

<<诠释《红楼梦》女人养颜养生经>>

图书基本信息

书名：<<诠释《红楼梦》女人养颜养生经>>

13位ISBN编号：9787509141427

10位ISBN编号：7509141427

出版时间：2010-10

出版时间：士荣华、李国霞 人民军医出版社 (2010-10出版)

作者：士荣华，李国霞 著

页数：286

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## << 诠释《红楼梦》女人养颜养生经 >>

### 前言

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。

## << 诠释《红楼梦》女人养颜养生经 >>

### 内容概要

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》中女人养颜养生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。

<<诠释《红楼梦》女人养颜养生经>>

作者简介

士荣华，医学博士，主任医师。

1936年11月生，笔名满江，字丕玉，号一康，现居住北京。

为中国名医研究所特约研究员；中华医学会会员；中国抗衰老科技学会山西分会常务理事；中国中西医结合学会忻州分会副理事长；北京市士荣华中医药研究所所长。

作者幼学岐黄，从医至今50余年，积累了丰富的临床经验，特别善于运用中西医结合综合诊治内科、外科、妇科、儿科、五官科等疑难病症。

曾发表医学论文97篇，多次获得国家级论文一等奖，出版医学专著5部。

## &lt;&lt; 论释《红楼梦》女人养颜养生经 &gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 红楼佳人：养颜有术 润养肌肤，贾母精选杏仁茶 养颜抗衰，珍珠让女人永葆青春  
 除烦去斑，湘云巧用蔷薇硝 面色红润，贾母猜谜论“荔枝” 乌发润发，名贵药材中论“何首乌”  
 减肥瘦身，贾元春因“发福”造祸端 面若童颜，柳嫂冒险偷“茯苓”缘故第二章 红楼十二钗，养生各不同 林黛玉，食物分寒热，饮食分“体质” 薛宝钗，防风寒，温度决定生老病死  
 史湘云，天阳地阴漫话“阴阳养生经” 王熙凤，凉食伤脾胃，饮食多留心 贾元春，芳香疗法给女人十足女人味  
 贾探春，定期斋戒清胃肠 贾惜春，怡然自乐为之养生精髓 贾迎春，放松点，恐过会伤肾  
 秦可卿，是药三分毒，药补不如食补 李纨，放风筝，鸢者长寿 怡情养性 妙玉，清茶淡养，提神醒脑养生方  
 贾巧姐，伤风感冒妙用“饥饿疗法”第三章 红楼佳人：情志养生 魂不守舍，妙玉青灯古殿空负春光  
 怒过伤肝，凤姐病根就在肝郁气滞上 过忧伤肺，黛玉多忧善感患肺病  
 病从气生，秦可卿因肝气郁结而亡 病由心生，赵姨娘妒心太重患上“精神分裂症”  
 笑口常开，红楼寿星“今儿也风流” 畅游“芳园”，红楼佳人心旷神怡 诗意浓浓，红楼佳人借诗疗病消愁  
 碧水垂钓，黛玉心情舒畅“不思蜀” 音乐怡情，贾母在悠悠笛声中颐养天年第四章 红楼佳人：美食养生 黛玉肺气亏虚，宝钗提供“冰糖燕窝粥”  
 晴雯吃遍山珍，专挑“素炒芦蒿”来解腻 儿孙血气旺盛，“牛乳蒸羊羔”应忌食 宝玉身体有恙，晴雯殷献“鲜笋火腿汤”  
 打趣吃粽子，黛玉讲究“浅尝辄止” 贾母偶感风寒，凤姐敬献“野鸡崽子汤”  
 贾母温中健脾，宴上首选“鸡髓笋” 刘姥姥尝美食，清热解暑用“茄鲞”  
 袭人健脾和胃，妙饮米汤以静养 贾母补气养血，凤姐呈上“枣儿粳米粥”第五章 红楼佳人：本草养生 地黄，晴雯滋阴补血的良药  
 桂花，王夫人巧用“木樨清露”为宝玉疗伤 合欢，黛玉心口疼宜饮“合欢酒”  
 柴胡，黛玉疏肝解郁宜用龟血拌炒 芡实，保养脾胃的忠臣 黄芪，凤姐升阳养荣宜用黄芪  
 人参，黛玉常吃“人参养荣丸”补益气血第六章 红楼佳人：方药养生 腰膝酸软，凤姐借“鸽蛋鸡汤”戏补刘姥姥  
 行气消积，漫话尤二姐的“槟榔荷包” “干血之症”，香菱备受摧残患闭经  
 不孕症，邢夫人为何一生无儿无女 心绞痛，从王夫人“心口疼痛”话治疗  
 贾母感冒，从老年感冒谈对症施治 巧姐惊风，大夫辨证施治巧用“四神散”  
 黛玉中暑，香薷饮是解暑一“良方”

## << 诠释《红楼梦》女人养颜养生经 >>

### 章节摘录

插图：建势力的打击和摧残而又不满封建统治的叛逆者，借花自喻，如泣如诉地唱出了哀婉、凄凉的《葬花辞》，抒发了她的情感，倾诉了她的衷肠，表达了她的控诉和反抗。

“一年三百六十日，风刀霜剑严相逼；明媚鲜妍能几时，一朝飘泊难寻觅。

”这不是对封建统治最强烈的控诉么？

“未若锦囊收艳骨，一杯净土掩风流；质本洁来还洁去，不教污淖陷渠沟”，表现出了她对封建势力不妥协、不低头、更不同流合污的决心。

《葬花辞》是林黛玉第一次用诗歌形式揭露封建势力对人的迫害和摧残，表现了弱女子在逆境中的抗争和呼喊，也是她第一次把内心的郁积用诗歌的形式宣泄出来。

尽管这一次宣泄未能矫正她的紊乱心态，但“宣泄疗法”，即心理治疗中的疏泄法，是现在医学所提倡的。

心理医生告诉人们，当您心情不愉快而情绪波动时，不要压抑在心头，要发泄出来，或与人倾诉，或写诗寄情，或唱歌抒怀，或大声喊叫。

甚至把你认为不满意的人写上名字，挂在墙上拳打脚踢，把压抑的心情尽量宣泄出来，从而使心理的紊乱状态得到纠正，使情绪恢复动态平衡。

另外，“诗歌疗法”对忧郁症、精神分裂症有疗效。

意大利的许多城市就风行这种疗法。

在一些书店或药店里，可以买到同普通药品一样装璜的药盒，上面标明“主治”、“服法服量”、“禁忌”之类的字眼。

但盒内并不是片剂、胶囊，而是印刷精致的诗篇。

一个疗程往往要“服用”一个系列的诗篇，其配方由病理学家和文学家精心设计。

这种疗法受到了意大利民众的追捧。

一首优秀的诗歌，不仅给人以美的享受，还以其特殊的感染力使人爽心悦目、陶情怡生。

或激励情志，或化悲为喜、扣人心弦、动人心扉，引起情感的共鸣。

## << 诠释《红楼梦》女人养颜养生经 >>

### 编辑推荐

《诠释女人养颜养生经》：林黛玉 / 薛宝钗 / 秦可卿任熙凤 / 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？

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。

看奇书《红楼梦》是一种品位，看电视《红楼梦》是一种享受，细细研读《诠释女人养颜养生经》，采撷养生、养颜之精华，则可让你活得更美丽，更健康，从中受益一生。

谁说满纸荒唐言，尽得奇效千金方，道不尽红楼情事，说不完养生心经，怡心、安神、养颜、祛病之玄机尽付妙谈中。

一部红楼巨著，十几个医案，几十首方剂，百余种草药，或药治，或食养、或调理情志，女人祛病养颜信手拈来，便可尽得其妙。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>