

李春生◎主编

宫廷养生与美容

国医精华

当代中国人养生·美容·健身的必修参考书

中国帝后的一般养生/中国帝后的饮食调养

中国帝后亲用的健身及防治疾病秘方

明代嘉靖皇帝朱厚熜的健身医方/中国宫廷养生食疗菜谱

宋元御医的茶汤与清代宫廷的代茶饮/中国宫廷的美容驻颜方剂



中国青年出版社

李春生◎主编



宫廷养生与美容

国医精华



中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

国医精华·宫廷养生与美容/李春生主编. —北京:中国青年出版社, 2009

ISBN 978-7-5006-8941-6

I. ①国... II. 李... III. ①养生(中医)-基本知识-中国 ②美容-基本知识-中国 IV. R212 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第159037号

主 编: 李春生

副主编: 李云先

编 委: 丁光华 李云先 李春生 李肇惠

芦宗志 邵亚菲 张炎军

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四十条21号

邮政编码: 100708

网 址: www.cyp.com.cn

编辑部: (010) 64032278

责任编辑: 郭 静

营 销: 北京中青人出版物发行有限公司

电 话: (010) 64017809

印 刷: 聚鑫印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 13

插 页: 2

字 数: 210千字

版 次: 2009年11月北京第1版 2009年11月第1次印刷

印 数: 1-5000册

定 价: 24.00元

本图书如有印装质量问题,请与出版部联系调换

联系电话: (010) 84035821



序

李春生教授是我国研究历代宫廷医药学的为数不多的著名专家之一,其有关宫廷医药及养生抗衰老之著述颇丰。近年他应邀到香港从事中医药医疗、教学和科研工作,诊疗事务繁忙,但他在诊余仍悉心探究学术,近期又完成了《宫廷养生与美容》一书,达近20万余字。书中汲取了历朝宫廷养生与美容经验,结合近代认识,就中国宫廷养生与美容史话、饮食调养、健身防病效方、食疗笺谱、代茶饮、美容驻颜等,做出了系统阐述,可资借鉴也。

企求健康长寿是世人的普遍愿望,但庄子云“吾生也有涯,而知也无涯”,故古诗有“人生非金石,岂能长寿考”,毕竟生命是有尽数的,人们还是要在关爱健康的警示下,注意修身养性,以求有一个健康的人生。百岁老人陈立夫先生有“动以养身,静以养心”之健身经验,但贵在坚持。心理健康还是最重要的,所谓“多行不义必自毙”《左传》。“畏老老转迫,忧病病自缚,不畏复不忧,是除老病药”,说得很到位。

天人相应,所以注意四时养生是很重要的。南宋杨万里(1127—1206)有诗云:“毕竟西湖六月中,风光不与四时同,接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”。说的是夏日西湖景色之美,但人在夏日,还应该因时令不同而注意结合季节保健。他还在一首诗中讲“闲居初夏午睡起”,这午睡是国人的好习惯,与欧美人习性不同,合理午睡可能有助于减少心脑血管疾病。

李春生教授书中介绍了很多养生美容知识。时下整形、减肥、护肤、美发、美容等风行不衰,相信本书从另一侧面可起到改进或完善的作用。是为序。

陈可冀

2009年4月于北京世纪城
(作者系中国科学院院士)



前言

身体保养,古代称为养生,属于预防医学和康复医学的范畴。美容是对五官进行保健的学问,乃养生学的特殊分支,因此本书将它合并讨论。

中国传统医学自古以来就极其重视养生,《素问·四气调神大论》将养生看做“治未病”的健康工程,后世医家更引申为无病防病、有病防变、病后复康等预防为主、把握健康的服务模式。这种模式在为中国封建帝王服务的宫廷太医院(署)内曾经达到极致,但因宫禁重重,民间了解甚少。本书从帝王对养生延寿探索的历史,从御医为帝王及其家族祛疾延寿所用的食药调养角度,展示了中国宫廷身体保养的概貌;同时结合现代科学的研究成果,古为今用,给今人养生保健以借鉴。全书收集历代帝王喜用的疗效食品 35 种,保健药物 10 种,养生茶类 7 种、酒类 17 种,健身及防治疾病医方 16 张,食疗笺谱 50 张,茶汤与代茶饮谱 32 张,美容驻颜方剂 35 张,希冀通过这些宫廷非物质文化遗产的发掘和点评,给读者养生保健以新的启迪,给“治未病”健康工程增光添彩,给亚健康 and 康复期患者奉献一颗爱心。

中国现代养生学和宫廷医学研究兴起于 20 世纪 80 年代初。当时作者有幸追随导师——我国著名中医学家、五届人大常委会委员岳美中教授,聆听了他对历史学和养生学的精辟见解及教诲;有幸跟随我国著名的中西医结合专家陈可冀院士近 30 年,并在他的指导下长期从事清宫医案和老年保健研究,专业学术领域有了较多的积淀。中国自改革开放以来,人民生活改善,对养生保健知识的需求与日俱增,但同宫廷相关的养生著作却很贫乏。面对此种情况,我本人深感将宫廷保健知识与读者共享,为提高国民健康服务的必要性,因此萌发了写书念头。当我受中国中医科学院派遣赴香港从事医疗、教学和科研工作之后,这一构想得到了香港理工大学京港诊所原总经理王佩仪博士的真诚鼓励,得到北京中国青年出版社的大力支持,于是由我组建班子,整理既往的研究论文,收集古今研究资料,开始写作。历时三个寒暑,方将书稿付梓。本书在撰写



过程中还得到北京中国中医科学院西苑医院图书馆、香港东华三院医学科和东华东院—香港理工大学王泽森中医药临床研究服务中心的多方协助,谨此一并表示衷心的感谢。

需要说明的是,书中个别方剂含麝香之类的稀有动物药和朱砂之类的有毒矿物药,现已不用或用其他药物代替,但为了保持古方原貌,却又不便删去……凡此种种,请广大读者在阅读本书并使用书中药方时一定要在主治医师的指导下使用,方剂的成分、用量等均不可盲目仿制、使用。所选宫廷方中的夸大不实和带有迷信色彩的词句,在不影响对方剂理解的原则下,则尽力删节。因作者水平所限,本书讹舛疏漏恐所难免,出版之后,尚望海内外博雅指正,以便再版时修改补充。

李春生

2009年4月于香港



凡 例

一、《宫廷养生与美容》是一本全面阐述历代宫廷养生保健方法的著作。对于读者而言,第一章可作为入室升堂的阶梯,第二至四章介绍的药物及方法主要供老年人借鉴,第五至七章适用于各年龄组未病保健和病后康复。

二、每节方剂的阐述,均划分为[来源]、[组成]、[用法]、[主治]、[点评]等五个部分。其中[来源]指方剂的出处;[组成]指方剂的药物和用量;[用法]里每每包括制法,其中“右件”二字,因将古书竖排版变为现代横排版,故而均改为“上件”;[主治]是对方剂适应症的说明,有时也录入方剂的功能;[点评]是编著对方剂的解说或看法,其内容多寡因方剂研究资料的丰富程度而异。个别方剂因有与国内中药厂家签订的合约约束,只能公布其主要药物成分,敬请读者谅解。

三、历代度量衡差别较大,方剂内药物的用量难以用现代度量衡单位统一,故仍录用原书的单位和剂量。若需换算用现代度量衡单位,一般换算方法为:1 钱约等于 3 克,1 两约等于 30 克,1 斤等于 16 两约等于 500 克。



目 录

序	001
前言	001
凡例	001
第一章 中国宫廷养生与美容史话	001
第1节 中国宫廷的产生与帝王对长生不老的追求	001
第2节 服食金丹大药之风的兴衰	003
第3节 合理的养生方法在惨痛教训中确立	007
第4节 漫谈宫廷美容驻颜	011
第二章 中国帝后的一般养生	016
第1节 养生概说	016
第2节 因养生而寿臻古稀的帝后知多少	021
第3节 禀赋、性格	023
第4节 生活起居	027
第5节 运动健身及汤泉沐浴	032
第6节 及时治疗与后辈孝养	038
第7节 清代宫廷常用的疾病护理	042
第三章 中国帝后的饮食调养	046
第1节 帝后养生常用的植物类疗效食品	046
第2节 帝后养生常用的动物类疗效食品	054
第3节 帝后养生常用的保健药物	059
第4节 帝后常用的养生茶酒	064
第四章 中国帝后亲用的健身及防治疾病效方	071
第1节 寻觅艰难的帝后亲用效方	071
第2节 魏武帝曹操的预防传染病医方	074
第3节 北宋仁宗赵祯的防治疾病医方	077
第4节 元世祖忽必烈的健身复方	082



第5节	元世祖忽必烈健身单方	086
第6节	明代嘉靖皇帝朱厚熜的健身医方	095
第7节	清代雍正皇帝爱新觉罗·胤禛的防治疾病医方	098
第8节	清代乾隆皇帝爱新觉罗·弘历的健身医方	104
第9节	清代慈禧皇太后的健身医方	113
第10节	北京同仁堂与清代宫廷医疗保健	115
第五章	中国宫廷养生食疗笺谱	122
第1节	宫廷食疗概说	122
第2节	软食类食疗笺谱	126
第3节	硬食类食疗笺谱	135
第4节	饮料类食疗笺谱	140
第5节	菜肴类食疗笺谱	147
第六章	宋元御医的茶汤与清代宫廷的代茶饮	159
第1节	宋元御医的药茶和“诸汤”	159
第2节	清代宫廷代茶饮选介	166
第七章	中国宫廷的美容驻颜方剂	179
第1节	面部美容方剂	179
第2节	生发染发护发方剂	186
第3节	五官美容方剂	189
第4节	辟秽香身方剂	194
第5节	养生美容方剂	197



第一章 中国宫廷养生与美容史话

第1节 中国宫廷的产生与帝王对长生不老的追求

中国宫廷的产生,与宫室的形成密切相关。《礼记·礼运》篇谓:“昔者先王未有宫室,冬则居营窟,夏则居橧巢。未有火化,食草木之实,鸟兽之肉,饮其血,茹其毛。”这表明,在中国原始社会不存在宫廷。那时帝王跟普通人一样,夏天在树杈上搭巢,冬天钻进条件十分简陋的洞穴居住,依靠“禅让”传国。宫室之制,传说起于黄帝。《管子》称黄帝有合宫,《白虎通》谓皇帝做宫室避寒湿,又创楼阁明堂之制,但至今未得到考古学的支持。

中国宫廷形成的时间,当如北宋初年成文的童稚启蒙著作《三字经》上所说:“夏传子,甲天下。”即:大约在公元前 2070 年建立的夏王朝第二代君王——帝启以后的年代。

据《史记·夏本纪》记载,夏王朝的第一代君王帝禹,在会稽体察民情时因病而“驾崩”,临死前把天下的治理权交给了帝益。三年守丧毕,因为“禹子启贤”,举国之黎民和诸侯都愿意让启来当君王,于是帝益便让位于启。这时,唯一不服从帝启管理的诸侯是有扈氏,帝启便用武力将有扈氏灭掉,自此开创了帝王父子相传的奴隶制社会。

启称帝,乃淫溢康乐(《墨子·非乐上》),除了建立起王位世袭制度之外,治国无多建树,死后将帝位传给其子太康。太康被有穷国的君王后羿攻破都城安邑(今晋东南的夏县),逃至黄河南岸,把国都设在今河南省洛阳东边的偃师。约于公元前 1900 至公元前 1600 年间,大兴土木,建造宫殿。其宫殿在《周礼·冬官考工记·匠人》中,将它称为“夏室”。近年来考古发现,在偃师市二里头村有十余处宫殿遗址。其中 1 号宫殿位于遗址中部,面积约 10000 平方米,略成正方形,坐北朝南,高出基面约 1 米,“四阿重屋”式建筑,堂、庑、门、庭齐全,被称为“中国宫廷建筑的祖型”。



君王居住于此处理政务,给治理国家带来方便,安全有了保障,生活空间和水平与黎民百姓的差别也逐年增大。

夏、商、周王朝更替,由春秋进入战国时代,奴隶制逐渐向封建制社会过渡。青铜器工具变为铁器,科学有所发展,生产力得到提高。小麦从西亚传入,与稻、黍、稷、菽并称为“五谷”,丰富了人们的主食。牛、羊、猪、犬、鸡的养殖,给人们的餐桌提供了较多的美味佳肴。当时中国人的平均寿命尚不足 30 岁,物质生活贫乏,医疗保障水平低下,但君王却集中了更多的权力,敛聚了大量财富和物质供其享用,在宫廷做琼室、瑶台、象廊、玉床;食必用“南海之菜,北海之盐,西海之菁,东海之鲸”,为酒池肉林,钟鸣鼎食,以炮豚、熊掌为常物,出行乘车马,穿衣用轻裘,嫔妃婢女如云;平素“以酒为浆,以妄为常,以欲竭其精,以好散其真”,务快其心,过度淫乐,导致身体早衰。《尚书·无逸》篇里,周公就曾经指出,殷商时代的中宗、高宗、祖甲等三位帝王,由于敬畏天命,不敢贪图安逸和享受,在位时间分别长达 75、59 及 33 年。而其后的帝王,贪图安逸,不知道种植庄稼的劳苦艰辛,“唯耽乐是从”,以致在位时间和寿命越来越短,“或十年,或七八年,或五六年,或三四年”。到了周朝,文王一生俭朴,兢兢业业,承位时已届“中身”(47 岁),“享国五十年”,活到 97 岁辞世。这说明古代智者已经认识到,即便是成为帝王,也只有遵循养生之道来保护身体,做到饮食有节制、作息有常时,主动适应气候的寒温变化,并经常参加适度体力劳动或身体锻炼,不无故消耗体力和脑力,使形体与精神相协调,才能活到天赋的自然寿命。

《诗经·小雅·北山》说,“溥(普)天之下,莫非王土;帅土之滨,莫非王臣”。这是对中国古代专制制度的写照。帝王富甲天下,具有至高无上的权力,拥有当时所在国土的一切物质条件。在这样的纷围中,为了延长他们的寿命,要求帝王茹素节食、导引吐纳,远离声色滋味,像平民一样参加体力劳动,曝晒在骄阳烈日之下,除了极个别帝王如梁武帝萧衍等之外,绝大多数都难以做到。加之他们处在国内外各种矛盾的风口浪尖之上,“不胜其劳”,因此寿命不长。

秦统一中国以前有君王 167 名,因年龄记载不可靠,难以进行统计。笔者统计了自秦代嬴政统一中国并称“始皇帝”(公元前 221 年),至清末宣统皇帝爱新觉罗·溥仪逊位(公元 1911 年)为止,上下两千一百年间,中国封建社会产生了包括正统、偏安、生前奠基而死后追谥、退位等类型



的帝王 359 名,其中有年龄记载者 270 名,平均年龄 42.26 ± 18.63 岁,提示寿命大多不超过中年。历代皇后有 380 多人,她们和皇太后中有年龄记载者,大约在 40 岁左右死亡,享受高龄者亦很少。

延年益寿乃至长生不老,维持青春期的容貌和心(智力)、牙(胃口)、眼(视力)、性(生殖)的活力,是古代帝王追求的最高境界,因为只有达到这种境界,他们才能使帝位永葆,荣华富贵永存。但从现存的历史资料分析,多数帝王养尊处优,他们所企盼的是不用劳苦,免费力气,甚至花天酒地就能达到万寿无疆,例如吃几粒丹药,“红铅”或“秋石”,做一些“房中补益”之类。正是由于这种观念的存在,给予揣摩迎合他们意志的方士、道士以可乘之机,造成了宫廷养生呈曲折、畸形发展,甚至某些帝王还为此而付出了惨重的生命代价。

第 2 节 服食金丹大药之风的兴衰

从战国时代肇端,曾经出现过一些修仙道的人,他们被称为“方士”。方士看透了大多数君王的心理,了解君王既喜欢荣华富贵、声色犬马的舒适生活,又害怕因年龄增加、衰老和疾病的降临,令他们占有的一切付之东流,于是在距今 2500 多年前,就编造出了一个神话来欺骗齐威王、齐宣王和燕昭王。方士对诸王说,渤海里有三座仙山,名叫蓬莱、方丈、瀛洲。山上的宫阙是用黄金、白银铸造的,里面住着许多修仙道的人,藏着炼制的灵药。三位君王若能得到这种灵药,吃了就会长生不死。君王于是派人到海中求长生不老的仙药。被派出的人吃尽千辛万苦,在韩国南端济州岛的汉拿山留下遗迹,但结果空无所获。乃报告诸王说:这三座神山,乘船未到达时,望着好像在云雾之中;乘船到达后,好像又在水下;自船上往下看,被风一吹就烟消云散,了无所在,所以“终莫能至”。君王对此虽不甘心,却又无可奈何。

秦始皇晚年,为了留住光阴,在寻求长生不老药方面下了很多功夫。他不仅问计于方士安期先生,还亲临丹崖,希望得到不死之方;又派遣韩终(或称韩众)、徐市(或称徐福)先后带领三千童男、童女乘舟前往海中寻找仙山,在渤海湾周围和日本留下了不少遗迹。

西汉武帝刘彻,崇信方士文成、武利、李少君等,“求神人采芝以千数”,并在长安建章宫造承露盘,“高三十丈,丈七围,以铜围之,上有仙人



掌,承露和玉屑饮之”,云可“长生”。结果耗资巨万,亦未逃脱生、老、病、死的规律。

鉴于海中求仙丹无望,饮露水和玉屑无效,西汉时代,服用铅汞及其化合物丹砂之风,在王侯贵族之间兴起。到了东汉,方士又炮制出炼服“金丹”可得长寿的欺世之论。如东汉桓帝中叶,魏伯阳所著《参同契》一书说:“金砂入五内,雾散若风雨。熏蒸达四肢,颜色悦泽好。发白皆变黑,齿落生旧所。老翁变丁壮,耆姬成姹女。改形免世危,号之曰真人。”该书认为,人身中元气有限而易败。只有服食金丹大药,方可化为无穷不朽之元气,以续有限易敝之形躯,才能使人得以“长生不死”。东晋道教理论家、炼丹家葛洪,在《抱朴子·内篇》中进一步强调,“金液还丹”为“仙道之极”,若不服“金丹”而仅服草木之药及“修小术者”,只可以“延年迟死”,但“不得仙也”。这类谬说,成为导致中国古代百万生灵涂炭的祸水之一。

魏、晋、南北朝是释、道、儒家昌盛的年代,“百法纷凑,无越三教之境”。魏武帝曹操曾经常与道教方士交往,希冀延寿。晋哀帝司马丕喜好黄帝、老子延寿之术,不食五谷,吃金石炼制的长生药而中毒,年仅25岁去世,成为最早被金丹毒死的最高统治者。西晋时沙漠汗的侍从务勿尘信奉道教,将道教的影响带进了拓跋部。北魏是拓跋部建立的国家,魏道武帝笃信道教,曾设置“仙人博士”的官职,还立仙人坊,煮炼百药服食求长生,结果他和他的儿子魏明元帝都被丹药毒死。

隋朝是一个短暂的朝代。第二代皇帝——隋炀帝年轻时就想得到“长生药”,令道士潘诞炼制金丹,历六年而一无所成,帝怒而杀之。

唐朝的帝王将相服食金石药的数量最多,命运也最悲惨。唐太宗50岁时,从天竺国(印度)得到方士那罗迺婆寐,云有长生之术。太宗非常尊敬,设馆在长安金飏门内,令兵部尚书崔敦礼监督照料,让他用奇药异石造延年之药。历延岁月,药成,太宗服后不仅无效,还损坏了健康,次年患“痢疾”而终。唐宪宗40岁时非常喜欢服饵神丹,同平章事皇甫镈等推荐道士柳泌于宪宗,宪宗即封他为台州刺史,让他驱使台州官吏和百姓采药,岁余不得一仙草。柳泌自恐得罪,逃匿藏于山中,被捕送京。宪宗竟然免其罪,反得侍诏翰林院,又令他合炼神丹进贡。宪宗服“神丹”后,“日加燥渴,遂弃万国”,命归黄泉,柳泌也因之死于杖下。唐穆宗继位后,仍效仿其父,信用方士,专饵金石,以致燥烈不解,灼损真阴,成了不起的证候。到了唐武宗朝,同样没有汲取前代的教训,即位初年,召入道士赵归



真、向授法等，赐归真为道门教授先生，在宫廷中建造“望仙观”，让他居住。归真引入徒弟和同伴，为武宗修合金丹。武宗服后，渐渐形瘦神衰，皮肤枯槁，百病缠身，力不从心，寿仅 32 岁而崩。其后或前，唐宣宗亦因服食“仙丹”而丧生，只有唐高宗李治和他的妻子武则天侥幸没有死掉。唐代中叶的达官贵人，因追随帝王而服食金石药中毒折丧、暴死者更多。

宋代统治者崇尚道教，信奉方士，但鉴于前代皇帝服金丹暴崩的教训，不敢盲目从事，或改用他法，但社会上这种风气仍泛滥无已。

元初，世祖忽必烈之子阿鲁浑信奉方士，“言服金石药冀长年，不延接臣下”，结果是“服药而病，既愈又服之，病遂剧”。

明朝仁宗朱高炽是一位颇有作为的皇帝，即位不到一年而歿，也是因服金丹而丧生。世宗朱厚熜即位以后，年愈弱冠，尚未生子，心中郁郁不乐。道士邵应节揣摩迎合，以植物药剂七宝美髯丹上进。嘉靖帝服饵有效，连生皇嗣，于是笃信道教，和邵应节、陶仲文（道士）一起，在宫廷炼制金丹、秋石等，企求长生。由于嘉靖帝吃丹铅和热补药甚多，身体虚弱，刚过 60 岁不久，便因以金丹纵欲“气伤龙脉”而命归黄泉。他的后辈——光宗朱常洛，登极四天就得了病，服鸿胪寺丞李可灼所呈“仙方”红丸 2 粒而夭折，概亦受金石药毒害。

清代对金丹大药兴致最浓的皇帝，是雍正帝爱新觉罗·胤禛。据清宫档案记载，他在做皇子时，就曾经写过一首题目叫《烧丹》的诗说：“铅砂和药物，松柏绕云坛。炉运阴阳火，功兼内外丹。”当他做了皇帝之后，不仅极力推崇金丹派南宗祖师张伯端，还自雍正四年（1726 年）开始，经常吃一种叫“既济丹”的药，并以此赏赐宠臣鄂尔泰、田文镜等。雍正八年（1730 年），胤禛患了一场病。为了治病，他命令百官大规模访求名医和精于修炼的术士，频繁参与道教活动。在御花园建房给道士娄近垣等人居住，为其设坛祈祷；又在圆明园东南角的秀清村，由内务府总管海望和太医院院使刘声芳操办，先后运入 4000 余斤木柴煤炭，利用矿银等物，让道士张太虚、王定乾等人炼丹，供其服食。雍正十三年（1735 年）8 月 9 日，黑铅 200 斤运入圆明园。12 天后，皇帝在园内暴亡。故《清帝外记》载：“唯世宗之崩，相传修炼丹饵所致。”此一推测，从清宫《活计档》中得到证实。

战国时代由方士杜撰的服食金丹大药益寿延年之术，在中国虽然推动了化学、医药学发展和火药发明，但 2000 年间上起帝王、下至黎民，都



为它做了血淋淋的付出。东汉乐府诗《驱车上东门》曾评价说：“浩浩阴阳易，年命如朝露。人生忽如寄，寿无金石固。万岁更相送，贤圣莫能度。服食求神仙，多为药所误。不如饮美酒，被服纨与素。”和尚出身的明太祖朱元璋，不相信神怪荒诞之事。他说：“神仙之术，以长生为说，又谬为不死之药以欺人，故前代帝王及大臣多好之，然卒无验，且有服药以丧其身者。盖有宝贵之极，唯恐一旦身歿不能久享其乐，是以一心好之。假使其术信然可以长生，何以四海之内千百年间，曾无一人得其术而久住世者？”他以为，“人能微忿窒欲，养以中和，自可延年。有善足称，名垂不朽，虽死犹生，何必枯坐服药，以求不死？况万无此理，当痛绝之。”这些至理之言，直到雍正帝暴崩，才得到清代皇帝的默认。作为继位新帝的乾隆朝爱新觉罗·弘历，亲眼目睹了其父雍正帝去世的前后经过，又恐受到国人取笑，于是便采取不把事情张扬闹大的措施，将炼丹道士张太虚、王定乾等数人“驱出各回本籍”，告诫宫内太监、宫女不许乱传“闲话”。弘历本人，自即位至去世，汲取父亲暴崩的教训，不服金丹大药，反而获得长寿。

现代研究表明，古代服食的金丹大药对人体都有损害，能导致早衰和暴亡。其中，金、银是人体不需要的物质。汞的天然化合物朱砂（硫化汞），少量服用可起到镇静安神作用，使人“心加开朗”，但长期服用可在人体内蓄积，损害肝和肾脏。此外，它还能转变成毒性更高的甲基汞，通过血脑屏障进入中枢神经系统；通过血液循环进入胎盘，造成大脑和小脑的永久性损害及胎儿先天畸形。铅在人体内蓄积，以肝脏和骨骼内最高。铅和铅盐主要损害神经系统、造血器官和肾脏，常见症状有食欲不振、胃肠炎、口腔金属味、失眠、头昏、关节肌肉酸痛、腹痛、便秘或腹泻等。铅还能够干扰免疫系统，干扰卟啉代谢，影响血红蛋白合成最终导致贫血。少数患者会出现动脉硬化和动脉硬化性肾病；慢性铅中毒后期可有急腹痛和瘫痪，严重中毒能致休克和死亡。砷在体内能够与巯基（-SH）结合，形成稳定络合物，阻碍细胞呼吸，使细胞代谢发生障碍，并且它还对多种酶（酵素）有抑制作用，引起神经系统和肝肾等重要器官的广泛病变。微量的砷服后虽然可使人“面如桃花”，但长期服用易导致失眠、皮肤癌和肺癌。钙和硫虽然是生命不可缺少的元素，其天然矿物如硫黄、钟乳石具有壮阳、改善性功能作用，但过量摄入不但无益反而有害。钙每天摄入量超过 800mg，长期服用则可引起高钙血症、肾结石以及内脏器官不必要的钙化。硫过量服用，在肠内形成大量硫化氢及硫化物，吸收后



能使血红蛋白转化成硫化血红蛋白,从而引起组织缺氧,导致中枢神经系统麻痹而死亡。因此,要想养生延年,就应汲取古代中国不少帝王服金丹大药的教训,远离重金属毒物和对人体有毒的物质。

第3节 合理的养生方法在惨痛教训中确立

古代有句俗话说,“温饱思淫欲,饥寒起盗心”。帝王占有了国家的一切物质条件和最高权力,衣食无忧,他们就要追求人生的快乐,并希望将这种快乐与延年益寿联系在一起。帝王追求的快乐与享受,首先就是女色,有的还有男色(包括美男、宦官、面首之类)。帝王后宫由中宫皇后统率六宫,建立嫔御制度,历代为美女设定贵妃、妃、嫔、昭仪、婕妤、世妇、贵人、夫人、宫女等一系列等级和名号,给妃嫔们与朝外臣僚相应的地位和待遇,为帝王的性服务提供保障,并美其名曰是为了“广嗣重祖”,维护江山万世基业。妃嫔的数量,秦始皇“后宫列女万余人”,西汉初年只有十几人,汉武帝刘彻时代为七八千人,东汉桓帝“博采宫女至五六千人”,晋武帝司马炎时代又突破了一万人。南北朝时,后赵皇帝石虎、南朝刘宋前废帝刘子业、陈朝后主陈叔宝、初唐李世民、元末顺帝后宫皆超过万人,隋炀帝、唐玄宗李隆基时代曾达到四万人。其后各朝代虽见减少,但均超出千人之众。到了清代,除妃嫔之外,宫女也有一二百人。一个帝王面对如此众多的女人,虽然贪恋美色,临幸时总会感到力不从心。道家 and 方士看透了帝王的心理,最能够体谅其实际需要,于是每个朝代都有方士和道人到宫廷向帝王进献具有壮阳作用的“延年”之药,传授炼制服用金丹、秋石或红铅的“延年”之法,传授御女常胜不败的本领——房中补益之术(以下简称为“房中术”)。许多帝王为了满足自己的淫欲,对房中术的追求达到痴迷的程度。关于金丹的毒害前已述及,下面简述其他方法在帝王中使用所造成的后果。

据晋代葛洪所著《抱朴子》记载,房中术大约出现在夏商时代。五帝之一的颧顼,其玄孙彭祖(又名叫钱铿),主张“男女相成,犹天地相生也,所以神气导养,使人不失其和。天地得交接之道,故无终境之限。人失交接之道,故有伤残之期。能避众伤之事,得阴阳之术,则不死之道也”。他曾撰写《彭祖养性经》,集房中术之大成,受到殷商帝王的推崇。西汉成帝在位时,是房中术鼎盛的年代。他命侍医李柱国“校方技(医药之书)”,房



中类书籍达到8家191卷。马王堆汉简出土帛书,记载房中术亦丰富。魏晋南北朝至唐宋时代,房中术更加兴旺。从现今保存下来的孙思邈《备急千金要方》和日本人丹波康赖《医心方》中,摘录《玉房秘诀》、《玉房指要》、《素女经》、《洞玄子》、《养生要集》、《虾蟆图经》等书的部分内容,已可窥其端倪。宋元明清与宫廷相关的医学著作中,多将性医学问题放在“补益门”内阐述,不少壮阳方药都贴上了补益肝肾、延年益寿等标签,使其堂而皇之地为帝王服务。

历代信奉方士、道教最突出的帝王,如西汉武帝、唐代玄宗、北宋徽宗、明代世宗,其《本纪》虽未明载,但推测均与向方士、道人学习房中术相关。宋徽宗赵佶于政和三年(1113年)夏四月,从奸相蔡京那里收到方士王老志一封密信,内容为“昔岁秋中与乔、刘二妃燕好之语”,于是立即赐号“洞微先生”,加以重用。其后又对王仔昔、林灵素、张虚白等言听计从,自上封号为“教主道君皇帝”。徽宗本是一个好色之徒,《宋史》认为他“纵欲而败度”。他通过向方士、道人学习,在宫廷内宣淫,御幸妃嫔达六千余人,成为历代御幸最多的帝王。他还在太监张迪的引导下,到汴梁金钱巷妓院李师师住地寻花问柳,终因昏庸腐败,成为金国的俘虏,54岁时死于五国城。

元代末年,西域僧人伽麟真到宫中向元顺帝传授房中运气之术,号称“演揲儿法”(亦称“秘密大喜乐禅定”法或双修法)。当时有诗云:“秀色宫娥足疗饥,殿廷行乐少人知。番僧运气多神术,秘戏新传演揲儿。”为此,元顺帝诏封伽麟真为大元国师。君臣宣淫,丑声秽形,著闻于外。在明代,方士、道人到宫中传授房中术者人数更多。明宪宗朱见深当政时,方士李孜省、继晓进献房中术。宪宗封李孜省为通政使、礼部左侍郎掌司事,继晓也被封为通玄翊教广善国师。明武宗朱厚照在位时,回族色目人于泳进献阴道秘术,被赏赐锦衣卫都督之职。明世宗朱厚熜继位,进献房中术者梁指甲被封为通妙散人;段癯子被封为宣忠高士;邵应节被封为致一真人,加授礼部尚书,给一品服俸;陶仲文为忠孝秉一真人,加封伯爵、特进光禄大夫、柱国、兼支大学士俸,赏银十万两。历史事实证明,迷信于房中术的元明两代帝王,不仅误国,使民不聊生,他们的寿命,短者31岁,长者60岁,难享耆寿。

再谈炼服红铅、秋石。它们是明朝嘉靖年间道士陶仲文等献给世宗朱厚熜的“延寿”方法,其实都是壮阳药。红铅又称“先天丹铅”,是用童女