

走进清宫学养生

Zou Jin Qing Gong
Xue Yang Sheng

张京春 编著

乾隆为三清茶所作诗

梅花色不妖，佛手香且洁。
松实味芳腴，三品殊清绝。
烹以折脚铛，沃之承筐雪。
火候辨鱼蟹，鼎烟迭生灭。
越瓯汲仙乳，毡庐适禅悦。
五蕴净大千，可悟不可说。
馥馥兜罗递，活活云浆激。
僮僮遗可餐，林逋赏时别。
懒举赵州案，颇笑玉川谑。
寒宵听行漏，古月看悬阙。
软饱趁几余，敲吟兴无竭。



人民卫生出版社

走进清宫学养生

Zou Jin Qing Gong
Xue Yang Sheng

张京春 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走进清宫学养生 / 张京春编著. —北京: 人民卫生出版社, 2016
ISBN 978-7-117-23721-5

I. ①走… II. ①张… III. ①养生 (中医) — 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 277701 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

走进清宫学养生

编 著: 张京春

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 8 插页: 2

字 数: 135 千字

版 次: 2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-23721-5/R · 23722

定 价: 46.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

作者简介



张京春，女，医学博士，博士后，博士生导师，中国中医科学院西苑医院心血管科主任医师，中国中医科学院“中青年名中医”，北京中医药学会宫廷医学研究专业委员会创会主任委员，北京宫廷医学养生研究会会长，中国中西医结合学会常务理事、心血管病专业委员会常务委员，中国抗衰老促进会女性健康专业委员会常务委员，北京中医药大学兼职教授。擅长运用中医及中西医结合方法治疗心血管及其他内科杂病，并运用清代宫廷方药及茶饮膏方

进行调理。主持“基于原始医药档案的清宫医派研究”、“清宫医案方药与病证的关联性研究”及冠心病、高血压等心血管疾病相关国家及省部级课题8项，主编《清宫医案精选》《陈可冀学术思想及医案实录》等著作，发表学术论文70余篇。近年受邀中央电视台《健康之路》、北京卫视《养生堂》及中国国际广播电台《健康中国》等进行了宫廷医学养生与心血管等常见病防治的系列讲座（20集）；并受邀在国家中医药管理局主办的首届面向20余家主流媒体记者的中医药素养培训班授课；曾受邀前往美国加州地区多所大学及旧金山当地电台、电视台做宫廷医学养生讲座。作为第一负责人获中华中医药学会科学技术进步二等奖，作为主要参加人获国家及省部级奖多项。系中国科学院院士国医大师陈可冀教授学术传承人及首届中国中医科学院著名中医药专家学术经验传承博士后，并获全国优秀继承人称号。曾任中国中西医结合学会副秘书长。曾获北京市卫生系统先进工作者称号。

清代宫廷医疗经验来源于对医疗品质要求极高的帝后嫔妃，积聚了不只是宫廷自己培养的御医还包含从各地征召的国医圣手的中医药精英的集体智慧，可以说引领了有清以来中医药学的发展方向，始终代表着当时最高的医学水平。

围绕清宫原始医药档案的研究，陈可冀老师等前辈们已经出版了系列专业著作。笔者集数十年中西医的医学临床背景和所主持的“基于原始医药档案的清宫医派研究”“清宫医案方药与病证的关联性研究”等国家及省部级课题研究成果，首次将清宫医疗经验与现代中西医诊疗知识结合在一起，选用百姓通俗易懂的语言，普及健康人群的养生保健知识及心血管和其他常见病、多发病的日常调理知识，特别将清代著名的长寿皇帝乾隆及慈禧太后的养生经验介绍给大家，使深藏于宫闱的清代宫廷医疗经验惠及百姓，真正使得“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。

笔者近年多次受邀在中央电视台《健康之路》、北京卫视《养生堂》及中国国际广播电台《健康中国》等节目进行系列讲座，受到广大观众及病患的热烈欢迎；并受邀在国家中医药管理局主办的面向20余家主流媒体记者的中医药素养培训班授课；曾受邀至美国就传播宫廷医学进行国际交流；围绕以清宫医案为主的宫廷医学，相继在新华网、国内外核心期刊、SCI收录杂志及《中国中医药报》等发表了十余篇文章，内容涉及笔者结合清代宫廷医疗经验调治头晕、心慌、胸痹（胸闷、胸痛）、脾胃病、妇科痛经的实践体会，乾隆皇帝和慈禧太后养生方法、清宫代茶饮调理和宫廷膏方滋补。笔者愿意将上述内容结合自己多年研究清代宫廷医药档案的工作基础，汇集成书。相信通过本书的出版，将使宝贵的清宫医疗经验得以更为广泛的流传，在提高医者疗效、满足广大读者保健养生需求方面起到积极的作用。

北京卫视《养生堂》编导王旻、王淑美老师，中央电视台《健康之路》编导许峰老师，在本书编写过程中给予了很大帮助，谨致谢意；并感谢我的学生吕长霞、赵莹科、马林沁、雷舒雁、张惠、郑乔仙给予的帮助和支持。

张京春

2016年6月

第一篇 养生保健篇

第一章 古稀天子养生有术

- 一、乾隆皇帝养生秘诀 3
 - 1. 吐纳肺腑——乾隆帝喜欢在清新空气下的腹式呼吸 3
 - 2. 活动筋骨——乾隆沿袭祖制，骑马善射；
游历名山大川 4
 - 3. 十常四勿——古稀天子日常按摩术及生活中的节制 6
 - 4. 适时进补——从乾隆帝的一日早膳说起 9
- 二、乾隆皇帝常用养生医方 11
 - 1. 龟龄集——明清帝王们用于养生延寿之经典医方 11
 - 2. 松龄太平春酒方——乾隆帝喜饮的养肾安神
滋补药酒 13
 - 3. 椿龄益寿药酒方——乾隆帝喜饮的养血清热通便
滋补药酒 13
 - 4. 秘授固本仙方——乾隆帝服用的益肾补脾速效固本
滋补膏方 15
 - 5. 八珍糕——御医给帝后常吃的补脾固肾调胃糕 15
 - 6. 平安丸——清宫日常调理脾胃最常用的药丸 16

第二章 慈禧太后驻颜有方

- 一、慈禧的膳食讲究就在你我身边 18
 - 1. 太后除百病、和百药、制膏方——蜂蜜 19
 - 2. 太后说自己不显老，它的保健功劳不可没，
补肾益智——核桃 19

3. 太后喜吃的宫廷糕点就常夹有长寿果——松子仁	20
4. 太后明目延寿内服外用——枸杞子	21
5. 满汉全席中原来也有它，天然维生素丸——晒干枣	22
6. 不只是做菜调味，宫廷中还用之补血润肠——香油	23
7. “老佛爷”也喜欢喝它，补虚美容——牛奶	23
二、从慈禧的月经病看女性如何疏肝调经	24
三、慈禧太后的内服保健医方	27
1. 兼顾五脏气血阴阳的太后滋补方——长春益寿丹	27
2. 太后经常脾胃不好又头晕服什么——五芝地仙金髓丹	28
3. 太后也用药酒抗老驻颜——玉容葆春酒	28
4. 御医擅用膏方给太后调理身体——扶元益阴膏	28
5. 喻化人参是个补益抗疲劳的好习惯， 乾隆、慈禧都喜欢	29
四、慈禧太后的外用医方	29
1. 患有面肌抽搐症的慈禧如何美容护肤	29
2. 梳头掉一根头发都在意的慈禧如何护发	31
3. 把洗脚看成重要事的慈禧如何护脚	32
五、太后精神旺，顺时养生很重要	33
六、喜欢新鲜事，太后青春不易老	34

第三章 清宫茶饮话养生

一、清宫茶饮文化	38
1. 茶舍	38
2. 茶宴	38
3. 贡茶	39
二、清宫茶饮应用	39
1. 乾隆、道光朝全贵妃、慈禧喜欢的代茶饮	40
2. 病后调理促康复代茶饮	41
3. 多种疾病的清宫代茶饮	42
三、清宫茶疗方式	43
1. 以茶代药：龙井与花茶，乾隆、慈禧的最爱	43
2. 茶药结合	45



3. 以药代茶	46
四、清宫茶饮制作方法	48
1. 洗茶	50
2. 冲泡	50
3. 煎煮	50
五、清宫茶话与现代茶疗推荐	51
1. 慈禧妙用花茶	51
2. 三因制宜，合理用茶	52

第四章 清宫调养话膏滋

一、丰富多彩的清宫膏方	55
1. 雍正常服琼玉膏	55
2. 老年慈禧每天必用的菊花延龄膏	55
3. 老佛爷调肝和胃膏	56
4. 慈禧安神用的五味子膏	56
5. 光绪理脾养胃除湿膏	57
6. 慈禧常用的二冬膏、梨膏	58
二、膏方的制作方法	58
三、简单膏方在家制	60
1. 川贝雪梨膏	60
2. 安神助眠膏	60
3. 疏肝解郁膏	60
4. 健脾膏	61
5. 滋阴补肾膏	61
四、清宫膏方的服用时间	62
1. 冬令进补，御医用膏有讲究	62
2. 四季皆宜，御医用膏不拘泥	62
五、膏方的服用方法	63
1. 开路方	63
2. 服用方法	63



第二篇 疾病调理篇

第五章 眩 晕

第一节 老年人之眩晕	66
一、为什么说年轻的光绪帝得的是老年病?	67
1. 光绪皇帝眩晕的原因	67
2. 老年眩晕的主因	68
二、风火痰瘀虚，眩晕表现各不同	69
三、眩晕有危险吗?	69
四、年轻人头晕同样可怕?	70
第二节 肥胖人之眩晕	71
一、痰湿体质的特点	72
二、御医如何调治此类眩晕?	72
三、现代临床治疗此类眩晕的常用方剂	73
第三节 急脾气人之眩晕	74
第四节 更年期人之眩晕	76
一、隆裕皇太后头晕的原因	77
二、更年期出现眩晕的原因	77
三、隆裕皇太后当时才42岁，怎么会处于更年期?	77
四、更年期的表现	78
五、御医如何调治此类眩晕?	78
六、现代临床常用什么方剂?	79
七、日常调理用方推荐	80

第六章 胸 痹

第一节 “无病”之胸闷痛	82
一、瑾妃为何常有胸痹不适?	83
二、现代医学对这类疾病的认识	84
三、御医如何调治此类胸痹?	85
四、日常调理用方推荐	85



1. 现代宽胸三清茶	85
2. 佛手山楂茶	86
第二节 “有病”之胸闷痛	87
一、中医对康熙皇帝这种类型胸痹的认识	88
二、御医如何调理这种胸痹?	89
三、日常调理用方推荐	91
四、现代支架术后的病人胸痹, 中医治疗有用吗?	91

第七章 心 慌

第一节 养心安神调心慌	94
一、慈禧的心慌	95
二、心悸与心律失常的关系	96
三、心律失常的危害	96
四、御医如何调治此类心悸?	97
五、同治皇帝的安神代茶饮与日常调理用方推荐	98
1. 安神代茶饮	98
2. 枣仁茶饮	99
3. 酸枣仁粥	100
4. 安眠舒心福圆粥	100
第二节 解郁安神调心慌	101
一、为什么工于心计、勾心斗角会导致心慌?	102
二、心慌常见的伴随症状	103
三、现代医学对这类心慌的认识	104
四、日常调理用方推荐	104

第八章 脾 胃 病

第一节 饮食积滞导致的脾胃不和	106
一、“吃多了”的脾胃不和有哪些表现?	107
二、清宫御医用药	108
三、溥仪常用大山楂丸疗伤食	109
第二节 脾胃虚弱之脾胃不和	109
一、脾胃虚弱的临床表现与原因	110



二、清宫御医用药	110
----------------	-----

第九章 痛 经

第一节 痛经之肝郁气滞型	112
--------------------	-----

一、什么是痛经?	113
----------------	-----

二、肝气郁滞引起慈禧痛经	113
--------------------	-----

三、肝郁气滞型痛经的主要表现	114
----------------------	-----

四、清宫御医用药	114
----------------	-----

和肝代茶饮	116
-------------	-----

五、日常调理用方推荐	116
------------------	-----

1. 香附益母草元胡代茶饮	116
---------------------	-----

2. 熨熨方——香附木瓜熨药	117
----------------------	-----

第二节 痛经之气血不足型	118
--------------------	-----

一、气血不足引起全贵妃痛经	118
---------------------	-----

二、气血不足型痛经的特点	119
--------------------	-----

三、日常调理用方推荐	120
------------------	-----

第一篇

养生保健篇



御膳房匾



乾隆用餐具

第一章 古稀天子养生有术

乾隆皇帝自称“古稀天子”，享年 89 岁，寿终正寝。英国使臣马戛尔尼在其日记中曾经这样写道：乾隆五十八年七月入觐（jìn）于避暑山庄时，“观其风神，年虽八十三岁，望之如六十许人，精神矍铄，可以凌驾少年，饮食之际，次序规则，极其严肃，殊甚惊异”。意在表明当时的乾隆皇帝虽已有八十三岁的高龄，举手投足间却比少年还要精神饱满，饮食作息十分规律。如此高寿的皇帝自然会有他的养生秘笈，其中吐纳肺腑、活动筋骨、十常四勿等即包含在他的日常生活起居中，而为至高无上的乾隆皇帝所享用的进补医方，我们亦可探寻其中的奥秘，遵循其中的法度，简化后用于现代人的日常养生调理。那么本章我们就一起翻开三百多年前的清宫医案，探寻这位号称“十全老人”的史上寿命最长皇帝的养生之道。



【清宫医案】

嘉庆四年正月初一日卯初一刻脉案载：“皇上圣脉安和，惟气弱脾虚，议用参莲饮。人参一钱五分，建莲三钱，老米（炒）一钱，水煎。”于当年正月初三日辰时驾崩。



乾隆皇帝



上述医案是乾隆皇帝临终前三天的医案，从医案中的“圣脉安和”可以推测他应该是无疾而终。参莲饮是清宫中很常用的一个方剂，对于脾肾虚弱、气血两亏而致的食少泄泻、心悸失眠、遗精滑精等症有效。医案中还记载了御医亦曾将生脉饮和参莲饮交替使用的情况。其中的生脉饮还见于王公大臣及后妃临终之时使用，由人参、麦冬、五味子组成，常用于气阴两虚患者，症见肢体倦怠、气短懒言、自汗、口干口渴、睡卧不宁、脉微细弱等，现代临床中常根据组方中所选人参种类的不同，用于治疗急危重症、普通患者或亚健康人群，属气阴不足证者尤为适合。

一、乾隆皇帝养生秘诀

乾隆皇帝得以高寿，必有一套自己的养生方法，他曾谈到自己的养生秘诀，有四个方面：吐纳肺腑、活动筋骨、十常四勿、适时进补。

1. 吐纳肺腑——乾隆帝喜欢在清新空气下的腹式呼吸

乾隆帝无论处理政事到多晚，第二天黎明必起，在皇室园林下闭目凝神，吐气纳新一个多时辰（2小时左右）。

如今雾霾常常光顾，呼吸新鲜空气变成一件奢侈的事情，而吐纳肺腑却是日常养生中不可缺少的重要环节。吐纳即呼吸，吐纳肺腑是指每天黎明即起，到空气清新的地方，慢慢吸入新鲜空气并呼出体内浑浊的气体。

我们认为呼吸频率的快慢也是一个影响寿命的因素，在一定范围内，呼吸频率越慢，寿命越长。

《黄帝内经》中有一个观点，根据“五十营”的频率来调节呼吸节奏。所谓“五十营”简单来讲是指经脉之气在人体内按一定规律运行，一昼一夜间循行全身五十周。也就是说要放慢呼吸，如果按五十营的频率，经换算相当于一呼一吸是6.4秒，虽说我们不能做到如此精确，但也要尽量达到在4~6秒之间。有人曾提出，呼吸节奏减慢，可以调节新陈代谢、减轻心脏负荷、平衡能量消耗，更能调节全身气机，有助于身心健康。

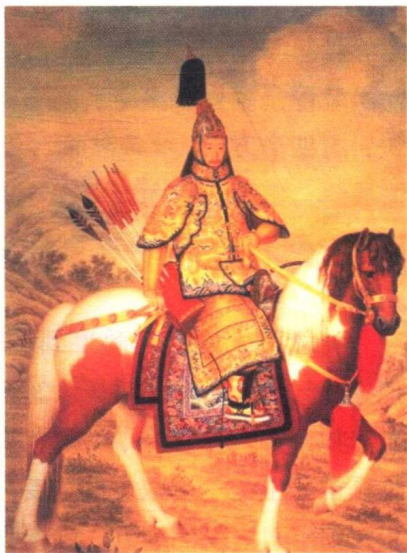
中医讲肺“主气司呼吸”，是体内外气体交换的场所，通过肺的呼吸作用，不断吸进清气，排除浊气，实现机体与外界环境之间的气体交换，以维持人体的正常生命活动。



吐纳肺腑相当于现在的**腹式呼吸**。选择一个空气清新的地方，可以在山林、公园、湖边或者田野，若在室内则可以打开窗户。坐、卧、立几种姿势可以任意选择，放松全身。呼气时，最大限度地向内收缩腹部，充分将气体排空；吸气时，最大限度地向外扩张腹部，直至不能再吸入空气为止，胸部要保持不动，如此循环往复。要保持每一次的呼吸节奏一致，每做完一呼或者一吸可以闭气调息 3~5 秒。

2. 活动筋骨——乾隆沿袭祖制，骑马善射；游历名山大川

康熙皇帝将骑射定为祖宗家法，教诲皇家子弟要“**习骑射，勿恃贵纵恣**”，不可因为自己是皇家子弟就骄纵懒惰，都要学习骑马射箭，所以在他的熏陶下乾隆皇帝自幼喜欢骑射，箭术、马术均精，曾在避暑山庄几次皇家射箭比赛中大显身手。有史料记载他曾在王公大臣面前展示箭法，竟能九射九中，直到他 80 岁高龄时还能去围场狩猎。乾隆皇帝在一个时辰的吐纳肺腑之后，常会进行简单的运动，如散步、爬坡、打拳等。此外，乾隆还喜好游历名山大川，开拓视野，陶冶性情，强健体魄。“乾隆皇帝下江南”的故事家喻户晓。据统计，他一生中曾六次下江南，六次上五台山，不少名山大川、古刹佛界都留有他的足迹。



乾隆皇帝骑射图

《黄帝内经》中讲到“**动以养形，静以养神**”，动静结合才能“**形与神俱，而尽终其天年**”。古语说“**流水不腐，户枢不蠹（dù）**”，意思是流动的水不会发臭，经常转动的门轴不会被虫蛀，说明经常运动的东西才不容易受侵蚀，人体亦然，只有经常运动方可强身健体，益寿延年。

传统的运动养生学认为动静结合才是运动的最高境界，我们平时所熟知的太极拳就遵循了这一原则，刚柔并济、内外结合、动静相宜。不但可以强身健骨，还可以缓解压力、减轻焦虑、紧张的情绪，修身养性。还有很多传统的运动如八段锦、五禽戏、易筋经等都是很好的养生保健形式。



运动不但能够疏通经络，促使人体气血充盛，经脉畅通，增强人体的抗邪能力，祛病延年，还能够促进胃肠蠕动，改善消化功能等。

现代人生活节奏较快，工作任务繁重，很多人没有时间和精力去运动，尤其是很多白领阶层刚吃饱饭就投入工作或者进行休息，其实这是非常不好的习惯。俗语说“饭后百步走，活到九十九”，也是在提醒人们要注意活动。

那么患有如高血压、冠心病、心律失常等疾病的人是否可以运动呢？2007年11月，“运动是良医”作为一种学术理念和健康促进项目，由美国运动医学会和美国医学会正式提出。2012年6月在我国正式启动。“运动是良医”鼓励有能力的病人，在医生的指导下做适当的运动。研究发现，运动可以提高心肺的耐力，降低高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病的发病率和死亡率。平时可以选择一些喜欢做、能长期坚持的运动，如步行、慢跑、骑自行车、游泳、原地跑、健身操等，时间最好大于15分钟，可以在30~60分钟之间，同时还应特别注意训练时和训练后的身体反应，若出现心绞痛、呼吸困难、头痛头晕、运动失调、紫绀、恶心等症状时，应立即停止运动，及时就医。同时，运动中也可能出现心律失常、心肌缺血、血压过高或过低等情况，应在医生的指导下量力而行、循序渐进，并做到持之以恒。

小知识

每项运动一般有热身、训练、放松及伸展四个组成部分，热身要做到至少5~10分钟中等强度增强肌肉的活动，随后进行20~60分钟的有氧运动，抗阻力练习、神经肌肉运动中每个系列至少连续做10分钟。放松要做到至少5~10分钟低-中等强度增强肌肉的活动，在热身和放松阶段后至少做10分钟的伸展运动。抗阻力练习的频率要保证在每周至少不相连的两天。抗阻力练习最常见的就是举重。每周2~3天还要有一定的柔韧性训练，可以优化四肢运动，改进从躯干到四肢肌肉的力量和柔韧度。

休息前做足8~12次的耐力重复活动，这样可以减少关节炎带来的疼痛和无力、恢复平衡防止摔倒、增强骨质、保持体重、促进心理健康和减少焦虑、压抑情绪、改善睡眠、增强心肌功能等。



3. 十常四勿——古稀天子日常按摩术及生活中的节制

十常 齿常叩 津常咽 耳常弹 鼻常揉 睛常转
面常搓 发常梳 足常摩 腹常旋 肛常提
四勿 食勿言 卧勿语 饮勿醉 色勿迷

(1) 十常

齿常叩、耳常弹 中医认为“齿为骨之余”，肾“主骨生髓”，而只有肾精充足，骨髓才能生化有源，骨骼只有得到骨髓的滋养才能坚固有力，这样牙齿才能更加坚固；肾还“开窍于耳……肾和则耳能闻五音矣”，肾气充足，则耳的听觉功能灵敏。所以肾气、肾精的充足是它们发挥正常功能的保障，同样，促进牙齿的坚固、耳朵的灵敏也可强肾固精。现代科学认为叩齿能兴奋牙体和牙周组织的神经、血管和细胞，促进牙体和牙周组织的血液循环，使牙齿得到更好的滋养而更加坚固。弹耳也同样可以疏通耳上的经络，促进耳朵血液循环，使耳朵的功能得到更好的发挥。

小推荐

叩齿方法：口唇轻闭，有节奏地叩击上下齿，先叩两侧大牙50~60次，再叩门牙50~60次，每日2~4遍。力度要适当，略闻声响即可。

弹耳方法：取坐位，将两手掌相互搓热后，以双手掌心掩紧两耳，手指并拢顺势贴于枕部，食指叠在中指上，然后让食指用力弹击枕部，使耳能听到鼓鸣的声响。还有一种弹耳方法，双手掌搓热后，双掌心分别紧贴两侧双耳，再突然松开，听到“叭”的一声，起到震耳的作用。还可以用拇指和食指循耳轮由上向下拉，拇指在后，食指弯曲在前，根据自己的耐受力掌握适当的速度和压力，以做完后局部有发热感为佳。每次弹耳20~40下，可用不同的方法交替进行，每天早晚各进行1次。