

中华经典养生智慧



红楼梦

中的女人养生经

雷子 易磊◎编著

一部红楼巨著，藏多少良方，女人祛病更显神通。
数百绝代佳人，无数寻常药，女人养生各得其妙。
谁言满纸荒唐，不尽红楼情，女人养生还能养颜。

一部名著包罗万象 百位佳人养生揭秘



中医古籍出版社

中华经典养生智慧

红楼梦

中的女人养生经

雷子 易磊◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华经典养生智慧/雷子, 易磊编著. —北京: 中医古籍出版社, 2010.2

ISBN 978—7—80174—810—2

I. 中… II. ①雷… ②易… III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 014649 号

中华经典养生智慧

红楼梦中的女人养生经

编 著: 雷 子 易 磊

责任编辑: 陈永超 刘从明

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 25

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978—7—80174—810—2

定 价: 29.80 元 (全套 149.00 元)

序言 医说红楼人，养生女儿经

《红楼梦》被世人赞誉为“古今第一奇书”，不同的人站在不同的立场都能看到一个全新的世界。一部红楼梦，恋人看到情，豪爽之人看到义，坎坷的人看到命运的无常，举业艰辛的人看到的是世事的无常。对此，鲁迅先生有过精辟的论述，他说《红楼梦》“单是命意，就因读者的眼光而有种种：经学家看见《易》，道学家看见淫，才子看见缠绵，革命家看见排满，流言家看见宫闱秘事”。

说到《红楼梦》内容的博大精深，不得不叹服于作者的博闻与广识。据统计，有人以庚辰本作底本，逐回逐段地把人名材料作成札记，最后把人物归类，其中涉及男人 495 人，女 480 人，共计 975 人，这些人物尤其是金陵十二钗的出场，不仅安排巧妙，布局精当，而且随着数以百计的女性登场，牵带而出的是关于服饰、民俗、建筑、音乐、书画等宏大的一部文化史，展现的是包括了古代文化和日常生活各方面知识的“盛宴”。尤为令人称奇，这其中还包括了小说很少涉及的美食、中药、医学、美容等相关内容。正是从这种认识出发，以女性为切入点，这本《红楼梦中的女人养生经》应运而生。

提及《红楼梦》中的医药知识，可谓是丰富多彩，仅仅在人物的“对白”中就蕴含了许多丰富的中医知识。比如，在《红楼梦》第三十一回中，就通过翠缕与史湘云的问答与对话，论及了

2 | 红楼梦中的女人养生经

中医防病治病的根本——阴阳大道。从湘云的话中就能“窥斑知豹”，其说：“阴阳可有什么样儿，不过是个气，器物赋了成形。比如天是阳，地就是阴，水是阴，火就是阳，日是阳，月就是阴。”甚至，还对阴阳的划分做了细致的说明，其论道：“比如那一个树叶儿还分阴阳呢，那边向上朝阳的就是阳，这边背阴覆下的就是阴。”又道：“走兽飞禽，雄为阳，雌为阴，牝为阴，牡为阳。”这跟中医里论及的阴阳之道相吻合。

自然，《红楼梦》中的养生经远不只是体现在理论的论及上，就治病而言更是令人拍案叫绝，其中涉及中医病案13个，方剂45个，病例114种，中药125种，无一不是信手拈来就能药到病除。比如，利用“地黄”来益神养血；利用“合欢花”泡酒健身；用龟血拌炒“柴胡”以制邪火；利用“黄芪”作为少奶奶忧劳所伤的“补物”等。此外，从《红楼梦》中还能收获很多关于常见病的治疗与养生的启示，比如，中暑、惊风、伤风感冒、行气消积、腰膝酸软、祛风止痛、心绞痛、失眠、惊悸，甚至还有关于不孕症等的治疗与预防。

从该书对女人养生经的提炼来看，所涉及的方剂、中药、医案，或者是为了女人养生，也有部分是红楼女人所献，这些养生之法，通过中医养生这样一个独特的角度，在叹服与践行于中医养生中，则更体会到了曹雪芹所谓“满纸荒唐言”中蕴藏的中医造诣和胸襟。

《红楼梦》中的养生之道，融入在各个章回之中，体现在各个人物的趣说妙谈之中，作为编辑者，我们更多是一个“拾穗者”的有心人，在以“回首红楼梦”力图再现红楼情景的同时，引导读者重温各个经典瞬间；以“女人养生经”为脉络，将《红楼梦》中有关女人的养生之法做了精当的提炼。依托经典但不拘泥于经典，在编辑、整理这本《红楼梦中的女人养生经》时，很多时候都采取了“借题发挥”的方式，对涉及的相关方剂的原料或者病症说明做了实用性方面的拓展，如在谈到宝钗有钩藤治疗母亲病

症的时候，就对本草中有关钩藤的介绍做了浓缩与整合，这不仅丰富了知识，同时，也是《红楼梦》养生之法的一种延伸。尔后的“专家推荐方”则更是站在患者与养生的角度，对养生知识的补充和完善。

一部红楼巨著，几十个良方，祛病各显神通；数百红楼女人，无数味寻常药，养生各得其妙。谁说满纸荒唐言，尽得奇效千金方，道不尽的红楼情，说不完的女人经，怡心、安神、养颜、祛病之玄机，尽付笑谈中。

编 者

目 录

序 言 医说红楼人，养生女儿经	1
-----------------------	---

第一章 医品红楼——女人养生的“大观园” 1

❖ 探秘红楼，纵论红楼佳丽的养生之道	3
❖ 日阳月阴，史湘云的“阴阳养生经”	8
❖ 病从寒来，薛宝钗的“风寒致病论”	17
❖ 气血亏虚，害得凤姐香消玉殒	25
❖ 秋冬归魂，红颜薄命反证“四时养生”	33
❖ 乐养天年，贾母和刘姥姥的长寿秘诀	46

第二章 细润如脂——红楼女人的“养颜方” 57

❖ 杏斑癣，蔷薇硝为湘云去烦除忧	59
❖ 面若桃花，珍珠让女人青春常在	64

2 | 红楼梦中的女人养生经

- ❖ 乌须美发，宝玉对黛玉情有独钟献何首乌 69
- ❖ 减肥瘦身，元春之死多源于“发福” 76
- ❖ 润养肌肤，贾母不选滋补独爱杏仁茶 84
- ❖ 排毒养颜，贾母灯谜中的荔枝启示 90
- ❖ 颜如处子，厨娘柳嫂子冒险藏其为那般 94

第三章 食养有道——红楼女人的“饮食方”

99

- ❖ 凉食伤及脾胃，王熙凤倡议建“厨房” 101
- ❖ 先天虚证缠身，黛玉慎吃“性寒螃蟹” 106
- ❖ 药补不如食补，秦可卿吃“枣泥山药糕” 112
- ❖ 益补气血，黛玉常吃“人参养荣丸” 118
- ❖ 滋阴补气，宝钗开方“冰糖燕窝粥” 125
- ❖ 解腻还去火，晴雯吃遍油腻“素炒芦蒿” 132
- ❖ 美颜还补脑，贾母偏爱“奶油松瓤卷酥” 136
- ❖ 补虚益气，贾母指点“牛乳蒸羊羔” 140
- ❖ 和胃消渴，薛姨妈取“糟鹅掌鸭信” 145
- ❖ 饮食有节，黛玉打趣吃粽子“浅尝辄止” 147
- ❖ 利九窍通血脉，晴雯殷献“鲜笋火腿汤” 153
- ❖ 病后体虚，凤姐孝敬贾母用“野鸡崽子汤” 157
- ❖ 温中健脾，鸳鸯讨欢心用“鸡髓笋” 164
- ❖ 清热解暑，凤姐招呼刘姥姥用“茄鲞” 169
- ❖ 猝死昏迷，贾母芳香疗法施治情痴宝玉 176
- ❖ 素食养生，红楼佳人“定期斋戒” 181

第四章 养心安神——红楼女人的“休闲游”

187

- ◆ 绘画养神，惜春的修身养心大法 189
- ◆ 池边垂钓，黛玉乐而养神的“休闲养生” 193
- ◆ 鸢者长寿，放风筝晦气和病根全跑掉 197
- ◆ 笛声悠悠，万虑齐出之音乐怡情养生 202
- ◆ 奇花烂漫大观园，佳丽才人的“游乐园” 206
- ◆ 借诗抒情，红楼佳人的“诗疗法” 209

第五章 情志养生——红楼女人的“修身安神”

213

- ◆ 抑郁伤身，黛玉善感痴思两相袭 215
- ◆ 肝气郁结，秦可卿因“气”而丢命 221
- ◆ 机关算尽，王熙凤误了自己卿卿性命 227
- ◆ 妒心太重，赵姨娘患了“精神分裂症” 231
- ◆ 逆来顺受，胆小怕事迎春患上“恐惧症” 234
- ◆ 怡情悦心，玫瑰露和血平肝心中爽快 238
- ◆ 孤高抑情，青灯古殿妙玉空负春光 244
- ◆ “精心禅坐”，妙玉日常生活养生经 246
- ◆ 笑一笑，红楼寿星豁达开朗“老来俏” 249

第六章 品味生活——红楼女人的“饮养方”

253

- ◆ 万艳同杯，百花之蕊万木之汁的红楼酒香 255

4 | 红楼梦中的女人养生经

- ◆ 黛玉品茗，红楼茶香里的养生之道 262
- ◆ 解暑茶饮，金银花让你安然度过酷暑 267
- ◆ 妙饮米汤，袭人忌油腻益补肠胃方 273
- ◆ 清茶淡养，妙玉的醒脑养生私家方 277

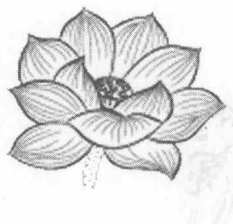
第七章 药膳养生——红楼女人的“食疗法” 283

- ◆ 中暑，黛玉为什么喝“香薷饮” 285
- ◆ 惊风，“四神散”辨证得当治巧姐 289
- ◆ 伤风感冒，巧姐妙用的“饥饿疗法” 294
- ◆ 行气消积，二姐儿的“槟榔荷包” 298
- ◆ 腰膝酸软，“鸽蛋鸡汤”戏补刘姥姥 303
- ◆ 芳香开窍，非“十香返魂丹”莫属 306
- ◆ 祛风止痛，晴雯“染指”凤仙花的启示 308
- ◆ 补气养血，凤姐呈上的枣儿粳米粥 313
- ◆ 老年人感冒，从贾母患感冒谈治疗 317
- ◆ 心绞痛，从王夫人“心口疼痛”说治疗 322
- ◆ 备受摧残，香菱得了“干血之症” 327
- ◆ 失眠，黛玉心有千千结多“夜不寐” 336
- ◆ 惊悸，黛玉做恶梦睡眠养生有讲究 343
- ◆ 不孕症，邢夫人一生无儿无女 348

第八章 本草养生——红楼女人的“千金方” 357

- ◆ 地黄，晴雯的“益神养血之剂” 359

桂花，王夫人施予的“木樨清露”	365
合欢，黛玉自酌“合欢花浸之酒”	370
柴胡，龟血拌炒剖肝阴、制邪火	373
芡实，给史湘云小掐丝盒子的启示	378
黄芪，少奶奶忧劳所伤的“补物”	383



第一章

医品红楼——女人养生的“大观园”

一部《红楼梦》更像是一个女人的大舞台，这里有错综复杂但异彩纷呈的情感故事，也有那些柴米油盐酱醋茶的生活琐碎，更有各色人物粉墨登场的众生相：看上去不管事、但实际却掌控巨大权力的贾母，表面上平易近人却严守封建思想的王夫人，一心想谋得大权、机关算尽的王熙凤，善解人意、既聪明又贤惠的薛宝钗，一身清高、超凡脱俗的林黛玉，很有主见的探春，忍让得有些懦弱的迎春，我行我素、性格怪异的惜春等等。实际上在这些人物各展其才、各显其性的背后，还有一个容易被大众忽略的方面：养生。在品读《红楼梦》、感叹每个人物命运的同时，也看到了另一道别样的景观：女人养生“大观园”。





◆ 探秘红楼,纵论红楼佳丽的养生之道

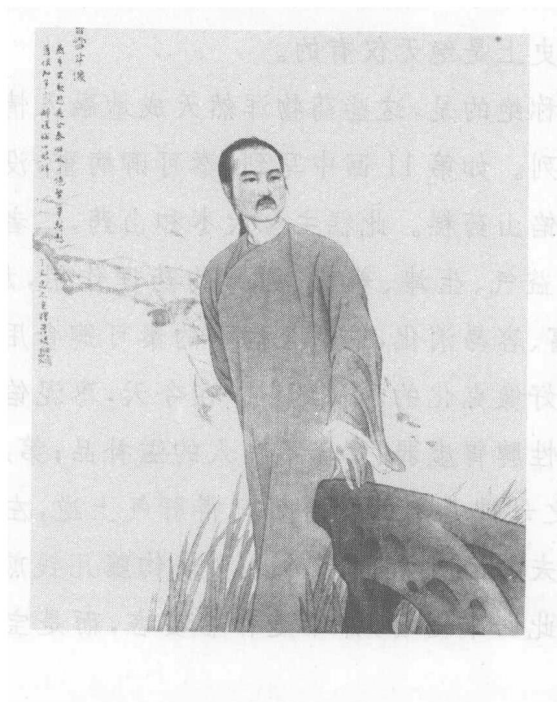
回首红楼

第一回 甄士隐梦幻识通灵 贾雨村风尘怀闺秀

从此空空道人因空见色,由色生情,传情入色,自色悟空,遂易名为情僧,改《石头记》为《情僧录》。东鲁孔梅溪则题曰《风月宝鉴》。后因曹雪芹于悼红轩中披阅十载,增删五次,纂成目录,分出章回,又题曰《金陵十二钗》,并题一绝。诗云:

满纸荒唐言,一把辛酸泪。

都云作者痴,谁解其中味!



女人养生经

《红楼梦》被世人赞誉为“古今第一奇书”，是中华灿烂文化宝库中的瑰宝。它以封建社会的现实生活为描写对象，内容博大精深、包罗万象，几乎包括了古代文化和日常生活各方面的知识。《红楼梦》就像一个万花筒，每转一个角度都有异样的奇景可观。我们则从中医养生的角度，看见了《红楼梦》中所蕴含的博大精深的中医文化与养生文化。曹雪芹所谓的“满纸荒唐言”蕴藏着深厚的中医造诣。

《红楼梦》中的医药知识丰富多彩，据统计，《红楼梦》中涉及的医药卫生知识计 290 多处、5 万余字，使用的医学术语 161 条，描写的病例 114 种，中医病案 13 个，方剂 45 个，中药 125 种，西药 3 种。一部小说中包含如此丰富的医药知识，这在中外文学史上是绝无仅有的。

更令人称绝的是，这些药物浑然天成地融入情节之中，而非单纯的罗列。如第 11 回中写到，秦可卿病重，没有胃口，贾母赐以枣泥馅山药糕。此糕主含大枣和山药，二者配伍，共奏健脾、和胃、益气、生津、养血、固肾的药理作用，加之药之平和、营养丰富、容易消化，很适合病中的秦可卿食用，所以秦氏吃了之后，“好像克化的动似的”。在今天，枣泥馅山药糕，仍可以作为慢性脾胃虚弱、营养不良人的滋补品；第八十三回中写到，宝钗之母被儿媳妇夏金贵气得肝气上逆，左肋疼痛，在来不及请大夫的情况下，宝钗令人买来钩藤几钱煎服，立即奏效。钩藤在此回中出场，并不是作者妄言，而是宝钗深知，母

亲的病是由精神刺激引起,而钩藤的确具有平肝息风、降肝阳而镇痉止痛的作用。故一服下去,薛姨妈的疼痛便得到了缓解。从薛姨妈的病因、病症来看,与现代医学所说的血压升高非常相似,而钩藤正好可以平肝降压。

除了药物以外,《红楼梦》还记载了很多民间偏方,如宝钗的冷香丸,冷香丸的配方与制法奇特而琐碎,“要春天开的白牡丹花蕊十二两,夏天开的白荷花蕊十二两,秋天开的白芙蓉花蕊十二两,冬天开的白梅花蕊十二两”,用四季之雨水、露水、霜水、雪水调匀和丸。服用时用黄柏煎汤送下。”这个药方不见于任何方书,其制法复杂,也不像是作者从民间获得的偏方,可以断定它基本上是艺术的虚构。但它所用的药物以及制作的方法,却是符合中医原理的。

方中的白牡丹等四味药合用,加上黄柏汤送服,确能起到引火下行、清肺热定喘咳的功效。这个药方用了地上的四季花蕊,和药时采用天上四季的雨、露、霜、雪之水,蕴含有阴阳相交、天地精华周全之意,体现的是中医天人感应、阴阳合一的观念。连药名也符合中医之理,因为花有香味,又因为宝钗是“热毒”引起的热喘咳病,据中医“热则寒之”的法则,故药名取“冷香丸”。

《红楼梦》写了如此丰富全面的医药知识,但是丝毫没有生搬硬套、牵强附会或游离于作品之外的感觉,都是通过文学形象自然地表现出来的。这反映出曹雪芹有丰富的医学知识和高度的艺术技巧,并能自如地将医学与文学完美地融合在一起。《红楼梦》中的医药描写特别是有关疾病诊疗方面的描写,对表现人物的性格、处境和命运起到了很重要的

作用。以林黛玉为例，书中第三回写到她一出场就是一副“弱不胜衣”的样子，“从会吃饭时便吃药”，也不知“经过多少名医”。她在贾府的日子里始终不离医药，直到最后因为听到宝玉与宝钗结婚的消息受到刺激导致病情急剧恶化而死去。

书中用了大量的笔墨描绘她的病情和诊疗过程。她的病情的反复及最后的恶化，是与她在贾府中处境的变化以及与宝玉爱情的悲剧结果紧密联系在一起。有关疾病医疗的描写，从一个侧面形象地反映了黛玉的性格和命运。其他如秦可卿、王熙凤、晴雯、尤二姐、香菱、贾瑞等人也是这样，书中有关他们的疾病医疗的情节和细节描写，对塑造这些人物起到了不可或缺的重要作用。

《红楼梦》中许多人物的疾病，也多与情志有关，林黛玉就是个典型的例子。她生性多愁善感，常为一点点小事生闷气，郁郁寡欢，这是导致她多病的重要原因。第八十九回写她风闻宝玉即将与宝钗联姻时，一时心事重重，病情迅速加重，不到半月，“粥都不能吃了”，奄奄一息。后来听说宝玉宝钗的事“原是议而未成的，又兼待书说是凤姐说的，老太太的主意，亲上作亲，又是园中住着的，非自己而谁？因此一想，阴极阳生，心神顿觉清爽了许多，病情也逐渐好转了。”她的死，也是由于宝玉与宝钗结婚，使她对爱情完全绝望，精神受到重大打击，导致病情恶化而造成的。

如第五十五回写凤姐因过年操劳太过小产，加上“平生争强斗智，心力更亏，故虽小月，竟着实亏虚下来，一月之后，又添了下红之症。”其他如贾瑞死于单相思引起的遗精，赵姨娘