

中华养生文化大百科



中华书局  
P.D.G.

ZHONGHUA YANGSHENG WENHUA DABAIKE

# 中华养生文化大百科

主编 童知秋

宫廷养生秘笈 上

远方出版社

## 图书在版目 (CIP) 数据

宫廷养生秘笈·上/童知秋主编. —呼和浩特: 远方出版社, 2010. 4

(中华养生文化大百科)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

I. ①宫… II. ①童… III. ①养生 (中医) - 基本知  
识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056555 号

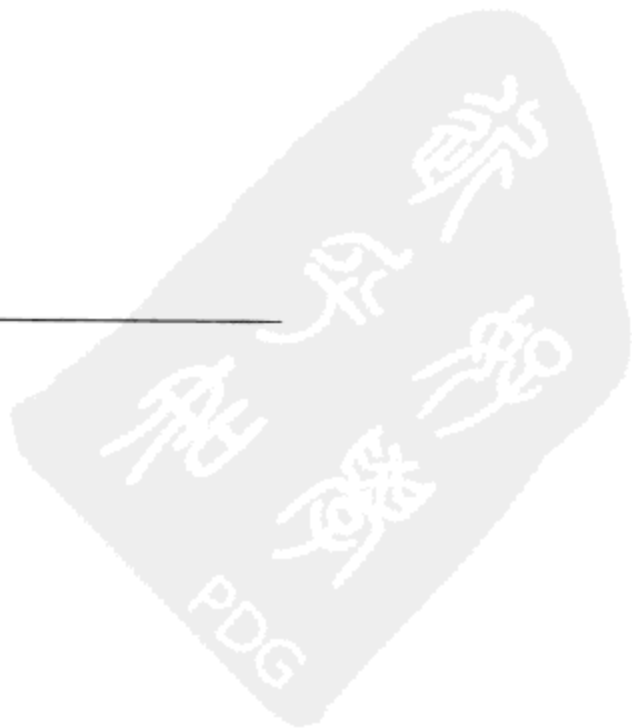
## 中华养生文化大百科

---

主 编: 童知秋  
出版发行: 远方出版社  
通讯地址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
印 刷: 北京振兴源印务有限公司  
经 销: 全国新华书店  
开 本: 787mm × 1092mm 1/16  
字 数: 4000 千字  
印 张: 476  
版 次: 2010 年 6 月第 1 版  
印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2  
定 价: 4695.00 元 (全 16 卷)

---

版权所有, 侵权必究



# 前 言

中华文化博大精深，源远流长。在传统文化的历史长河中，养生文化犹如一颗璀璨的明珠，向人们展示着无穷的魅力。千古帝王、僧尼儒道、达官权贵、田翁逸叟……无不孜孜以求。然而曾几何时，随着社会经济的发展，日出而作日落而息的安逸的田园式生活被打破，沉重的工作压力，激烈的职场竞争，让人穷于应付，身心俱疲。戕害人类健康的杀手——高血压、糖尿病、各种癌症、过劳等疾病也悄然而至。20世纪80年代的“蒋筑英现象”曾一度引起社会的广泛关注；进入21世纪，清华大学两位高级知识分子、画家陈逸飞、小品演员高秀敏的猝死以及电影演员傅彪、梅艳芳的英年早逝，桩桩件件，都令人为之惋惜。人们幡然醒悟——健康才是硬道理！于是健康成为人们的第一需求，“健、寿、智、乐、美、德”成为人们梦寐以求的人生最高境界。近年来，新的养生方式、养生理念成为大家津津乐道的话题，有益养生的活动也令大家乐此不疲。

然而，中华养生文化自传说中的黄帝发展至今，上下几千年，流派纷呈，蔚为大观，让钟情养生的人一时无所适从。鉴于此，我们特邀几十位养生保健方面的专家学者，在浩如烟海的养生秘笈典藏中，披沙拣金，荟萃古今养生文化之精华，编纂了这部《中华养生文化大百科》，将之奉献给广大读者。

全书有如下特点：

## 一、系统全面

全书分为16卷，精选宫廷养生、中医养生、佛道儒养生、饮食养生、四时养生、生活情趣养生等古今长寿养生的经验精髓，全面系统地介绍了千古帝王的养生秘方，历代中医的养生精要，以及佛家的慈悲为怀、道家的清静无为、儒家的中庸之道以及隐士的寡欲少劳等养生要义，四时养生妙法，传统药膳进补等，堪称养生文化之集大成者。

## 二、实用高效

全面挖掘中华养生保健的宝贵经验，辨伪存真，去粗取精，以强身健体为宗旨，将健身与祛病融为一体，既有精辟的理论阐释，又有具体的实践指导，方法科学，实用高效，是现代人健身强体不可或缺的宝典。

## 三、老少皆宜

全书囊括青春期健康常识、上班族疾病预防、老年人心理调适等各种知识，可引导青少年尽享青春的快乐，可使上班族摆脱亚健康的威胁，老年人消除心理上的障碍，适用于不同年龄阶段。同时本书还辑录了历代长寿老人宝贵的养生经验，足资借鉴。

《黄帝内经》认为，养生的最高境界在于“不治已病治未病”，相信您拥有此书，定会深得养生保健之法，拥抱健康，远离疾病，做到“尽终其天年，度百岁乃去”。

本书编委会

# 目 录

<b>第一章 长生——帝王的梦想</b> .....	(1)
一、永恒长生术 .....	(3)
二、秦始皇的求仙之路 .....	(6)
○千岁仙人安期生 .....	(7)
三、汉武帝的长生梦 .....	(10)
○少翁的蹩脚骗局 .....	(12)
○柏梁台与承露盘 .....	(13)
四、梁武帝的养生之道 .....	(16)
五、太平真君一心归道 .....	(17)
六、至死不悟的大唐帝王 .....	(19)
○唐太宗死于胡僧手中 .....	(20)
○唐宪宗仙言仙语 .....	(21)
七、武则天的长寿之道 .....	(25)
八、宋高宗修身寡欲 .....	(29)
九、明世宗深宫炼仙丹 .....	(31)
○房中术：御女仙丹 .....	(33)
十、康熙皇帝饮食有节 .....	(35)
十一、乾隆皇帝长寿秘诀 .....	(37)
○一辈子醉心于游乐 .....	(39)
○独树一帜的养生之道 .....	(41)
○中国皇帝的寿命 .....	(42)
<b>第二章 历代御医的养生法</b> .....	(45)
一、先秦时期的御医疗法 .....	(47)
○气功疗法 .....	(47)
○六气养生 .....	(47)
○心理疗法 .....	(47)
二、陶弘景的养性延命录 .....	(48)
三、王叔和的脉象理论 .....	(51)
四、百岁御匠甄权的吐故纳新术 .....	(53)
五、百岁“药王”孙思邈 .....	(54)
六、忽思慧的韭菜羊肾粥 .....	(56)

七、明代御医的食补肉汤 .....	(57)
<b>第三章 御医推荐给帝王的</b>	
<b>六大养生秘诀 .....</b>	<b>(59)</b>
一、顺时摄养 .....	(61)
二、调神养生 .....	(61)
三、惜精节欲 .....	(62)
四、食养 .....	(63)
五、药膳保健 .....	(63)
六、传统健身术 .....	(65)
<b>第四章 帝王与食疗 .....</b>	<b>(67)</b>
一、不同季节不同食补 .....	(69)
二、御医推荐冬季养生食物 .....	(74)
○ 补充富含钙和铁的食物 .....	(74)
○ 多主食及适量温热食物 .....	(74)
○ 多水果及适量护阴食物 .....	(74)
○ 多蔬菜及增加维生素 A .....	(74)
○ 摄取蛋氨酸较多的食物 .....	(74)
三、宫廷药膳中的五谷巧搭配 .....	(75)
四、御医食物的“鸳鸯配” .....	(76)
○ 羊肉配生姜 .....	(76)
○ 鸡肉配栗子 .....	(76)
○ 鸭肉配山药 .....	(77)
○ 鱼肉配豆腐 .....	(77)
五、宫廷野菜 .....	(77)
○ 蕨 .....	(77)
○ 薇 .....	(77)
○ 藜 .....	(78)
○ 芥 .....	(78)
○ 蓼 .....	(78)
○ 马齿苋 .....	(79)
六、明御医刘纯提出的饮食忌讳 .....	(79)
<b>第五章 宫廷养生秘方 .....</b>	<b>(81)</b>
一、延年益寿方 .....	(83)
○ 武后酒 .....	(83)
○ 服仙茅法 .....	(83)
○ 苏合香酒 .....	(84)
○ 《圣济》何首乌丸 .....	(84)
○ 五加皮酒 .....	(85)

○神功七宝丹 .....	(86)
○固真丸 .....	(86)
○鸡头粥 .....	(87)
○枸杞羊肾粥 .....	(87)
○鹤龄丹 .....	(87)
○仙传斑龙丸 .....	(88)
○八仙长寿丸 .....	(89)
○延寿瓮头春 .....	(89)
○长生固本方 .....	(90)
○固本遐龄酒 .....	(91)
○三凡保真丸 .....	(92)
○万安丸 .....	(92)
○巨胜丸 .....	(93)
○神仙巨胜子丸 .....	(94)
○天真丸 .....	(94)
○无比山药丸 .....	(95)
○太和膏 .....	(96)
○五老还童丸 .....	(96)
○五香鳖甲散 .....	(97)
○古庵心肾丸 .....	(98)
○龙虎丸 .....	(98)
○打老儿丸 .....	(99)
○百龄丸 .....	(100)
○苾蓉丸 .....	(101)
○坎离保元丸 .....	(102)
○草灵丹 .....	(103)
○荣芝丸 .....	(103)
○萃仙丸 .....	(104)
○彭祖接命丹 .....	(105)
○稀莖丸 .....	(105)
○覆盆子丸 .....	(106)
○北麋茸安坤赞育丸 .....	(106)
○回春乌龙丸 .....	(107)
○固本膏 .....	(108)
○人参固本丸 .....	(109)
○千金补肾丸 .....	(109)
○千金封脐膏 .....	(110)
○长春至宝丹 .....	(111)



- 长生瓮头春 ..... (112)
- 凤仙露 ..... (113)
- 仙茅丸 ..... (113)
- 仙人还少丹 ..... (114)
- 代茶新饮 ..... (114)
- 全鹿丸(1) ..... (115)
- 全鹿丸(2) ..... (116)
- 人参全鹿丸 ..... (117)
- 全羊丸 ..... (118)
- 延寿丹 ..... (119)
- 延生丹 ..... (119)
- 延生护宝丹 ..... (120)
- 延龄露 ..... (121)
- 延龄丹 ..... (121)
- 延龄固本丹 ..... (122)
- 延龄长春丹 ..... (123)
- 延年涌泉膏 ..... (123)
- 龟龄集 ..... (125)
- 龟龄酒 ..... (126)
- 龟龄露 ..... (127)
- 瓮头春药酒 ..... (127)
- 保元丸 ..... (128)
- 毓麟固本膏 ..... (128)
- 永寿丹 ..... (130)
- 河车膏 ..... (130)
- 补阴丹 ..... (130)
- 补益蒺藜丸(1) ..... (131)
- 补益蒺藜丸(2) ..... (132)
- 补益延龄药酒 ..... (133)
- 补天河车大造丸 ..... (133)
- 法制黑豆 ..... (134)
- 神枕法 ..... (135)
- 神仙长寿露 ..... (136)
- 神仙既济丹 ..... (136)
- 神仙延龄丹 ..... (137)
- 神仙不老丹 ..... (137)
- 神效龟龄益寿膏 ..... (138)
- 养寿丹 ..... (139)

○凌阳子木香丸 .....	(140)
○益寿地仙丸 .....	(140)
○益寿比天膏 .....	(140)
○益仙救苦金丹 .....	(141)
○鹿茸丸 .....	(143)
○滋补大力丸 .....	(143)
○孔圣枕中丹 .....	(144)
○加减仙茅丸 .....	(145)
○妇科白凤丸 .....	(145)
○广东白凤丸 .....	(148)
○灵宿丹 .....	(149)
○参茸酒 .....	(150)
○参桂鹿茸膏 .....	(150)
○参茸卫生丸 .....	(151)
○灵芝珍珠羹 .....	(153)
○玉石养生汤 .....	(153)
○五味回春汤 .....	(154)
○天麻鱼头煲 .....	(155)
○枣杞首乌炖鸡 .....	(156)
○人参沙锅鸡 .....	(157)
○龟羊汤 .....	(158)
○返老还童汤 .....	(160)
○三七香菇炖鸡 .....	(161)
○参麦甲鱼 .....	(162)
○金钱菇鲜贝煲 .....	(163)
○玉汁麒麟鲍 .....	(163)
○珠联璧合 .....	(164)
○雪中送炭 .....	(165)
○红娘自配 .....	(167)
○鲜鱿鲛鱼番茄煲 .....	(168)
○生烧大海螺 .....	(169)
○薏苡仁炖蛤蜊肉 .....	(170)
○玉树琼瑶 .....	(170)
○府仙翅 .....	(171)
○山楂雪蛤炖鲈鱼 .....	(172)
○香菇西施舌 .....	(172)
○珊瑚白菜 .....	(173)
○腰果炸雪梨 .....	(174)

○麒麟野山菌 .....	(175)
○薏米腐竹素汤 .....	(175)
○红花扒竹荪 .....	(176)
○银耳烩素 .....	(177)
○竹笙莲藕冬菇汤 .....	(177)
○蒸香菇盒 .....	(178)
○红焖萝卜海带 .....	(179)
○双冬素烩 .....	(179)
○扶衰仙凤酒 .....	(180)
○葆真丸 .....	(180)
○长春酒 .....	(181)
○神仙延寿酒 .....	(182)
○长春不老仙丹 .....	(182)
○红颜酒 .....	(183)
○九仙酒 .....	(184)
○松龄太平椿 .....	(184)
○椿龄益寿补酒 .....	(185)
○秘授固本仙方 .....	(185)
○喻化人参 .....	(186)
○茯苓饼 .....	(186)
○益寿膏 .....	(186)
○益阴固本丸 .....	(188)
○集灵膏 .....	(188)
○保元益寿丹 .....	(189)
○五芝地仙金髓丹 .....	(189)
○延龄益寿丹 .....	(190)
○扶元和中膏 .....	(190)
○扶元益阴膏 .....	(191)
○养心延龄益寿丹 .....	(191)
○参莲饮 .....	(192)
○健脾固肾壮元方 .....	(192)
○九转黄精丹 .....	(193)
○长春广嗣丹 .....	(193)
○三物肾气丸 .....	(194)
○清宫寿桃丸 .....	(194)
○清宫长春丹 .....	(195)
二、益气补血方 .....	(195)
○太和饼 .....	(195)

○黄芪膏 .....	(196)
○醒脾丸 .....	(197)
○四君子汤 .....	(197)
○党参膏 .....	(198)
○八珍糕 .....	(198)
○八珍粉 .....	(199)
○八仙糕 .....	(199)
○九制黄芪 .....	(199)
○九转黄精丹 .....	(200)
○九仙王道糕 .....	(201)
○白雪糕 .....	(201)
○白术膏 .....	(201)
○保元丸 .....	(202)
○秘传混元丹 .....	(202)
○猪肚丸 .....	(203)
○铁瓮先生琼玉膏 .....	(204)
○六君子丸 .....	(205)
○香砂六君子丸 .....	(205)
○补真丹 .....	(205)
○补中益气丸 .....	(206)
○调和大补羹 .....	(207)
○资生丸 .....	(207)
○参苓白术丸(1) .....	(208)
○参苓白术丸(2) .....	(208)
○参术调元膏 .....	(209)
○十全大补丸 .....	(210)
○十珍香附丸 .....	(210)
○三才丸 .....	(211)
○乾坤膏 .....	(211)
○内补养荣丸 .....	(212)
○归脾丸 .....	(212)
○加减归脾丸 .....	(213)
○人参归脾丸 .....	(213)
○当归内补丸 .....	(214)
○人参补虚汤 .....	(215)
○八珍丸 .....	(215)
○八珍汤 .....	(216)
○八珍益母丸 .....	(216)

○八仙长寿酒 .....	(217)
○乐令黄芪汤 .....	(217)
○制斑龙胶法 .....	(218)
○宁坤至宝丹 .....	(218)
○安坤至宝丹 .....	(220)
○补虚黄芪汤 .....	(221)
○益气养元丸 .....	(221)
○滋阴丹 .....	(222)
○白芨燕窝粥 .....	(223)
○川贝炖雪梨 .....	(223)
○莲子百合煨猪肉 .....	(223)
○胡桃银耳炖海参 .....	(223)
○灵芝鸭 .....	(223)
○淮山药饼 .....	(224)
○百合南瓜粥 .....	(224)
○洋参雪耳炖燕窝 .....	(225)
○银杏南瓜饼 .....	(225)
○桂圆糯米粥 .....	(225)
○小麦红枣粥 .....	(226)
○藕粉粥 .....	(226)
○莲子桂圆糯米粥 .....	(226)
○藕丝羹 .....	(226)
○桂圆薏仁莲子羹 .....	(227)
○糖醋黄鱼 .....	(227)
○桂圆童子鸡 .....	(228)
○参麦甲鱼 .....	(228)
○灵芝猪肝 .....	(228)
○玉枣瘦肉汤 .....	(229)
○鸡骨草炖肉 .....	(229)
○金针汤 .....	(229)
○鸡蛋炒羊肝 .....	(229)
○黄芪灵芝炖肉 .....	(230)
○枸杞叶炒鸡蛋 .....	(230)
○香菇瘦肉煲 .....	(230)
○决明兔肝汤 .....	(230)
○猪肝豆腐汤 .....	(231)
○金银花炖肉 .....	(231)
○核桃栗子羹 .....	(232)

○鹿胶粳米粥 .....	(232)
○肉苁蓉炖蚝肉 .....	(232)
○五味腰柳 .....	(233)
○莴笋红椒烧海参 .....	(233)
○枸杞三七蒸鸡 .....	(233)
○菟丝煨鱼翅 .....	(234)
○首乌拌油虾 .....	(234)
○归参陈皮瘦肉汤 .....	(235)
○花生红枣汤 .....	(235)
○龙眼里脊 .....	(235)
○香甜糯米枣 .....	(236)
○龙眼素虾仁 .....	(236)
○归芪烧鱼翅 .....	(237)
○归芪羊肉汤 .....	(237)
○归参牛肉汤 .....	(237)
○鲜藕蛋羹 .....	(238)
○草果青鸭汤 .....	(238)
○桂花红枣羹 .....	(238)
○香芹炒牛肉 .....	(239)
○清蒸鲈鱼 .....	(239)
○党参茯苓炖鸡 .....	(239)
○蒜茸烧鹤鹑 .....	(240)
○十全大补汤 .....	(240)
三、安神补脑方 .....	(241)
○神枕方 .....	(241)
○菊花枕 .....	(242)
○茯苓膏 .....	(242)
○《圣惠》灵芝丸 .....	(243)
○酸枣粥 .....	(243)
○酸枣仁丸 .....	(244)
○龙眼酒 .....	(244)
○朱砂安神丸 .....	(244)
○柏子养心丸 .....	(245)
○人参归脾丸 .....	(245)
○安神定志丸 .....	(246)
○归芍地黄丸 .....	(246)
○养心延龄益寿丹 .....	(247)
○安神代茶饮 .....	(247)

- 养命开心益智方 ..... (248)
- 坎离丸 ..... (248)
- 保元延寿酒 ..... (249)
- 聪明汤 ..... (249)
- 五味子膏 ..... (250)
- 孔圣枕中丹 ..... (250)
- 巨胜丸 ..... (251)
- 三黑滋补粥 ..... (251)
- 山药芝麻糊 ..... (252)
- 葱白红枣饊子粥 ..... (252)
- 十全大补粥 ..... (253)
- 米仁白果粥 ..... (253)
- 豇豆花生粥 ..... (254)
- 豆枣粟米粥 ..... (254)
- 莲心黑米粥 ..... (254)
- 桂花甘薯粥 ..... (255)
- 枸杞子红枣粥 ..... (255)
- 核桃糯米粥 ..... (255)
- 红枣山药粥 ..... (256)
- 桂花粟茸粥 ..... (256)
- 参苓粥 ..... (256)
- 白木耳冰糖粥 ..... (257)
- 益胃补脾粥 ..... (257)
- 荔藕糯米粥 ..... (257)
- 生地粥 ..... (257)
- 百合莲子粥 ..... (258)
- 酸枣粥 ..... (258)
- 薏米粥 ..... (258)
- 三宝粥 ..... (259)
- 八宝粥 ..... (259)
- 温中粥 ..... (259)
- 首乌猪肝粥 ..... (260)
- 鲤鱼粥 ..... (260)
- 羊肉花生粥 ..... (261)
- 四合一粥 ..... (261)
- 芹菜海带粥 ..... (261)
- 金笋牛肉粥 ..... (262)
- 鹤鹑粥 ..... (262)

○猪肝蛋黄粥 .....	(262)
○菜肉粥 .....	(263)
○苍耳木耳粥 .....	(263)
○磁石猪肾粥 .....	(264)
○冬瓜粥 .....	(264)
○荷叶粥 .....	(265)
○芝麻核桃粥 .....	(266)
○金橘汤 .....	(266)
○金枝汤 .....	(266)
○山药蛋甜汤圆 .....	(267)
○榛子山药饮 .....	(267)
○芙蓉银耳羹 .....	(268)
○枸杞头银耳炖鸡蛋 .....	(269)
○鲜果银耳羹 .....	(269)
○冰糖银耳 .....	(270)
○沙参百合润肺汤 .....	(270)
○杏仁猪肺汤 .....	(270)
○莲心茶 .....	(270)
○乌豆杞子沙参猪肝汤 .....	(271)
○莲藕猪手汤 .....	(271)
○章鱼木瓜鸭汤 .....	(272)
○蚬肉马铃薯排骨汤 .....	(272)
○黄连阿胶蛋黄汤 .....	(273)
○莲藕乌鸡汤 .....	(273)
○八宝斋汤 .....	(274)
○牛展汤 .....	(274)
○霸王花猪利汤 .....	(274)
○节瓜百合汤 .....	(274)
○火腿鲜笋汤 .....	(275)
○明目汤 .....	(276)
○养血汤 .....	(276)
○头痛汤 .....	(276)
○心痛汤 .....	(276)
○养神汤 .....	(276)
○咳嗽汤 .....	(276)
○补肾汤 .....	(277)
○强筋汤 .....	(277)
○止汗汤 .....	(277)



○养胃汤 .....	(277)
○逍遥茶 .....	(277)
○紫菜猪心汤 .....	(277)
○百合鸡子黄汤 .....	(278)
○二冬膏 .....	(278)
○百合蛤蚧汤 .....	(278)
○荷叶蒸乳鸽 .....	(279)
○太后泡酒方 .....	(279)
○黄花合欢大枣汤 .....	(279)
○核桃人参汤 .....	(280)
○百合芡实汤 .....	(280)
○枸杞百合羹 .....	(280)
○银耳参枣羹 .....	(280)
○人参猪肚汤 .....	(280)
○山药龙眼炖甲鱼 .....	(281)
○桂圆童子鸡 .....	(281)
○茯苓糕 .....	(281)
○阳春白雪糕 .....	(282)
○圆肉猪心汤 .....	(282)
○藕丝羹 .....	(282)
○安神茶 .....	(283)
○胡桃龙眼鸡丁 .....	(283)
○五味子膏 .....	(283)
○龙眼饼 .....	(283)
○香菇板栗 .....	(284)
○宋宫酸枣仁粥 .....	(285)
○玫瑰花烤羊心 .....	(285)
○通江银耳 .....	(285)
○鸡土从 .....	(286)
○茯苓饼 .....	(286)
○如意菜 .....	(286)
○五味子膏 .....	(287)
○猪心参归汤 .....	(287)
○冰霜梅苏丸 .....	(287)
四、聪耳明目方 .....	(288)
○内补丸 .....	(288)
○张子和耳聋方 .....	(288)
○聪耳四物汤 .....	(289)