

【食补宝典·药疗金方】

揭秘古代帝王独特养生秘籍
成就现代男性阳刚雄健体魄

养生秘方



养生秘方

御医
推荐给
白王帝
的

马永基 编著

吃出来的长寿皇帝·养出来的不老之躯
千金秘方始出匣·帝王雄风今犹在

吉林科学技术出版社





御医

推荐给

白皇帝的



养生秘方

马永基 编著

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

御医推荐给皇帝的养生秘方/马永基编著. —长春:

吉林科学技术出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5384-3580-1

I. 御… II. 马… III. 养生(中医)—秘方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 127615 号

御医推荐给皇帝的养生秘方

马永基 编著

责任编辑:郝沛龙 封面设计:红十月

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京市旺银永泰印刷有限公司

*

710×1000 毫米 1/16 开本 15.375 印张 21.5 万字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3580-1

版权所有 翻印必究

定 价:26.80 元

如有印装质量问题,可寄本社退换

社 址:长春市人民大街 4646 号 邮 编:130021

发行部电话:0431-85635177 85651759 85651628

电子信箱:JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址:www.jlstp.com



序

言

御医推荐给皇帝的养生秘方

在中国的饮食发展史上，帝王与权臣贵族起了最大的推动作用。最好的美食总是首先出现在帝王与贵族的豪华筵席上。

所以中国的食文化，大都是与权力挂钩的。在饮食礼政已经相当完备的基础上，帝王也开始拥有了天经地义的纵欲权力。因为“龙体”关乎“龙脉”的延续，进而关乎江山社稷的继承，于是，御膳房与御医必然联袂打造养生食谱：既要显示帝王之风，又要关乎王者之气！

中国的历代御医为了帝王的养生保健可以说倾尽了他们所有的聪明才智，这在流传下来的宫廷秘方中可以得到最好的证明。这些散发着中国古老文化精髓的独特配方，在满足皇帝最奢侈的口腹之欲的同时最大程度地满足特殊地位对帝王身体的要求。

当食补这一古老的方法再次散发无穷的魅力，并日渐成为时尚的时候，习以为常的健康又一次成了不容忽视的“头条”。尤其是蓬勃的精英男人们，更需要在面对纷繁竞争、压力的同时，去强大自己可控的实力，这也让男人们不得不去审视养生的时代意义。这些宫廷秘方为现代人认识传统养生提供了一个亲切的视角，因为现代优裕的物质条件使得我们可以在自己的厨房里亲自调制传统并切身感受传统带给我们的勃勃生机。我们不能住在皇宫，但我们一样可以有帝王的享受。

本书并非泛选用宫廷药膳配方，而是针对现代人注重生活质量，追求健康长寿，对疾病立足于预防的现代生活观念，以及时代竞争压力下亚健康人群对健康的强烈需求，重点挖掘历代宫廷中的御医针对食疗配置的长寿秘方、养生秘方及滋阴补阳、强身健体等方术。



御医推荐给皇帝的养生秘方

第2页

另外，本书所选食谱还涉及许多常见疾病的治疗与预防，是御医多年施治于皇室成员身上总结而成的，其在养生上是毋庸置疑的。

皇室宫廷医案、医方是中国传统医学中精粹而神秘的组成部分，长期以来一直沉渊于历史的迷雾中，秘而不宣，即使有遗闻轶事，稗官野史之言，也难求证，不辨真伪。“大内秘方”在历朝历代的史料典籍之中也一直具有强烈的神秘色彩。本书是编者在浩如烟海的清宫太医院、御膳房档案中，搜辑钩沉，苦心孤诣编撰辑录而成。当这些尘封在皇家档案中的脆弱书页变成家庭餐桌上温暖的香气时，当您疲惫的身躯陡然重新焕发昂扬的生气时，我们为您精心准备的养生秘方也许刚刚揭开她的一角面纱。



目

录

第一章	帝王御医与养生	(1)
	历代御医的养生法	(3)
	御医推荐给帝王的六大养生秘诀	(14)
	长寿皇帝的养生之道	(19)
	帝王与食疗	(27)
第二章	御医推荐给皇帝的延年益寿食谱	(37)
	经典十款药膳滋补御膳	(39)
	经典十二款海鲜滋补御膳	(51)
	经典十款素食滋补御膳	(64)
第三章	御医推荐给皇帝的壮阳补肾食谱	(75)
	固本壮阳食谱——飞禽篇	(77)
	补肾养阴食谱——走兽篇	(88)
	滋精强性食谱——水产篇	(101)
第四章	御医推荐给皇帝的醒脑安神食谱	(113)
	宫廷粥谱	(115)
	宫廷御用静心汤品	(138)



第五章 御膳房秘制山珍海味食谱 (155)

山珍 (157)

海味 (180)

第六章 御膳房秘制食疗“点心” (195)

药点 (197)

茶点 (204)

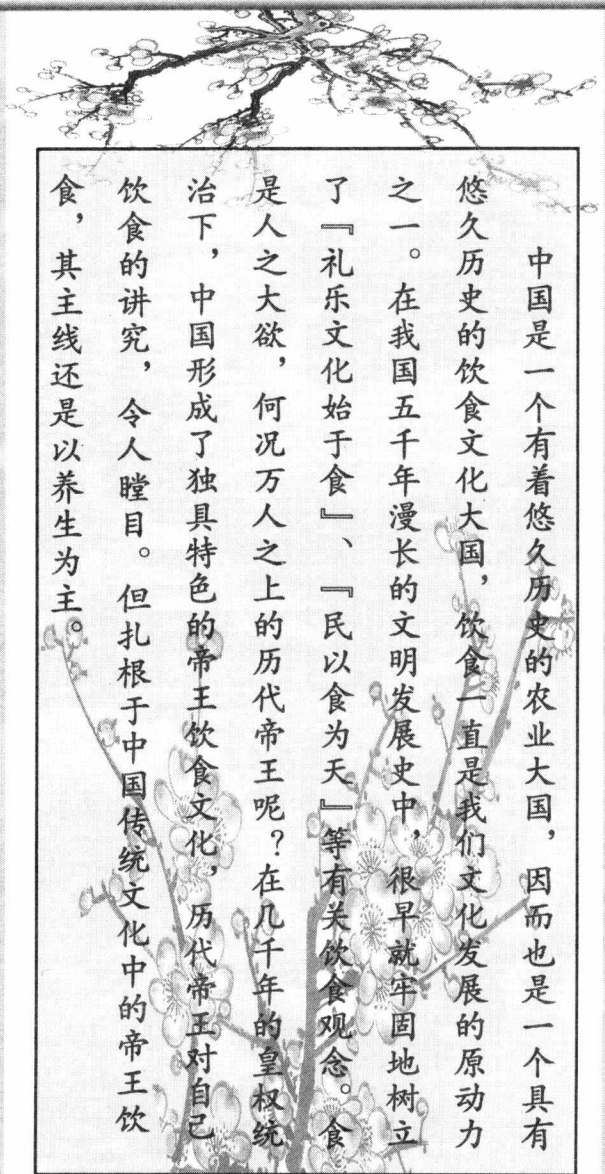
第七章 古代宫廷佳肴品鉴 (217)

南北朝美食宫廷亮相 (219)

盛唐气象 (222)

清宫盛宴——满汉全席 (230)

第一章 帝王御医与养生



中国是一个有着悠久历史的农业大国，因而也是一个具有悠久历史的饮食文化大国，饮食一直是我们文化发展的原动力之一。在我国五千年漫长的文明发展史中，很早就牢固地树立了『礼乐文化始于食』、『民以食为天』等有关饮食观念。食是人之大欲，何况万人之上的历代帝王呢？在几千年的皇权统治下，中国形成了独具特色的帝王饮食文化，历代帝王对自己饮食的讲究，令人瞠目。但扎根于中国传统文化中的帝王饮食，其主线还是以养生为主。

历代御医的养生法

一、先秦时期的御医疗法

虽然在先秦时期的各个朝代，医疗技术还很落后，但是历史上记载的著名御医们在为帝王治病的时候也都有自己独特的方法。

气功疗法

春秋时期楚武王的御医俞跗，最了不起的治疗手段是“割皮解肤”的本领。所谓的割皮解肤，从当时的医疗水平来看，应该不是我们今天所指的外科手术。专家们认为，更合理的解释应该是一种气功的运气疗法，通过气功导引术，疏通患者的经络，按摩神经，从而达到治疗的效果，即便是这样，这个独特的气功疗法，也是非常不简单的诊疗方法。

六气养生

春秋秦景公时有一名叫和的御医，他曾经给晋平公治病，和在分析晋平公的疾病时指出了阴、阳、风、雨、晦、明六气。这里的阴、阳、风、雨指的是自然气候：晦即夜晚，代指房事；明，即白天，代指日常的起居生活。就是说一些自然界气候因素以及人的饮食起居都会影响身体，从而引起疾病。他说晋平公的病是由于过度沉溺女色，才使得身体精气消耗殆尽，难以医治，和的告诫晋平公对女色应“节之”，言简意赅地说出了对性生活的态度。和的治疗晋平公的医案，可算是较早的对性事有所论述的案例。

心理疗法

最后要提到的这位战国御医，他叫文挚，医术也非常高，人说他通过观察病人的背部，就能知道病人心腹的疾病。他在给齐王治

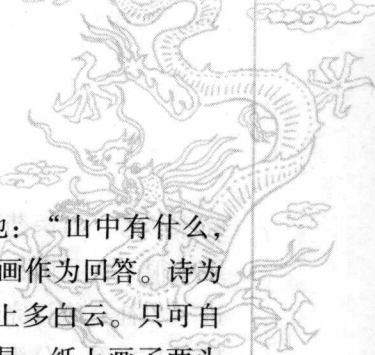
病时不惜放弃了自己的生命。当时，齐王得了抑郁症，整天长吁短叹，无精打采，身体十分虚弱。文挚被请去诊治，他给齐王诊过脉后，私下里悄悄跟齐太子说，大王的病是可以治好的，但是治好他的病必须用不同于一般的办法，这也许会得罪大王，如果那样我可能也难保性命了。齐太子恳求文挚不论用什么方法，只要治好父王的病就行，并向文挚保证，在父王病好之后会向父王解释文挚所做的一切。文挚出于医生的责任，考虑再三之后，决定不计后果为齐王治疗。他认为齐王是由于思虑过度导致的病症，不能单纯用药物来治疗，必须通过调节心智方能解除病症，所以他采用的方法就是——激怒法。

他先派侍从跟齐王约定看病时间，但是连续三天都爽约，惹得齐王非常气愤。好容易等文挚来了，可文挚非但不给齐王看病，还不脱鞋就上齐王的床，又踩脏了齐王的衣服。齐王让文挚赶紧给自己看病，可文挚却不理不睬，并故意出言不逊，顶撞齐王。齐王乃一国之主，哪里受得了文挚如此的无礼，气得哇哇大叫，也顾不上君王的威严身份，竟然破口大骂文挚，并且让文挚马上滚开。这一怒一骂，正好将齐王心中的郁气全都发泄出来，没几天齐王的抑郁症就好了。文挚采用的是一种心理治疗的办法，这在当时确实颇为独到，而且效果显著。可悲的是，正如文挚预见的一样，齐王最终无法原谅文挚对自己的无礼行为，不管太子怎样求情，还是将文挚投到鼎中给活活煮死了。

二、陶弘景的养性延命录

陶弘景，字通明，因长期隐居自号华阳陶隐居，死后谥号贞白先生，丹阳秣陵（今江苏江宁县）人。生于南朝宋元嘉二十九年（公元452年），卒于梁大同二年（公元536年），经历了南朝的宋、齐、梁三个朝代，终年八十五岁。

陶弘景小时候很聪明，也很勤奋，四五岁常以芦荻为笔，在灰沙上学写字。十岁看了葛洪的《神仙传》等著作，“昼夜研寻”，深受影响。长大以后，“神仪明秀，朗目清眉”，曾做诸王侍读的官，深受统治者的赏识。先是东阳郡守沈约多次写信邀请，他不至；接



着，梁武帝“屡加礼聘”，他也不出。梁武帝问他：“山中有什么，为什么不出山呢？”他先写了一首诗，后画了一幅画作为回答。诗为《诏问山中何所有赋诗以答》：“山中何所有，岭上多白云。只可自怡悦，不堪持寄君”（《陶隐居集》）。画的内容是：纸上画了两头牛；一头散放水草之间，自由自在；一头锁着金笼头，被人用牛绳牵着，并用牛鞭驱赶。梁武帝看了诗和画，领会了他的用意，就不再强迫他出来做官了。但是“国家每有吉凶征讨大事，无不前以谘问”，故当时人称之“山中宰相”。由于王公贵戚，“参侯相续”，干扰也很大，于是他索性在山中建了一幢三层的楼房，“弘景处其上，弟子居其中，宾客至其上”，关门读书，与世无争。

陶弘景在医药方面的最大贡献是对《神农本草经》的科学整理。《神农本草经》总结了汉代以前劳动人民积累的药物知识，共收载药物三百六十五种，分成上、中、下三品。书中对每一味药的产地、性质、采集和主治的病症，都做了详细的记载。对各种药物如何配伍以及简单的制剂，都做了概述。但随着实践的不断深入，人们的药物知识逐渐丰富起来。到了南北朝时期，汉代的这本《神农本草经》，不仅辗转传抄，“遗误相继，字义残缺”，而且内容已经远远不能满足实践的需要。

因此，陶弘景便对本草学做了一次较全面的总结。他从自己名医别录编中挑选出了三百六十五种新品种附入《神农本草经》，使原书只有三百六十五种的药物增加到七百三十种，并予以一一订正、调整、分类注释，编成《本草经集注》一书。《本草经集注》具有明显的特点。首先，它改进了药物的一般分类法。《神农本草经》的三品分类法，仅仅概括地指出药物有毒或无毒，较为粗糙，既不容易掌握药性，又难于寻检，容易造成治疗上的差错。陶弘景把三品分类发展到玉石、草木、虫兽、果、菜、米食，有名未用七种分类。这种分类方法后来成为我国古代药物分类的标准方法，在以后的一千多年间，一直被沿用，并加以发展。其次，对于药物的性味、产地、采集、形态和鉴别诸方面的论述，有显著提高。再次，总结了诸病通用的药物。例如，祛风的药物有防风、防己、秦艽、川芎、独活等，就归在同一类，叫做“诸病通用药”。这种分类方法，便于

临床参考，对医药学的发展也起到了促进作用。因此，此书问世后，影响很大，我国古代的第一部药典《新修本草》，就是在此书基础上进一步补充修订完成的。但《本草经集注》也存在不少问题。李时珍对其采取一分为二的评价，说“其书颇有裨补，亦多谬误”。

陶弘景对《神农本草经》原有的三百六十五种药，所作的订正、补充和说明，是有调查研究作为基础的。他下了不少工夫取得了药物的采集和临床用药的经验，并经常深入药材产地，了解药物的形态、采制方法。在对各种药味进行研究时，他发现许多药物，虽被指为药用，其实有名无实，毫无价值。如石下、长卿、屈草、满阴实、扁青，等等。他把这类药列为“有名无用”类。这种创见是在调查研究基础上获得的。遇到疑难就去调查研究，这是陶弘景在几十年治学的过程中养成的习惯。这里有个很生动的故事。一天，他读到《诗经·小宛》的“螟蛉有子，蜾蠃负（抱）之，教诲尔子，式谷似之”几句，就很不以为然。《诗经》的旧注说，蜾蠃（一种细腰蜂）有雄无雌。繁殖后代，是由雄的把螟蛉（青蜘蛛）的幼虫衔回窝里，叫那幼虫变成自己的样子，而成为后代。恰好一个朋友也来问这是怎么回事。他就先去查书本，书本说的跟《诗经》旧注的一模一样。他想：这些书尽是我抄你，你抄我的，查书是查不出什么名堂了。我何不亲自到现场看个究竟呢？于是，陶弘景来到庭院里找到一窝蜾蠃。经过几次细心的观察，他终于发现，那螟蛉幼虫并非是用来变蜾蠃的，而是蜾蠃衔来放在巢里，等自己产下的卵孵出幼虫时，作为它们的粮食，蜾蠃不但有雌的，而且有自己的后代。蜾蠃衔螟蛉幼虫作子之谜，终于被陶弘景用调查研究的办法揭穿了。从这件事，他就得出一个结论：治学要重视调查研究，不能因为别人怎么说自己也跟着怎么说。由此可见他治学的严谨性。陶弘景整理医籍，十分尊重原作，绝不乱涂乱改，也不信口雌黄，即使有补充，也把自己的说法和原书的说法区分开来。

陶弘景也潜心于研究炼丹之术。梁武帝萧衍称帝以后，更加器重陶弘景，一直想让陶弘景出山做官，但陶弘景始终没有答应。梁武帝也是迷恋炼丹的皇帝，他赐给陶弘景黄金、朱砂、曾青、雄黄等炼丹的原料，陶弘景就用这些原料炼出一种叫“飞丹”的丹药，

并献给梁武帝。陶弘景还非常重视养生，他的另一本著作《养性延命录》也是集合前人对养生保健的论点加以总结而成的，里面很多的观点对于现代的养生都非常有意义。

三、王叔和的脉象理论

王叔和是汉末至西晋年间最著名的御医，他曾做过曹操的专职侍医，后来又当过王府侍医、皇室侍医，最后还升到太医令。他学识渊博，非常喜欢钻研，他对这个时期的医学贡献主要是他著述的《脉经》和整理东汉著名医家张仲景的《伤寒杂病论》。

《脉经》是我国现存第一部完整的研究脉学的书籍，前代的医家虽然对脉学的研究也有一定的成果，却始终没有能够总结归纳，对于脉学中涉及的脉象名称、诊脉方法等都比较混乱。王叔和通过多年的行医经验，对诊脉进行了非常细致的规范。首先对于诊脉的方法，在古时，诊脉的方法叫做“三部九候”，三部就是指人的手、足、脚，每一部下面又按照天、地、人分为三候，这样一共九候，因此患者在接受诊脉时就要从头诊到脚，过程十分烦琐。而王叔和创立了寸

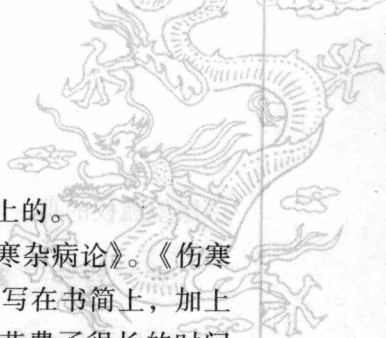


王叔和

口切脉法，这种方法只需诊断病人的腕部，将示指、中指和环指放在病人腕部的寸、关、尺部位，由此可以诊断人体内脏的疾病，王叔和还提出了寸、关、尺三部脉与脏腑的关系：右手的寸部可诊断肺和大肠的疾病，关部可诊断脾胃的疾病，尺部可诊断命门和三焦的疾病；左手的寸部可诊到心与小肠疾病，关部可诊到肝胆疾病，尺部可诊到肾和膀胱的疾病。这种寸口诊脉法确立后，后世的医家一直沿用至今，所以王叔和在诊脉方法上作出了巨大的贡献。

切脉在古代是医生了解病情最重要的手段，但是由于是用手来感觉，可能每个人感觉都会有所误差，而这个误差可能就会酿成大祸。所以王叔和在细分脉象时，对相似的脉象如何分辨作了系统的描述。他首先确定正常的脉象，即平脉的概念，这通常是以医生的呼吸来计算，一呼一吸，脉搏跳动四次，相当每分钟 70 次左右，这是正常的脉搏速度，平脉的特点是不浮不沉，不快不慢，和缓有力，节律均匀。与平脉做比较，王叔和又细分出了 24 种脉象：浮脉、芤脉、洪脉、滑脉、数脉、促脉、弦脉、紧脉、沉脉、伏脉、革脉、实脉、微脉、涩脉、细脉、软脉、弱脉、虚脉、散脉、缓脉、迟脉、结脉、代脉、动脉，对每一种脉象，王叔和描述得十分细腻，同时言简意赅地准确指出诊脉时的感觉，特点非常鲜明，就像口诀一样，比如说到“浮脉，举之有余，按之不足”，表明其脉搏显现在浅表的部位，“滑脉，往来前却，流利展转，替替然与数相似”，是一种圆滑的感觉，气实血涌，往来流利，这种脉象属于实热。妇女如果没有病，却有滑脉，则可能是怀孕的征兆。王叔和还特别提出了相似的脉象，诸如浮脉和芤脉相似，弦脉和紧脉相似，沉脉与伏脉相似等，他也指出了相似的脉象如何区分，比如沉脉和伏脉，前者轻按不容易探到，需要重按才能摸到，而伏脉则要极重才能按到。提出相似的脉象，并加以仔细区分，可以使医者在诊脉时注意到这些细节，做出更准确的判断。

在《脉经》中，王叔和还提出了季节、气候变化对脉象的影响，人体在春、夏、秋、冬四季，由于生理适应环境的变化，脉象也会有所变化，王叔和总结出“春弦、夏洪、秋毛、冬石”的四季脉象特点，就是说春天的脉象微弦，夏季的脉象微洪，秋季的脉象微浮，冬季的脉象微沉。如果在某个季节出现不该出现的脉象，也会提示人体生病。对于脉象的诊断，王叔和还提出了因人而异的论点，就是不同性别、年龄、体质以及不同体形的人，脉象也是有区别的。比如肥胖的人，脂肪较厚，脉自然会沉一些，瘦人则浮一些；妇女的脉象多细一些，小孩的会快一些，老人的会弱一些。王叔和的《脉经》，在唐代还曾作为太医署里医学教育的必修课目。《脉经》不仅在国内广为流传，其影响力还远及日本、阿拉伯等地，这些地



方对脉学的认识和研究都是建立在《脉经》基础上的。

王叔和的另一个贡献是整理了张仲景的《伤寒杂病论》。《伤寒杂病论》是东汉时期的医学巨著，那时候书都是写在书简上，加上连年战争，书籍很难留存。王叔和做太医令时，花费了很长的时间四处收集整理《伤寒杂病论》的书籍原稿，最后终于把原书的大部分书稿都收集完整，并着手进行编辑整理，在修复原书的过程中，王叔和根据自己的理解，将《伤寒杂病论》分为《伤寒论》和《金匱要略》两部分，其中《伤寒论》主要是记录各种伤寒病症的治疗方法，而《金匱要略》则是各种疑难杂症的治疗。虽然后人认为他对原著进行修改可能有悖张仲景的初衷，但是如果没有王叔和的整理编辑，这本医学名著可能会永远遗失，正如清人后来所说：“苟无叔和，焉有此书？”所以无论怎样，王叔和都是功不可没的。

四、百岁御医甄权的吐故纳新术

甄权是隋唐两代的名医，他学习医术源自一片孝心。甄权小时母亲经常生病，因此甄权和弟弟甄立言就立志钻研医术，结果双双都成为著名的医生。

甄权擅长针灸，隋鲁州刺史曾患有风痹，不能弯弓射箭，很是苦恼，甄权运用针灸，结果一针下去，刺史就能拉弓射箭了。甄权还曾经治疗一个因脖子肿大无法进食的官员，甄权以三棱针刺少商穴，刺到微出血，一顿饭工夫，病人气息就通了，第二天就能正常吃饭了。仁寿宫的宫女患有脚疾，没法走路，甄权也是用针灸刺了4个穴位，宫女很快就能下地行走了。甄权用药治疗也很有一套，他曾用防风汤辅以针灸治好了安平公的偏风症，以茯苓丸治好安康公的水胀、小便不通。甄权写的《药性论》，专门论述药物的性味、有毒无毒、功效、主治、配制方法等。

甄权倡导养生之术，提出吐故纳新可以清肺，是健身延年的有效方法，并主张饮食不必甘美，就是这些朴实的养生之术，使得甄权成为史上有记载的第一个百岁御医，深得唐太宗李世民的尊重。在他103岁的时候，唐太宗亲自到甄权家中探望，向他咨询养生及药性问题，甄权一一作答，唐太宗十分满意，并赏赐了他。在唐太



宗探望甄权的那一年，这位长寿御医安然长逝了。

五、百岁“药王”孙思邈

孙思邈从小身体就很弱，常常得病，家里为给他治病，几乎倾家荡产，稍大一点的时候，他又目睹了隋文帝时长安一带流行瘟疫的悲惨景象，给他留下很深印象。于是他立志学医，到二十岁时孙思邈就已经学识渊博，他结识了当时的太医令谢季卿及甄权、甄立言兄弟，并向他们虚心求教，医术更为精进。孙思邈是一个全能医生，各个医科的疾病都难不倒他，而且对于养生、食疗、针灸乃至炼丹也都有所涉猎，也许是因为他小时候的经历，所以他更愿意为平民百姓治病，隋唐两代的几位皇帝先后邀请他去宫内做官，他都婉言拒绝，依然在民间行医，不过由于他医术高超，经常要被召到宫中来诊治皇宫贵人们的疾病。

唐仁宗时候，宫中一位才人生病，双目赤红，而且凸出，但是却什么也看不见，非常痛苦，宫内的御医认为是内火，所以用去火药医治，但是一直都没有什么效果。仁宗叫来孙思邈，孙思邈诊脉后认为这位才人不是单纯的热火，接着孙思邈又诊出才人肝脉弦滑，就询问才人的月事情况，宫内的御医说才人已经三个月没有月事了，应该是怀孕了。孙思邈却认为，才人的病是因为年轻气血旺盛，经血不通，肝火上行才导致目疾，并不是怀孕。孙思邈开了通经药，果然才人月事正常化，双目自然就复明了。

史上还有孙思邈“悬丝诊脉”的传说，他给长孙皇后看病用的就是此法。悬丝诊脉是指病人和医生分处两室，互不见面，医生通过搭在病人手腕上的一根丝线来诊脉。孙思邈给长孙皇后诊脉时，宫内的御医开始用丝线拴在冬青根、铜鼎足部和鸚鵡上来试探孙思邈，这种小伎俩一点也没有难倒孙思邈，很快就被一一识破。孙思邈给皇后悬丝诊脉之后，认为皇后是滞产，开出一方催产药，使得皇后顺利分娩。

孙思邈医德高尚，治病救人不分贵贱，因此无论是皇上还是平民百姓都对他十分敬重。他提出“大医精诚”，就是告诫医生，不管医术有多高明，治病的时候都要心平气静，排除杂念，不能心存私