

<<大清黄室的延寿经·颐养卷>>

图书基本信息

书名：<<大清黄室的延寿经·颐养卷>>

13位ISBN编号：9787500697923

10位ISBN编号：7500697929

出版时间：2011-2

出版时间：中国青年出版社

作者：马金生，邓玉娜 著

页数：299

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>

<<大清黄室的延寿经·颐养卷>>

前言

17世纪初，女真部族中豪酋迭起，最后努尔哈赤一支在白山黑水之间力挫群雄，获得成功，统一女真，强大的后金政权从此崛起于明朝控制的东北地区。

清王朝经历了18世纪的辉煌和19世纪的衰落，终于支撑不住，留下了一个千疮百孔的破败山河，退出了历史舞台。

这一历史时期，社会变革风起云涌，时代潮流波澜壮阔，以致后来中国现实的方方面面，都与之紧密相连，不可分割。

大清王朝虽然已经成为历史，而清代宫廷生活却以各种方式，强烈地吸引着当代人好奇的眼光。

现如今，游人如织，或随意穿行于当年戒备森严的清宫禁城，闲庭信步在云林深锁、烟雨缥缈的离宫别苑；或驰骋原野，追寻康、乾二帝南巡北狩的浩荡足迹；或跻身寺庙，顶礼膜拜，虔诚祈祷变幻莫测的现实人生风平浪静。

人们可能触摸到清代皇室生活的外缘，但清代宫廷生活到底是怎样一种情景，却少有专门和系统的介绍。

两年前，中国青年出版社就编纂一套《档案揭秘：清代宫廷生活丛书》事宜约稿于我。

经反复交换意见后，提出本书系设计方案。

其宗旨是要充分利用清代原始档案，以档案证史、正史。

对于宫廷皇室贵族生活的描述，本书系首先选择以帝王、后妃为核心，叙述每一个主题的专门知识，说明其流变传承过程，承上启下的作用，讲述主要的历史人物、历史事件在这一主题下的活动等。

对于档案资料的选择，要科学严谨，忠于历史。

分析研究要论述清晰、言之有据，切忌演义戏说，随意揣测，妄下结论。

强调文笔流畅，叙述轻松，具有较高的可读性。

<<大清黄室的延寿经·颐养卷>>

内容概要

“清代宫廷生活丛书”涉及方方面面，诸如宫闱内幕，祭祀信仰，秀服云裳，祭典礼仪，教养启蒙，饮食起居，颐养游乐，宝藏文玩等，本书系依据档案史料的挖掘，对其均有具体细致的描述，相信人们据此可以欣赏到清官皇室生活的生动画面和真实内幕。

《大清皇室的家庭秀》由马金生、邓玉娜编著，为世人打开了进入紫禁城皇室生活世界的一角。

<<大清黄室的延寿经·颐养卷>>

书籍目录

颐养篇清宫日常饮食中的“吉祥四宝”：从清宫“份例”说起 蜜口甜心：清宫甜品 健脑驻颜：清宫坚果 绿色食品：清宫鲜菜 奶香飘逸：清宫乳品药补也要食补：清代宫廷的药膳 药食同源：清宫药膳的普及 滋补圣品：清宫进食人参叶芽与清泉的精灵：清代宫廷饮茶与茶事 养身养心：清宫茶文化的妙用 水为茶之母：清宫饮茶的考究 乳香茶韵：清宫奶茶的盛行 代茶饮：清宫药茶的饮用 玉液琼浆荟萃：清代宫廷饮酒 清宫传统马奶酒 清宫御酿玉泉酒 清宫药酒美名传 皇宫中的那些“风雅韵事”：清代帝后们的怡情之道 书法养心 绘画怡性 诗歌抒情小细节，大益处：清宫日常保健之道 固齿防蛀：清宫口腔保健 洗头泡脚：清宫浴疗保健 身体发肤，保养为主：清宫美颜保健之约 鬓发如云：清宫头发保健 冰肌玉骨：清宫皮肤保健 动静总相宜：清宫的娱乐健身 休闲消遣：清宫娱乐活动 冬夏交替：清帝季节性迁居 秋猕南巡：清帝狩猎与旅游 不娇气、不放弃：清帝的行为规范 不娇气：清帝的规律化生活方式 不放弃：清帝弓马骑射与强身健体 延寿篇朕是这样修身的：康熙皇帝的延寿观 关于“养心” 关于卫生 关于饮食 关于延医用药之道 关于养德与养身 朕不意间做了最长寿的皇帝(一)：乾隆皇帝的“食”与“饮” 粗细搭配、荤素互补 滋补得当，药食结合 君不可一日无茶朕不意间做了最长寿的皇帝(二)：乾隆皇帝的“玩”和“乐” 十常四勿 勤于“活动筋骨”的皇帝 音乐迷 老戏迷“老佛爷”是如何炼成的：慈禧太后的保养之道 争强好胜，年少多病 居移气，养移体 晨起的保健与美容 日常的膳食 医药不可轻用 皇家秘院中的炉火：丹药与清代宫廷 康熙皇帝与炼丹 雍正皇帝与炼丹 皇帝也能“过劳死”：从雍正皇帝暴亡说起 雍正皇帝的“人生观” 勤勉皇帝的工作日程 由雍正之死而想到的欲望正邪，立分寿夭：咸丰皇帝的个案 身带残疾的天子 哀莫大于心死 自暴自弃的皇帝 咸丰之死的启示 情志抒抑，两重天日：光绪皇帝的例子 冲龄成病 现实压力 感情挫折 囚禁生活 干涉诊疗

<<大清黄室的延寿经·颐养卷>>

章节摘录

插图：松子也称为松仁，是松树的种实，以海松子为著名，我国东北长白山林区是海松子的主要产区，其中尤以伊春为主产区。

松子含有丰富的维生素A、维生素E、脂肪酸、油酸、亚油酸和亚麻酸、皮诺敛酸，不但可以益寿养颜、祛病强身，还具有防癌、抗癌的作用。

《本草纲目》中写道：“海松子，释名新罗松子，气味甘小无毒；主治骨节风，头眩、去死肌、变白、散水气、润五脏、逐风痹寒气，虚羸少气补不足，肥五脏，散诸风、湿肠胃，久服身轻，延年不老。”

满族先民们对于松子强筋健体的作用认识很早，一直流传有“犊子少在黑山，食松子、茯苓，寿数百岁”的说法，再加上松子口感良好，所以这种饮食偏好一直保持下来。

榛子营养丰富，果仁中除含有蛋白质、脂肪、糖类外，胡萝卜素、维生素B、维生素E含量也很充足。而且，榛子中人体所需的八种氨基酸样样俱全，其含量远远高过核桃，微量元素如钙、磷、铁等含量也高于其他坚果。

中医学认为榛子具有调理脾胃、补充气力、明目健脑等保健作用。

现代中医学研究显示，榛子中含有的锰元素能使骨骼、皮肤、肌腱、韧带等组织坚固，紫杉酚具有抗癌成分，特别是对于治疗卵巢癌和乳腺癌效果理想，这些都佐证了长期服用榛子可以达到滋补养生的目的。

女真族各部落在白山黑水之间世代繁衍，林业资源丰富，随手可以采撷到松子、榛子等山货果实，靠山吃山，所以他们长期保持了喜食坚果这一饮食习惯。

清代，吉林将军定期向清宫贡奉本地特产野味供帝后妃嫔们享用。

其中，坚果类贡品就包括有山核桃仁、核桃仁、松仁、榛子仁、杏仁等。

清代宫廷中许多糕点都离不开坚果。

比如，清宫常年都有各种坚果类的糖品，作为正膳之外的点心摆放于各个寝宫内供妃嫔随时食用，有松子糖、核桃沾、榛子沾、花生糖、芝麻糖等，有时在制作这些糖品时再加入各种调味原料，还可制成桂花味糖、菊花味糖、奶味糖，等等。

<<大清黄室的延寿经·颐养卷>>

后记

本书的写作过程是愉快的，兴趣的驱使是我们完成这本书的主要动力。

当然，美好的事物需要用辛勤的汗水来浇灌。

作为史学工作者，专业的责任感要求我们必须浩繁的档案、文集等史料中往来穿梭，不断探索，尽量精益求精。

这样的信念，也驱使着我们对文稿一再修改、不断完善。

希望这些经过我们认真采撷的养生话题，能给读者带来一抹轻松与新奇，同时也希望读者在阅读之余多多指教。

本书分为颐养篇、延寿篇两部分。

颐养篇主要介绍清代宫廷颐养的诸方面，涉及清官膳食、书画、保健、养颜、娱乐、行为规范等。

延寿篇则主要以清代皇室人物为主线，通过他们的相关故事来总结养生方面的经验和教训。

在写作分工上，本书颐养篇中“风雅韵事”一章，以及“延寿篇”由马金生执笔，其余诸章由邓玉娜执笔。

全书在写法上，上篇以历史呈现为主，下篇则力图在活泼地讲述历史故事时，辅以一定的议论和分析。

这样的一种尝试，希望能够得到读者的肯定和喜爱。

此外，书中提及的一些方剂、代茶饮等配方，均摘自史书档案，目的仅在于向读者介绍清宫中帝王后妃的延医用药情况，请不要自行仿效。

<<大清皇室的延寿经·颐养卷>>

编辑推荐

《大清皇室的延寿经》：清代宫廷生活丛书·颐养卷。

<<大清黄室的延寿经·颐养卷>>

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>