

# 《红楼养生趣谈》

## 图书基本信息

书名：《红楼养生趣谈》

13位ISBN编号：9787800204005

10位ISBN编号：7800204006

出版时间：1994-04

出版社：人民军医出版社

作者：杨在钧

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《红楼养生趣谈》

## 内容概要

### 内容提要

本书将曹雪芹、高鹗著《红楼梦》中有关养生保健部分加以归纳、分类整理，并用祖国医学理论和现代医学科学知识加以解释。全书共分开宗、心理、怡情、运动、预防、祛病、药疗、食疗、杂谈九个篇目，较为广泛地介绍了日常养生保健和疾病预防、治疗知识，还介绍了一些简便易行的药物和食疗处方。内容丰富，文笔流畅，融医学与文学于一体，寓教育于古今趣谈之中，趣味性、实用性强，适合各层次人员阅读。

## 作者简介

### 作者简介

杨在钧，1934年出生于湖南省常德市，祖籍江西省泰和县。现为中国科普作家协会会员、湖南省曲艺家协会会员、湖南省科普作家协会常务理事、科普作家、助理研究员。从事科普创作二十多年，写了近二百万字的科普作品，有22篇作品分别获全国、省市优秀科普作品奖，并有《聪明的秘诀》、《1987年养生保健知识台历》、《腿脚保健趣话》等作品集问世。

## 书籍目录

目录  
开宗篇  
养生长寿众希冀  
二老红楼登寿域  
心理篇  
林黛玉多愁善感  
贾宝玉似傻如狂  
相思局吓死贾瑞  
尤氏悲痛犯旧疾  
秦钟天逝黄泉路  
红楼梦幻知多少  
痴公子夜梦遗精  
妙玉坐禅入邪魔  
“千血痂”与“血山崩”  
嫉妒原从病态生  
怡情篇  
老来爱俏益健康  
音乐悠扬怡情乐  
吟诗疗疾胜服药  
大观园内环境美  
运动篇  
飘飞风筝放晦气  
钓鱼取乐兼养神  
养生健脑话奕棋  
打络子活动十指  
捶打背部疏经络  
美人拳捶常健身  
预防篇  
午睡调摄养精神  
玛瑙药枕伴君眠  
焚草熏香净居室  
蒲艾簪门庆端阳  
香袋随身避瘟疫  
鸳鸯戏莲白兜肚  
男儿有泪也要弹  
洗手把好防疫关  
漱口护齿净口腔  
祛病篇  
忌讳天花称“见喜”  
贾母年迈患感冒  
发汗解表驱风寒  
饥饿疗法传古今  
宝钗先天传热哮喘  
贾元妃痰厥薨逝  
湘云春犯桃花癖  
宝黛盗汗与自汗  
露肩睡患肩周炎

彻夜难眠为哪般  
水土不服病薛蟠  
药疗篇

庸医乱用虎狼药  
尤二姐误药堕胎  
乱服灵砂致夭寿  
闻鼻烟取嚏开窍  
解暑宜服香薷饮  
钩藤浓煎顺肝气  
清热安神补心丹  
局方人参养荣丸  
食疗篇

红楼茶道有讲究  
惜福养身谈茶忌  
清淡选食杏仁茶  
暖酒健身利五脏  
酗酒损脑伤元气  
迎春同饮屠苏酒  
解郁健胃合欢酒  
金秋赏桂螃蟹筵  
美味佳肴糟鹌鹑  
牛乳羊羔大温补  
新鲜鹿肉煨宝玉  
补虚佳品数燕窝  
糖蒸酥酪味甘美  
桂花糖蒸栗粉糕  
桂圆甜汤补虚损  
荔枝补血益颜色  
玉钏亲尝莲叶羹  
菱粉甜糕食药兼  
宽肠散结数芋头  
菊扮秋景又入药  
酸梅内藏收敛效  
枣泥馅的山药糕  
木樨玫瑰制香露  
稻香村里炊香粳  
食粥养生致神仙  
刘老老初尝茄鲞  
怪俊雪白茯苓霜  
寿星不慎闹腹泻  
定期斋戒清胃肠  
杂谈篇

木石姻缘宜早散  
红楼众多同性恋  
史太君回光返照  
火葬堪称移旧俗  
那堪秋雨助凄凉  
深秋严冬催命急

# 《红楼养生趣谈》

# 《红楼养生趣谈》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)