

慈禧太后养颜长寿秘笈



向斯◎著
团结出版社





郑州大学

04010206134L

R161.7
X279

慈禧太后
养颜
长寿
秘笈

团结出版社
向斯◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

慈禧太后养颜长寿秘笈 / 向斯著. — 北京: 团结出版社, 2005.1

ISBN 7-80130-877-8

I. 慈... II. 向... III. ①西太后 (1835~1908) 一生平事迹 ②美容—基本知识 ③保健—方法
IV. K827=52 ② R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 136476 号

出版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号)

[电话 (010) 6513.3603 (发行部) 6524.4792 (编辑部)]

<http://www.tjpress.com>

<http://www.tuanjiebs.com>

E-mail: unitypub@263.net

经销: 全国新华书店

印刷: 利森达印务有限公司

开本: 889 × 1194 (毫米) 1/24

印张: 11.75

字数: 250 千字

版次: 2005 年 1 月 第一版

印次: 2005 年 1 月 (北京) 第一次印刷

书号: ISBN 7-80130-877-8/K · 261

定价: 48.00 元 (平)

(如有印装错误, 请与本社联系)



郑州大学

04010206134L

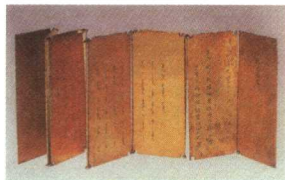
慈禧太后养颜长寿秘笈

【目 录】

第一章

女皇养颜美容之谜

1. 第一任女皇吕雉 [5]
 - 从农妇到皇后
 - 养颜三宝
2. 第二任女皇武则天 [8]
 - 从太宗妃子到高宗皇后
 - 养颜三宝
3. 第三任女皇西太后 [13]
 - 从才人到太后
 - 养颜三宝
4. 美色决定命运 [16]
 - 养颜长寿
 - 女皇寿命之谜：精全则神旺



第二章

从储秀宫到乐寿堂

1. 储秀宫发迹 [21]



【目 录】

慈禧太后 养颜长寿 秘笈

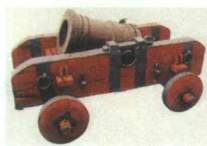
- ◆ 地气养生
- ◆ 宫室庭院
- ◆ 幽静的储秀宫
- ◆ 一尘不染的卧室

2. 长春宫养心 『39』

- ◆ 神秘的长春宫
- ◆ 十年光阴

3. 宁寿宫养寿 『43』

- ◆ 福寿之地
- ◆ 歌舞升平的幸福时光
- ◆ 养性殿进膳
- ◆ 寝宫乐善堂



第三章

起居生活

1. 忙碌的早晨 『59』

- ◆ 起床前后
- ◆ 第一道养颜美容敬献——银耳
- ◆ 第二道养颜敬献——热水浸泡
- ◆ 第三道养颜美容敬献——热敷



慈禧太后养颜长寿秘笈

- 梳头
- 第四道养颜美容敬献——涂红敷粉
- 吸烟
- 第五道养颜美容敬献——喝人奶、牛奶

2. 漫长的白日 『81』

- 叫起
- 看奏折

3. 休闲的夜色时光 『86』

- 散步
- 洗澡
- 泡指甲
- 洗脚
- 九点就寝

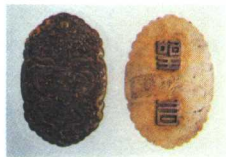
第四章

秘殿欢娱

1. 一生喜欢看戏 『105』

- 清宫戏台
- 宫廷演戏活动
- 太后看戏

【目录】



【目 录】

慈禧太后 养颜 长寿 秘笈

2. 痴迷淫戏 『115』

- ◎ 寂寞的寡居生活
- ◎ 淫戏带来的欢乐



3. 烟瘾 『117』

- ◎ 烟的诱惑
- ◎ 太后吸烟



第五章

稳私

1. 男宠安德海 『123』

- ◎ 人精小安子
- ◎ 宫禁寻欢



2. 心腹李莲英 『131』

- ◎ 心细如丝
- ◎ 真心宠爱



3. 好色之心 『141』

- ◎ 心动
- ◎ 太后的隐私

○ 第六章

修心养性

1. 慈爱心 [153]

- 爱家
- 施恩

2. 静室打坐 [157]

- 素雅的静室
- 写经

3. 自比观世音菩萨 [168]

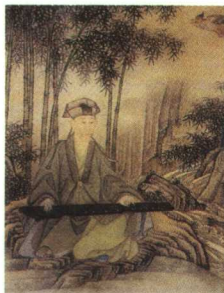
- 佛心天子们
- 观世音转世
- 佛装像
- 参禅拜佛

○ 第七章

美容美饰

1. 发饰 [183]

- 宫廷发饰





【目 录】

慈禧太后 养颜 长寿 秘笈

- 太后发饰
- 2. 美容 [194]
 - 宫廷美容
 - 太后美容
- 3. 美饰 [202]
 - 宫廷美饰
 - 太后美饰



○ 第八章

美食美饮

- 1. 美食 [211]
 - 宫廷美食
 - 清宫膳食
 - 太后美食
- 2. 美酒 [228]
 - 宫廷美酒
 - 太后美酒
- 3. 美茶 [242]
 - 宫廷美茶
 - 太后美茶



慈禧太后 养颜 长寿 秘笈

● 玉泉水

附录一：西太后泡酒方

附录二：西太后玉容散

附录三：西太后香发散

附录四：西太后沐浴方

附录五：西太后明目固齿方

附录六：西太后扶元益阴膏

后记：爱美是女人的天性

【目 录】





第一章 慈禧养颜美容之谜



秘笈



西太后，小名翠妞儿。按照中国的避讳制度，试卷和奏折中，讳文内，都回避“翠”字，这是西太后当政时期一个特殊的现象。入宫以后，她身边的人称她为“兰儿”，因为她极喜爱兰花，寝宫中常年有兰香的气息，她主政之后最喜爱的衣服就是杏黄绸兰桂衣。



女皇就是实际掌握皇帝权力、临朝称制、手握生杀大权的女人，通常是由自己的儿子即皇帝位而侵夺皇权的太后充任这一角色。

中国历史上，可以称为女皇的有三人：汉高祖皇后吕雉、唐高宗皇后武则天、清文宗皇后慈禧。但是，正式称帝的只有武则天一人。

高墙围起的皇宫，一直笼罩在令人敬畏和恐惧的迷雾之中，世人难以窥其一斑。

人们只是去奢侈地想象，皇宫中一定如天堂一般的生活：在月黑风高的夜晚，宫殿深处在进行着血腥的宫廷政变；在月白风清之夜，香艳的宫中女人们，在清凉如水的天阶夜色中漫游，过着令人目眩的放浪生活。

北京的紫禁城

这是世界上现存最大的一座皇宫，也是世界上最壮丽辉煌的、最大的宫殿建筑群。它位于北京市的最中心，始建于15世纪初期的明成祖永乐年间，距今有六百年的历史。



清末贵妃凤冠

清代皇后、贵妃凤冠，有着严格的规格制度。皇后朝冠，顶三层，贵东珠各一颗，皆承金凤，饰东珠各三颗，珍珠各十七颗，最上层衔一颗大东珠。朝冠中共用珍珠三百零二颗，分列五行，每行一颗大珍珠，中间是金衔青金石结。皇后至贵妃，东珠顶均三层，朱纬上金凤七支。妃至嫔，东珠顶均二层，金凤五支。皇后至嫔，珍珠数目分别是302颗，192颗，188颗，172颗。

宫中的女人们，一直像谜一样，神秘莫测，让人猜想：

那些生活在富丽堂皇的宫室中的宫娥彩女们，她们每天都在忙碌什么？

那些皇帝心仪的花枝招展的后宫嫔妃们，她们每天都是如何渡过光阴？

那些皇家礼仪所特别尊崇的金枝玉叶的皇后们，她们是怎样饮食起居？她们每天过着什么样的奢侈生活？她们是如何梳妆打扮？如何养颜美容？

特别是那些令多少将军、大臣胆颤心惊的女皇们，她们真的是以女人之躯坐上了皇帝的宝座？她们真的像真正的女人一样的喜怒哀乐？她们是如何让自己青春永驻？让自己迷人的姿色和夺人的气质像天上的彩虹一样让她治下的



臣民心悦诚服？

皇帝们一直是中国政治舞台的核心，他们留给历史的，只是一些若隐若现的身影。他们的后妃们呢？人们在历史上难觅其芳踪，而几位女皇，则更是如雪泥鸿爪，留下的是一团又一团的迷雾，让人猜测。

1. 第一任女皇吕雉

1) 从农妇到皇后

吕雉是汉高祖刘邦的元配正妻，先后生下了一儿一女：儿子刘盈、女儿鲁元公主。

刘邦在世的时候，宠爱戚夫人。恃宠的戚夫人，夺宠又欲夺嫡，极力想让自己的儿子立为太子。吕雉惶惶不可终日，费尽心

后宫正宫——乾清宫远景

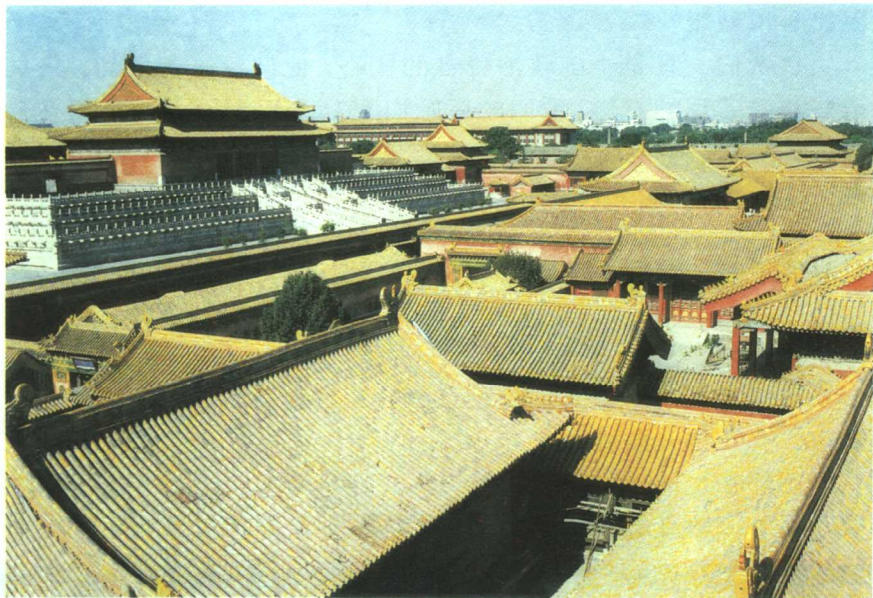
乾清宫，是明清两代后宫中的正宫，这是一座重檐七间庑殿的宫殿，始建于明永乐年间，现存建筑是清嘉庆二年烧毁后的重建宫殿。这里也曾是明代皇后的寝宫。





保和殿

保和殿是外朝三大殿最北一个殿。皇帝每年都要在这里举行皇家的特别宴席——除夕宴。此外，公主下嫁宴和王朝最高级别考试的殿试也在这里举行。



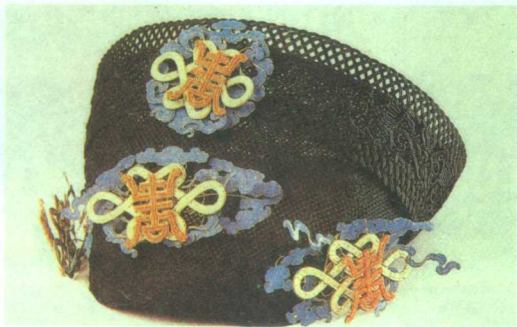
机地保住了儿子刘盈的太子地位，直到62岁的刘邦在长安长乐宫去世，这一年，她已经46岁了，她的儿子刘盈即皇帝位，为汉惠帝，时年16岁。

吕雉以太后身份，手握生杀大权，第一个收拾的就是自己恨之入骨的戚夫人：她先以毒酒杀死戚夫人的13岁的儿子赵王如意，然后，命人砍去戚夫人的手脚，挖出双眼，熏聋耳朵，灌药使她变哑，最后活生生地扔到厕所之中，称为人彘。

宫中后妃用品——折花寿字钿子

这是清代后妃们最喜爱戴的头饰。钿子是满族装饰。

汉族女子称之为头面。清代后妃的头饰钿子多种多样，很华贵富丽。最有名的就是镶珠翠青钿子，以铁丝缠绕黑色丝线为胎编成方格纹、长寿字，顶之正中为聚宝盆形状。



性情懦弱的皇帝刘盈，看见了人彘，吓得面无人色，气愤地说：这不是人所干的事！儿臣身为太后的儿子，再也没有脸面治理天下！皇帝一病不起，大约一年有余。然后，皇帝真的不理



朝政，终日纵情酒色，几年后病死未央宫，年仅22岁。

从此以后，戚夫人咬牙切齿的面容和那双充满血丝的眼睛，以及儿子刘盈那张哀怨的脸和那双忧伤的眼睛，一直纠缠在吕后的梦中，让她心神不宁，挥之不去。

她把天下视为自己的天下，把象征着至高无上权力的大大的朕字，写到了天上，将自己的私欲宣泄得淋漓尽致。她为了权力，杀人无数；她也为了权力，大封诸吕。

2) 养颜三宝

吕后的一生，身体硬朗，牙齿极好，这是由于她一直喜好劳动，起居有常，生活俭朴所致。但是，由于她报复心强，有极强的权力欲，又过于敏感，精神不宁，苦于睡眠，所以，她的养颜之道就大打折扣了。

吕雉在权力的争夺中，性格刚强，手段残忍。但她在感情上却老当益壮，一直拥有自己称心的男人。当年刘邦宠爱戚夫人时，受到冷落的吕后，就与自己心爱的辟阳侯私通。她与辟阳侯的特殊关系，朝廷中的许多大臣都知道。辟阳侯正是因为与吕后有私，他虽然只是副相，但由于他与吕后特殊关系，使得他成为朝中叱咤风云的人物。

淮南厉王的母亲因一起谋反案受到牵连，生命垂危，她的弟弟特地去找辟阳侯，要他在吕后面前为姐姐求情，请求皇帝的宽恕。厉王的母亲是因为被刘邦宠幸才生下厉王，吕后对此一直耿耿于怀，在这个时候，吕后怎么可能替她开恩？辟阳侯只说了一下，也不尽力争取免罪，结果，厉王的母亲被杀。

吕后有好几个情人，但她一直与辟阳侯关系最好。他俩的私通，她的儿子汉惠帝刘盈也知道，怯弱的刘盈忍无可忍，决意将辟阳侯除掉。吕后惭愧，不好意思替辟阳侯求情。辟阳侯只好求助于平原君，平原君求助于惠帝的男宠，才留下一命。文帝在位时，厉王用铁锥砸死辟阳侯，历数其罪状，其一就是当年能救其母而不尽力！