

乾隆养生之谜



[乾隆养生之谜_下载链接1](#)

著者:向斯

出版者:文化艺术出版社

出版时间:2006-08

装帧:平装

isbn:9787503930089

作者介绍:

向斯，湖北麻城市人。毕业于武汉大学，获学士学位。一直潜心于中国宫廷历史、文化诸方面的研究，在港台地区和韩国等地出版相关著作多部。

许多年来，像上朝一样，每天出入于紫禁城中，工作在当年乾隆皇帝的母亲生活起居的寿安宫，游走在红墙碧瓦的宫殿楼阁之间，呼吸往日宫室中的檀香气息。熟悉每一座沉默的宫殿，关注宫室的每一个角落，爱惜宫殿内曾经目睹历史风云变幻的一草一木，善待依然生活在宫中的每一个幼小的生命。更多的时间，喜欢背对未来，将目光投向光明与黑暗交织的遥远历史和宫殿深处。从数百年前墨香犹存的宫廷古书中感觉历史、感知历史，从墨迹如新的泥金写本之字里行间触摸历史，亲历历史，感觉宫殿深处发生的每一个历史瞬间。

现供职于(北京)故宫博物院，为故宫博物院副研究员、图书馆副馆长。

目录：

引言：会保养的乾隆皇帝／1

第一章 自古皇帝盼长寿

1. 永恒长生术／9
2. 秦始皇的求仙之路／12
3. 汉武帝的长生梦／16
4. 长生不老药搅动大唐宫廷／21
5. 明世宗深宫炼仙丹／28
6. 中国皇帝的寿命／32
7. 乾隆皇帝长寿秘诀／40

第二章 风流账簿

1. 乾隆的相貌／64
2. 英俊少年弘历／70
3. 永远的第一夫人：孝贤皇后／81
4. 第二任皇后削发为尼风波／91
5. 木头美人杏儿／100
6. 绝代美人香妃／103
7. 最后的爱妃汪氏／111

第三章 起居注

1. 庞大的妻群／117
2. 子女二十七人／123
3. 起居的宫室／133
4. 在养心殿的时光／141
5. 乾隆书房／143
6. 后妃的卧室／146
7. 内膳房／147

8. 千叟宴／149

第四章 江南游

——中国最庞大的皇家旅行团

1. 一下江南／158

2. 二下江南／169

3. 三下江南／175

4. 四下江南／179

5. 五下江南／185

6. 六下江南／188

第五章 养生之道让现代人吃惊

1. 穿戴宽松合时／195

2. 清宫膳食结构／199

3. 舒适的宫室庭院／203

4. 作息起居秘诀／206

5. 出行与散步／216

6. 生活情趣／220

7. 心清闻妙香——佛心天子的佛缘／226

8. 御笔佛经与贺寿经书／237

9. 万古长生，不用餐霞求秘诀／242

10. 君臣之间／250

第六章 超级美食家

1. 天下第一美食／260

2. 清宫养生禁忌／264

3. 皇帝寿宴与国宴／268

4. 乾清宫家宴／271

5. 乾清宫千叟宴／277

6. 御茶房／278

7. 乾隆的私房菜／280
8. 乾隆皇帝全食谱／282
9. 私藏养生酒／284
10. 只喝天下第一泉／292

第七章 五福五代堂

——幸福的晚年生活

1. 权力的滋味／296
2. 优哉游哉太上皇／304
3. 《五福五代堂记》／305
4. 晚年保养之道／307
5. 生命挽歌／310

第八章 典故趣闻

1. 身世之谜／322
2. 天禄琳琅／322
3. 重华宫／323
4. 漱芳斋／324
5. 三希堂／325
6. 建福宫／325
7. 乾隆西花园／326
8. 雨花阁／326
9. 乾隆花园／327
10. 寿安宫／328
11. 《四库全书》／329
12. 《四库全书荟要》／330
13. 帝王树／330
14. 英国特使觐见／331
15. 五福五代堂／333

16. 十全武功／334

17. 散财童子／335

18. 禅位／336

第九章 十全老人

1. 踌躇满志写《古稀说》／340

2. 《御制古稀说》／342

3. 心满意足写《十全记》／343

4. 《十全记》／344

5. 《遗诏》／345

附录：清宫养生方

附录一：通窍仙方／349

附录二：明目固齿方／349

附录三：延年益寿丹／350

附录四：长春益寿丹／350

附录五：养心延龄益寿丹／350

后记／352

目录:

[乾隆养生之谜_下载链接1](#)

标签

历史

通俗读物

评论

一番羽

[乾隆养生之谜_下载链接1](#)

书评

[乾隆养生之谜_下载链接1](#)