



# 红楼里的养生新说

从7月开始,《红楼梦》在各大电视台播出后引起热议。作为古典文学中的四大名著之一,《红楼梦》一直备受关注,因为它事无巨细地告诉我们,数百年前的人,究竟是怎么生活的,其中的养生方法至今值得现代人学习。《生命时报》为此专门采访了有“红楼养生当代解读第一人”之称、著有《红楼养生智慧》的首都医科大学附属北京朝阳医院副院长沈雁英教授以及曾写《红楼梦中的养生秘密》一书的中国中医科学院西苑医院养生学教授杨力,请她们一一讲解《红楼梦》中的养生之道。

红楼养生 养生方法之一

## 感冒

### 采用饥饿疗法

《红楼梦》中,从主子到丫鬟,一日三餐吃得都很少,感冒伤风时尤其如此,大夫不是开药方,而是让人先“清清静静地饿两顿”,或者要求饮食一定要清淡。

小病不吃药是古人的养生良方。所谓饥饿疗法,不是真的一点都不吃,而是适当地喝些米汤,主要是大米汤,有润五脏的作用。患普通感冒时,可采取饥饿疗法,多喝白米粥,夏天可放点绿豆,冬天加点糯米,中老年人食用时可放点山药和枣。对于胃肠型感冒,表现为厌恶油腻的食物、腹泻,可以用白萝卜加盐煮汤喝,连萝卜一起吃下去,有助消化的作用。

红楼养生 养生方法之二

## 学会捶背

在《红楼梦》里,丫鬟给贾母、王夫人捶背的场景比比皆是。这是古代最常见的一种保健方法。

背上有三条重要的经络,沿着脊柱的是督脉,是人体的阳中之阳,两边各距离督脉1.5寸,是膀胱经,关系到人体的五脏六腑。捶背关键是要“轻”,正确方法是五指并拢稍弯曲,手心为空地拍背,沿着脊柱从上到下,从中间到两边。捶背的时间,最好是下午3点到5点,这是膀胱经值令的时候,养生效果最好。

红楼养生 养生方法之三

## 寿从乐中来

贾母去世时83岁,刘姥姥85岁依然健在。两人虽然一富一贫,生活环境有很大不同,但都是高寿,她们的长寿秘诀是什么呢?

贾母的最大长寿秘诀是重视享受天伦之乐,喜欢和全家人一起吃团圆饭,爱热闹,不孤独。刘姥姥多动,生性乐观、幽默,受了戏弄也不生气,有一颗平常心,常常自嘲“端多大碗吃多大饭”,是她长寿的关键。现代人要多学学贾母和刘姥姥的“寿从乐中来”。许多疾病,如胃病、肠炎、高血压、冠心病、癌症等,都和心情有很大关系。现代人最缺乏亲情,子女一般和老人分开住,导致老人很孤独。对此,老人首先自己要开点,儿女也应多抽时间陪陪父母。老人还要多动,扫地也能延年益寿。

红楼养生 养生方法之四



红楼养生 养生方法之二

## 不过量饮茶

妙玉曾说,喝茶“一杯为品,二杯即是解渴的蠢物,三杯便是饮牛饮骡了”。不仅茶要小口地喝,红楼梦里,每个人喜欢的茶都不同。贾母吃完油腻的食物后,就不喝六安茶;宝玉吃了面,要喝“女儿茶”。

茶叶中含有鞣酸,大量饮茶会造成体内鞣酸过多,引起胃肠功能失调。六安茶是偏苦的一种绿茶,能清热解暑,不适合老年人;女儿茶其实是普洱茶的一种,促消化、排毒功能强,还有一定的通经作用,适合女性喝。根据体质喝茶很重要。年龄大、寒性体质、胃寒、月经期的女性,都要少喝绿茶。冬天就是普通人也要少喝太浓的绿茶,最好喝红茶。下午2点以后,最晚4点以后,也不要喝浓茶。



红楼养生 养生方法之五

## 豆腐皮包子是“长寿包”

豆腐皮包子是用豆腐皮做皮,木耳、香菇、青菜等做馅蒸成的包子。在清朝曾长期作为贡品,给皇上吃。所以《红楼梦》第8回里,有了宝玉自己舍不得吃,却要留给晴雯的场景。

豆腐皮包子也叫“长寿包”。其中,木耳、豆腐都有降血脂的作用,尤其是豆腐皮,含有很多植物雌激素,有延缓衰老、美容的作用。对于“三高”患者来说,豆腐皮包子是非常好的一道健康菜。



红楼养生 养生方法之六

## 酷夏养生法

“夏不敞胸热不晾背”,是《红楼梦》中的酷暑养生法。即使再热,也不能光着上身睡觉,至少要穿个肚兜,保护好胸和肚子;不能睡在太凉的地方,比如石凳子上,否则睡出病来;三伏天也不要吃冰,顶多是将茶壶浸在井水里,有点凉意就行了。

人体最怕着凉的几个部位是:咽喉,太凉的食物刺激黏膜,会导致咽炎;颈部,着凉容易导致肌肉痉挛;腹部,会引发很多妇科疾病;胃部,造成胃胀、腹泻;肩部和膝部,着凉易伤害关节。不少人喜欢夏天铺凉席,其实凉席最好只在三伏天铺,入伏前和出了伏,就不要再铺了。

红楼养生 养生方法之七

## 春天

### 最适合梳头养生

《红楼梦》中很多地方都提到了梳头、篦头。古代养生讲究“春三月,每朝梳头一二百下”。乾隆皇帝活到了89岁,“发常梳”是其养生秘诀之一。

头顶正中最重要的一个穴位叫做百会穴。梳头的作用就是按摩这一穴位,不仅能保养头发,让头发更有光泽、少脱发,还能有助睡眠。梳头时,以百会穴为中心向前或向后梳。现代人时间都比较紧张,所以每次梳10~20下就够了。实在没时间,可以五指张开,稍微用力,从前向后掠过头发,也可起到按摩头皮的功效。

红楼养生 养生方法之八

## 火腿炖肘子

### 孝敬老人

红楼梦第16回,贾琏和凤姐请乳母赵嬷嬷吃饭,凤姐怕老人牙口不好,特意让人拿了一碗从早晨就开始炖的烂烂的火腿炖肘子给她吃。

肘子有养筋骨的作用,肘子炖得特别烂,里面的饱和脂肪酸会部分变成不饱和脂肪酸,好消化,适合老人吃。此外,老人吃东西,以下几个字最重要:烂,因为他们牙口、咀嚼、消化都不好,烂的更有利吸收;杂,一天最少吃14种食物,包子、饺子,馅以肉、鸡蛋、蘑菇、白菜、豆腐为佳,调料最好有醋、蒜和姜;新鲜,老人要少吃冷冻食品和剩菜剩饭;淡,60岁以上、血压高的老人每天吃盐不能超过3克,肥胖和有心脑血管病的老人,每天吃油不能超过20克。

一部《红楼梦》,有学不完的养生经。沈雁英表示,这8种有代表性的养生方法,体现的是古人的生活智慧。现代人最需要学习的,是像他们一样,让自己的一日三餐、衣食住行更健康。(转自《生命时报》)

## 专家提醒: 慎食小龙虾

近日,南京多人因食用小龙虾导致横纹肌肉溶解症,出现“酱油尿”。上海市肾内科专家认为,市民食用卫生、合格的小龙虾应该不会引发横纹肌肉溶解症。南京出现的多例类似病例,可能与小龙虾的生存环境、运输过程中受到污染,烹制过程中出现问题有关。

### 肌肉溶解是怎么回事?

专家说,一般来说,肌肉溶解主要是由于挤压、外伤、剧烈运动等因素造成肌肉损伤引起的。一些对肌肉产生损害的病毒、降脂药、β2受体激动剂、苯丙胺、毒品等药物也会使肌肉溶解。因为肌肉细胞膜被破坏,使得肌肉细胞中的内容物被释放到血液中,这些内容物就包括大量的肌红蛋白。由于肌红蛋白需要通过肾脏来排至体外,肌红蛋白本身就是个“大个子”,因此很容易阻塞肾小管,影响肾功能。症状较轻的会产生血红蛋白尿,严重的还会引起急性肾衰竭。对于肌红蛋白血症患者,医生会采用碱化尿液处理,并给患者输液,让患者多喝水,帮助肌红蛋白排至体外。一些不是特别严重的肾脏损伤也是可以逆转的。

### 吃不洁小龙虾可致病

随着龙虾的上市,“龙虾病”又随之而来,因为吃龙虾过敏,引发荨麻疹、腹泻、痛风的病人开始小幅度增加。因此,有过敏性体质的人、肝炎、高血脂、肾脏病、胃肠炎、痛风病人不宜多食龙虾,糖尿病、甲亢、便秘、咽喉炎、口腔溃疡的患者也要特别谨慎。

医学专家分析说,无良小贩在烹饪时用香辣味来掩盖变质的“小龙虾”,吃起来虽然很刺激,但吃完后可能会导致拉肚子、腹痛难忍。建议每次食用小龙虾最好不要超过一斤,一次吃完。小龙虾在烹饪后保存的环境、温度和时间不恰当,也暗藏隐患。



### 掉钳的龙虾要慎食

用洗虾粉洗过的小龙虾,往往看上去非常干净,色泽也很鲜艳。但被腐蚀过的小龙虾钳很容易脱落,如果餐桌上的小龙虾钳普遍比较少的话,使用洗虾粉的可能性就比较大。

若是原料不新鲜,或者用的是死虾,则肉质酥软,看上去空空的不饱满。如果尾部是直的,就说明虾入锅前多数已经死掉。死的小龙虾煮熟后,鳃的颜色发黑,形状不规则。如果误食了此类小龙虾,还可能引起铅中毒。

### 小龙虾最好去头食用

食品专家提醒,龙虾本身生存的环境藏污纳垢,龙虾头部又是最容易吸附重金属和细菌的部位,所以食用小龙虾,最好要去头。活龙虾在买来后,最好放在清水里养24至36小时。在加工龙虾时,两腮里的脏东西要清除,龙虾细爪的根部最容易藏污纳垢,一定要剪掉。(新华网)