

<<乾隆养生之谜>>

图书基本信息

书名：<<乾隆养生之谜>>

13位ISBN编号：9787503930089

10位ISBN编号：750393008X

出版时间：2006-08

出版时间：文化艺术出版社

作者：向斯

页数：356

字数：350000

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>

## <<乾隆养生之谜>>

### 内容概要

清高宗弘历，活了89岁，是中国最长寿的皇帝，人称神仙皇帝、长寿之君。

他一生写了五万多首诗文，他的文治武功在专制皇帝中也是空前绝后的，他为什么能如此长寿？秘密何在？他是性情中人，一生浪漫多情，为爱情而创造的生命激素——多巴胺源源不断；他心胸开阔，生活有规律，饮食很节制，进膳讲究，养生有道；他注重四勿——食勿言，卧勿语，饮勿醉，色勿迷；他讲究十常——常叩齿，常咽津，常提肛等等。

想知道乾隆皇帝的长寿之道吗？想解开长寿皇帝的长寿秘密吗？请随我走进《乾隆养生之谜》……

<<乾隆养生之谜>>

作者简介

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

## &lt;&lt;乾隆养生之谜&gt;&gt;

## 书籍目录

引言：会保养的乾隆皇帝第一章 自古皇帝盼长寿 1. 永恒长生术 2. 秦始皇的求仙之路 3. 汉武帝的长生梦 4. 长生不老药搅动大唐宫廷 5. 明世宗深宫炼仙丹 6. 中国皇帝的寿命 7. 乾隆皇帝长寿秘诀第二章 风流账簿 1. 乾隆的相貌 2. 英俊少年弘历 3. 永远的第一夫人：孝贤皇后 4. 第二任皇后削发为尼风波 5. 木头美人杏儿 6. 绝代美人香妃 7. 最后的爱妃汪氏第三章 起居注 1. 庞大的妻群 2. 子女二十七人 3. 起居的宫室 4. 在养心殿的时光 5. 乾隆书房 6. 后妃的卧室 7. 内膳房 8. 千叟宴第四章 江南游 ——中国最庞大的皇家旅行团 1. 一下江南 2. 二下江南 3. 三下江南 4. 四下江南 5. 五下江南 6. 六下江南第五章 养生之道让现代人吃惊 1. 穿戴宽松合时 2. 清宫膳食结构 3. 舒适的宫室庭院 4. 作息起居秘诀 5. 出行与散步 6. 生活情趣 7. 心清闻妙香——佛心天子的佛缘 8. 御笔佛经与贺寿经书 9. 万古长生，不用餐霞求秘诀 10. 君臣之间第六章 超级美食家 1. 天下第一美食 2. 清宫养生禁忌 3. 皇帝寿宴与国宴 4. 乾清宫家宴 5. 乾清宫千叟宴 6. 御茶房 7. 乾隆的私房菜 8. 乾隆皇帝全食谱 9. 私藏养生酒 10. 只喝天下第一泉第七章 五福五代堂 ——幸福的晚年生活 1. 权力的滋味 2. 优哉游哉太上皇 3. 《五福五代堂记》 4. 晚年保养之道 5. 生命挽歌第八章 典故趣闻 1. 身世之谜 2. 天禄琳琅 3. 重华宫 4. 漱芳斋 5. 三希堂 6. 建福宫 7. 乾隆西花园 8. 雨花阁 9. 乾隆花园 10. 寿安宫 11. 《四库全书》 12. 《四库全书荟要》 13. 帝王树 14. 英国特使觐见 15. 五福五代堂 16. 十全武功 17. 散财童子 18. 禅位第九章 十全老人 1. 踌躇满志写《古稀说》 2. 《御制古稀说》 3. 心满意足写《十全记》 4. 《十全记》 5. 《遗诏》附录：清宫养生方 附录一：通窍仙方 附录二：明目固齿方 附录三：延年益寿丹 附录四：长春益寿丹 附录五：养心延龄益寿丹后记

## &lt;&lt;乾隆养生之谜&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘一辈子醉心于游乐 乾隆皇帝是位喜欢游山玩水的皇帝，他游乐的足迹遍及大江南北。有关他的风流传闻也是五花八门，流传得热热闹闹，世人也为之津津乐道。

热河行宫和六下江南的风流传说最多，也最动人。

热河是一个风景美丽的地方。

乾隆皇帝几乎每年都去热河行宫。

热河这地方人称北国小江南，这里人文荟萃，到处弥漫着浪漫的气息和人文的情调。

宽阔的热河大街上，有两座驰名塞外和闻名中原的大酒楼：裘翠楼、留霞楼。

这两座酒楼坐落在西街的御道两旁，门户对着门户，美味佳肴，红袖添香，生意做得非常兴隆，都是以经营山珍野味而扬名天下。

阳春四月，浪漫的乾隆皇帝踏着如烟的柳絮，来到热河行宫，沐浴着这北国小江南的醉人春风。

这一天，兴致昂然的乾隆带着近侍太监常升乔装打扮以后，出了行宫的西仓门，信步走到了热河西大街。

御道很宽阔，细软的黄沙金灿灿的，在阳光下闪烁着富贵的光芒。

街道上买卖柴禾、蔬菜、水果、鱼肉的吆喝声此起彼伏。

茶幌下是说书的，街角围着许多人看耍猴。

说笑声、打闹声、玩拳脚和杂耍声，响成一片。

街道边酒楼的酒旗，色彩斑斓，迎风猎猎，吸引着信步闲游的乾隆皇帝。

他抬头一看，原来是闻名塞外的裘翠楼——据说，这座五十多年历史的酒楼，是山西人开的。

酒楼处处窗明几净，三层楼，层层都是一间间独立的雅座；印着暗花的墙壁上，雅致地挂满了名人字画。

走进酒楼的乾隆皇帝，随意地拿过菜单，不禁吃了一惊：这菜单上面，竟然全是用满、汉、蒙、藏、维五种文字书写的菜名。

乾隆皇帝觉得奇怪，就问前来侍候的伙计：会这五种文字？伙计微笑着，点点头。

乾隆皇帝也点点头，心里很高兴——他分别用这五种语言微笑着问这伙计。

想不到的是，这个小小的伙计，竟然也微笑着对答如流！乾隆皇帝兴高采烈，点了茶叶鸡、什锦拼盘、清炖鲫鱼和塞外野味火锅。

伙计捧上一个食盒，打开食盒，只见是四色豌豆糕、绿豆糕和一碗清水，旁边还有一排折叠的纸条。

伙计示意乾隆抓彩。

乾隆打开一张折纸，上书：“四平八稳，万事如意。”

下面还有一行小字：“豌豆糕四块，绿百糕八块。”

” P48-49

<<乾隆养生之谜>>

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>