



跟苏东坡们学养生

中国古代文人64种养生秘籍

方子徒 著



图书在版编目 (CIP) 数据

跟苏东坡们学养生：中国古代文人 64 种养生秘籍 / 方子徒著.—
广州：南方日报出版社，2008.12
ISBN 978-7-80652-824-2

I. 跟… II. 方… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 109021 号

跟苏东坡们学养生——中国古代文人 64 种养生秘籍

著 者：方子徒

出版发行：南方日报出版社

地 址：广州市广州大道中 289 号 邮编：510601

电 话：(020) 87373998-8502

经 销：全国新华书店

印 刷：广州市岭美彩印有限公司印刷

开 本：889mm×1194mm 1/32

印 张：4.75

字 数：180 千字

印 数：1-5000 册

版 次：2008 年 12 月第 1 版

印 次：2008 年 12 月第 1 次印刷

定 价：18.00 元

投稿热线：(020) 87373998-8503 读者热线：(020) 87373998-8502

网址：<http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

目 录

第一章 东坡闲适话养生

- 服姜可延年 /6
菊花神功 /8
猪肉颂 /10
芹菜嚼出好身材 /12
吊命大白菜 /14
事关韭菜 /16
补药中的长者 /18
长寿要诀茯苓赋 /20
日啖荔枝三百颗 /22
寻常芋头减肥奇功 /24
作药引的蜜 /26
桂花香来可治病 /28
饭后一杯茶，赛过活神仙 /30
六味地黄丸的秘方 /32
珠宝薏苡饭 /34
贵妃乳的诱惑 /36
蒸的就是不一样 /38
涌泉穴不是用来点的 /40
写字也能养生 /42
辟谷断粮清肠胃 /44
山水有主我当先 /46
无竹让人俗 /48
也无风雨也无晴 /50

道家养生秘诀 / 52

劳逸结合好养生 / 54

东坡养生四妙方 / 56

第二章 放翁八十论养生

肉食动物不健康 / 60

吃粥好处多 / 62

食笋刮油吗? / 64

昂贵的黄瓜 / 66

莴苣我至爱 / 68

茼蒿清香可补脑 / 70

三更风雨采菱归 / 72

别小看了山药 / 74

三月三,吃荠菜 / 76

每天静坐一小时 / 78

洗脚上床真快活 / 80

大腹便便常按摩 / 82

饭后一百步 / 84

没事常梳头 / 86

洒扫庭除促健康 / 88

第三章 闲情偶寄话养生

莼菜羹 / 92

滋补老鸭香 / 94

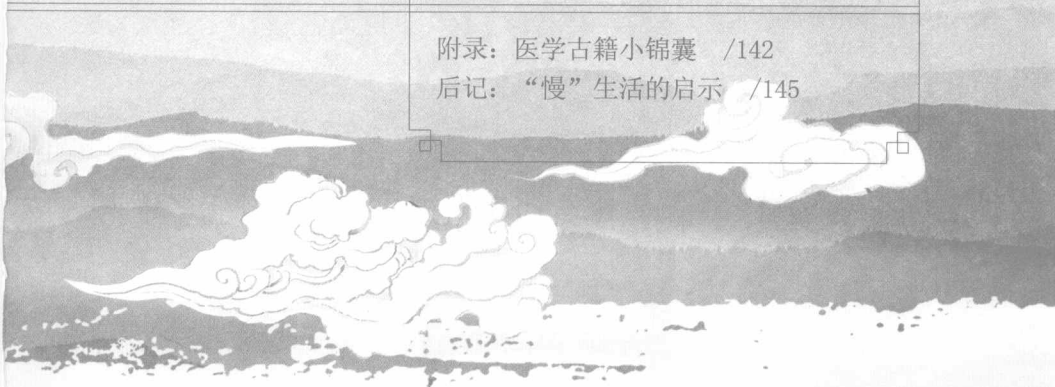
秋风起,蟹黄肥 / 96

虾也能养生	/98
爱莲说	/100
多快好省的面食	/102
做一只瞌睡虫	/104
沐浴会伤元气?	/106
饥饱之度,不得过于七分	/108
退一步,海阔天空	/110
音乐可治病	/112
做一个节欲者	/114
李渔的却病三法	/118

第四章 随园才子话养生

猪肺汤的妙用	/122
别有一番滋补的羊肉	/124
滋味甲鱼汤	/126
豆腐多奇效	/128
半斤菠菜抵一顿红烧肉	/130
常食蘑菇能轻身	/132
幽兰花里熏三日	/134
上山不嫌高	/136
寒暑宜周防	/138
八十不知老	/140

附录: 医学古籍小锦囊	/142
后记: “慢”生活的启示	/145



东坡闲适话养生

第一章

苏轼（1037—1101年），字子瞻，号“东坡居士”，四川眉州人，是我国宋代著名的文学家、书画家。他自幼聪颖，勤于读书。嘉祐元年（1056年），他赴京参加科举考试，一举高中进士。嘉祐六年（1061年），他通过了制科考试，得授大理评事、签书凤翔府判官等



职。因为父亲病故，按惯例他回乡守丁忧。熙宁二年（1069年）他服满还朝，但这时朝廷已经发生了很大的变故，神宗即位后任用王安石进行变法。苏东坡认为新法不能便民，上书反对，受到了新党的排斥，被贬任杭州通判，之后又到密州、徐州、湖州等地出任地方官，辗转近十年。元丰二年（1079年），苏东坡到湖州上任不到三个月，有人故意扭曲他的诗句，以“文字毁谤君相”的罪名陷他入狱，史称“乌台诗案”。出狱后，苏东坡又被贬为黄州团练副使。神宗驾崩后哲宗即位，高太后听政，司马光等旧党重新执掌了政权，苏东坡被召还朝，升翰林学士。但他又因得罪旧党，再度自求外调，回到阔别了16年的杭州当太守。接下来的几年，他再度被贬去颍州、惠州、儋州等地。徽宗即位后大赦，他复任朝奉郎，北归途中，卒于常州。

苏东坡是我国古代对养生最有研究的一位文学家。他在许多文章中记载了自己的养生经验，成为弥足珍贵的古代养生资料。在他的养生观里，热爱生活，积极向上，在遭遇挫折之际乐观自处等，都是其精髓所在；此外，他的养生之道还讲究动静结合，推崇清静无为，静心修养，也主张“能逸而能劳”，劳逸结合。他对饮食养生的研究更精，还善于利用各种食材的不同习性，取得延年益寿的效果。可以说，苏东坡是古代养生的集大成者，他的养生经验对于现代人也有着积极的意义。

服

姜

可延年



苏东坡在《东坡杂记》里，记载了一则常年服食生姜而延年益寿的轶事。话说他在杭州做官时，有一天到净慈寺去游玩，并拜见了寺内的方丈。这位方丈年逾八十，仍然鹤发童颜，精神矍铄，苏东坡十分惊奇，问他有何妙方可以延年益寿。方丈微笑着说：“老衲每日用带皮嫩姜切片，温开水送服，已食四十余年矣。”原来这老和尚有服食姜片的嗜好。

古人食用姜片的历史很悠久，如《论语》便记载了孔子“食不厌精，脍不厌细”，然而却“不撤姜食，不多食”。孔夫子认为姜能通神明、去秽恶，所以一年四季都要服食生姜，但也不过量，大概和苏东坡遇见的老和尚一样，每餐只吃数片而已。苏东坡也爱食姜，他在文章里多次提到自己“食姜”或“食姜粥”，并赞叹说是“甚美”。他平时喜欢收集一些偏方，其中一个偏方就以姜为原料：取生姜汁贮于器皿中，去掉上面的清黄液，将沉积在下面的浓白汁液阴干，苏东坡称之为“姜乳”。他用这种姜

乳和上蒸饼或米饭，做成药丸状，每天用白酒或米汤送服十粒，其功效也可延年益寿。说起来，这个偏方和广东著名小吃“姜撞奶”的做法十分类似。

中医认为生姜性微而味辛，能健脾胃、散风寒，故有“姜能强御百邪”之说。民间也有“晨吃三片姜，赛过人参汤”之说。谚语又云“冬吃萝卜夏吃姜，百病不生颜不老”，因为姜能刺激人体发汗，具有暖胃、祛痰、解毒等功效；又有谚语云“夏吃大蒜冬吃姜，不劳医生开药方”，那是因为姜能御寒，具有祛风、散寒等功效。可见，姜适合一年四季食用。

古医书《奇效良方》有歌诀曰：“一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草，丁香沉香各半两，四两茄香一处捣。煎也好，煮也好，修合此药胜如宝。每日清晨饮一杯，一世容颜长不老。”清代的《御定佩文斋广群芳谱》也记载了姜是“御湿之菜也，可益脾胃，散风寒，除壮热，治胀满”。现代医学研究则表明，姜虽然辛辣，却含有芳香性挥发油脂“姜油酮”，有止呕、解毒的作用。生姜还含有一种类似水杨酸的有机化合物，相当于血液的稀释剂和防凝剂，对降血脂、降血压、预防心肌梗死，均有特殊作用。生姜进入人体被吸收后，还能产生一种抗衰老的酶，可抑制老年斑的产生，延缓衰老的出现。此外，生姜汁还能在一定程度上抑制皮肤癌细胞生长，并对调节男性前列腺的机能，减轻关节炎的症状等都有好处。



脏，服食生姜应适可而止，因为生姜中含有大量姜辣素，如大量服用，容易引起喉痛、便秘、虚火上升等多种症状。容易刺激肾

姜
小锦囊



菊花神功

苏东坡调任密州当太守，初来乍到，十分高兴。原来密州不仅风光秀丽，而且物产丰富，到处都长着枸杞、菊花等植物。苏东坡对这里的菊花情有独钟，专门写下了一篇《菊花赋》，说如果把菊花作为食物，春天食其苗，夏天食其叶，秋天食其花，冬天食其根，大概会有神仙般的寿命吧。

古人大多相信吃菊花能延年益寿，汉代应劭在《风俗通义》里就提到了一个吃菊花可长寿的故事：相传河南南阳有个叫甘谷的村庄，依山傍水。山上长着许多菊花，山泉从山上流过，菊花瓣便散落在水里，甘谷村里的三十多户人家，都饮用这股山泉，一般能活到一百三十岁左右，最低的也有七八十岁。所以苏东坡在一首诗中写道，“南阳白菊有奇功，潭上居人多老翁”，说的就是这个典故。

菊花又名金精，在我国已有三千多年的栽培历史。《礼记》的月令篇里就有“季秋之月，菊有黄华”的记载。牡丹、荷花、菊花、梅花并称为春、夏、秋、冬四季之花。在我国民间，也流传着许多关于菊花的故事，其中最脍炙人口的是黄巢的故事。相传黄巢年少时有一户邻居，在院子里种满了菊花，邻居的女儿就叫菊花，常做些菊花糕、菊花菜请黄巢吃。但这个女孩很早就夭

折了，为了纪念她，黄巢从此只饮菊花茶，只喝菊花酒。一天，他住进了一个庄院，院里菊花正当盛开。当晚，他梦见儿时的伴侣菊花成了他的妃子，梦醒后黄巢惆怅良久，挥笔写下著名的《菊花》诗：“飒飒西风满院栽，蕊寒香冷蝶难来。他年我若为青帝，报与桃花一处开。”

国人食用菊花的历史也很悠久，屈原的《离骚》就有“夕餐秋菊之落英”的诗句，《楚辞》里又说：“播江离与滋菊兮，愿春日以为糗芳。”三国魏人钟会、晋人傅玄都曾作赋称颂菊花乃神仙之食，服之者长寿，食之者通神。而宋人林洪更是将菊花写进了菜谱，他在《山家清供》一书中，介绍了菊花的三种吃法：一是油煎，二是煮食，三是作羹。明代高濂的《遵生八笺》中，又增加了一种凉拌菊花的吃法。此外，菊花还可作为火锅汤料。据说在清朝，养尊处优的慈禧太后就非常喜欢吃菊花火锅。

中医认为，菊花性微寒，有清热解毒、祛风明目的作用。明代李时珍对菊花的药用性能作了详细考察，认为菊花有“利五脉，调四肢，治头目风热，脑骨疼痛，养目血，去翳膜，主肝气不足”的功效。中医还认为，菊花具有清热、和血脉、通经络等功效，可以利气血、润肌肤、益颜色。菊花的另一功效是能令人头不白。据说有人服食菊花百日，身轻润泽，服食一年后，发白变黑。故元代《御药院方》载有以甘菊为主药制成洗发菊花散，可治头发脱落的方子。

现代医学研究也表明，菊花含有多种营养成分，甘菊花的香精油、菊色素等成分有抑制皮肤黑色素形成及活化表皮细胞的作用，并具有养颜、消除蝴蝶斑之疗效。菊花被誉为长寿花，也是有科学依据的。



将菊花与银耳或莲子煮或蒸成羹食，可去烦热、利五脏，治头晕目眩等症。将菊花瓣阴干，收入枕中，对高血压、头晕、失眠、目赤有较好疗效。



小锦囊

猪肉颂



北宋元丰二年十二月（1080年初），苏东坡因为“乌台诗案”，被贬至黄州任团练副使。乌台指的是御史台。相传在汉代，御史台外面种有许多柏树，树上有很多乌鸦，所以人们就把御史台戏称为乌台，这里面也暗含了御史们都是乌鸦嘴的意思。神宗年间，因为反对新法，苏东坡在自己的诗文里表露了对新政的不满。由于他当时是文坛的领袖，影响力很大，这些言论对新政的推行很不利。所以在神宗的默许下，苏东坡被关了起来。幸亏宋代先祖有不杀大臣的遗训，而且神宗也很爱惜苏东坡的文才，故免去了他的死罪。不过，死罪可免，活罪难饶，于是他被一贬再贬，从京城贬到了黄州，去当一名团练副使。

团练副使到底是一个什么官职呢？原来宋代的团练是相当低微的职务，虽然有官名，却没有什么实权，属于政府机关里有名无实的闲人。从中央贬到黄州，官阶降了好几等，薪水自然也减少了许多，苏东坡的处境开始变得不那么好了。幸亏他在黄州还有一位叫马正卿的老朋友，给他提供了一块地，还盖了间草房。苏东坡住进去后，就自号是“东坡居士”。由于公务不多，苏东坡除了和朋友们的饮酒赋诗外，有空就钻研起烹饪技术来。黄州物产丰富，粮多猪多。有一次，家里来了客人，他亲自下厨烹制猪肉。他把猪肉和调料放下锅后，就到客厅里招呼起客人来，相谈正欢，竟忘了锅里还在煮着猪肉。这时随风飘来一阵浓香，苏东坡才想起那锅肉。等他

进了厨房，顿觉香气扑鼻，揭锅一看，只见猪肉色泽红润，卖相十分喜人，东坡尝了一口，果然非常好吃。苏东坡得到了启发，以后煮猪肉都如法炮制。打这以后，他更喜欢吃猪肉了，还写下一篇文章叫《猪肉颂》：

“洗净铛，少着水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。黄州好猪肉，价贱如泥土。贵者不肯食，贫者不解煮。早晨起来打两碗，饱得自家君莫管。”



吃猪肉不是什么新鲜事，自古人们就以猪肉为主要肉食。但猪肉也是有益养生的补品，这却很少人知道。古代医书《千金要方》里说“猪肉宜肾，补肾气虚竭”；《本草备要》里说“猪肉，其味隽永，食之润肠胃、生津液、丰肌体、泽皮肤”。中医一般认为，猪肉有补肾和润肠胃的功能，故常吃猪肉有利于补气益肾。中医还认为，猪皮入药的效果也非常好。汉代名医张仲景在《伤寒论》里有一道方剂叫猪肤汤，就是其用来治疗咽痛、心烦、胸满病症的药方。他把猪皮、白蜜、米粉等共同煎煮后给病人服用，以达到退虚热、健脾胃、除烦清热的目的。这个方子是《伤寒论》的重要方剂之一。

从现代医学角度来看，猪全身是宝：如猪肉，其纤维较为细软，结缔组织少，肌肉组织中含有较多脂肪，烹调加工后，肉味特别鲜美，有丰富的优质蛋白质和脂肪酸；猪皮、猪蹄的主要成分则是胶原蛋白和弹性蛋白，食用猪皮和猪蹄，是爱美女性美容的很好选择，美容效果非常显著。猪肉烹饪得当，还可以减少其中的脂肪和胆固醇，增加不饱和脂肪酸，产生别样的功效。因此，猪肉调煮得宜，也可成为“长寿之药”。

肉。酸蛋白质，使肠蠕动减慢，造成便秘。另外，肥胖和血脂较高者也不宜过多食用猪肉。



芹菜

嚼出好身材



苏东坡谪居黄州时，在城东开辟了一片荒地。他在开荒时无意中发现了一种野菜，不禁大喜，原来这种野菜就是他十分爱吃的芹菜。看到芹菜，苏东坡就像看到老朋友一样，忍不住又舞文弄墨了一通，他在《东坡八首》里写道：“泥芹有宿根，一寸嗟独在。雪芽何时动，春鸠行可脍。”原来这芹菜让他想起了家乡特有的“春鸠脍”。春鸠脍是古时川菜中的一道特色菜，就是把芹菜和肉一起煮熟，味道非常好。自此之后，苏东坡就常常采摘黄州的芹菜，又取斑鸠的胸肌肉切成丝，用旺火炒至半熟，大快朵颐。这道菜至今仍有流传，还被命名为“东坡春鸠脍”。

芹菜自古就是人们喜爱吃的蔬菜，吃芹菜的历史可以上溯到春秋战国时期。《诗经·小雅》里就有“言采其芹”的诗句，《吕氏春秋》也说“菜之美者，有云梦之芹”，里面的“芹”就指芹菜。苏东坡喜吃芹菜，他的弟子兼好友——宋代的另一位著名诗人黄庭坚也喜吃芹菜。《修水县志》记载了黄庭坚的一则故事。话说在当地做官时，某天午睡，他梦见自己来到了一个乡村，遇见一位满头白发的老太婆正站在家门外的香案前膜拜，而香案上则供着一碗芹菜面。他走过去，看到那碗面热气腾腾，样子十分诱人，于是不自觉地端了起来吃了个痛快。吃完了，他才

回衙门。这时正好一觉睡醒，可是他觉得自己嘴里还留着芹菜的香味，梦境也十分清晰。连做梦都想着要吃芹菜，可见芹菜的魅力有多大。

芹菜有水芹、旱芹、西芹之分。水芹生在水边湿地，旱芹生在平地，因香气浓郁，又称香芹。近年来，出现了一种从国外引进的西芹，称“洋芹”。其株特别高大，茎秆也格外脆绿，生吃或做菜都别有风味。

芹菜是上佳的养生食品。古人很早就认识到吃芹菜的好处。《本草纲目》里说芹菜能“止血养精，保血脉，益气，令人肥健嗜食”；《本经逢原》则说芹菜能清理胃中的湿浊之气。中医普遍认为，芹菜味甘性凉，有平肝清胃、祛风解热、通脉利血、醒脑润肺的功能，多吃芹菜，可以清理肠胃。

现代医学研究则表明，芹菜含丰富的蛋白质、钙、磷、铁等，其中蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高出足足一倍，铁的含量是番茄的20倍左右，还有大量的胡萝卜素和多种维生素，因此对人体十分有益。现代药理研究还表明，芹菜由于含有一些特殊物质，对降血压、降血脂有着良好的功效。吃芹菜，尤其是吃芹菜叶，可预防高血压，对治疗动脉硬化等十分有益。

国外科学家还发现，芹菜富含水分和纤维，是很好的减肥食品。一棵芹菜大约含有四到五卡路里的热量，但是人咀嚼它，就需要四到五卡路里的热量，进入肠胃中又需要大约五卡路里的热量，所以吃芹菜不但不会增加热量，还能消耗热量。没事就嚼嚼芹菜吧，说不定能嚼出一个好身材来。



最大
限度地
保存
营养，
起到
降压
的作用。
此外，
芹菜
叶的
营养
素含
量远
超过
了茎
秆。



小
锦
囊

吊命

大白菜



苏东坡爱吃大白菜，有诗为证：“白菰类羔豚，罗土出熊蹯。”“菰”是大白菜的古称，苏东坡这句诗的意思是说，大白菜的味道之美，就像羔羊肉、熊掌一样好吃。苏东坡的比喻是很夸张的，但居然也有不少知音。宋代的著名诗人范成大在《田园杂兴》里也写道：“拨雪挑来塌地菰，味如蜜藕更肥浓，朱门肉食无风味，只作寻常菜把供。”范成大居然把白菜比作蜜藕，看来在宋代，和苏东坡一样爱啃大白菜的也是大有人在。

白菜古称“菰”，又称包菜、黄芽菜，原产于我国，在我国民间有“百菜之王”之称。我国栽培白菜历史源远流长，在西安半坡遗址出土的陶罐中，就发现了白菜籽，说明白菜的栽培有几千年的历史。白菜之所以叫“菰”，李时珍在《本草纲目》里是这样解释的：“菰性晚凋，四时常见，有松之操，故曰菰。”原来，人们觉得大白菜的性格和冬天里傲雪挺拔的松树十分相似，所以就在“松”字上加个草头，为它命名。

中医认为，大白菜味甘，平寒无毒，有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃的功效。元代的御膳医忽思慧在《饮膳正要》里