

延年益寿

(第2版)

中药良方荟萃



彭小菊

主编

金盾出版社

延年益寿中药良方荟萃

(第2版)

主 编

彭小菊

副主编

张 辉 苏 芸

主 审

张玉珍

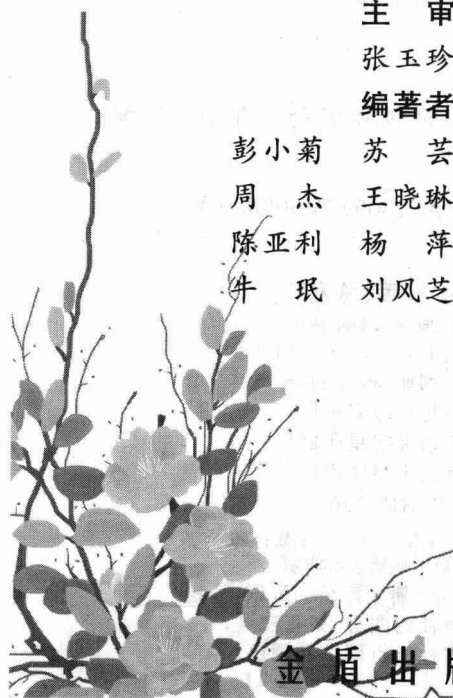
编 著 者

彭小菊 苏 芸 任丽娟

周 杰 王晓琳 张 辉

陈亚利 杨 萍 黄纯杰

牛 珉 刘风芝 全香花



金盾出版社

内 容 提 要

本书由青岛中医医院主任中医师彭小菊积 20 多年临床经验编写。本次修订对抗衰老理论及中药的功效、主治、小药方、食疗方作了全面的调整和补充,特别是抗衰老、延年益寿的中药良方增加了 100 多条,使读者有了更多的选择余地。修订后其内容全面实用,科学性强,可供大众及医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

延年益寿中药良方荟萃/彭小菊主编. —2 版—北京:金盾出版社,2009. 3

ISBN 978-7-5082-5502-6

I. 延… II. 彭… III. 延缓衰老药—方书—汇编 IV. R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 006650 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.125 字数:160 千字

2009 年 3 月第 2 版第 4 次印刷

印数:27 001~38 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



第2版前言

《延年益寿中草药应用》一书出版发行至今已经 7 年。随着中医药理论及临床研究的发展、中药及方剂配伍研究的不断深入,有关延年益寿、抗衰老机制和临床中药应用也处于不断更新之中。

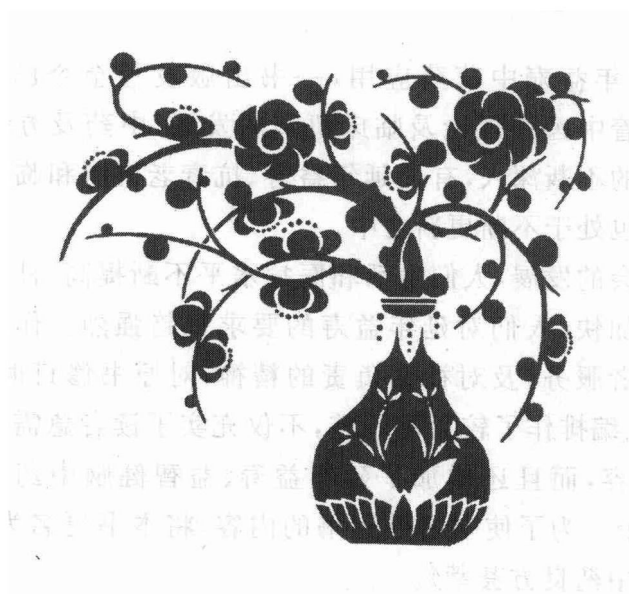
社会的发展,人们生活和医疗水平不断提高,社会老龄化的加快,人们对延年益寿的要求日趋强烈。作者本着为读者服务,及对社会负责的精神,对原书修订时,将其内容、编排作了较大的调整,不仅充实了读者急需了解的新内容,而且还增加了延年益寿、益智健脑中药良方 100 多个。为了使书名贴近书的内容,将本书更名为《延年益寿中药良方荟萃》。

本书在修订过程中,特别注重了内容全面性,临床成果最新性、药物配方合理性、药物剂量准确性。修订后全书共分九章,从中、西医两个方面,着重介绍了老年人的生理特点、衰老机制及延年益寿单味中药良方的功效、主

治。其内容丰富,科学实用,通俗易懂,适合大众尤其是中老年人及医务工作者阅读。

由于笔者水平有限,不妥之处在所难免,欢迎批评指正。

彭小菊



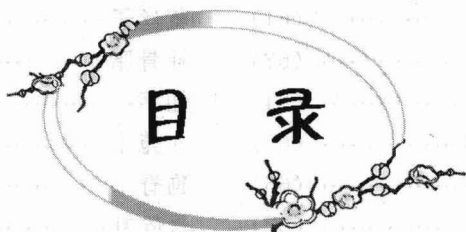


目

录



延年益寿中药良方荟萃



第一章 概述	(1)
一、老年期划分与人类自然寿命	(1)
二、老年期生理特点	(2)
三、衰老的机制	(6)
四、延年益寿中草药应用原则.....	(10)
五、使用本书的几点注意事项.....	(15)
第二章 延年益寿药及方剂	(17)
人参.....	(17)
灵芝.....	(20)
西洋参.....	(22)
大枣.....	(23)
党参.....	(26)
黄芪.....	(27)
白木耳.....	(29)
白术.....	(31)
茯苓.....	(32)
山药.....	(33)
白扁豆.....	(36)
甘草.....	(37)
刺五加.....	(39)
当归.....	(41)
熟地黄.....	(43)
何首乌.....	(44)
白芍.....	(46)
阿胶.....	(47)
龙眼肉.....	(50)
桑葚.....	(51)
羊肝.....	(52)
乌骨鸡.....	(53)
山茶黄.....	(54)
枸杞子.....	(56)
南沙参.....	(57)
北沙参.....	(59)



黄精.....	(60)	续断.....	(85)
百合.....	(61)	菟丝子.....	(87)
麦门冬.....	(62)	补骨脂.....	(88)
天门冬.....	(64)	仙茅.....	(90)
石斛.....	(65)	沙苑子.....	(91)
玉竹.....	(66)	狗脊.....	(93)
女贞子.....	(67)	骨碎补.....	(93)
龟版.....	(68)	核桃仁.....	(95)
龟版胶.....	(70)	韭子.....	(96)
鳖甲.....	(70)	阳起石.....	(97)
鳖甲胶.....	(72)	鹿茸.....	(98)
木耳.....	(72)	鹿角.....	(100)
哈士蟆油.....	(73)	鹿角胶、鹿角霜.....	(101)
猕猴桃.....	(74)	狗骨.....	(101)
海龙.....	(75)	冬虫夏草.....	(102)
海马.....	(77)	蛤蚧.....	(103)
原蚕蛾.....	(78)	淫羊藿.....	(104)
杜仲.....	(78)	天麻.....	(105)
楮实.....	(80)	五味子.....	(106)
巴戟天.....	(82)	三七.....	(108)
肉苁蓉.....	(83)	薏苡仁.....	(109)
锁阳.....	(84)		
第三章 理气理血药及方剂.....	(111)		
枳壳.....	(111)	木香.....	(116)
枳实.....	(112)	九香虫.....	(117)
佛手.....	(114)	厚朴.....	(118)
佛手花.....	(115)	降香.....	(120)
香橼.....	(115)	沉香.....	(121)



沉香曲	(122)	鸡血藤	(133)
香附	(122)	牛膝	(134)
橘叶	(124)	川牛膝	(136)
绿萼梅	(125)	延胡索	(137)
茉莉花	(126)	夏天无	(139)
川芎	(127)	血竭	(139)
桃仁	(128)	穿山甲	(140)
红花	(130)	泽兰	(142)
藏红花	(132)	白果叶	(143)
第四章 消食导滞药及方剂	(144)		
麦芽	(144)	砂仁	(149)
山楂	(145)	莱菔子	(149)
神曲	(147)	鸡内金	(150)
金橘	(148)		
第五章 安神健脑药及方剂	(152)		
酸枣仁	(152)	珍珠	(159)
柏子仁	(153)	夜交藤	(160)
茯神	(154)	合欢皮	(162)
远志	(155)	合欢花	(163)
磁石	(156)	朱砂	(163)
龙骨	(157)		
第六章 胜湿镇痛药及方剂	(165)		
独活	(165)	桑寄生	(170)
伸筋草	(166)	雷公藤	(172)
秦艽	(167)	细辛	(174)
威灵仙	(169)	防风	(175)
透骨草	(170)	络石藤	(177)



第七章 温里药及方剂	(178)
附子	(178)
肉桂	(179)
干姜	(181)
吴茱萸	(182)
花椒	(183)
胡椒	(185)
辣椒	(186)
八角茴香	(187)
丁香	(188)
第八章 止咳平喘祛痰药及方剂	(190)
川贝母	(190)
浙贝母	(192)
杏仁	(193)
紫苏子	(195)
款冬花	(195)
紫菀	(197)
桑白皮	(198)
白果	(199)
百部	(201)
第九章 清热解毒药及方剂	(202)
金银花	(202)
连翘	(204)
龙胆草	(205)
栀子	(206)
黄连	(207)
黄芩	(208)
黄柏	(209)
菊花	(210)
柴胡	(212)
葛根	(214)
蒲公英	(215)
大黄	(217)
桔梗	(219)



第一章 概 述

为了更好地应用抗衰老及老年病防治的中草药,有必要首先介绍老年期生理、病理特征,以及延年益寿中草药的应用原则等,目的是使这类中草药与临床应用结合更紧密,以充分发挥其效用。

一、老年期划分与人类自然寿命

《黄帝内经》记载:“人年五十以上为老,三十以上为壮,十八以上为少,六岁以上为小。”随着社会的进步、人民生活水平的提高,我国人均寿命逐年增加,由建国前的 35 岁提高到 1982 年的 67.88 岁。为此,1982 年中华医学会老年学学会根据我国实际情况,提出我国以 60 岁以上者为老年人,并提出老年分期意见:45~59 岁为老年前期,60~89 岁为老年期,90 岁以上为长寿期。世界卫生组织年龄划分 45~59 岁为中年人,60~74 岁为年轻老人,75 岁以上称老年人,90 岁以上为长寿老人。1999 年统计,我国老龄人口已达到 1.28 亿。当前联合国世界卫生组织规定:亚太地区 60 岁以上的人称为老年人,这与我国的划分意见相一致。世界卫生组织还确定:60 岁以上老年人占全国人口的 10% 以上为老年型国家,世界老年人口正以每年 2.4% 的速度增加。根据预测,我国老年人口目前已占全国人口的 11% 左右,也就是说,我国已进入“老年型”国家的行列。



中医将人的自然寿命称为“天年”，古人认为天年期限可达100~120岁。《灵枢·天年》载：“人之寿，百岁而死。”《素问·上古天真论》亦载：“进终其天年，度百岁而去。”唐人王冰注释说：“度百岁，谓至一百二十岁也。”晋朝嵇康《养生论》也说：“上寿百二十，古今所同。”生物学、现代医学对自然寿命的研究推断：哺乳动物的自然寿命为生长发育期的5~7倍。人类完成生长发育的时间是20~22周岁，按5~7倍计算，人类的自然寿命应为100~150岁。有些生物学家观察，哺乳动物的自然寿命为性成熟的8~10倍。人类性成熟在14~15岁，由此推论人的自然寿命应在110~150岁。近年来，海弗里克(Hayflick)证明：从人类胚胎到成人死亡，其细胞可进行50次左右的有丝分裂，每次细胞周期为2~4年，这样推算人的寿命应为 $2 \sim 4 \times 50$ 即120岁左右。可见，关于自然寿命，古人的认识与现代研究颇为相似。

然而，目前人类平均寿命只有七十多岁，相距真正的“寿终正寝”年限甚远。导致人类死亡的真正原因是疾病，加上我国已进入“老年型”国家的行列，抗衰老和老年病防治就成为致力于该领域工作者的一项现实而紧迫的任务。中医药，特别是中草药在这一领域将继续发挥着重要作用。

二、老年期生理特点

1. 中医理论 衰老是人体脏腑组织、四肢百骸缓慢衰退的过程。老年人的主要生理特点是脏腑功能痿痺。《养老奉亲书》记载：“年老之人，痿痺为常。”痿痺有衰弱、颓败、萎缩、老化之意，也就是出现了衰老现象。人体是一个有机的整体，脏腑



与五体、五官、九窍之间存在着有机的联系，脏腑痿痺，外表体窍也表现出衰老退化征象。以五脏为中心，分述如下：

(1)肝：《灵枢·天年》说：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。”肝为将军之官，主疏泄、藏血、主筋，其华在爪，开窍于目，与胆相表里。老年人肝胆痿痺，常有急躁易怒，郁郁不乐，多疑善虑，甚则闷闷欲哭，腹胀纳差，筋脉拘急，肢体麻木，指甲变脆变厚，两目干涩，视物不清等表现。

(2)心：《灵枢·天年》说：“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。”《养老奉亲书》载：“衰晚之年，心力倦怠，精神耗短。”心为君主之官，藏神、主血脉，其华在面，开窍于舌，与小肠相表里。老年人心脏痿痺，常有神倦喜卧，忧虑悲伤，思维迟钝，无主见，失眠健忘，心烦不安，心悸胸闷，面色无华，言语不利等表现。血气懈惰是指气血运行迟缓不振之意，老年人心气不足，心血衰少，气血运行不畅，常常出现血脉瘀滞不通，瘀血内生。古人说，“年老多瘀”，原因就在于此。

(3)脾：《灵枢·天年》载：“七十岁，脾气虚，皮肤枯。”《养老奉亲书》载：“老年脾胃虚薄，不能消纳。”脾胃为仓廪之官，主运化、升清、主统血、主肌肉四肢，开窍于口，其华在唇，与胃相表里。老年人脾胃痿痺，则常有腹胀纳差，肌肉消瘦痿软，四肢倦怠无力，皮肤起皱，便秘或便溏，饮食无味，口唇淡白不泽等表现。脾胃为后天之本，气血生化之源，老年人脾胃健运尤为重要。

(4)肺：《灵枢·天年》载：“八十岁，肺气衰，魄离，古言善误。”肺为相傅之官，主气、司呼吸，主宣发肃降、通调水道，外合皮毛，开窍于鼻，与大肠相表里。老年人肺脏痿痺，常有少气不足以息，言语低弱多误，皮毛憔悴枯槁，嗅觉不灵，肠腑壅实，易患感冒、哮喘、呼吸困难、水肿、小便不利、大便困难等病症。调



节肺脏功能是防治老年病的重要一环。

(5)肾:《灵枢·天年》载:“九十岁,肾气焦,四脏经水空虚。”《素问·上古天真论》载:“肾脏衰,形体皆极。”肾为作强之官,藏精,主发育与生殖、主水、主纳气、主骨生髓,其华在发,开窍于耳及二阴,与膀胱相表里。老年人肾脏痿痺,常有体力和智力下降,性功能减退,生殖能力逐渐消失,牙齿松动或脱落,身体变矮,脊柱弯曲,骨骼变脆易折,毛发变白而脱落,腰膝酸软,神疲乏力,气短易喘息,头晕耳鸣甚则耳聾失聪,排尿无力,夜尿多频,排便无力,大便干结。因肾藏精,为人体真元所在,乃先天之本,性命之根,故肾脏虚衰,则肝、心、脾、肺四脏功能及全身形体、功能均明显减退。易患多种疾病。近年来,对补肾药物的研究发现,许多药物有对抗氧自由基,稳定组织细胞,调节自身免疫的功能,在对抗衰老方面有明显的作用。由此可见,肾脏的盛衰与人体衰老关系密切。

《灵枢·天年》所指的“五十”、“六十”、“七十”、“八十”、“九十”岁,只是说明脏腑功能随年龄而逐渐减退,不能机械地按此年龄推断某脏腑功能。还应指出,衰老的个体差异很大,进展时间各不相同,就是在同一人身上,衰老的部位、脏腑也有早晚先后。衰老是一个复杂的过程,目前尚未发现人体为什么会衰老,只是提出许多假说,中医学发现衰老与年龄、先天禀赋、地理环境、饮食营养、情志状态有密切的关系。如果衰老提前出现或衰老程度较甚,则应视为病态,应积极防治。

2. 现代医学理论 当人进入老年期,甚至自老年前期开始,人体的组织结构、生理功能发生老化(衰老)改变。这是一个缓慢的过程,表现在各脏器及其他组织的结构改变和功能减退。分述如下:

(1)循环系统:表现在心肌细胞萎缩,心脏脂肪浸润,心内



膜增厚,心脏瓣膜钙化,心传导系统退行性变,致使老年人休息时心率减慢,心搏出量减少,运动和劳动时心脏氧利用率下降,容易导致心功能受损伤。另外,这一时期人体血管硬化、弹性差,血小板增多,血小板聚集性增高,凝血因子数量增多,抗凝血因子数量减少,容易导致血管狭窄,血流变慢,血栓形成。

(2)呼吸系统:表现在肺脏的容量和重量随年龄增长而减少,肺泡膜变薄,肺小血管硬化,小气管周围组织退行性变,影响小气道通畅。同时,呼吸肌群肌力减退,呼吸道末端包括肺泡管-肺泡囊和肺泡扩大,致使肺活量下降,残气量增加。还有呼吸道黏膜萎缩,呼吸功能降低,易患慢性支气管炎、肺气肿等病。

(3)消化系统:表现在味觉和嗅觉减退,唾液腺体萎缩,胃肠壁黏膜变薄,腺体绒毛萎缩,平滑肌变性、萎缩、弹性降低,导致胃腔扩大。另外,消化液和消化酶分泌减少,容易导致胃炎、消化道憩室、便秘等病症。并由此引发缺铁性贫血、维生素缺乏等病症。

(4)泌尿系统:表现在肾脏重量减轻,肾小球纤维化,肾单位萎缩和减少,肾小球滤过率下降。肾小管基底膜增厚,管壁萎缩及管腔扩张,尿浓缩功能下降,尿量增多,肾功能降低。葡萄糖的肾阈值升高,调节酸碱平衡能力下降,易发生酸碱失衡和电解质紊乱。膀胱壁有小梁增生和憩室形成,膀胱括约肌也可萎缩,导致排尿困难、尿频、尿失禁、夜尿增多和残余尿增加,女性易患尿路感染,男性再加上前列腺肥大,易引起排尿困难、尿频,甚至尿潴留。

(5)内分泌系统和性腺:表现在各内分泌腺体重量下降,内部结构萎缩,内分泌腺分泌的激素减少。胰腺分泌胰岛素和消化酶减少,对糖耐量减低,易患糖尿病。甲状腺激素分泌减少,



代谢率降低、耐寒力差、活动减少,加速老化。肾上腺激素分泌减少,脏器耐受性减退,应激反应能力下降。女性绝经期后,卵巢体积缩小30%,雌激素分泌明显减少;男性睾丸分泌雄激素减少,失去生育能力,并容易导致生殖系统疾病。

(6)神经系统:表现在神经元退化明显加速,更新缓慢,死亡细胞增多,而致大脑逐渐萎缩,重量减轻。神经细胞变性,脂褐质沉积,树突分支缩小、萎缩、侧棘消失,这些改变可能是老年人运动、感觉、智力、记忆力等功能减退的主要原因。老年人脑动脉大部发生粥样硬化,管壁增厚,管腔狭窄,容易发生脑血栓,同时脑动脉质地硬而脆,容易形成动脉瘤和破裂出血引起脑出血。

(7)运动系统:表现在椎间盘萎缩变薄,脊柱变短、弯曲,使身高降低和姿势改变。骨质增生常发生在椎体骨膜及关节部,形成骨刺,如颈椎病和关节炎等。老年人骨小梁变细、皮质变薄,易骨折。骨骼肌老化,四肢伸展性和弹性不足,关节僵硬、活动失灵、弯腰转身受限,易感疲劳,故有“年老体弱,力不从心”的状况。

(8)其他表现:皮肤皱纹增多增深,最早出现在额角,依次为眼角、耳前、口角,睑下袋出现。皮肤暗而无光,老年斑增多。毛发稀疏、脱落、变白。汗腺数量减少,皮肤干燥,易患瘙痒症。眼睛的改变:角膜周围出现“老人环”,有的因房水循环受影响而出现青光眼,晶状体进行性混浊、硬化而易出现白内障,晶状体调节功能渐降易致老花眼。

三、衰老的机制

衰老的机制比较复杂,是老年医学研究的关键问题之一。



只有认识了衰老的实质,阐明其发生机制,才能有的放矢地采取正确的延缓措施,达到延年益寿的目的。中医、西医对衰老的机制都有不同程度的阐述和研究,中医已从实验特别是药物试验和临床角度对抗衰老进行了大量的验证,并取得了可喜的成果。

(一) 中医对衰老的认识

中医对衰老机制的研究源远流长,从《黄帝内经》记载到近代中医研究都有阐述和发挥,近年来的研究更取得了可喜的进展。历代医家对衰老机制的阐述颇多,比如:阴阳虚衰说、脏腑亏虚论、气血不足论、脾胃虚损说、瘀血内阻说等,以肾气虚衰论最为著名,还有认为瘀血、痰浊、湿秽引起衰老的学说。现介绍其中几种比较流行的说法。

1. 肾气虚衰说 人体的生长、发育、衰老与肾的关系极为密切。认为衰老与否,衰老的速度,寿限的长短,很大程度上决定于肾气的强弱。

近些年来,肾虚与衰老的关系得到广泛研究。夏翔等对 60 岁以上老年人用中医“四诊”调查发现,近半数出现肾虚(包括肾阴虚、肾阳虚)。沈自尹等在研究“肾”本质与下丘脑-垂体-肾上腺、性腺、甲状腺的关系后得出如下结论:中医学说的肾虚者其下丘脑-垂体及某个靶腺轴上有一定程度的未老先衰,而老年人神经内分泌失调的主要环节也在下丘脑,符合生理性肾虚。另外,不少单位用补肾药物治疗老年性肾虚(如上海的补肾温阳片,北京的清宫寿桃丸、春回胶囊及康宝等),除能使老年人体力增加、精神旺盛、睡眠良好、耐寒力强、听力提高、记忆力改善外,还能使甲状腺、肾上腺及性腺功能改善,细胞免疫及



体液免疫、骨髓造血功能增强。以上这些研究说明肾气虚衰是衰老的原因,补肾药对延缓衰老有一定作用。

2. 脾胃虚损说 脾胃为水谷之海,气血生化之源,人体生长发育和维持生命的一切物质均靠脾胃供给。脾胃虚损,消化不良,可导致人的气、血、筋、脉、肉、皮、骨的衰痿而变老。

近年来研究表明,脾虚时消化功能异常,各种消化酶活性明显下降,如唾液淀粉酶、胰淀粉酶、胰蛋白酶等,胃酸的基础酸排量及高峰酸排量均降低,粪便中未被消化的食物残渣也较多,经健脾施治后各项指标好转。有人用健脾药为主制成的“清宫八仙糕”治疗老年脾虚证,能改善老年脾虚症状,加强小肠吸收功能,对改善衰老症状也有作用。

3. 瘀血内阻说 由瘀致衰渊源于《黄帝内经》,如《素问·灵兰秘典论》记载:“主不明则十二官危,使道闭塞不通……以此养生则殃。”“主”指心,“使道”即血脉,明确指出血脉不通有碍养生长寿。华佗认为劳动能使“血脉流通,病不得生”,并创立“五禽戏”,行气活血以养生长寿。清代王清任认为“瘀血内阻”是诸多疾病及衰老的原因。

近年来,对瘀血内阻引起衰老日益重视,并成为一大学说。这一学说的提出,丰富了中医有关衰老的理论,同时打破了以往因虚致衰学说一统天下的格局。引起瘀血内阻的原因很多,而导致衰老的瘀血因素主要有:气虚血瘀,气滞血瘀,肾虚血瘀。一旦瘀血产生之后,导致气血运行更加受阻,一方面,使脏腑得不到正常濡养,出现脏腑虚衰,精气神亏耗,气化功能容易受阻,而致脏腑生理功能异常;另一方面,瘀血使脏腑及体内代谢产物不能排泄,有毒物质不断蓄积,使得气血运行更加不畅,形成恶性循环,最后导致脏腑甚至整个机体衰败死亡。可以说,瘀血是导致衰老的因素之一。现代研究表明,有瘀血表现