

经典国学养生系列

红楼梦

中的

养生
秘密

另辟蹊径，

百家讲坛学者杨力

分析红楼梦中的

蛛丝马迹

去芜存菁，

中医养生学家杨力

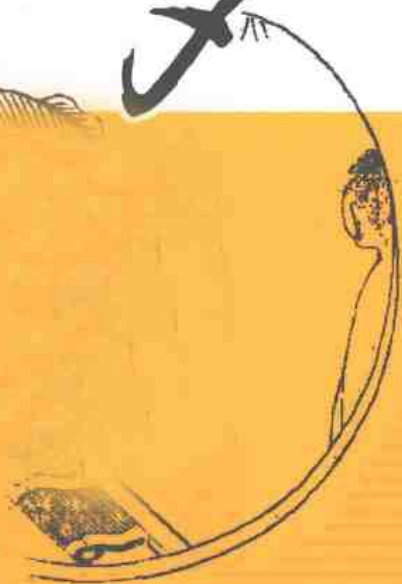
解密红楼梦中的

养生奥秘



杨力
编著

天津科技翻译出版公司





紅樓夢

中的養生秘密

杨力
編著



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

红楼梦中的养生秘密 / 杨力编著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2010. 6

ISBN 978-7-5433-2668-2

I. ①红… II. ①杨… III. ①红楼梦—养生(中医)—研究
IV. ①R212②I207.411

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 026524 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsltpc.com

印 刷: 山东临沂新华印刷集团有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 16 开本 16.875 印张 350 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

序

一部《红楼梦》其实就是一部“红楼宴”

《红楼梦》中琳琅满目、美不胜收的饮食盛宴，简直就是中国饮食文化的缩影。因此，一部《红楼梦》可以说就是一部“红楼宴”，其中高度浓缩了中国的食养智慧。

《红楼梦》中人物鲜活百态，《红楼梦》中的饮食则千奇百艳、精彩纷呈。在红楼养生中最有魅力的莫过于层出不穷的食养和药膳，诸如令人目不暇接的酒膳、茶膳、蜜膳……仅就茶而言，便有“一部红楼梦，满纸茶叶香”的美誉，其中奥秘更是数不胜数。如贾母最爱喝的是在隆冬季节采集梅花上的雪水封于坛中，埋于树下，来年夏天取出所泡的茶，最能清心解暑。各种名目的珍馐美肴、琼宴佳席更是美仑美奂，如元妃的省亲宴、贾母的生日宴、除夕宴、祭祖宴、中秋宴、端午宴等，无不展示了中国人的烹饪绝学。

《红楼梦》为何这样重视吃？原来曹雪芹自己就是一个大美食家、大烹饪家，难怪一部《红楼梦》的故事，就是由各种吃串连起来的。作者通过吃反映人物的品性、体质和疾病，更以饮食反映贾府的盛衰，故《红楼梦》中的饮食描写竟占了全书的三分之一。

从饮食读《红楼梦》，不仅可以通过红楼宴反映达官贵人的醉生梦死，封建贵族的人情冷暖、世态炎凉，也反映了平民的喜怒哀乐、悲欢离合。《红楼梦》既代表了古典文学的最高成就，同时也饱含了中国文化和养生理念的精粹。

本书不但可以品味《红楼梦》的饮食文化及养生理念，感悟曹雪芹笔下的人物命运；更可从中获得健康长寿的启示，值得广大红楼梦爱好者及普通读者一读。

杨力

2006年6月于北京

《红楼梦》这部旷世之作自问世后即被人们视为珍品，风行南北。据当时的形容是“好事者每传抄一部，置庙市中，昂其价，得金数十，可谓不胫而走者矣！”两百年以来，人们来对《红楼梦》的研究工作一直没有间断过，甚至形成了一种专门的学问——“红学”。“红学”的切入点和研究方向众多，可谓包罗万象。因此自然也就包含了当今人们最热门的话题——养生与保健。

《红楼梦》产生于清朝的鼎盛时期。其时，通过对前人智慧的总结和发展，中国的医学与养生学也取得了前所未有的进步。自然而然，这些进步与发展也被体现在了《红楼梦》之中。红楼梦的作者曹雪芹精通医术，据其所著《废艺斋集稿》记载，他在白家疃的几间住所，便是一位患眼疾几近失明的妇女为感激曹雪芹让她重见光明后，以祖坟周围树木为雪芹建造的，从而使雪芹有了落脚之处，不用在小庙中为人看病了。因此，在这本作者以生命铸就的《红楼梦》中所提到的每一个病例与治疗方案也都融入了作者的医术与养生之道，是值得后人去推敲和借鉴的，书中所涉及的每一种养生方法也是我们应该去继承和发扬的。

在《红楼梦》中，作者塑造了大量形象鲜明的人物。从悲戚疑虑、身世飘零的林黛玉，到城府稳重、待人宽容的薛宝钗；从不通世务、崇尚自由的贾宝玉，到工于心计、处事圆滑的王熙凤；从豁达开朗、心地善良的贾母，到性情朴实、乐观风趣的刘姥姥。他们的人生百态无不在向世人展示着人间的生老病死、悲欢离合。那么，追求健康长寿的我们，又从他们身上看到了什么呢？

在《红楼梦》中，林黛玉是一位单薄瘦弱，弱不禁风的女子，书中对其的介绍是“众人见黛玉年纪虽小，其举止言谈不

俗,身体面貌虽弱不胜衣,却有一段风流态度,便知她有不足之症。”这“不足之症”便是民间常说的先天不足。因此她自己也说:“我自来如此,从会吃饭时便吃药,到如今了,经过多少名医,总未见效……只怕一生也不能好的了。”只能长期服用人参养荣丸来进行缓补,但这人参养荣丸毕竟只是补药,再加上她自己多愁善感的性格,最终挽回不了她因肺结核加重而咯血死亡的命运。而薛宝钗“从胎里带来的一股热毒”使她常常“喘嗽”,再加上她怒于中而不行于外的性格,所以一位老和尚给她说了个“海上仙方儿”,这就是书中所提到的冷香丸,从身体和心理上对她进行调养。

贾宝玉是一个个性反叛的人物,但贾府上下对他的照顾可谓是无微不至,饮食上的调理和生活上的无忧无虑让他的身体一直没有什么大的毛病。而对于王熙凤,《红楼梦》里写道:王熙凤禀赋气血不足,年幼不懂保养,平时争强好胜,操劳大家族内务,造成小产,一个月后又添了“血崩”症,逢气急时,还咳出血块来,前后一年就撒手人寰了。

贾母是《红楼梦》中长寿的代表人物之一,作为一位德高望重、开朗豁达的老人,她平时注意散步游玩,认为散步是“疏散疏散筋骨”。她还喜欢热闹,每逢节日,她和儿孙媳妇们在大观园内走动、玩乐。对饮食调节、寒温调摄她也很注意,爱吃甜烂食物,吃东西是“少而精”,至于衣着保温,自有府内众人打点。刘姥姥也是《红楼梦》中的一位老寿星。她的生存环境恰恰和贾母相反,但她却拥有和贾母一样良好的心理素质,再加上她日常的体力劳动锻炼,粗茶淡饭也造就了她一副好身子骨。

贾府的数百人,各自都有着不同的医疗保健方法和养生之道。编者出于多年来对养生之道的探索,在总结前人解读《红楼梦》的基础上,从美食、饮酒、喝茶、药物、疾病、性与其

他方面对《红楼梦》中的养生秘密提出了独特的见解。试图以一个新的视角来向读者展现《红楼梦》中人的养生之道。如美食养生篇,编者罗列了一系列红楼宴和日常生活中出现的汤品、菜品、点心和蔬果,并联系《红楼梦》中人物的身体和心理特点,分析了这些美食对现代人身体健康的帮助,让读者在品尝红楼美食的同时保养了身体。在饮酒养生篇中,编者从我国的传统酒文化入手,以《红楼梦》中出现的美酒为基础,向读者解答了饮酒对于人体健康的利弊。在喝茶养生篇中,编者在品味中国茶道的基础上,以《红楼梦》中出现的喝茶情节为例子,向读者讲解了喝茶对于人体保健的作用。另外在药物养生篇、疾病养生篇、性与养生篇中,编者也以其独特的见解向读者解答了《红楼梦》中人的养生秘密。

当然,本书所提到的观点只是整个红楼文化中的沧海一粟,但希望这些观点能使读者在阅读的过程中有所收益。对于书中所出现的遗漏和错误,编者本着对养生之道探索的严谨态度,恳请读者能够批评和指证,以求本书在读者朋友的修正下更加完善。

目录

易膳养生——品尝红楼美食,享受健康人生

《红楼梦》中人的饮食健康密码	3
民以食为天,食养才是养生的大道	3
看红楼美食文化,领略贾府昔日繁华	6
红楼汤品,流香扑鼻飘万里	10
冰镇酸梅汤,解暑最在行	10
火腿鲜笋汤,宝玉不嫌烫	13
野鸡崽子汤,肉嫩味鲜贾母尝	15
桂圆甜汤补虚损,宝玉失玉定心神	18
养心安神莲枣汤,红楼一梦牵心肠	20
红楼美食鸡皮汤,酸笋虾丸味都香	22
熙凤操劳宁国府,补养首选奶子粥	25
凤姐讨好老祖宗,提早备好鸭肉粥	27
红楼菜品,大快朵颐涎欲滴	29
火腿炖猪肘,消化易吸收	29
鲜嫩枸杞芽,探春宝钗夸	30
油炸鱼骨头,含钙易吸收	32
贾母进补蒸羊羔,湘云作诗烤鹿肉	34
胭脂鹅脯利五脏,鹅肉煮汁止消渴	36
鸽蛋补肾又益气,贾母日膳不可缺	39
贾母年高吃鹌鹑,补益脾胃坚筋骨	41
红楼点心,唇齿留香沁心脾	44
小小蟹肉饺,活血清热好	44
奶拌茯苓霜,吃出冰雪肌肤	46
枣泥山药糕点心,凤姐探病秦可卿	49
端午佳节话粽子	51

中秋赏月品月饼	53
宝玉逗欢林妹妹,耗子精煮腊八粥	56
元宵佳节看大戏,贾母心慈赐元宵	59
红楼蔬果,日常养生餐不离	62
日啖荔枝三百颗,不妨长作岭南人	62
燕窝进补须讲究,少食多餐定期服	63
槟榔杀虫可消极,行气导滞还利湿	66
豆腐面筋酱萝卜,吃腻鱼肉换口味	69
白菜紫菜大头菜,开胃消食家常菜	73
豇豆扁豆菜干子,葫芦条儿和茄子	76

饮酒养生——祛病养生,酒为诸药之长

传世酒文化,渊源万年长	83
王公贵族饮助兴,贩夫走卒亦消愁	83
美酒传说流千古,个中韵味人间尝	85
红楼豪宴如流水,缕缕酒香飘梦中	87
红楼话美酒,养生品健康	90
红楼众人饮黄酒,海量豪饮是家常	90
华佗所创屠苏酒,除夕大摆合欢宴	93
葡萄美酒润肝肠,满口溢香保健康	94
合欢花酒祛寒气,安神解郁黛玉尝	97
果子美酒含营养,偏偏难登大雅堂	99
酒未敌腥还用菊,宝钗作诗赞菊花	101
宝玉醉吟芍,桂馥寄深情	103

喝茶养生——诸药为各病之药,茶为万病之药

绚丽茶文化,起源于中华	109
-------------------	-----

先从茶具说起	109
古今制茶之方	111
品茶先品水	113
烹茶饮茶的艺术	116
饮茶与中医的养生之道	118
红楼话香茗,唇齿亦留香	121
宝玉迁怒李嬷嬷,其因源于枫露茶	121
贾母夜宵嫌油腻,最后选中杏仁茶	122
酒饱饭足品香片,味浓耐泡茉莉花	124
贾母不吃六安茶,酒食油腻怕停食	127
旧年雨水老君眉,刘姥姥不识乐大夫	130
消食利尿除烦热,性温味香普洱茶	131
尤氏惜春吵完架,李纨劝解奉面茶	133
真者甘香而不冽,太和之气龙井茶	135

药物养生——虚则补之,实则泻之

《红楼梦》中药,治病加养生	141
养生先从人参说起	141
红楼谈宝玉,佩玉益身体	143
葵花也是养生药,驱虫止痢湿身宝	145
驴皮浸泡熬阿胶,补血止血之要药	147
甘草祛痰又止咳,缓和药性解热毒	150
贾芸汗斑用麝香,通络散瘀治癫狂	152
大观园内翠绿景,桑榆槿柘显清新	155
宝玉也会配丸药,名贵首乌紫河车	157
金桂害人却害己,砒霜剧毒药自己	160
观赏药用凤仙花,红楼众女染指甲	162

蔷薇三杰可治病,金银花也宜养生	164
珍珠美容之上品,佩戴装饰显光华	168
传世中成药,《红楼梦》中方	171
黛玉先天显不足,体弱补虚人参丸	171
宝钗生来带热毒,咳嗽需要冷香丸	173
失眠可用补心丹,养心安神除心烦	175
贾环怀恨烧宝玉,王夫人忙用败毒散	178
功能不同地黄丸,红楼梦中养生丹	179
黛玉中暑香薷饮,和中化湿可解表	182
刘姥姥二进大观园,带走一些中药丹	184
巧姐因寒急惊风,药方首选四神散	187
宝钗因为薛潘事,患病服用至宝丹	189

疾病与养生——中医治未病,预防要先行

宝玉爱发痴,癫狂益早治	195
黛玉先天弱,后天亦失养	197
凤姐身患难言隐,流产下红崩漏症	199
贾母吃桃患泄泻,年高受风易感冒	202
黛玉身患结核病,咳血之因为肺癆	204
湘云择席难入睡,黛玉体弱也失眠	207
尤二姐用药致流产,妊娠用药须禁忌	209
香菱患了干血证,中医治疗谈闭经	212
香菱难产难逃劫,产妇致命大出血	214
贾赦中秋石绊脚,崴脚先用冰水敷	216
元春发福剩营养,“痰厥”病基是肥胖	218

性易养生——色乃人之本性，善待才能养生

宝玉神游太虚境，遗精滑精要谨慎	223
贾瑞白日性幻想，凤姐引诱丧其命	225
妙玉未断尘缘根，人性本有性幻觉	227
宝玉也是近亲婚，近亲结婚怎优生	229
探春婚后神飞扬，性爱和谐是关键	231
什锦春意绣春囊，性教育关系到健康	233

其他养生——事因知足心常乐，人到无求品自高

贾母何以得长寿，善良无忧真性情	239
刘姥姥长春探秘绝，粗茶淡饭常运动	241
熙凤为何会早逝，心理重担劳损精	243
薛姨妈气损肝气，内伤七情伤身体	246
节食亦能得长寿，饥饿疗法谈养生	248
香料养生起源早，赏心悦目又防病	249
琴棋书画陶情志，助兴消愁保健康	251
红楼梦中飘妙音，乐人乐己乐心神	253
红楼梦中梦，睡梦助养生	255

茶膳養生

品嘗紅樓美食，享受健康人生



民以食为天，食养才是养生的大道

“民以食为天”是中国人常说的一句话。人类的生命活动需要不断地从外界吸收、补充营养物质，而食物便是营养物质的主要来源。无论何时，人类都离不开食物，如果人类失去了食物对人体能量的补充，那么生命将无法得到延续。

《黄帝内经·脏气法时论》中讲道：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。这里的“五谷”就是我们吃的稻米、小麦、玉米、小米和黄米，也就是我们通常所说的五谷杂粮；“五果”是指我们日常生活中常吃的桃、李、栗、杏、枣，这些水果可以辅助性地为人体提供所需的营养；“五畜”就是我们食用的肉类，包括猪肉、羊肉、狗肉、鸡肉，这些肉类对人体都有非常好的补益作用；“五菜”指的是各式各样的蔬菜，它们对人体营养可以起到补充的作用。所以，五谷是养命的，五果是帮助你消化的，五畜是起到补益作用的，五菜是起到补充作用的。由此可见，食物在人的生命过程中占据着何等重要的位置。

祖国医学认为，脾胃是人的后天之本，经过饮食调理以保养脾胃才是养生延年之大道。随着四季气候的变化而调和食味，搭配营养，便可以防止疾病，达到养生保健的目的。因此对于我们来说，食物就是最好的医药。在治疗的疾病过程中，常以先食疗、后药饵为宜，此方法对老年人尤为重要。老年人因多有五脏衰弱、气血损耗的病况，加之脾胃运化功能减退，故先以饮食调治更易取得用药物所难获及的功效。



中的養生秘密

《红楼梦》中描述的时代背景，是清朝繁华鼎盛的康雍乾之时。其时经济发展，社会稳定，一般百姓冬季每日两餐，夏季三餐，农闲食稀，农忙食干。贵族地主的饮食生活则丰富得多，正餐之外有点心，菜肴更加讲究。

科学研究指出，人体在生命过程中，必须从外界环境中摄取养分、呼吸空气，才能得以维持。也就是说，营养是生命、生存的物质基础，是生命之源，健康之本。

当然，食物作为我们维持生命活动的基础，并不是简简单单地摄取就行了。怎样合理地对食物进行搭配，通过什么样的方式来进食，餐后应该通过哪些活动来帮助消化食物，这都是我们养生过程中的重要环节。让食物发挥其最大的营养补充效果，才能达到我们养生的目的。

要做到科学饮食，在通常情况下我们要注意四个搭配：粗细搭配、荤素搭配、生熟搭配、干稀搭配。

粗细搭配是指在日常膳食中，我们要将传统的谷类物质和一些粗杂粮搭配起来食用。在日常生活中，我们喜欢食用一些经过细加工的谷类，如精米、精面粉等。这些食物虽然口感细腻，但是由于在加工过程中很多营养物质都被流失掉，长期食用便会造成营养缺乏。而一些粗杂粮如玉米、荞麦、小米、薯类、豆类，虽然口感比不上细粮，但它们所含的营养物质全面，特别是人体所需的维生素和微量元素，大部分都要靠这些食物来补充。因此在食用细粮的同时经常搭配些粗粮，我们对食物营养的摄取才会均衡，身体的健康才能得到保证。

植物类食物和肉类食物在膳食搭配结构中也很重要。人的身体需要多种营养，而在天然食物中，除了母乳，没有任何一种物品可以满足人体所需的全部营养。不少人对食物营养存在片面的认识。有人认为多吃鱼、肉等荤菜就是营养好，不重视吃素菜及豆类；有人认为牛奶、鸡蛋才是最好的营养品，看不起普通饭菜；有的人则认为素食和粗食才是人类健康长寿的保证，而对一些肉类、蛋类视若洪水猛兽，认为动物蛋白质会提高胆固醇，易得高血压、冠心病。实际上，每一种食物都有它存在的意义，



素食固然重要,但人体生长发育所需的一些优质蛋白和脂肪酸也要靠肉类食品来提供,因此荤素搭配才是科学的饮食养生之道。

干稀搭配是指固体食物和流质食物搭配食用,后者主要是指饮料、汤品、粥等,这些食品能够补充人体水分,有利于津液和消化液的分泌,促进对固体食物的消化。

生熟搭配主要是指熟食与蔬果的搭配。天然食物中所含的蛋白质、维生素、植物酶都非常丰富,与人类所需完全吻合,但一旦经过烹煮,很多营养物质便会遭到破坏进而流失。其中特别是一些酶类物质,对人体消化吸收食物中的营养很有帮助。因此要想完全利用这些物质,很多食物必须生吃。当然,在选用生吃食物时,必须选择清洁、无污染的食物,以避免对人体造成不必要的伤害。

对于饮食养生,我们另外还需注意以下这些方面:

1. 进食的时候要保持良好的心情。人的食欲和消化功能的好坏与情绪的关系十分密切。通常情况下,愉快的情绪和兴奋的心情能使人食欲良好,胃肠功能增强。反之,恼怒忧思,则会损脾犯胃,影响食欲和消化功能。

2. 进餐时不宜太饱。我国古代养生家早已提出“饭吃七分饱,延年又防老”的说法,“药王”孙思邈也曾说过“食不可饱”。事实上,饮食过饱不利于减轻胃肠负担,操劳过度使肠胃得不到适当休息,从而影响到消化系统对食物营养的吸收。适当的节食可以减缓新陈代谢,还可以减少产生有害物质的数量,增强免疫力,提高人体抗病能力,使机体处于健康的最佳状态。