣、宁二府中贮存的人参、燕窝不知其数，各种养生补品和药物齐备。事实已作出回答，靠药物延寿的希望也是渺茫的。秦可卿说：“任凭他是神仙，治了病治不了命。”

于是，他们把生之希望寄托在未来上，希冀死后灵魂超生，重返人间。在曹雪芹的笔下，人世间有十二个活生生的女性，“太虚幻境”中有“十二金钗”永存，还分正册，另册；晴雯死后成为芙蓉花神；黛玉葬花唱出了“愿依此日生双翼，随花飞到天尽头”的高歌，从肺腑中发出对人生的眷恋之情。

然而，“机关算尽太聪明，反算了卿卿性命！”那些妃子、公子、小姐、高级奴仆“喜荣华正好，恨无常又到。眼睁睁把万事全抛。荡悠悠，芳魂销耗。”未尽寿缘却过早夭折。

据统计，除了吞金、投井、上吊的非正常死亡的几个人外，未过半百夭亡者达十余人之多：宝玉的大姐元春，贵为妃子，因痰气壅塞命归黄泉；林黛玉患肺病，在宝玉与宝钗成婚的鞭炮声中一命呜呼；凤姐儿在贾府中过度争强斗智而

死于“血山崩”；贾蓉的少夫人秦可卿忧虑伤肝、肝木忒旺而死；宝玉的丫环晴雯、秦可卿之弟秦钟、薛蟠之妾香菱和贾瑞、贾迎春等，也都是精神上受重创而致病归阴。

一般人到底活多大年龄才算正寿呢？这是从古至今人们都很关心而又不断探索的课题。

人的寿命，史称“大率以百年为期”。《内经》说：“尽终其天年，度百岁乃去”，指出人的寿命自然极限是百岁。《礼记》称百岁为“期颐”。《尚书》又提出“一曰寿，百二十岁也”。老子说：“人生大期，以百二十为度”。

古代关于“天年”的认识与近代科学家对人的寿命的看法相近似。如1961年美国细胞学家海弗利克教授发现，培养的人体细胞只能分裂50代，以后无论施加什么手段，即使给予“山珍海味”也无济于事。人体细胞的衰老与死亡，好象有一只“内在死亡定时钟”将其定在50代上，一旦达到这一时限，细胞即出现衰老与死亡。细胞每分裂一次平均需2.4年。据此推算，人类寿命应该是120岁。数十年来，经过无数科学家反复论证，证实其结果是正确的。

《红楼》中的一些年轻人，那样追求“富贵寿考”，甚至还吃了不少人参、燕窝之类的补品和灵丹妙药，为什么还是过早夭亡了呢？其原因是多种多样的。大多数是由于自幼都过着衣来伸手，饭来张口的生活，缺乏劳动，过于安逸，或争强好斗，或思淫不遂，或病后失养，或千虑郁结，或保健过度，或过分依赖药物，严重地违背了正常生活规律，落得活不到半百而夭的可悲下场。

祖国医学认为，人的寿命一方面“受之父母”即遗传因素，另一方面决定后天的养育和锻炼。

怎样培育后天达到“天年”呢？《内经》说：“其知道者，

法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。”从精神修养、形体锻炼、饮食起居，规律生活都作了精辟的论述，是我们养生保健可资借鉴的金玉良言。如能照此办理，达到期颐之年是完全可能的。

二老红楼登寿域

在《红楼梦》中，描写了两位老寿星：一位是被儿孙们称颂为“老祖宗”的贾母，她享年 83 岁；另一位是比她大几岁的贫苦村妇刘老老。当贾母“寿终归地府”时，刘老老却精神饱满，依旧是那么硬朗，并为王熙凤的独生女儿巧姐避难东跑西颠。刘老老到底活了多大年纪，书中没有交待，但从她的精神状态可以预测，她“度百岁乃去”是没问题的。

中国古代有句俗语“人生七十古来稀”，贾母和刘老老能活过耄耋之年，可算得是同登寿域，寿星高照了。

这两位老妇为什么能夺得红楼寿魁呢？归纳她俩的长寿经验，有这样几条：

一、愉悦的情怀。两位老人很少有愁容，整天都是乐呵呵的。刘老老虽“是个久经世代的老寡妇，只靠两亩薄田度日”，她仍乐观地面对现实生活，从不怨天忧人，“闲寻气恼”，而是“守着多大碗儿吃多大的饭”，终日辛勤劳作。她进大观园，为贾母编些观音菩萨托梦的故事取乐，“比那些瞽目先生说的书还好听”；面对席上的鸽子蛋，她高声说道：“老刘，老刘，食量大如牛：吃个老母猪，不抬头！”逗得满堂笑。贾母的乐观情怀书中亦有多处描述：“虽年高，却有兴头看戏”，更爱听“细乐声

喧”，“喜热闹戏文，更喜谑笑科诨”（“科诨”类似现代的相声节目），还与儿孙们猜灯谜取乐，用她自己的话说：“闷了时，和这些子孙女儿玩笑会子就完了。”

中国古代医学家认为，乐观的情绪有利于健康长寿。《内经》说：“内无思想之患，以恬愉为务”就能“度百岁而动作不衰”；现代科学也证明，保持身体健康的根本途径是生活愉快，心情愉悦。美国一医学家指出：“快乐是天然的滋补剂。当我们愉悦时，大脑释放的化学物质便能战胜病魔。”中国谚语“笑一笑，十年少”，英国谚语“一个丑角进城，胜过一打医生”，都为愉悦情绪增进健康作了很好的注脚。

二、心地善良。刘老老膝下无子，为女婿接养，“遂一心一计，帮着女儿女婿过活”。女婿为生活所迫心中烦躁，她劝说女婿：“这长安城中遍地皆是钱，在家跳踢也没用！”并“舍着这副老脸”去荣国府借钱为女婿解难。当王熙凤“衔冤”托她将独生女带走时，她快心快肠乐意为之解难。贾母虽是封建家族长者，书中描写她“怜贫恤老，斋僧布施”，以慈善为怀。到清虚观烧香，一道士误撞凤姐被追打，贾母忙喝住“别吓着他，倘或吓着怪可怜的，他老子娘岂不痛呢？”命人给小道士几个钱，还交待“别叫人难为了他”；元宵节看戏至深夜了，贾母便命“将戏暂歇，小孩子们可怜见的，也给他们些滚汤热菜的吃了再唱”；刘老老来了，她不嫌贫，同她一起进餐，并送了些食品给她。至于“红学家”们如何评论贾母姑且不论，光凭这些事也可说是贾老太的贤德之处。

心地善良能使人健康，延缓衰老，已为一些长寿老人所证明。孔子说“仁者寿”（《论语·雍也》），“大德必得其寿”（《中庸》），从心理卫生角度来说，心地和善，助人为乐，能使精神得到安慰，心理得以平衡，有利于促进和保持身心

紅樓夢中的兩位老壽星



健康，为抗衰老打下良好的基础。

三、注意饮食。《内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”民间也有“药补不如食补”之说。刘、贾二老是十分注意饮食的。刘老老这位村野老妪，整日吃的粗茶淡饭，粗纤维摄入多，能刺激肠蠕动，促进食物营养的消化和吸收，是天然的长寿“补品”。贾母虽日日山珍海味不断，但她也注意节食，特别注意避免过食油腻。儿媳们给她送上螃蟹馅子的饺儿，她说：“这会子油腻腻的，谁吃这个”。元宵夜宴，贾母肚子饿了，凤姐儿说：“有预备的鸭子肉粥”。她说：“我吃清淡的罢”，最后选中了杏仁茶。她还爱吃甜烂食物，曾对刘老老说：“不过嚼得动的吃两口，睡一觉。”煮烂的食物，对于松牙缺齿的贾老太来说，减少了胃的负担，有利于消化吸收，保证营养需要。

心
理
篇

林黛玉多愁善感

林黛玉，在曹雪芹的笔下是着墨最多、精心刻画的一个人物。《红楼梦》描述林黛玉“两弯似蹙非蹙笼烟眉，一双似喜非喜含情目。态生两靥之愁，娇袭一身之病。泪光点点，娇喘微微。闲静似娇花照水，行动如弱柳扶风。心较比干多一窍，病如西子胜三分。”简单七十多字，把一个美貌、体弱、多愁、善感和多疑的“病西施”的外表和内心世界描绘得维妙维肖。

多愁善感是林黛玉性格的主要特点。她好忧愁、善伤感，对事物阴暗的一面、消极的一面、悲观的一面十分敏感。花开花落本来是自然规律，而她却边葬花边哭哭啼啼：“依今葬花人笑痴，他年葬依知是谁？”当她看到亲友欢聚就联想到离别时的冷清情景；看到别人一家团聚就联想到自己父母双亡，孤苦伶仃寄人篱下。因此常常一人对空叹息，临窗流泪，若遇不遂心的事，就更容易郁郁不乐，甚至终日以泪洗面。

黛玉的多疑是出名的：送给她宫花，她认为是“人家挑剩的”；夜访怡红院吃了闭门羹，她以为是宝玉故意不开门；宝钗跟贾母撒娇，她觉得是故意做给她这个孤女看的；听见老妈子骂街，也误认为是指桑骂槐，气得肝肠崩裂，当场昏厥；当她听到丫头说：“就是我们宝二爷娶宝姑娘的事情”后，更加自暴自弃，“那泪珠儿断断连连”，“一日竟是绝粒，粥也不喝”，用半个多月连续绝食的方式，结束了自己年轻的生命。

林黛玉的这种怪僻性格，医学上称为忧郁症。

忧郁症是一种最普遍，但又不容易被认识的精神疾病。这

种病是由长期情绪低落，精神压抑造成的。元代朱震亨指出：“气血冲和，万病不生；一有拂郁，诸病生焉”。忧郁致病有个模式，即忧郁→阴阳失调→气血不和→经络阻塞→脏腑功能失调→疾病产生。现代医学也证明了这一点，巴甫洛夫说：“一切顽固沉重的忧悵和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”各种不良情绪和异常心理的刺激，会导致大脑皮质、下丘脑和脑垂体机能活动的改变，使人体内的平衡受到破坏而产生各种疾病。据美国纽约医学心理学专家在曼哈顿居民区的调查表明，一般疾病中，75%的致病因素是心理方面的。

《灵枢·口问篇》曾指出：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇”。这一论述是符合现代医学科学的。调查表明，长期愁绪不断、忧郁寡欢，能使血管外周阻力明显增加，从而使舒张压升高，导致高血压；对消化系统影响也非常明显，忧虑不安时，胃酸的分泌会持续升高，使充血的胃粘膜发生糜烂，导致胃肠功能紊乱及胃、十二指肠溃疡或萎缩；对内分泌系统，可引起甲状腺机能亢进、糖尿病、性欲减退、月经不调等。忧虑的情绪还能促使副交感神经兴奋，刺激肠运动和粘膜分泌，以致增加粪便排出，使结肠粘膜屏障功能降低而引起感染。

近年来，临床研究资料还表明，严重的精神创伤、严重的心理矛盾、长期的情绪压抑、长期怀有不安全感的人，最容易罹患癌症。国内学者对癌症病人心理状态进行调查，结果发现病前受到精神刺激者，竟高达76%。心理因素为何能致癌呢？学者们研究认为，心理矛盾、心理冲突可引起机体紧张状态，进而引起植物神经功能和内分泌的失调，使机体的免疫功能受到抑制，抗体产生减少，同时阻碍淋巴细胞对癌细胞的识别和消除。这样，就可使癌细胞突破人体防线，开