

ZHONG GUO GONG TING WEN HUA CONG SHU



莉 刘 武
燃 葵

DI WANG YANG SHENG SHU

帝王 养生术



中国宫廷文化丛书

[京]新登字 184 号

责任编辑:柯彦

封面设计:世良

帝王养生术

张莉 刘武 燃葵

※

中央民族大学出版社出版

(北京西郊白石桥路 27 号)

(邮政编码:100081 电话 8420077-2447)

新华书店北京发行所发行

华利国际合营印刷有限公司印刷

787×960 毫米 32 开 10.25 印张 230 千字

1994 年 3 月第 1 版 1994 年 3 月第 1 次印刷

印数:10000 册

ISBN7-81001-369-6/K·65

定价:6.90 元

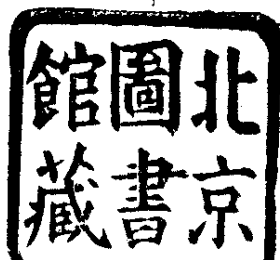
7 115 1

XAN6001

95
R212
81
2

目 录

引子	(1)
卷首篇 生·寿·养	(3)
环境篇 顺乎自然	(12)
第一章 法于阴阳	
——典雅舒适的宫殿环境	(16)
紫禁城的历史追溯	(17)
洋溢阳刚之气的外朝	(24)
体现刚柔相济的内廷	(27)
处处显示养生的建筑	(31)
第二章 节宣气序	
——悦心畅神的苑囿环境	(38)
清廷开发利用南海子	(41)
清代第一座皇家园林	(46)
举世称赞的万园之园	(54)
雍正对圆明园的修建	(55)
乾隆在圆明园的游玩	(60)
第三章 回归自然	
——悦心健体的巡幸	(67)



C



3 0108 8763 0

习武健体的木兰行围	(71)
避暑防病的热河巡幸	(76)
情景交融的康乾水围	(81)
省民移情的四方巡游	(85)
饮食篇 饮食有节	(99)
第一章 五谷为养	
——荤素搭配的饮食结构	(105)
满族关外的饮食习俗	(111)
清帝饮食结构的转变	(114)
清代宫廷的常用饮料	(127)
第二章 医食同源	
——因人制宜的饮食保健	(142)
防病延年的保健饮食	(147)
治病强身的药物饮食	(161)
药物代茶饮	(173)
第三章 食当其美	
——身体力行的饮食卫生	(175)
不失时宜地调节饮食	(176)
食当其会的饮食情趣	(184)
讲究养生的饮食方法	(187)
第四章 食当其境	
——幽雅平和的饮食环境	(192)
幽雅和谐的筵宴环境	(193)
太和殿国宴	(198)
乾清宫家宴	(200)
丰泽园凯旋宴	(203)

塞外草原的野宴·····	(205)
体现艺术的精美器皿·····	(206)
丰富多彩的文化氛围·····	(213)
起居篇 起居有常·····	(220)
第一章 天人相应	
——顺应四时的日常起居·····	(224)
适于天时的生物节律·····	(226)
端庄舒展的坐立行走·····	(230)
寒暑合宜的冠服佩饰·····	(234)
第二章 欲贵节制	
——深处禁宫的帝后生活·····	(238)
一妻多妾的后妃制度·····	(240)
恪遵祖训的帝后生活·····	(250)
间接预政的清代后妃·····	(254)
情志篇 恬淡虚无·····	(261)
第一章 形神相即	
——旨在合一的情志调养·····	(266)
调养身心的皇族教育·····	(268)
静养性德的吟诗作画·····	(282)
静心读书·····	(283)
诗文字画·····	(288)
第二章 移情养性	
——丰富多彩的娱乐活动·····	(301)
移情养性的音乐戏剧·····	(302)
音乐歌舞·····	(303)
戏剧·····	(307)

丰富多彩的娱乐爱好.....	(313)
后记.....	(320)
参考资料.....	(323)

引 子

朋友，也许你在浏览了众多养生专著之后，迫切希望找到适合自己的养生之道时，看到了我们这本小册子；也许你是为猎奇，想探求帝王养生秘要而打开此书；也许你是纵观中国上下几千年历史，在浩如烟海的古籍中遨游之余来品评这本《帝王养生术》。想必您们会有不同的感受……

也许希望找到养生之道者认为帝王离我们太远，时空悬殊，不可相提并论；探求秘要者憾历史上无文字可查，秘而不宣者太多；专家学者则可能有挂一漏万之叹！

我们这是一种尝试，是把史学与医学通过养生融合在一起。一则：从医学的角度看历史，用史学的视野看医学。二则：既不同于以传统的专业方法介绍养生术，教你如何做五禽戏，练养生功；又不同于以研究史学的方法去读史，只重史实，不妄推断。

不过，当你在读康熙批示的奏折时，会感到他博学多才，通晓医理，而非此不能言养生，非此不能施仁政。从乾隆 80 高龄仍指挥秋猕的史实中，会体会到

生命在于运动的真谛……

朋友，养生的方法很多。你可以结合自身的条件考虑生活、工作、经济、时间等诸多因素，选择最适合你的方法，并长期付诸于实践，把养生学的精华融汇在你的生活中，你一定能健康长寿。

朋友，希望你从书中悟出的，比文字信号留给你的更多，更多……

卷首篇 生·寿·养

宇宙间，所有的生命都存在由生到亡的过程，这是不可抗拒的自然法则。当然，人类亦不例外。人类是在与自然界搏斗中求生存、求发展的，是在生与亡互相交替过程中完成进化的。在我们探求生与亡这一命题时，不妨先看一下我们祖先创造生字的含义。“生”的篆体字为主。据《说文解字》的解释：“生”进也。如果将主与土字做一比较可知，土为出的篆体字，表示已经破土的意思。而“生”字较“出”字增加了一笔。其意义就比“出”字又进了一步，所以将“生”字解释为进。像草木生出土之上。由此看来，“生”的本义是进，是破土而出。后引申为与死相对的活。《论语·颜渊》中说：“爱之欲其生”。再又引申为生存、生命等十几个意义。

人的生命有长短，这就是我们通常所说的“寿”。“寿”字篆体为𠄎，从字形上看是一个士兵永久地站立在那里。《说文》解释为久也。董子曾把“寿”解释为“酬”，即导引的意思。他说，“寿有短长，由养有得失。自行可久之道者，其寿酬于久；自行不可久之道者，其寿亦酬于不久”。这就是说人的寿命要通过自我导引而实现。如果一个人能够按照活得长久的规律去做，就

能长寿。反之，人不仅不能长寿，而且会自我摧残。这即是人类寻求养生之道的道理。古人将寿分为上寿、中寿、下寿三等。《左传》中记：上寿为百二十，中寿百，下寿八十。又《昭公三年》记：“上寿百岁以上，中寿九十以上，下寿八十以上”。《庄子·盗跖》有“人上寿百岁，中寿八十，下寿六十”的记述。可见我们的祖先已经非常科学地提出了人类生命年龄的推断。这一推断与现代科学家的推断是一致的，但至少早 1000 年。

看来，人类的生命有可能活得更长久些，而且也有着寻求养生的道路。那么，何为“养”？据《说文》解释：“养”，供养也，后引申为调养、休息、休养、休养生息等意义。也就是说，人类只有通过调养才能达到长寿。这就是人们所寻求的“养生”，“养生”就是要延年益寿。古今中外，人们为了达到这一目的，不断地进行实践、总结、再实践……以至形成较为系统的认识，诞生了养生学。养生学的形成与发展，贯穿于整个人类进化的全过程之中。人类从“求生”到“养生”，经历了从自在阶段到自为阶段的飞跃。人类对火的使用、劳动工具的创造以及衣服等生活用品的制作，都是求生存所采取的自我保护措施。所以，我们有必要从浩如烟海的古籍中，寻觅华夏古国的养生源流，探索中华民族关于养生理论的历史发展，为我们今天寻求自我调养提供前车之鉴，进而悟到养生的真谛。

关于中国传统养生学源流，可以从周天子定五礼开始谈起。据《史记》记载：“礼由人生，人生有欲，

制礼义以养人之欲，给人以求，稻粱五味，以养口；椒兰芬苳，以养鼻；钟鼓管弘，以养耳；刻镂文章，以养目；疏房床第几席，以养体。故，礼者，养也”。由此我们可以看出，西周制定礼制，虽然有其政治目的，而其中以“礼”疏导人欲的意义是不容忽视的。从《史记》这段文字中，我们可以看出，“养生学”是个综合性学科，她包容社会、人生诸多方面内容及精神文明与物质文明的各个层次。可以说，她直接关系到国家昌盛、民族富强。因此，历来为学者所重视。春秋战国时期形成的诸子百家争鸣的局面，使养生作为一种理论趋于形成。在此期间，道、儒、法等各家代表人物，纷纷提出各自养生学说，诸如：顺应自然、修身养性、运动强身、守静养神、食饵补益、固摄阴精、食后卫生等有关养生观点，对后世形成与完善养生学理论，影响很深，可以说是中国传统养生学理论的前导与开端。约 2000 多年前《黄帝内经》的出现，遂将各派养生思想与论断，集中加以系统归纳，使中国传统养生理论和方法得以确立。

《黄帝内经》中，将养生之道高度概括为：法于阴阳，和于术数；饮食有节，起居有常；不妄作劳，形与神俱；虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。书中介绍了不同层次、不同境界的养生家，如“真人”“至人”“圣人”“贤人”的养生之道，讨论了寿命与天地环境、四时气候、起居饮食、精神修养、导引吐纳以及先后天精气元神等多方面的关系。同时提出预防为主的思想，对中国传统养

生学的形成和发展起到奠基作用。

随着封建统一王朝的建立，社会相对稳定，生产水平不断提高，到了汉唐时期，中国传统养生学日趋形成。这一时期，儒、佛、道三教盛行，当时的医学家将三教中有关养生方面的论断付诸实践，使得养生学理论进一步深化，并形成了较为完整的体系。如三国时期著名外科专家华佗的五禽戏，隋朝颜三推的叩齿法，都可以说是这一时期养生理论与实践相结合的产物。

宋、辽、金时代是中国传统养生学理论的发展时期。在这一时期，随着科学技术水平日益增长，临床医学开始分科，从而使得作为专门研究老年心理、生理变化的学科，从医学大内科中分离出来，进而专门研究老年医学的专著脱颖而出。宋代陈直所撰的《养老奉亲书》就是代表作，书中对老年人的生理、病理、心理以及长寿老人的特征等方面，作了较详尽的描述。并提出老年人应当注意精神修养及饮食疗养，对老年人的居住环境、衣着服饰等方面，也提出了具体的要求。这本书流传很广，成为老人养生的指南，并促进了养生学的进一步发展。此后，中国传统养生学形成了在中医理论指导下，具有一整套综合措施的养生理论。

明清时期，是传统养生理论日臻完善的时期，也是养生学付诸实践达到鼎盛的时期。明清两代是封建专制制度达到了顶峰的时期，统治者不断加强思想统治，一些士大夫和知识分子无意仕途沉浮，转而研究

医学和养生之道。于是，在此期间，大量的医学专著相继问世，而且大都载述了养生学内容，如明代刘宇所著《安老怀幼书》、洪楸的《食治养老方》等。同时养生专著也日渐增多。如清代石成金的《长生秘诀》、汪昂的《勿药之诠》、朱本中的《修养须知》、徐文弼的《寿世传真》等计有 150 余部。这些书对医疗保健的种种行为规范趋于具体化，从而将中国传统养生学的理论与实践紧密地结合起来，把传统养生学推向了鼎盛时期。

帝王与养生的密切关系是有其渊源的。历史告诉我们，我国历代统治者出于对自身保健的需要，对医药学以及可以使之延年益寿的养生之道，无不追求、探索，并且在一定程度上加以倡导、扶植和保护。2000 多年前问世的《黄帝内经》，是我国历史上传说中的黄帝与天师歧伯、鬼臾区、伯高、四师、少俞、雷公等六臣，以对话的形式撰写的医学巨典。据《史记》载：黄帝姓公孙，名轩辕，为有熊国君少典之子，继神农氏而有天下，定都轩辕之丘，以土德王，故号“黄帝”。这部以探讨养生长寿为主题的医学佳作，可称为世界医学史中的瑰宝。

秦汉以后，历代帝王求长生、倡医术的事例尤为屡见不鲜。秦始皇四方访求长生不老之术，以攀登寿域。为此，他格外重视医书的收存。《汉书·艺文志》存有医经七家，216 卷。其中《黄帝内经》的幸存与流传，亦与其有很大关系。汉武帝也是一位热衷于寻求养生之道的皇帝。在他亲祠炉灶从事炼丹的影响下，汉

代方士、道仙，以长生术自诩而盛行天下。在此期间，炼丹、服石、房中、导引等养生方法应孕而生。汉武帝总结其能寿遐龄的主要作法是：“服药、节食可少病”。南朝的梁武帝亦十分重视自我修养以求长生。他曾“绝房室，不与女人同室而寝三十余年”，认为这是他的“致寿之道”。宋太祖十分爱好医学，曾亲自为太宗针灸。徽宗赵佶承其祖训，推崇养生学理论，赞赏道家的精气神之说。在他所撰《宋徽宗圣济经》一书中谈到：“精全则神旺，精耗则神衰”，“精神生于道”等论断，十分强调精、气、神在养生中的重要地位。到了清代，帝王推崇医道，致力养生的事例更不胜枚举。满族是一个善骑射、重习武之民族。这一民俗不仅始终成为他们的立国之本，而且成为他们强身健体的手段之一。康熙皇帝的养性修睦，雍正皇帝的建武炼丹，乾隆皇帝的文治武功，均已闻名遐迩。总之，历代帝王重视医药学与养生学，无疑对其发展起到了促进作用，而且历代帝王又是将养生之道付诸实践的最有条件者。据不完全统计，在历代帝王的支持和亲自组织下，共编撰 500 余部有关医学经典及养生学书籍，西汉史籍《艺文志》或《经籍志》统计为 1182 部、10904 卷。历代帝王之所以如此重视养生之道，与他们的特殊地位分不开。他们处于至高无上的地位，是天下第一人。因而为谋求帝祚永垂，永享荣华富贵，必然渴望自己能够延年益寿，长生不老，儿孙满堂。同时，帝王具有寻求养生，致力长寿的一切必要条件。因此，最有可能把养生理论与实践结合起来。但是，我们也应

该看到，由于战争频繁，政务繁忙，皇权争夺以及骄奢淫逸的生活方式等因素，使得历代帝王虽然力求长生，却往往不能如愿以偿。

根据山东教育出版社出版的《中国皇帝全传》一书，将中国历代帝王的寿命做一统计。中国自诞生第一位皇帝——秦始皇起，至1911年清末代皇帝溥仪止，中国封建统一王朝共历经了2132年。在这2000多年中，封建皇帝更替了500余人，其中除174人生卒时间不详外，有准确生卒年代记载的皇帝326人。这326人的平均年龄为41.62岁。我们按照中国历史上相对稳定与战争分裂状态，大体上划分成九个阶段，在不同时期内，皇帝的平均寿命值也各有不同。秦汉时期，皇帝28人，平均年龄为34.14岁；魏晋南北朝时期，皇帝121人，平均年龄为37.58岁；隋唐时期，皇帝41人，平均年龄为43.93岁；五代十国时期，皇帝44人，平均年龄为46.16岁；北宋时期，皇帝9人，平均年龄为47.78岁；南宋及辽金时期，皇帝39人，平均年龄为47.49岁；元代皇帝14人，平均年龄39.36岁；明代皇帝18人，平均年龄为42.22岁；清代皇帝12人，平均年龄为53.42岁。依这组数字分析，皇帝的平均年龄是逐渐上升的。这一情况，与社会生产与科技发展状况是相吻合的。值得指出的是：帝王的平均寿命，要比全民族的人口平均寿命高出10岁左右，这种情况完全可以说明，皇帝的生存条件与他们借助于医学与养生学的发展成果有着密切的关系。另一方面，不同的历史时期，由于客观条件的变化，皇

帝自身重视养生的条件及程度也有差异，因而其平均寿命各不相同。从医药学与养生学理论的发展阶段上看，北宋时期为养生学理论的发展时期，其皇帝的平均寿命明显提高。而清代已处于养生学理论发展的鼎盛时期，其皇帝的平均寿命也达到了历史最高点。从而可以看到帝王自身重视与力行养生之道的成效。值得我们注意的是，历代帝王长寿者，90岁以下5人，80岁以下8人。在这13位皇帝中，年龄最高者为清代乾隆皇帝弘历，年龄89岁；其次是南朝的梁武帝萧衍86岁；唐朝的武则天为82岁；五代吴越的钱镠为81岁；以及宋高宗赵构为81岁。这些远远超出当代平均年龄的皇帝，在讲求养生之道方面均有自己的特点。明代养生学家龙遵叙曾在《食色绅言》一书中总结宋高宗长寿之道时写到：“高宗之寿，亦由禀厚而寡欲尔。”这就从先天禀赋和后天调理两方面，验证了养生理论。东汉王充《论衡》中说：“禀气渥则体强，体强则命长；气薄则其体弱，体弱则命短”。

另方面还应提及的是：早在秦汉时期，在统治阶层中，也有些人为了追求长生不老，轻信一些自称有奇方异术的“方士”们的荒诞之说，耗费大量的财力、物力，遍请他们入海去寻求神仙，期望得到不死之药，但他们最终均未能如愿。有文记载：汉武帝求仙50年，重用方士甚至把女儿都嫁给方士，并曾大兴土木，建造了蓬莱、瀛洲等所谓仙岛，以祈望仙人驾临赐福，结果是望穿秋水，画饼充饥。到了晚年方才悔悟认识到：“天下岂有仙人，惟节食服药，差可少病而已。”其实，

这种节制饮食、间可服用一些药物以防治疾病的作法，确实是一条求得长生之路。但可悲的是，也就是这些统治者们，在未能理解药物的性质及对人体作用的情况下，被那些投机取巧的方士们，倡导服食“金丹”可延寿成仙的谬论，引入歧途。据史料记载，汉唐以来，常有统治者因服金丹而亡。如五代梁太祖朱全忠服了方山道人庞九经所进金丹，“眉发立坠，头背生痛，及至弥留。”又如：明世宗朱厚熜服仙丹致死，临终时曾在遗诏中恳切地自悔：我当皇帝 45 年，回想起来，因为幼年有病，希望长生不老，以致迷信了道教，被一些江湖术士和奸佞小人所欺骗。这些帝王们为了长生，不择手段，死到临头才醒悟。虽然为时已晚，但总算还能明白地死去，同时也给后世留下一面镜子。

纵观历史上帝王寻求养生延年的方法很多，得其要者收效很好，违背或未得其要者就受到惩罚。如一味迷信炼丹术，过量服用重镇燥热有毒之品，就会折寿早夭。而处于养生学理论鼎盛时期的清代帝王，总结了历代帝王养生的经验教训，注重科学的养生方法，收效就很好。在历代帝王中平均年龄最高。因此，我们想截取清代这一断面，向读者介绍帝王养生的实践活动，并加以分析，希望读者能从中得到启示，以激励人们在现代科学技术发展的条件下，寻求合乎自身的养生之道。