

大国医

长寿有『药』诀

曾雨霖 著 国家级非物质文化遗产项目代表性传承人

湖南科学技术出版社

大国医

长寿有『药』诀

雷雨霖 著 国家级非物质文化遗产项目代表性传承人

图书在版编目 (C I P) 数据

大国医 长寿有“药”诀 / 雷雨霖著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-5357-9118-4

I. ①大… II. ①雷… III. ①中草药—养生(中医)

IV. ①R212②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 252948 号

DAGUOYI CHANGSHOU YOU YAOJUE

大国医 长寿有“药”诀

著 者: 雷雨霖

责任编辑: 陈 刚 何 苗 黄柯华

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410013

版 次: 2017 年 2 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

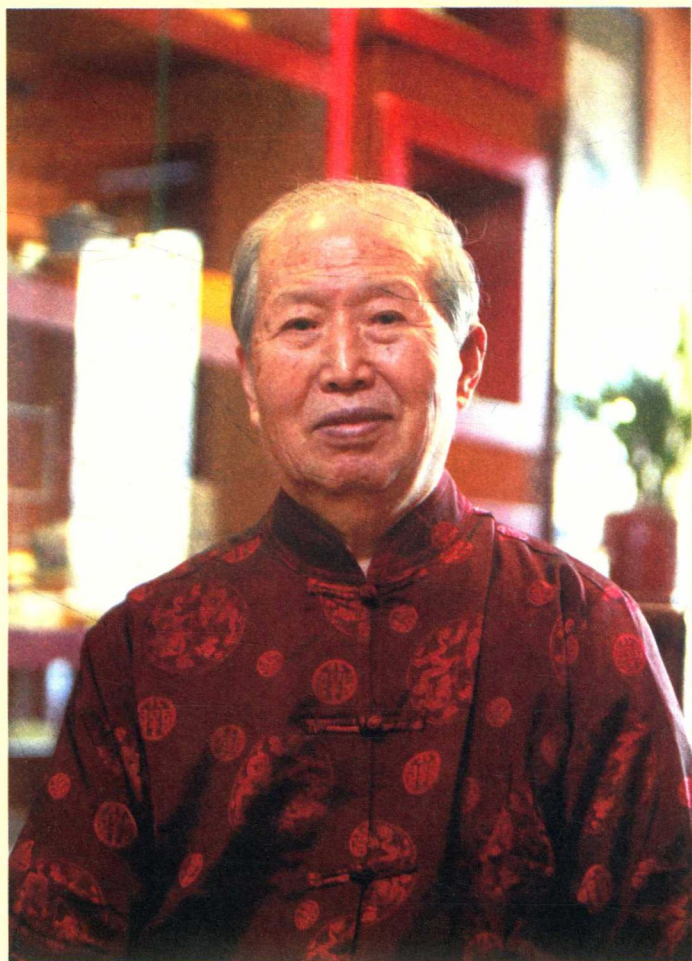
印 张: 8.5

字 数: 140000

书 号: ISBN 978-7-5357-9118-4

定 价: 45.00 元

(版权所有·翻印必究)



作者简介

雷雨霖，国家级非物质文化遗产项目代表性传承人，鹤年堂中医药养生文化的传播者，鹤年堂传统技艺、技法、养生秘传配本的继承人。雷雨霖出生于传统中医药世家，14岁便进入鹤年堂做学徒，经过70多年的学习和磨砺，成为鹤年堂的一代“老丸药头”，在鹤年堂历史悠久的养生文化的熏陶下，成为养生大家。可以说，他汲取了鹤年堂历经600余年沧桑岁月所凝聚的中药文化的精髓。

前言

《长寿有“药”诀》从策划开始，到整理资料直至完稿，历时两年，终于可以跟读者见面了。

整本书都围绕着鹤年堂养生的核心概念“调元气，养太和”来写，并在此基础上——介绍了鹤年堂的中医药养生特色，如鹤年堂比较著名的各种膏方，苹果膏、秋梨膏，还有四宝酒。哪四宝呢，茵陈酒、玫瑰酒、佛手酒、金橘酒，另外还有各种养生小吃，玫瑰枣、法制黑豆等，应有尽有，在吃吃喝喝中就把疾病给防了。当时上至皇帝，下至平民，都很推崇鹤年堂的东西。即使到了现代，也依然有它的可取之处，这里面的养生理念以及养生的方法不应该被丢失在现代社会中，否则真的是养生文化中的一大损失。

我作为鹤年堂养生文化的传承人，老丸药头，是鹤年堂传统技艺、技法、养生秘传配本的继承者和传承人。14岁就

进入鹤年堂做学徒，经过多年的学习和磨炼，也在鹤年堂深厚的历史文化的熏陶下，获益匪浅。写这本书，也是希望能将自己看到的鹤年堂讲给大家听，让更多人知道那时候的鹤年堂是什么样子，而且鹤年堂所传承下来的养生方法也对老百姓有用，为什么不写出来造福老百姓呢。

我已经 90 岁高龄，但鹤年堂好的、对大家有益的东西并不会从我这里失传，因为我把这些技艺传承给我的徒弟——王国宝、雷松、雷友三人，我相信他们会把我们民族的中医药养生文化继续发扬光大。

希望广大读者们能够在书中找到适合自己的养生保健方法，未病先防，为健康长寿打下坚实基础，我也期待读者们的建议和指点。

序

我于 1940 年进入北京鹤年堂药店当学徒。当时我才 14 岁，从一个小村庄来到了大城市，来到一个完全陌生的地方，现在想起来那时候还真不容易。还是孩子的我，就已经下定决心要在鹤年堂里学到一技之长，不怕苦、不怕累，学到真本领，以后才能在社会上立足，也为了更好的生活。

进店前经过了经理的考试，要先面试，再笔试，合格后才会被录取。录取后没有拜师仪式，都是跟着师兄学起，我那些技艺都是从师兄那里学来的。进店后会给每人一套笔墨纸砚，要求我们每天用毛笔写三行小字，一篇临帖，提高自身文化素质。还有几本药书，其中有《药性赋》《四百味》《汤头歌》，还有一本《铺规》，跟我们说要在三年之内牢记于心。例如《丸药目录》要牢记药名、功能主治，分门别类以便工作之用。另外，我们还要经常到前柜认斗子里的药，

对照药书里的药理作用便于理解，用这种方式为新来的徒弟今后在药材行业发展打下一个坚实的基础。

鹤年堂的徒弟是按字排序的，“西鹤年永茂东鹿寿康宝”这 10 个字，每个字 10 个徒弟。我进店时 10 个字已经排满了，我是第 105 名徒弟，我下边还有师弟 30 多人，到 1956 年公私合营时再招收徒弟就都互称同志了。徒弟学艺都是跟师兄学的，这也是我们鹤年堂的一个特色吧，一直都是这样传承下来的，而且师兄教师弟都得教好，不能保守。

我在鹤年堂的学习还是比较顺利的，斗房学习 2 年，筛簸扬拿，蒸炒炙煨，都能独立完成工作。在丸药房 7 年，前 2 年学艺，后 5 年当丸药头，承担丸散膏丹、露水、药酒全部 600 多个品种的生产加工，然后供给总店和分店的柜台零售。1949 年调到前柜抓药，鹤年堂抓药有自己的特色，每味药都是单包的，还有小票说明，经过核查无误之后把各小包放在一起，包个大包交给顾客。顾客回家可以自己核对，药品质量一目了然，加上小票说明，还增加了对药品的认识，顾客都是相当的满意。

以前我们抓药都是一口印（各味单包，然后一起包一个大包，像一口印），按照调剂规范应该按顺序抓药，然后码放整齐，经负责检查的药师核对无误后盖章才可以包成大包交给顾客，这也是对患者的一份责任，马虎不得。而现在有些单位不按调剂规范去做，一大堆倒在一起，也没有一服一

回戳，抓错、少药只有天知道，完全不见以前那样。以前单单抓药就要经过这么多的程序，另外，在拿到方子之后要先审核，看看这里边有没有十八反，十九畏，妊娠禁忌的药物，如有就要让大夫改方子或签字。如无误后用“鉴方”压住方子方可抓药。经大闸柜检查盖章后才能发药，保证差错不出门。这些好的传统应该继续发扬，希望同行能引以为戒，不要忘记患者的安全，毕竟信誉才是企业立足的根本。

“丸散膏丹同仁堂，汤剂饮片鹤年堂”，大部分老一辈的北京人都能念出这一句顺口溜。过去的老北京都知道吃丸散去同仁堂，吃饮片去鹤年堂，但现在年轻人知道的不多了。鹤年堂的饮片非常讲究，用料上等、刀工精细，方便煎煮出药力。所以，社会上曾有“陈皮一条线，枳壳赛组襁，清夏不见边，木通飞上天”的传说。

介绍了我和鹤年堂的大概情况之后，我想谈一谈对养生的认识。

自古人生在世，俱秉五行阴阳。五行阴阳学说是我国古代先贤宝贵的哲学理念，它包括了人类对自然规律的认识，并经过长期的实践总结，形成了对一切事物相互对立，又相互统一的理论体系。这种学说被引用到中医药领域中，认识到人体的阴阳两方面需要达到相对的平衡才能完成人体正常的生理活动，在人体与自然，疾病与治疗中才形成了中医药学的理论体系。

然而人体的阴阳平衡并不是永远处于静止不变的状态，它们处在此消彼长，此长彼消的不断变化之中。古人说：“孤阴不生，独阳不长”，这种阴阳的互根互用，始终贯彻人体生命的全部过程，如果一方失衡出现异常，就会出现病理反应，也就是中医常说的“阴阳失调”。

由盛转衰，这是人体必然的生理过程，我们所需要做的就是尽量维系人体的阴阳平衡，做到有病急治，未病先防，使人与自然和谐相处，减缓由于阴阳失衡对身体造成的损失，达到一种相对平衡的健康状态，以养生长寿。

饮食有节，起居有常，“正气存内，邪不可干”，归结起来就是自然养生，生活有度。养生最早记载于《黄帝内经》，经后人不断实践、发挥，才有顺应四时之养生、五脏养生、情志养生、饮食养生，以及动静结合的养生方法。

健康养生之道千差万别，但有规律的生活却是共同的。如果人的生物钟运转能与大自然的节律合拍，就能实现“以自然之道，养自然之身”的目的，这是最佳的养生方法，也是自然养生的最高境界。每天规律的生活，按时休息起床，过去有“养生睡觉先，睡眠胜似药”之说，睡眠充足是益智、强体、抵御疾病最基本的手段。

另外，运动也要养成良好的习惯，根据自己的身体量力而行。每天步行锻炼就是一种很好的方法，被称为“百炼之祖”“运动之王”，适合大部分人健身。所以我们要动静结合，

形成良好的生活习惯。反之，生活不规律，暴饮暴食，经常熬夜使生物钟错乱，才是人们体弱多病、身体早衰的根源。

饮食方面，要荤素搭配，粗粮和细粮搭配，每周最好吃一顿粗粮，品种丰富一些，多吃一些蔬菜和水果。古代养生学家曾说过：“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充。”因为人类属于杂食动物，我们的身体需要多种营养物质来维持正常的生理活动，所以不要养成偏食的习惯，按季节时令的果蔬都要吃一些。老话儿说，樱桃桑葚，货卖当时，一些季节性的水果也要尝一尝。

我讲的养生大部分都是针对中老年人，人到中年身体功能减退，慢慢走向老化，免疫力有所下降，这时就需要适当的锻炼和情志的控制。喜怒忧思悲恐惊虽说是正常的七情六欲，但不要过度，过度则会对身体造成伤害，比如大怒伤肝，很多病都由生气引起，当生气时最好找知心朋友说说，不要闷在心里，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，凡事往好处想。

肾为先天之本，古语说，男有斗糠之力，女有扶壁之心，正常的生理需求是人体健康的体征，但不要过度，过度就会造成伤害。肾虚是很多疾病的致病根源，所以，我们必须重视。有一个强壮的身体，才能够健康长寿。

鹤年堂作为“京城养生老字号，历史悠久第一家”，这和鹤年堂的掌门人臧东坡先生，总经理曹希久先生，李美珍

女士等同仁的辛勤努力是分不开的。为了弘扬和挖掘鹤年堂中医药养生文化，我查阅了大量历史资料来求证和整理，付出了极大的心力，整理出大量鹤年堂的宫廷秘方，本店古方，以及传统的中医药养生品种，为百姓养生、健康长寿作出贡献。同时鹤年堂获得国家级非物质文化遗产和中医药养生文化证书，并列入保护名录，使 600 年老店鹤年堂永葆青春，发扬光大。

鹤年堂董事会委员刘海斌在广州市南沙区与香港霍英东家族联营开设“霍英东鹤年堂中医城”，规模宏大。霍家的法人代表林曦鏊先生（霍英东先生生前秘书），刘海斌先生为广州鹤年堂代表，鹤年堂中医城的地理环境非常好，面临大海，远望虎门大桥，自由贸易试验区去年正在建设中，将有很好的发展前景。我曾去广州 7 次，都是参加宣传鹤年堂传统文化的重要活动，介绍鹤年堂悠久的历史 and 店规，以及养生品种等。北鹤南沙，福泽天下，刘海斌先生的奉献精神功不可没，在此对为鹤年堂默默奉献的同仁致以衷心的感谢！



目 录

第一章 长寿翁养出来

我的师兄弟们大多长寿 / 2

以调元气为本，以养太和为辅 / 10

春天，养出生命的春天 / 18

清凉一夏，荷叶有妙用 / 25

多事之秋更要“全副武装” / 32

冬季要为身体打个好底子 / 39

医药不分家，未病先防 / 46

第二章 诉说鹤年堂的养生故事

溥仪弟弟怀念的五味槟榔 / 54



南方槟榔，北方吃法 / 59

“曹菩萨”广施菩萨心 / 63

戏剧名角润嗓专用“水” / 68

嚼“铁蚕豆”的老掌柜 / 77

大使馆都爱这中国式“鸡尾酒” / 85

第三章 与妙峰山的几次约会

二月茵陈三月蒿，可作野菜可作药 / 94

绿色佳酿茵陈酒 / 100

“不合时宜”的玫瑰不要 / 106

玫瑰酒，让美丽赖着不走 / 115

健脾益气玫瑰枣 / 121



目 录

第四章 千年古方大揭秘

苹果原来可以这样吃 / 128

京城名医巧用膏方补气血 / 135

秋梨好吃膏难熬 / 142

受贵妃欢迎的美容利器 / 151

黄金比不上黄精 / 158

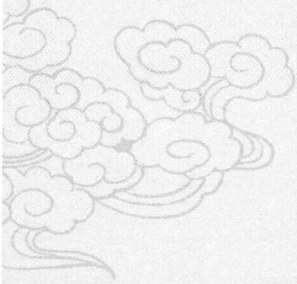
老东家手里那壶茶 / 165

第五章 好药才能治好病

中药怎么什么都治 / 174

好药出自好手艺 / 177

丸散膏丹制作技艺 / 185



“颜值”越高，药效越好 / 193

差错不出门，药者仁心 / 200

百谷为养，别挑食 / 206

第六章 吃得明白，让疾病绕道走

厨房里藏着好药 / 214

饮食有宜忌，错食就白搭 / 223

适度“偏食”好处多 / 231

顺时而食，寿享天年 / 237

长寿秘诀 / 246