



不求羽化术，唯精理法调

——解读康熙的中医观

文 / 北京中医药大学 张子龙 蔡景慧

关键词：康熙；中医观；辨证用药；饮食有节



张子龙 博士，北京中医药大学副教授，中药学专业硕士研究生导师。

担任中华中医药学会中药资源学分会委员，国家自然科学基金委员会同行评议专家，教育部学位中心论文评审专家，*Pharmaceutical biology*、*Natural Product Research*、《中医药导报》

等杂志的审稿专家。致力于中医药文化的研究与传播，创建了“清宫医话”公众号，传承宫廷医药文化精华。

在清代帝王中，康熙皇帝玄烨是一位格外特别的中医爱好者。他不仅用心研读《黄帝内经》《本草纲目》等中医药典籍，更将研习所得、亲身体悟与治国之道融会贯通，在《庭训格言》及传世朱批中留下了大量关于医药、养生与草木特性的真知灼见。其晚年诗作“淡泊生津液，清虚乐有余。鬓霜渐薄德，神愈恐高誉。苦好山林趣，深耽性道书。山翁多耄耋，粗食并园蔬”，便蕴含着“淡泊、守拙、归真、长寿”的养生内核，揭示了真正的健康不在于服用珍稀补药，而在于心境与生活的和谐统一。

这套独特的“康熙医学观”，既为清代宫廷医学发展提供了重要指导，也为后世研究清代帝王与中医药的关系留下了宝贵资料。今天，我们便一同来探寻这位帝王的养生智慧。

一、康熙论用药之理

康熙帝精医通药，在当时便已为世人所知。“清初六家”之一的查慎行曾感叹：“上留心医理，熟谙药性。”这绝非虚言，他对各类药物特性确有深入而独到的见解。例如，对于草本野生植物“沙蓬米”，他亲自品尝后判定其“性暖，益脾胃，易于消化。好吐者食之，多有益”。再如，对于“金光子”（即酸枣仁），康熙帝不仅引地方志《闽书》与本草专著《政和本草图经》论述其产地来源，还详细指出其“核圆而坚，多窍，人心之状，圆外窍中”的形态特点，并由此得出了“专为心家药”的结论。

在药名和药效的考据上，康熙帝更是展现出敏学好问、探本溯源的态度。曾有太医在为他治疗咳嗽的“肺胸舒丸”方中提及“金银香花”，他当即质疑：“所说金银香花，据查，在《本草纲目》中并无此名，有‘金银藤’，或是‘金银藤花’吧？”

对于药物炮制，康熙也颇有研究。他犀利地指出当

时社会上流行的调剂配方存在严重问题。他认为, 不同药材的处理方法本应各异, 或鲜用新苗, 或曝干使用, 或需手折“口吹撮合”, 而忌用金属刀切削, 但当时却普遍“一律曝干”, 且将鲜苗与干品按同一分量称合配方, 既违背古制又有失科学。

除此之外, 康熙对“补药”也保持着清醒认知, 这一点尤为难得。他反对盲目服用补药, 直言: “药性宜于心者, 不宜于脾; 宜于肺者, 不宜于肾。好服补药者, 犹人之喜逢迎者也。天下岂有喜逢迎而能受益者乎? ……朕之调摄, 惟饮食有节, 起居有常, 如是而已。”康熙此言, 虽然具体医理表述未必全然精准, 但核心是批判不问需求、依赖补药的行为, 而非绝对禁止。他始终强调: “药惟与病相投, 则有毒之药亦能救人; 若不当, 即人参人亦受害。是故用药贵与病相宜也。”因此, 即便他常用人参、鹿茸赏赐臣下, 也从不主张久服。这种“用药贵与病相宜”的思想, 尽显中医辨证论治的精髓。

二、康熙论食养之法

康熙曾有一句切身体悟: “节饮食, 慎起居, 实祛病之良方也。”他主张“凡人饮食之类, 当各择其宜于身者, 所好之物不可多食”, 强调选择对身体有益的食物, 而非纵容口味偏好, 尤其警惕“多”带来的危害——许多人因嗜食无度导致脾胃损伤, 埋下病根。

康熙告诫“各人所不宜之物, 知之即当永戒”, 认为“人自有生以来, 肠胃自各有分别处也”。这一见解契合体质差异的客观事实——人的体质千差万别, 确实存在“对甲之蜜糖, 对乙或为砒霜”的情况。

出巡途中, 康熙尤爱品尝当地时令蔬菜, 婉拒铺张盛宴。他认为“高年人饮食宜淡薄, 每兼菜蔬食之则少病”, 如农夫“至老犹健”, 既因清淡饮食, 更得益于劳作。这一观点与现代营养学低盐、低脂、高纤维的老年膳食原则高度吻合, 其推崇的清淡饮食与劳动价值, 为当代饱受“富贵病”困扰的社会, 提供了回归朴素生活的良方。

三、康熙论形神之调

康熙的养生之道, 与那些盲目求仙问药、追求长生者截然不同。他深谙《易》中“天行健, 君子以自强不息”之道, 秉持“以劳为福、以逸为祸”的辩证思维, 认

为适度劳作方能换来真正福祉。因此, 他对贵族子弟好逸恶劳之风深恶痛绝。见贵族少年无故需人扶掖, 他极为反感, 常以自身为例训诫。即便晚年起坐需稍借力, 他仍坚持不扶掖、不持杖, 站立不倚靠, 闲坐不倚椅背。

康熙大力倡导锻炼身体, 深知骑射对强健体魄的重要性。为防止承平日久众人忘本, 他常举行围猎之典。康熙三十五年(1696年), 他亲率皇子侍卫习箭, 连发五箭皆中, 所用之弓蒙古诸王及贝子等人皆不能张。中晚年, 康熙几乎年年组织骑射演练, 或边墙行围, 或塞外田猎, 南苑更是每年必去三四次。

这种“以劳求逸”的思想, 对当代极具镜鉴意义。现代人或“过劳”, 或“过逸”, 皆打破健康平衡, 而康熙主张的主动节律性身体活动, 与现代“规律运动是良医”的理念不谋而合。

通过康熙的中医观与养生实践, 我们看到了一位理性而自律的帝王。其诸多观点超越时代, 源于对前人经验的汲取与自身实践的总结, 可贵之处在于超越了帝王对“长生”的执念, 回归生活本质。这启示我们, 真正的健康并非源自对灵丹妙药的盲目追逐, 而是根植于对生命规律的敬畏。

万物与人

本文编辑: 李修坤

