

## 养生学

每道菜里都有门道  
荣国府元宵开夜宴  
宁国府除夕祭宗祠

# 跟着

# 红楼梦

# 学养生

本报记者 何丽娜 通讯员 王文婷  
视觉中国供图

红楼一梦,似真还幻。

每个年代的每一个人,似乎都能于《红楼梦》看见自己,遇到他人。直至今天,仍引得无数人沉迷其间。

《红楼梦》,不仅是一部经典文学著作,更堪称一部百科全书。

书中包罗万象,诗词曲赋、礼仪、美食、建筑、医药、管理、历史等等生活的方方面面,都有细致深刻的描写。

在这里,热爱美食者在此“品尝”美饌佳肴,职场管理者学会“人事管理之道”,园林设计师感受建筑的精妙……

而《红楼梦》,更是一部非常值得现代人参详的养生宝典。

中医讲究天人相应,养生必顺四时。时值春节,让我们跟着浙江大学医学院附属杭州市一医院中药房主管药师王倩婷,从《红楼梦》中最有年味的第五十三回“宁国府除夕祭宗祠,荣国府元宵开夜宴”说起,看看200多年前的人们是怎样把养生融入生活的。

贾府过年,可谓整部《红楼梦》的盛事之一。五十三回中,极其详尽地描述了贾府从前年年的置办直到元宵夜宴的过年场景。在除夕这一夜,贾府要设“合欢宴”,也就是吃年夜饭,不但要祭祀、受礼、散压岁钱、荷包、金银棵,还要献屠苏酒、合欢汤、吉祥果、如意糕。而至十五日之夕,贾母便在大花厅上命摆几席酒,定一班小戏,满挂各色佳灯,带

领荣宁二府各子侄孙男孙媳等家宴,且每一道菜都需贾母看过方可上桌,在每一个细节上都着实讲究。

比如,那看似不起眼的屠苏酒和合欢汤就暗藏着“药食同源、食疗养生”的深意。

屠苏酒其实是一种药酒,它由大黄、川椒、白术、肉桂、桔梗、乌头、菝葜、防风八味中药入酒浸制并煮沸而成,具有益气温阳、祛风散寒、避除疫疠之邪的功效。冬末春初正值传染病的多发季节,古人在除夕守岁必饮屠苏酒,也是为了驱除瘟疫,预防春瘟。

再看合欢汤,主要食材来自于合欢树上开的白色小花,其具有解郁安神、理气开胃、活血止痛的功效,适用于心神不安、忧郁失眠、胸闷纳呆等症。在《红楼梦》第三十八回中,黛玉因吃了寒性的螃蟹觉得胸口微痛,宝玉便叫人烫了一壶合欢花浸的烧酒让其饮用。此酒不仅可祛除螃蟹的寒性,对于黛玉的多愁善感和失眠之症也是大有裨益。

像贾府这样的钟鸣鼎食之家,平时大小宴席不断,天天如同过年。而在他们的各类豪华饮食中,甚至是小到日常的茶果点心中,蕴含着许多有趣并实用的养生门道。

