



# 女人养颜养生经

诠释《红楼梦》

土荣华 李国霞/编著

林黛玉/薛宝钗/秦可卿/王熙凤/贾母.....  
她们为什么面若桃花、颜若处子？她们为什么顺应时令、注重饮食？  
这些红楼女人，到底有什么养颜秘笈和养生密码呢？

图文并茂  
精彩诠释

边看电视《红楼梦》边学女人养颜术  
看不厌“红楼梦中人”，学不完女人养生经

人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



诠释《红楼梦》  
女人养颜养生经

士荣华 李国霞/编著

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

图书在版编目(CIP)数据

诠释《红楼梦》——女人养颜养生经/土荣华,李国霞编著.  
—北京:人民军医出版社,2010.10

ISBN 978-7-5091-4142-7

I. ①诠… II. ①土…②李… III. ①红楼梦—美容—研究 ②红楼梦—养生(中医)—研究 IV. ①I207.411②TS974.1③R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 177771 号

---

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:王国防 责任审读:黄栩兵  
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:www.pmp.com.cn

---

印装:北京兆成印刷有限责任公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:18 字数:225千字

版、印次:2010年10月第1版第1次印刷

印数:00001~10000

定价:29.80元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 内容提要

编者以女人“养生经”为主线，将古典名著《红楼梦》中与女人养生有关的养生方法做了精确的提炼和诠释。在依托经典但不拘泥于经典的前提下，通过对《红楼梦》中女人养生养颜经进行全方位的解读，使养生信息与疾病防治变得更加丰实，囊括了本草、情志、茶饮、食疗、药膳、“专家推荐方”等养生之法，尤其以图解的形式诠释养生知识为一大亮点。本书适合女性读者、红学研究人员阅读参考。

# 序

## 红楼女人养颜养生经

一部红楼巨著，几十个良方，祛病各显神通；数百红楼女人，无数味寻常中药方剂，养生各得其妙。谁说满纸荒唐言，尽是养颜养生经！奇效千金方，道不尽的红楼养生术；实用养颜经，由里而外用不完的美容方，怡心、安神、养颜、祛病，尽收其中。

《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，坎坷之人、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”。

提及《红楼梦》中的医药知识，可谓丰富多彩，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阐述上，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”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，通过中医养生这一独特的角度，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，作为编者，我们更多是一个“拾穗者”的有心人，在以“回首红梦”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》中有关女人的养颜、养生之法做了精当的提炼。在依托经典但不拘泥于经典的前提下，在编辑、整理这本《诠释〈红楼梦〉——女人养颜养生经》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，如在谈到王夫人用“木樨清露”为宝玉疗伤的时候，就又对本草中有关木樨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。随后的“专家推荐方”则更是站在患者与养生的角度，对养生知识进行的补充和完善。

养颜，让你美丽；养生，让你健康。《诠释〈红楼梦〉——女人养颜养生经》让你美得更自然，更健康！

编者

# 目 录

## 第一章 红楼佳人：养颜有术 / 007

- ◆ 润养肌肤，贾母精选杏仁茶 / 008
- ◆ 养颜抗衰，珍珠让女人永葆青春 / 014
- ◆ 除烦去斑，湘云巧用蔷薇硝 / 018
- ◆ 面色红润，贾母猜谜论“荔枝” / 024
- ◆ 乌发润发，名贵药材中论“何首乌” / 028
- ◆ 减肥瘦身，贾元春因“发福”造祸端 / 034
- ◆ 面若童颜，柳嫂冒险偷“茯苓”缘故 / 040

## 第二章 红楼十二钗，养生各不同 / 045

- ◆ 林黛玉，食物分寒热，饮食分“体质” / 046
- ◆ 薛宝钗，防风寒，温度决定生老病死 / 052
- ◆ 史湘云，天阳地阴漫话“阴阳养生经” / 060
- ◆ 王熙凤，凉食伤脾胃，饮食多留心 / 068
- ◆ 贾元春，芳香疗法给女人十足女人味 / 074
- ◆ 贾探春，定期斋戒清胃肠 / 080
- ◆ 贾惜春，怡然自乐为之养生精髓 / 084

- ◆ 贾迎春，放松点，恐过会伤肾 / 088
- ◆ 秦可卿，是药三分毒，药补不如食补 / 092
- ◆ 李纨，放风筝，鸢者长寿怡情养性 / 096
- ◆ 妙玉，清茶淡养，提神醒脑养生方 / 100
- ◆ 贾巧姐，伤风感冒妙用“饥饿疗法” / 104

### 第三章 红楼佳人：情志养生 / 109

- ◆ 魂不守舍，妙玉青灯古殿空负春光 / 110
- ◆ 怒过伤肝，凤姐病根就在肝郁气滞上 / 112
- ◆ 过忧伤肺，黛玉多忧善感患肺病 / 116
- ◆ 病从气生，秦可卿因肝气郁结而亡 / 122
- ◆ 病由心生，赵姨娘妒心太重患上“精神分裂症” / 128
- ◆ 笑口常开，红楼寿星“今儿也风流” / 132
- ◆ 畅游“芳园”，红楼佳人心旷神怡 / 136
- ◆ 诗意浓浓，红楼佳人借诗疗病消愁 / 140
- ◆ 碧水垂钓，黛玉心情舒畅“不思蜀” / 144
- ◆ 音乐怡情，贾母在悠悠笛声中颐养天年 / 148

### 第四章 红楼佳人：美食养生 / 153

- ◆ 黛玉肺气亏虚，宝钗提供“冰糖燕窝粥” / 154
- ◆ 晴雯吃遍山珍，专挑“素炒芦蒿”来解腻 / 160
- ◆ 儿孙血气旺盛，“牛乳蒸羊羔”应忌食 / 164
- ◆ 宝玉身体有恙，晴雯殷献“鲜笋火腿汤” / 168
- ◆ 打趣吃粽子，黛玉讲究“浅尝辄止” / 172



- ◆ 贾母偶感风寒，凤姐敬献“野鸡崽子汤” / 176
- ◆ 贾母温中健脾，宴上首选“鸡髓笋” / 182
- ◆ 刘姥姥尝美食，清热解暑用“茄鲞” / 188
- ◆ 袭人健脾和胃，妙饮米汤以静养 / 194
- ◆ 贾母补气养血，凤姐呈上“枣儿粳米粥” / 198

## 第五章 红楼佳人：本草养生 / 203

- ◆ 地黄，晴雯滋阴补血的良药 / 204
- ◆ 桂花，王夫人巧用“木樨清露”为宝玉疗伤 / 210
- ◆ 合欢，黛玉心口疼宜饮“合欢酒” / 216
- ◆ 柴胡，黛玉疏肝解郁宜用龟血拌炒 / 220
- ◆ 芡实，保养脾胃的忠臣 / 224
- ◆ 黄芪，凤姐升阳养荣宜用黄芪 / 228
- ◆ 人参，黛玉常吃“人参养荣丸”补益气血 / 234

## 第六章 红楼佳人：方药养生 / 241

- ◆ 腰膝酸软，凤姐借“鸽蛋鸡汤”戏补刘姥姥 / 242
- ◆ 行气消积，漫话尤二姐的“槟榔荷包” / 246
- ◆ “干血之症”，香菱备受摧残患闭经 / 252
- ◆ 不孕症，邢夫人为何一生无儿无女 / 260
- ◆ 心绞痛，从王夫人“心口疼痛”话治疗 / 266
- ◆ 贾母感冒，从老年感冒谈对症施治 / 272
- ◆ 巧姐惊风，大夫辨证施治巧用“四神散” / 278
- ◆ 黛玉中暑，香薷饮是解暑一“良方” / 282



## 第一章 红楼佳人：养颜有术

《红楼梦》中的女人，很多不仅是能诗善赋的才女，还是养生美颜的高手，她们不仅能采撷自然精华，为自己和身边的人养脾健胃，还擅长从花草中采集精华制成香脂、香粉装扮自己，制成“纯天然”的护肤品养护肌肤。因此，现代人吸收并借鉴红楼女人的养颜经，不仅关系到自己的身体健康，还关系到自己的美丽。



# 润养肌肤，贾母精选杏仁茶

回眸红楼



女人养颜养生经



专家推荐方

回 眸 红 楼

## 第五十四回 史太君破陈腐旧套，王熙凤效戏彩斑衣

贾母说道：“夜长，觉得有些饿了。”凤姐儿忙回说：“有预备的鸭子肉粥。”贾母道：“我吃些清淡的罢。”凤姐儿忙道：“也有枣儿熬的粳米粥，预备太太们吃斋的。”贾母笑道：“不是油腻腻的，就是甜的。”凤姐儿又忙道：“还有杏仁茶，只怕也甜。”贾母道：“倒是这个还罢了。”



杏仁富含维生素A，是健康肌肤所需的养分之一，可光滑肌肤，治疗皮肤粗糙、面部及体表的各种皮肤病症。

## 女人养颜养生经

在此回描写的元宵节的夜里，当大家都在准备看焰火的时候，贾母突然觉得腹中饥饿，于是王熙凤赶紧报上了早已准备好的夜宵名单，长长的名单里，有鸭子肉粥，还有粳米粥等等，虽然都是滋补的东西，却没有一样合老太太的心意，最后贾母出人意料地选择了杏仁茶。杏仁茶，一道常见而又普通的甜点，而贾母为什么就偏偏选中它呢？相信其中必有奥秘。



以杏花煎水洗面可治斑点，滋润皮肤，使面色红润、减少皱纹。

说起杏仁茶，不用说肯定和杏仁有关系。杏，自古以来就为人们所爱，不少文人墨客写诗赞颂它，如“满园春色关不住，一枝红杏出墙来”、“红杏枝头春意闹”等。古时，人们对名医大家冠以“杏林高手”的雅称。当时名医董奉常为人免费治病，病人家属为酬谢他，就在其家旁种杏树一株，数年后，蔚然成林，号称“董仙杏林”，从此，杏林即成为中医界的誉称。

### 杏 仁

杏仁又名苦杏仁、光杏仁，为蔷薇科植物杏或山杏的干燥种子。据研究，杏仁营养很丰富，每500克杏仁含有蛋白质120克、脂肪240克、钙649毫升、磷929毫升、铁17.9毫升，并含有多种维生素。



中医认为，杏仁味苦、行温，有小毒，入肺、大肠经，有止咳定喘、生津止渴、润肠通便的功效。药学家李时珍的《本草纲目》中记载：“杏仁能散能降，故解肌、散风、降气、润燥、消积，治伤损药中用之。治疮杀虫，用其毒也。治风寒肺病药中，亦有连皮尖用者，取其发散也。”《药征》说：“杏仁主治胸间停水，故治喘咳，而旁治短气结胸、心痛、形体浮肿。”《本草便读》更明确指出其治咳之理：“凡仁皆降，故功专降气，气降则痰消嗽止。”

杏不仅是延年益寿的佳品，而且还是美容的极品，杏仁美容，早在几千年前的中国宫廷里应用就已经非常普遍了。据说冰肌玉骨、貌美如花的杨贵妃能拥有“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”的姿色，与她经常使用的美容秘方——红玉膏不无关系。而红玉膏的主要成分就是杏仁。（红玉膏的具体制法是将杏仁去皮，取滑石、轻粉各等份。共研末，蒸过，入龙脑、麝香少许，以鸡蛋清调匀，早晚洗面后敷之，2小时后洗净药膏，据说具有“令面红润悦泽，旬日后色如红玉”的功效）。

杏仁中还含有丰富的维生素A，是健康肌肤所需的养分之一，有令肌肤光滑之效。取新鲜翠叶芦荟一片与等量去皮杏仁，共同捣烂后取汁，加入新鲜鸡蛋黄适量，充分调和成糊膏状，每天晚间敷在面部，次日清晨用温水洗去，可以治疗皮肤粗糙和面部及体表的种种黑痣和皮肤病症。倘若经常晒太阳又没做好防晒工作，随着年纪渐长，肌肤就会逐渐失去光泽，变得黯淡、粗糙、无光泽。这时，可用干燥杏仁半杯、温水半杯、脱脂奶粉一汤匙、蜜糖一汤匙，将这些原料放进搅拌机内，搅至均匀及呈糊状后，即成为杏仁蜜糖面膜，用它来敷面，可令肌肤恢复光泽。

传说或真或假，很难辨实，然而翻开中国的药典古籍，早在宋代的《太平圣惠方》中已有以杏花洗面治斑点的记载，而且杏花气

味清香，沁人心脾，嗅之使人神清气爽。具体做法，将新鲜的杏花捣烂取汁，涂于脸部，然后洗净。花中的营养物质可滋润皮肤，改变面部细胞的活力，从而达到面色红润、减少皱纹的美容效果。另外，杏花具有补中益气、祛风通络的作用，将杏花熬粥服用，可以借米谷助其药力，让肠胃充分吸收其内含的抑制皮肤细胞酪氨酸酶活性的有效成分，以预防粉刺和黑斑的产生。

“裁剪冰玉，轻叠数重，淡著燕脂匀注。新样靓装，艳溢香浓，羞煞蕊珠宫女。”才子皇帝宋徽宗的笔下，风情流转的杏花显得那样俏丽可人。春光旖旎的烟花三月，杏花灿若烟霞，拥有和它一样美丽而健康的生命活力，不正是我们心中共同的期盼吗？

## 专家推荐方



### 杏仁茶

【原料】甜杏仁、糯米面、白糖各适量。

【做法】甜杏仁和糯米放进家里的搅拌机中，再倒进200克清水，开始搅拌，等杏仁和糯米已经打烂，搅拌机里没有明显的颗粒，搅拌过程就结束了。接下来在沙锅里放入少许清水，根据自己的口味加入适量冰糖，用中火慢慢煮，直到冰糖完全化开。这个时候找一个空碗，上面蒙上一块干净的纱布，把榨好的杏仁糯米汁倒在纱布上，然后用力挤纱布，通过这个过程，

可以把杏仁和糯米的渣滓过滤掉，过滤完以后，冰糖也差不多就化开了，这时候把滤好的汁倒进锅中煮沸，然后装进小碗里即可。

#### 功效

养颜抗衰，经常食用可使皮肤细腻柔滑。



### 杏仁炖雪梨

【原料】南杏仁10克，北杏仁10克，雪梨一个，冰糖30克。

【做法】南杏仁、北杏仁要先浸泡去皮，接下来要将洗净的雪梨切成小块，然后将切好的雪梨以及准备好的南、北杏仁和冰糖都放入



加有清水的炖盅里面，炖上1个小时之后就可以食用了。

**功效**

清热生津、润肺祛燥。



**杏仁红枣桂圆汤**

【原料】大杏仁15克，桂圆8克，红枣12颗，枸杞30粒，红糖少许。

【做法】先用刀轻轻地将桂圆的外皮拍开，取出里面的桂圆肉以备用。然后将红枣、桂圆肉和枸杞用清水清洗一下。接着将大杏仁、红枣、桂圆肉和枸杞一起放入沙锅中，加入1000毫升的清水，用大火煮开后，调成小火继续炖煮约20分钟。煮好后，趁热加入红糖搅拌均匀即可食用。

**功效**

具有抗氧化的美容效果。尤其适合女性在经期喝，不仅有助好身材，还能暖肠胃。



**杏仁膏《太平圣惠方》**

【原料】杏仁22克，秦皮15克，细辛15克，白芷15克，黄柏22.5克，当归15克。

【做法】上药捣筛为散。先于银器中熔猪脂150克、酥90克，入药煎令药色赤，以绵滤过，更煎，

时时取药于冷处滴如稠膏，即离火，更研入乳香15克，膩粉15克，急用槐木杖搅令匀，入瓷盒内盛，三日后，取药。涂于赤处，即愈。

**功效**

适用于眼睑赤烂经久不愈者。



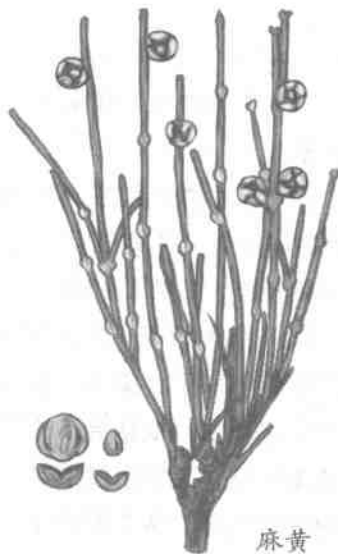
**麻黄杏仁甘草石膏汤**

【原料】麻黄、杏仁各9克，甘草6克，石膏18克。

【做法】水煎温服。

**功效**

辛凉疏表、清肺平喘。临床用于外感风邪、邪热壅肺证。



麻黄



**杏仁止咳糖浆**

【原料】杏仁水40毫升，百

部流浸膏、桔梗流浸膏各 20 毫升，远志流浸膏 22 毫升，陈皮流浸膏、甘草流浸膏各 15 毫升。

【做法】上六味，另取蔗糖 244 克加水加热溶化待冷加入苯甲酸钠适量，依次加入远志流浸膏、桔梗流浸膏、甘草流浸膏、百部流浸膏、陈皮流浸膏、杏仁水，混匀，

加水至 1 000 毫升，加滑石粉适量，搅匀，静置使沉淀，滤取上清液，灌装，即得。

#### 功效

化痰止咳。临床用于痰浊阻肺、咳嗽痰多及急、慢性支气管炎。





# 养颜抗衰，珍珠让女人永葆青春

回眸红楼

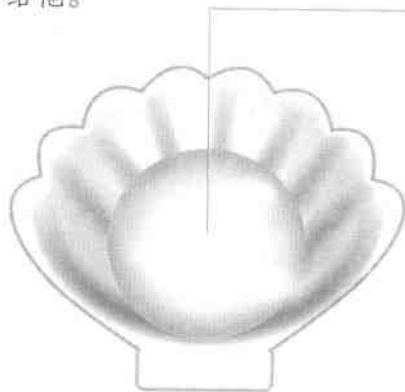
女人养颜养生经

专家推荐方

## 回 眸 红 楼

### 第二十八回 蒋玉菡情赠茜香罗，薛宝钗羞笼红麝串

凤姐因在里间屋里看着人放桌子，听如此说，便走来笑道：“宝兄弟不是撒谎，这倒是有的。上日薛大哥亲自和我来寻珍珠，我问他作什么，他说是配药。他还抱怨说，不配也罢，如今那里知道这么费事。我问他什么药，他说是宝兄弟的方子，说了多少药，我也没工夫听。他说：‘不然我也买几颗珍珠了，只是定要头上带过的，所以来和你寻。’他说：‘妹妹，若没散的，花儿上也得，掐下来，过后儿我拣好的再给妹妹穿了来。’我没法儿，把两枝珠花儿现拆了给他。”



珍珠除口服或研粉调和后直接涂于皮肤外，还可以制成浴液用于洗浴，尤其将珍珠粉作为美容化妆品的主料，制成如人参珍珠面膜、珍珠美容霜等化妆品，使用非常方便，深得群众特别是女青年的欢迎。