

中国历代皇室养生法揭秘

皇家养生

屈维英 著

临摹皇家养生
享受极品生活



壽



华文出版社

中国历代皇室养生法揭秘

皇家养生

屈维英著



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

皇家养生：中国历代皇室养生法揭秘 / 屈维英著. —北京：华文出版社，2009.1

ISBN 978-7-5075-2538-0

I.皇… II.屈… III.养生(中医) IV.R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196837号

皇家养生——中国历代皇室养生法揭秘

著 者：屈维英

责任编辑：陈霞

责任校对：华午

出版发行：华文出版社

社 址：北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcbs.com.cn>

投稿信箱：hwcbs@126.com

电 话：总编室 010-58336255 责任编辑 010-58336251

发行部 010-58336270 58336265

经 销：新华书店

印 刷：三河市南阳印刷有限公司

开 本：787×1092mm 1/16

印 张：12

字 数：180千

版 次：2009年4月第1版

印 次：2009年4月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-2538-0

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

作者自序

摆在读者面前的这本《皇家养生》，是笔者另一部拙作《皇家医事》的姊妹篇。

古往今来，国人似乎从来没有像现今这样重视养生问题。这是因为，旨在以保养身体，增强抵抗力，实现少生病或不生病的养生之道，属于较高层次的防病范畴，是人类生活到比较富裕时期的普遍需求。在国人尚未全面解决温饱问题之前，吃饭穿衣大于一切，生存是第一需要。在求温饱、求生存为主的阶段，只有少数物质条件比较优越的人，才重视养生益寿问题。对广大群众来说，无以生存何谈养生？

经过这些年的发展，我们开始过上几千年来梦寐以求的“小康生活”，如何更好地保养身体，让自己更加健康长寿，就自然而然地提到了国人特别是中年人的面前。面对银发浪潮涌动并不断高涨的局面，人们不仅希望吃得好、穿得好、住得好，更希望能够活得健康，活得快乐，活得长寿，直至“尽其天年，度百岁乃去”。

最近，在养生方面流行着一句话：“看病找西医，养生靠中医。”此论甫一出现，人们似乎如梦初醒，一股脑儿把养生益寿的希望全寄托在了古老的中医上。但笔者认为，此论其实只说对了一半。中医不仅擅长养生以防病，也擅长治疗许多常见病、多发病和疑难病。中医的养生之道建立在大量的中医理论和临床实践之上，正因为中医的独特理论和卓越疗效，中医养生才有了坚实的理

论基础和广阔的发展前景。

在中国两千多年的封建社会里，万物皆备于皇室。在医疗保健方面，太医院无疑聚集了当时最著名的医生，如汉代名医华佗、张仲景，三国两晋南北朝时期的名医王叔和、吕博，隋唐五代时期的名医孙思邈、巢元方，宋代的名医钱乙、刘翰，辽、金、元时期的名医王安仁、肖和尚，明代名医龚廷贤、徐春甫及著名药物学家和医学家李时珍，清代名医吴谦、徐大椿、刘裕铎……无一不是名噪朝野的大医学家。这些杰出的医学家、药学家，往往是在社会上悬壶济世，取得丰富的医疗经验后，才被推荐、被召进太医院当御医。这些名老中医博采众长，孜孜以求，把朝野医疗经验集中起来，去芜存菁，摄其精华，服务于皇室，自然积累了极丰富的医疗保健经验，在不少方面确能“起死回生”。毫无疑问，中国封建社会的太医，是中医中的佼佼者，是中医的杰出代表。

养生之道，就是预防疾病、强体健身之道，也是历代太医院的核心工作。在世界医学史上，最悠久、最完善的预防疾病的方法，数得上中医的养生之道。这种以预防为目的的养生经验，将中医学的理论同中国古老的“天人合一”的哲学思想及其他文化精华熔为一炉，要求人们调节情志，节俭饮食，勤于锻炼，心态平和，节欲保精，适时进补，以及适应四时气候变化，顺应自然和社会发展规律等等。所有这些理论和实践，涵盖了养生学的全部内容，同现代养生的理念和方法不谋而合，有的甚至为现代医学所不逮。由此可见，重视养生是中医经久不衰的原因，也是中医与西医的根本区别。养生不仅是健康人预防疾病的方法，也是因忽视养生而生病之人的基础治疗方法。

中医历来提倡“三分治七分养”。这是因为，光靠治疗不能解除一切疾病的痛苦，有不少疾病目前尚无医可治；治疗不当或治疗过度会造成医源性疾病——而这种医源性疾疾病占到人类所有疾病的30%；金钱买不来健康，治疗不一定能延长寿命。在以上各种情况下，人们只能慢慢调养，慢慢扶正以驱邪。因此，人们不能不重视养生之道，不能不把“治未病”放在第一位。纵观临床历史，一些疾病的难以治疗，正是因为医患双方忽视了养生问题，所以制造了大量的临床失败，因此也制造了对不治之症的恐惧。

中国历代太医院虽然积累了丰富的养生经验，但因种种原因，使它不能走出深宫秘室为人民大众服务。首先是这些宝贵的医学遗产长期深锁宫禁，并遭到不同程度的损失，也只有少数医生作过一些整理研究，整理和研究过后又基本上束之高阁，一直不为大众所知晓；另一个重要原因是，一个时期以来，民族虚无主义大行其道，尤其是文化大革命中，竟把皇家宫廷的养生经验一概视为剥削阶级的“养尊处优”和“腐朽的生活方式”，当成所谓“封、资、修”的东西加以批判和否定。这样一来，历代太医院在养生方面的宝贵经验，就被忽视、被埋没，甚至被歪曲、被排斥。还有一个重要原因是，由于年代久远及保存环境和技术的限制，清代以前的宫廷医案所存不多，亟待抢救。为了使尘封土埋、亟待抢救的皇室养生经验，从深宫中走出来，更好地为当今中国人及全人类服务，我们完全有必要对这笔医学财富进行系统的梳理和传播，进而进行挖掘、研究和应用，让这些沉睡了千百年的医疗养生经验重新发挥其优势和特长，以丰富现代医疗养生的经验。这些，就是笔者写作本书的初衷和目的。

应该看到，博大精深的皇室养生经验，不仅蕴藏在历朝历代的太医院中，也蕴藏在浩如烟海的古代文史、科技书籍之中；中医养生是一种相当深邃的养生经验，它既寓于源远流长、汗牛充栋的中医典籍，也寓于中华民族深厚的文化哲学思想之中。为了比较全面深刻地反映中国历代皇室的养生经验，有必要明确历代养生经验的背景和全貌。为此，笔者以离我们最近的清宫医案为主要素材，博览群书，博采众长，进行了一些艰苦的尝试和探索，力求“拔出萝卜带出泥”：其一，以皇家养生及医疗经验的挖掘为主，也涉及当时中国医学的发展成果、发展趋势，并参考了现代养生理念和实践，力争中西、古今各方面的养生经验有所照应，有所联系；其二，既以历代皇帝后妃的养生方法为中心展开叙述，也掺进了皇帝们在治国理政方面的一些功过是非，以期人们对他们的政绩、人格和身体状况有一个比较概括而全面的了解。其三，考虑到读者的兴趣和需要，尤其考虑到皇室养生经验对今人的实用性，本书比较多地透露了各朝各代皇帝后妃们养生的具体药方和“绝招”，以期多给人们一些可资借鉴、可以应用的东西。这些药方，包括美容护肤、坐汤药浴、药酒药茶、药补食补以

及预防瘟疫等方面。其四，为了通俗易懂一些，笔者在写作中力求深入浅出、删繁就简，在一些细枝末节和语言文字上作了适合今人阅读的描述，而不是囫圇吞枣，照抄照搬，让人一头雾水。总而言之，笔者的企图是：跳出养生写养生，跳出皇家写皇家，跳出医学写医学。就这样，钻进去，再跳出来，跳出来，再钻进去，最后达到中医学和其他学科、历史和现实的融会贯通，让内行、外行的读者都喜欢看，都看得懂。如果说，《皇家医事》是以皇家人物疾病防治为主线，以讲故事的形式展开；那么《皇家养生》则是以皇家养生的内容为主线，沿着历史的顺序，由远及近，通过多层次多侧面的剖析，尽量把养生的道理讲得明白一些，透彻一些，并力求多透露一些“秘方”、“绝招”，增强其实用性，以满足读者的需要。

产生于古老中国的皇家养生益寿的经验，如同中医药学宝库和整个中国国学一样博大精深，源远流长，难以穷尽。由于笔者占有材料不全，水平有限，疏漏不当之处在所难免，惟望读者和医家批评指正。

是为序。

屈维英

2009年3月

目 录

- 第一章 节饮食，薄滋味·1
——长寿帝王的节食养生之道
美味不可多食·2
唐太宗李世民：寿由节俭夭由奢·8
金世宗完颜雍的简食王道·10
明太祖朱元璋拒贡葡萄酒·12
清朝皇帝：不嗜烟酒，喜吃野菜杂粮·14
- 第二章 勤运动，强体魄·21
——皇家的运动健身之道
纵马围猎，张扬野性·22
巡游天下，身心双受益·26
早睡早起，与鸡俱兴·28
- 第三章 广涉猎，增情趣·31
——皇家的怡情养生之道
博览群书，汲取精神营养·32
赋诗言志，抒发胸臆·35
写字作画，陶冶性情·40



唱歌跳舞，深得音律之妙 · 44

赏花养鸟，适闲人生 · 46

第四章 爱美容，护皮肤 · 49 ——皇家的美容护肤之道

殷商至大唐之前的宫廷美容良方 · 50

一代女皇武则天的美容秘方 · 52

宋明宫廷的美容药方 · 56

慈禧太后的宫廷美容法 · 61

光绪帝的洗头洗面药方 · 64

第五章 坐汤泉，洗药浴 · 67 ——皇家的沐浴健身与沐浴文化

皇家与温泉的不解之缘 · 68

唐玄宗和杨贵妃的骊山汤浴 · 70

康熙帝的“坐汤”养生法 · 72

清宫大臣的“皮肤病汤疗法” · 74

光绪帝的药浴良方 · 75

慈禧太后的眼疾药浴疗法 · 77

清代皇室通用的四个洗药方 · 78

第六章 喝药酒，饮药茶 · 79 ——皇家的药酒药茶健身法

唐宋宫廷药酒配方 · 80

药酒之极品：屠苏酒与醍醐酒 · 82

清宫五大补酒珍品 · 84

永乐公主的“沙苑蒺藜”药茶方 · 87

慈禧与光绪的药茶妙方 · 89

- 第七章 节房事，保肾精·91
——皇家的节欲保精之道
耽于淫乐，必损健康·92
节制女色，保护肾精·93
“饮食男女，人之大欲存焉”·97

- 第八章 既药补，又食补·101
——皇家的药食补养之道
由简到繁的唐宋元明药补法·102
清代皇家的补益脾肾药方·105
清宫补肾主成方：长春丹和寿桃丸·107
清宫健脾益胃主成方：八仙糕·108
慈禧太后的补身圣品：“茯苓饼”·110
药食同源，古代宫廷的药膳食方·111

- 第九章 觅灵芝，崇人参·115
——皇家单味药补身法
秦皇汉武，踏遍天涯觅灵芝·116
清朝宫廷钟情人参·118
揭开人参的神秘面纱·122

- 第十章 学医术，弘医道·125
——皇帝的学医用医之道
宋代皇帝：著医书，重养生·126
朱元璋善待太医得长寿·130
康熙帝诊病用药显神通·131
康熙帝将西医引进太医院·133
乾隆帝崇医下令编《医宗金鉴》·135



光绪久病成“良医”，溥仪从小读医书 · 137

第十一章 重预防，治未病 · 139
——古代宫廷防病之道

疾病未发，草药先行 · 140

慈禧太后常用的两个“避瘟丹” · 142

清宫战痘，康熙帝功莫大焉 · 143

乾隆御医的民间“种痘”史 · 145

第十二章 仁养心，德养寿 · 147
——皇家心态调养之道

大德必得其寿 · 148

本仁祖义，养生之大道 · 152

及时“制怒”，防止肝气上逆 · 159

养心莫贵于寡欲——皇家养心要诀 · 163

附 录 求仙药，反殒命 · 165
——皇家养生路上的惨痛教训

“求仙”长生，秦皇汉武开先河 · 166

东汉以后，炼丹之风日盛 · 168

唐朝多位皇帝，魂断“仙药” · 169

命丧“红丸”的明世宗与明光宗 · 171

爱新觉罗·胤禛：死于“仙丹”的最后一位皇帝 · 173

后 记 我与皇家医疗养生之情缘 · 175



是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合也。

——《黄帝内经》

美味不可多食

俗话说：“王天下者食天下”，天下美味莫不皆备于皇室。因此，不知有多少帝王将相饮食失节，生活奢侈，死于“肥甘厚味”和红灯绿酒之中。但也有一些开明、睿智的君主，尤其是一些经过艰苦磨炼的开国之君，大都能做到《黄帝内经》上所讲的“饮食有节，起居有常”，并且崇尚节俭，淡薄饮食（所谓“薄滋味”），不仅获得了个人的健康，延长了自己的寿命，也以强健的体魄和旺盛的精力，开创了一个时代的盛世传奇。这是因为，对皇帝们来说，崇尚节俭，既是治国安邦之道，也是修身养性之道。

秦、汉之际，中国处于封建社会的早期，物质生产和科学技术都很不发达，因而宫廷医学的记载也寥寥无几。自汉代以来，这方面的内容才渐渐多了起来。下面，先让我们从东汉以后“三国”时期的几个“皇帝”说起，主要看看他们当时的饮食起居，从中汲取有益的东西。

享年 63 岁的蜀汉昭烈帝刘备，少年丧父，与寡母相依为命，家境贫寒，靠织草席和贩卖草鞋度日，因而从小养成了勤俭节约、淡薄饮食的好习惯。他率兵占领四川之后，于章武三年（公元 223 年）称帝，建都成都，史称蜀汉。由于刘备出身寒微，不仅自己生活俭朴无华，而且深知寒门之士和普通百姓的苦楚，能与将士同甘共苦，从而受到民众的拥护和爱戴。

据《三国志·蜀书》记载，东汉末年，水灾与旱灾交替，灾荒频仍，群雄纷争，饿殍遍野。在这种内忧外患、民不聊生的艰难时刻，刘备“外御寇难，内丰财施，士之下者，必与同席而坐，同簋而食，无所简择，众多归焉”。有一年四川大旱，为节约粮食，刘备下令严禁私自酿酒。一次，官

吏在老百姓家里查出了酿酒工具，刘备大怒，决意要治这家人的罪。由此可见刘备关心民间疾苦，与民同甘共苦之情怀。

东吴的吴大帝孙权，享年71岁，在当时算个高寿老人。孙权也是个胸怀开阔、关心民瘼的主子。据《三国志·吴书》记载：黄武五年（公元226年）春，孙权颁诏说：“军兴日久，民离农畔，父子夫妇，不能相恤，孤甚愍之。今北虏缩窜，方外无事，其下州郡，有以宽息。”其意是，要让民众利用战争空隙休养生息，发展生产。嘉禾三年（公元234年）正月，孙权又下诏道：“兵久不辍，民困于役，岁或不登。其宽诸逋，勿复督课。”其意是说，常年战乱，民众服役不止，粮食收成不好，对他们要宽厚仁慈，不要强行收缴粮钱。

吴地处江南水乡，又有对外交易口岸，明珠、象牙、犀角、翡翠等奇珍异宝应有尽有，但孙权对此并不贪占。有一次，魏国派使者用马换取这些珍宝，群臣劝孙权不要换，孙权却说：“此皆孤所不用，而可得马，何苦而不听其交易？”

享年66岁，足智多谋、才华横溢的魏武帝曹操，更是“雅性节俭，不好华丽”。曹操有卓越的军事才能，



吴主孙权

孙权，三国时期吴国开国君主，公元229年至公元252年在位。孙权通过消灭各支割据势力，平定、降服少数民族山越，所辖领地由江东扩展到相当于今福建、广东、广西、湖南的广大区域。



司马懿像

司马懿，早年曹操重要谋士之一，公元208年被曹操任为文学掾。公元220年，曹操去世，曹丕即魏王位，司马懿受封河津亭侯，转丞相长史。公元235年司马懿升任太尉。公元266年，其孙司马炎称帝后追尊为晋宣帝。



在创帝业、安天下的征战中，确有奸诈的表现，但此枭雄也有崇尚节约的一面。大半生的戎马生涯，使他过惯了艰苦的生活。他的后宫妻妾“衣不锦绣，侍御履不二彩；帷帐屏风坏则补纳；茵蓐取温，无有缘饰。攻城拔邑，得靡丽之物，皆悉以赐有功。勋劳宜赏，不吝千金，无功望施，分毫不与，四方献御，与群下共之。”

古代崇尚厚葬，资财浪费严重。针对这一弊端，曹操提倡薄葬，并且身体力行。他在去世前曾颁令道：“古之葬者，必居瘠薄之地。其规西门豹祠西原上为寿陵，因高为基，不封不树。”并说：“送终之制，袭称之数，繁而无益，俗又过之，故预自制终亡衣服，四篋而已。”临终又立遗令曰：“天下尚未安定，未得尊古也。葬毕，皆除服。”“敛以时服，无藏金银珍宝。”

早年追随曹操，死后被其子孙追谥为晋宣帝的司马懿，活了73岁，也以节俭为重。他23岁为官，到73岁终结仕途，从政半个世纪，此人自小受到儒家思想的影响和良好的家庭教育，注重自身的修养，养成了比较宽厚的心怀和优良的品行。他关心农民，重视农桑，力主屯垦。他在任军司马时，曾向曹操进言说：“昔箕子陈谋，以食为首。今天下不耕者二十余万，非经国远筹也。虽戎甲未卷，自宜且耕且守。”在平定蜀国降将孟达的叛乱之后，他“乃劝农桑，禁浮费，南土悦服焉。”“青龙元年，穿成国渠，筑临晋陂，溉田数千顷。”

同时，司马懿从维护统治阶级利益

出发，也比较关心民瘼，体恤民情。他反对当时一些诸侯大修宫室导致百姓饥毙的恶劣行径。他曾上书说：“昔周公营洛邑，萧何造未央，今宫室未备，臣之责也。然自河以北，百姓困穷，外内有役，势不并兴，宜假绝内务，以救时急。”

在南北朝时期，有个叫刘裕的人，从小以卖草鞋为生，后来做了皇帝，称宋武帝，享年 60 岁。他一生生活俭朴，寡欲随和，颇得民心。

刘裕乃汉高祖刘邦的弟弟楚元王刘交的后代。据《宋书》记载，刘裕出生时，家道败落，难以为继，几乎被遗弃。幸亏同郡刘怀敬的母亲断了自己儿子的奶，把他喂养成人。贫困的家境，使他从小就开始打柴、捕鱼，后来竟以卖草鞋糊口。

然而，正是这种艰苦的生活环境，培养了他注重俭朴的作风和兴利为民的政治抱负。他当官带兵时，常把劳动的农具带在身边。带兵出征时，经常身先士卒，冲锋在前。这些，既锻炼了他的体魄，又增进了对下情、对士兵的了解，拓宽了他的胸襟和视野。据《宋书》记载：“上（即刘裕）清简寡欲，严正有法度，未尝视珠玉舆马之饰，后庭无纨绮丝竹之音。”这表明，出身贫寒的刘裕当了皇帝后，为人做事有法度，既不贪财物，也不恋声色。

刘裕带兵打仗期间，曾有官吏给他献上非常华丽的琥珀，向他讨好，他立即命人将琥珀打碎，分给将士们治疗金创——当时人们常用此物治疗金创。

据说，刘裕睡床的钉子，一律用铁的，而不用当时达官显贵常用的银钉。称帝入宫后，居住的地方相当简陋，用的是土屏风、粗布灯、麻绳拂等。刘裕临终前，还把自己一件打满补丁的破袄交给他的长女，嘱咐她说：“后世如有骄奢不知节俭者，就让他们看看这件朕穿了多年的破袄！”

南北朝时期的梁武帝萧衍，在位 48 年，享年 85 岁，是清朝以前最高寿的皇帝。据史书记载，这位历史上罕见的长寿皇帝，勤于政事，熟悉弓马，生活俭朴，一直为史家所称道。他一天只吃一顿饭，膳食无新鲜肥美之物，只有一些豆类和粗粮而已。他平时身穿粗布衣服，用的是木棉皂帐，一顶帽

子戴三载，一床被子盖多年。受他的影响，他的皇子皇女及后妃宫女都衣着朴素，后宫职司贵妃以下，皆衣不曳地，傍无锦绮。现在看来，粗茶淡饭，木棉布衣，皆出于天然，对人体大有益处，应该提倡，但一天吃一顿饭并不科学。

当然，萧衍之所以长寿，还有不贪女色、平生不饮酒、晚年笃信佛教等诸多因素。这些，以后还要述及。

隋朝的开国皇帝隋文帝杨坚，享年 64 岁，是一个以节俭著称的皇帝。《资治通鉴·隋记四》记载道：“其（隋文帝）自奉养，务为俭素，乘舆御物，故弊者随令补用；自非享宴，所食不过一肉；后宫皆服浣濯之衣。天下化之。开皇、仁寿之间，丈夫率衣绢布，不服绫绮，装带不过铜铁骨角，无金玉之饰。故衣食滋殖，仓库盈溢。受禅之初，民户不满四百万，末年，逾八百九十万，独冀州已一百万户。”这一记载说明，作为皇帝，虽然温饱无虞，但隋文帝平时的饮食、穿戴几乎同普通人没有两样。正因为隋文帝躬行节俭，爱惜民力，隋朝的民生才得到很大改善，人口才兴旺起来。

隋文帝对子女要求很严。太子杨勇喜欢佩带蜀地产的一种铠，杨坚见后颇为反感，告诫他说：“自古帝王未有好奢侈而能长久者。汝为储君，当以俭约为先，乃能奉承宗庙。吾昔日衣服，各留一物，时复观之以自警戒。恐汝以今日皇太子之心忘昔日之事，故赐汝以我旧所带刀子一枚，并菹齏一合，汝昔作上士时常所食也。若存记前事，应知我心。”有一次，他发现皇儿杨浚生活奢侈，大造宫室，便怒不可遏，下令将杨浚禁闭起来！大臣认为处罚太重，杨坚严肃地说：“皇子与百姓只有一个法律，如果不这样，岂不是再立一个皇子法了吗？”

隋文帝躬行节俭，也是出于对民众疾苦的了解和关心。开皇十四年（公元 594 年），陕西关中大旱，饥民流窜，隋文帝派人下去察看民情，发现民众都是吃糠咽菜，身为皇上的杨坚对此痛哭流涕将其示众，深表内疚，并不再吃酒肉。八月，隋文帝率领饥民到洛阳就食，并责令各路诸侯不得驱赶饥民。