

传自宫廷的养生方



[传自宫廷的养生方_下载链接1](#)

著者:张丽萍

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2015-7

装帧:平装

isbn:9787533547912

您知道慈禧太后最喜欢的明目清脑药膳是什么吗？

您知道经过华佗调理后的宫廷益寿秘方是什么吗？

您知道武则天每晚必用之敷面方是什么吗？

您知道专门为老佛爷制作的檀香皂是什么样子吗？

当然了，您是否更想亲自制作这些草本方子，用在自己身上？

那您一定不能错过这本书——《传自宫廷的养生方》！

俗话说，“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”这是一本真正还原帝王级养生秘方的古方手作指导书。我们即将要上演一出古代圣品养生方融入现代大众生活的“变形记”。

一、宫廷御方——最权威的养生妙方

本书所收录的处方首选帝王嫔妃们真真实实用过的养生养颜方，实属祖国医学的精粹。宫廷食谱医方长期以来一直沉湎于历史的迷雾中，而其中又以养颜美容、延年益寿剂最具特色，堪称中医药宝库中的璀璨明珠。

二、体质养生——最安全的养生呵护

补方虽好，但也不能滥用，针对自身体质进行个体化养生效果最好。可是广大读者有没有这种感受，看了数次中医师，开了一堆调理的药，您还是不知道自己到底是什么体质，中医师开的那些药到底是助阳的还是滋阴的？

本书引进中华中医药学会推荐使用的“中医体质自测表”，您在家轻松做题计算后便可得知自身大致的体质状况。

本书还对每一种宫廷御方进行了9种体质人群适宜度分析，打圈表示适合，打勾表示非常适合，打叉表示不适合。您只要配合自身的体质状况进行滋补调养，便可达到事半功倍的效果。

三、古方手作——最细腻的操作指导

我们希望能完全遵循古方制作的流程和方法，最大限度地还原帝王级养生秘方。考虑到不同读者的需求，每种养生御方我们都精心设计了3种由繁到简的不同制法，这3种制法均有十分具体的配方用量和操作步骤，对制作时的注意点、配制后的保存方法和保存期限也都做了详细的表述，实为一本难得的古方制作指南。

作者介绍：

张玉萍主任

研究员，主任医师，研究生导师。师承金寿山教授和夏涵老中医。曾任上海中医药大学中医文献研究所所长、《中国中医药年鉴》常务副主编、中华中医学会文献分会副主任委员。

曾先后承担上海市教育委员会、上海市卫生局、中华人民共和国国家中医药管理局的多项痛风治疗与中医古籍文献整理等研究课题，发表与课题相关的研究论文30余篇，编撰与课题相关论著40余部。目前正参与中华人民共和国科学技术部组织的基础性中医古籍

文献整理与研究项目。

目录: 第一章·宫廷养生——中国古代的顶级养生

第二章·辨清体质，养生不盲目——找准属于您的养生要点

一、简单好用的体质自测表

二、各种体质的养生要点

第三章、古方手作必读——零基础也能轻松操作

一、古方制作小技巧

二、历代度量衡折合标准

古今度量衡对照表

古方中几种特殊计量单位

第四章、手作御方——将自然、健康、高端的宫廷养生方带回家

一、养怡之福抗衰方

琼玉膏——抗衰延年的膏方活化石

益寿永贞膏——明成祖赐名的驻颜长寿方

保元丸——清宫补益虚损方

党参膏——千年使用历史的宫廷方

萃仙丸——康熙皇帝的益寿秘方

白术膏——使用频率极高的清宫补益方

仙人还少丹——经华佗调理后的宫廷益寿秘方

大补阴丸——“滋阴派”宗师的代表方剂

二至丸——孙思邈的滋阴名方

五味子膏——慈禧太后的健脑益寿佳品

长春益寿丹——光绪皇帝和慈禧太后常服的益寿丹

八仙长寿酒——清宫重要的养生酒

.....

二、滋生元气健脾方

资生健脾膏——老佛爷御用保养脾胃方

四君子汤——补气健脾祖方

白雪糕——明代宫廷补脾食疗验方

八珍糕——千年养生第一糕

太和饼——清宫常备养生美味佳品

六君子丸——脾肺双补的经典名方

香砂六君子汤——治疗胃肠道疾病的良方

.....

三、补气益血滋养方

黄芪膏——被誉为补气诸药之最

四物汤——千年历史的妇科第一方

八珍汤——补血美容第一方

十全大补汤——悠久历史的补益气血良方

归脾汤——补气养血第一方

补中益气汤——脾胃论鼻祖的代表之作

.....

四、培元固本壮阳方

五子衍宗丸——宫廷秘传壮阳方

青娥丸——郑相国的补肾温阳奇效方

还童汤——宋代宫廷盛行的洗浴汤

.....

五、红颜不老悦色方

红颜酒——用宫廷贡品做的不老汤

容颜不老方——宋代宫廷驻颜验方

杏仁粉——内服外用皆可的宫廷养生妙方

.....

六、纤腰玉胸修身方

夏姬杏仁方——夏姬腴身丰乳秘方

荷叶灰方——明代宫廷减肥秘方

轻身健行不老方——宋代宫廷减肥验方

.....

七、香娇玉嫩敷面方

常敷面脂——武则天每晚必用之敷面方

玉肌散——清宫常用美白方

玉容散——慈禧太后御用祛斑美白方

.....

八、素肤凝脂洁面方

御前洗面药——元代皇帝使用的洁面方

皇后洗面药——元代皇后使用的洁面润肤方

金国宫女八白散——金国宫女们使用的洗面方

.....

九、鬓香乌云护发方

香发散——慈禧太后生发秘方

令发不落方——慈禧太后防脱发秘方

.....

十、玉体生香沐浴方

永和公主澡豆方——唐朝皇家御用香身润肤方

加味香肥皂——为慈禧太后特制的檀香皂

.....

十一、皓牙排玉固齿方

御前白牙散——明代皇帝御用洁齿方

固齿秘方——慈禧太后最常用的护齿方

擦牙根方——慈禧太后经常使用的擦牙方

• • • • • ([收起](#))

[传自宫廷的养生方_下载链接1](#)

标签

经方

养生

宫廷

古方

评论

精美，内容也很实用

[传自宫廷的养生方_下载链接1](#)

书评

[传自宫廷的养生方_下载链接1](#)