

● 李治亭 主编

爱新觉罗家族王书

吉林人民出版社

妙法
养生

爱新觉罗家族全书 溥任

养生妙法

张莉主编

9

吉林人民出版社

爱新觉罗家族全书

9

养生妙法

主 编 张 莉
撰稿人 张 莉 刘 武
燃 葵 孙 洁
张 婧 张 阑 婧

爱新觉罗家族全书

编委会

顾问 (按姓氏笔画为序)

于岱岩	马熙运	王思治	王钟翰
刘如仲	金启棕	金宝森	富育光
溥任	毓峨	毓嶧	戴逸

主编

李治亭

副主编

马宝珠	张玉兴	刘厚生	柳海松
魏克威			

编委 (按姓氏笔画为序)

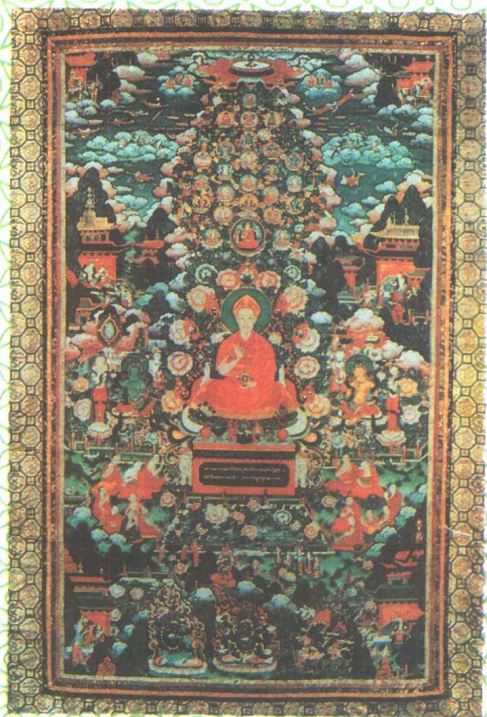
刁书仁	马协弟	马宝珠	马恩巨
衣兴国	刘小萌	刘奉文	刘厚生
李治亭	李理	张玉兴	张莉
武亚民	姜守鹏	柳青松	柳海松
鞠殿义	魏克威		

责任编辑

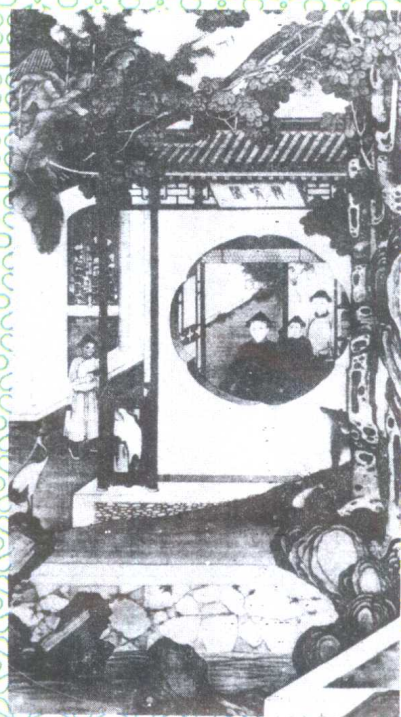
贺萍



清穆宗载淳(同治)像



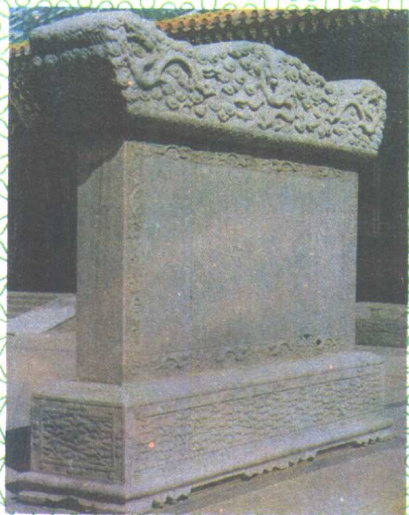
缙丝佛仙阁(中坐者为乾隆帝)



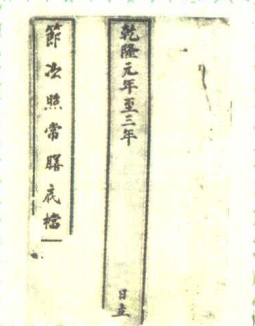
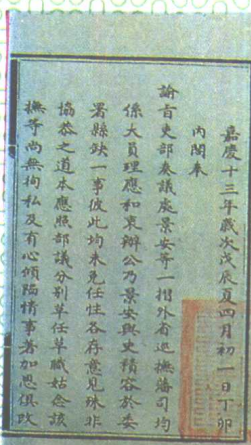
雍正帝行乐图



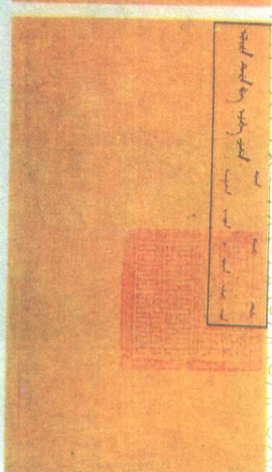
道光帝喜游秋庭图



中南海紫光阁清宫习武射箭处



乾隆《节次照常膳底档》



嘉庆《起居注册》



打猎归来的康熙帝

愛新覺羅 寶森 題

千載奇遇無如好書良友

寶森

寶森

寶森

著名书法家爱新觉罗宝森先生题

目 录

卷一	概述	(1)
卷二	服饰与养生	(34)
	清代服制	(36)
	袍服	(36)
	旗袍	(37)
	龙袍	(39)
	马褂	(40)
	坎肩	(42)
	鹰膀褂子	(42)
	靴鞮靴	(42)
	朝服	(43)
	皇帝朝服冠	(43)
	皇后朝褂袍	(44)
	朝裙	(45)
	朝珠	(45)
	皇帝礼服	(45)
	衮服	(46)
	皇帝吉服冠	(46)
	皇后龙褂	(46)
	蟒袍	(47)

帝后常服冠·····	(47)
皇帝行服冠·····	(47)
皇帝雨服冠·····	(48)
端罩·····	(49)
皇贵妃、贵妃冠服制·····	(49)
妃冠服制·····	(50)
嫔冠服制·····	(50)
皇子冠服制·····	(51)
亲王冠服制·····	(52)
亲王世子冠服制·····	(52)
郡王冠服制·····	(53)
贝勒冠服制·····	(53)
贝子冠服制·····	(54)
公主冠服制·····	(54)
郡主冠服制·····	(54)
县主冠服制·····	(55)
郡君冠服制·····	(55)
县君冠服制·····	(55)
乡君冠服制·····	(55)
侍从妇女冠服制·····	(56)
皇帝服带·····	(56)
黄带子·····	(57)
红带子·····	(57)
皇后冠·····	(58)
弘历帝四季冠服·····	(58)
卷三 饮食与养生·····	(59)
关外饮食习俗·····	(63)

清宫饮食结构·····	(66)
清帝用膳时制·····	(71)
清宫粥食·····	(72)
清宫腊八粥·····	(73)
清宫饮水·····	(74)
玄烨论饮水卫生·····	(76)
清宫用乳之制·····	(76)
清宫用酒之制·····	(78)
玉泉酒·····	(78)
通化葡萄酒·····	(79)
乳酒·····	(79)
清宫用茶制·····	(80)
药膳的应用价值·····	(82)
清宫食疗·····	(86)
八珍糕·····	(87)
当归羊肉汤·····	(89)
龟龄集·····	(90)
香薷汤·····	(91)
玄烨不食补药·····	(92)
清宫时令食品·····	(92)
清宫饮食节奏·····	(96)
清宫筵宴之制·····	(97)
清宫饮食环境·····	(100)
太和殿国宴·····	(105)
乾清宫家宴·····	(106)
玄烨塞外野宴·····	(108)
清宫欢宴·····	(109)

清宫餐具·····	(111)
防毒银牌·····	(114)
玄烨饮食习尚·····	(114)
玄烨与紫米·····	(114)
玄烨论酗酒之害·····	(115)
玄烨赐茶名“碧萝春”·····	(115)
玄烨论用膳之法·····	(116)
玄烨论膳后卫生·····	(117)
玄烨论饮食疗法·····	(117)
玄烨论宜己择食·····	(118)
玄烨劝人多食果菜·····	(119)
胤禛引种甘薯·····	(120)
弘历晚年饮食结构·····	(121)
弘历喜食豆类·····	(125)
弘历用膳重补益·····	(127)
清宫乡土食品·····	(130)
慈禧清热理气代茶饮方·····	(130)
慈禧饮用甘露酒·····	(131)
慈禧喜食“响铃”·····	(131)
卷四 居住与养生·····	(132)
紫禁城外朝·····	(132)
紫禁城的内廷·····	(133)
坤宁宫东暖阁·····	(134)
坤宁宫祀神·····	(134)
御花园·····	(136)
东西十二宫·····	(137)
皇帝起居的养心殿·····	(137)

随安室·····	(138)
宁寿宫区·····	(138)
宁寿宫花园·····	(139)
慈宁宫·····	(140)
太和殿地基·····	(140)
太和殿内的金砖·····	(141)
紫禁城的取暖设施·····	(141)
清宫降温·····	(142)
紫禁城排水系统·····	(142)
紫禁城内报警系统·····	(143)
紫禁城的防火设施·····	(144)
紫禁城内的清洁卫生·····	(145)
清宫坐具·····	(146)
金云龙宝座·····	(146)
随侍宝座·····	(147)
坐褥·····	(147)
寝宫床·····	(148)
南海子·····	(150)
玄烨与畅春园·····	(153)
胤禛与圆明园·····	(159)
弘历与圆明园·····	(163)
卷五 走行与养生·····	(167)
清宫行具·····	(168)
皇帝轿辇制·····	(169)
玉辂·····	(170)
大辂·····	(171)
大马辇·····	(171)

小马辇·····	(172)
香步辇·····	(172)
金辂·····	(173)
象辂·····	(173)
革辂·····	(173)
木辂·····	(174)
玉辇·····	(174)
凉步辇·····	(175)
金辇·····	(175)
玄烨对太监抬轿的谕旨·····	(176)
运动养生·····	(176)
崇尚骑射之俗·····	(177)
清帝巡幸·····	(178)
晾鹰台杀虎制·····	(180)
演马与善射·····	(180)
木兰行围·····	(181)
热河行宫·····	(183)
宫门校射·····	(185)
玄烨、弘历水围·····	(185)
玄烨巡幸·····	(188)
弘历巡幸·····	(195)
龙舟竞渡·····	(197)
冰嬉·····	(197)
抢等·····	(197)
抢球·····	(198)
转龙射球·····	(198)
弘历散步·····	(198)

卷六 起居与养生	(200)
清帝作息	(202)
玄烨作息	(202)
弘历作息	(205)
清后宫作息	(205)
清帝沐浴	(205)
玄烨汤泉沐浴	(206)
海水浴	(207)
玄烨禁止兵丁以山水沐浴	(208)
玄烨告诫近侍人员睡眠养生	(208)
房事养生	(209)
后妃制度	(210)
清帝大婚	(215)
册立后妃制	(217)
遇喜	(218)
刨喜坑	(219)
升摇车	(219)
产妇食品	(219)
清宫选看秀女	(220)
清宫选宫女制	(221)
清宫太监管理制度	(222)
福临废后	(223)
孝庄文皇后	(225)
载湉与珍妃	(227)
卷七 情志与养生	(229)
皇族教育	(231)

玄烨教育子孙·····	(240)
移情养生·····	(242)
玄烨帝读书·····	(243)
玄烨帝与讲官进讲·····	(244)
清帝喜好书法·····	(247)
清帝喜吟诗·····	(252)
重华宫茶宴联句·····	(254)
清宫音乐·····	(257)
清宫娱乐活动·····	(259)
九九消寒图·····	(262)
清宫古玩奇器·····	(262)
清宫宠物·····	(264)
清帝喜好观戏·····	(265)
弘历帝喂鱼·····	(269)
弘历帝赏花·····	(270)
卷八 保健与养生 ·····	(272)
清宫按摩疗法·····	(274)
清宫蒸熏疗法·····	(275)
弘历帝练气功·····	(276)
清帝禁止吸烟·····	(278)
弘历帝养生秘诀·····	(278)
玄烨帝通晓医理·····	(278)
清宫用参·····	(279)
玄烨帝推广种痘·····	(281)
平安丸·····	(283)
寿桃丸·····	(284)

附录一 清宫医案药方选编.....	(285)
非药物治疗及药物外用方	(286)
药膳代茶饮方	(312)
养生药方	(320)
防暑药方	(333)
常用保健药方	(354)
预防治疗天花病	(359)
弘历帝临终前护理脉案	(387)
急症抢救案	(392)
附录二 主要参考书目	(394)
后记	(397)