



# 延缓衰老

刘正才 彭皓 / 编著

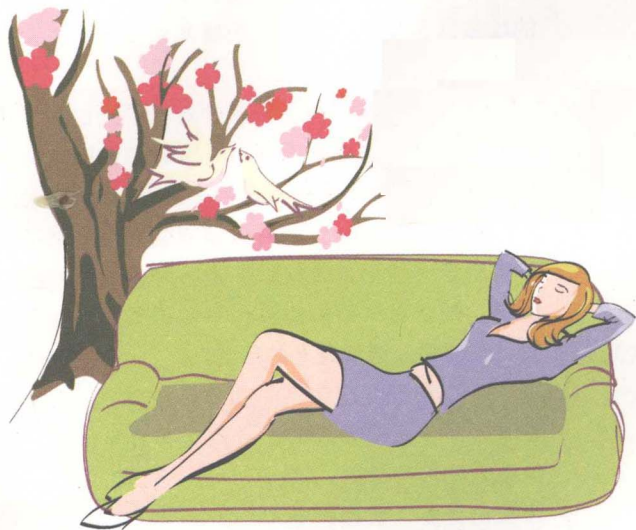


世界图书出版公司

汉 方 美 丽 小 秘 方

# 延缓衰老

编著 刘正才  
彭皓



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

延缓衰老/刘正才 彭皓编著. —西安:世界图书出版  
西安公司, 2006.12

(汉方美丽小秘方)

ISBN 7-5062-7680-1

I.延... II.①刘...②彭... III.①衰老-基本  
知识②长寿-基本知识 IV.①R339.34②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第091188号

汉方美丽小秘方

延缓衰老

---

编 著 刘正才 彭 皓  
丛书策划 齐 琼 雷 丹  
责任编辑 雷 丹  
版式设计 小宇宙电脑工作室/李 炜

---

出版发行 世界图书出版西安公司  
地 址 西安市北大街85号  
邮 编 710003  
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)  
029-87232980(总编室)  
传 真 029-87279676  
经 销 全国各地新华书店  
制 版 小宇宙电脑工作室  
印 刷 西安丽彩快印有限责任公司  
成品尺寸 185×140 1/32  
印 张 29  
字 数 600千字

---

版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-5062-7680-1/Z·130  
总 定 价 80.00元(共8本)

---

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

# 前言

时光可以雕琢女人的魅力和气质，也可以改变女人的容颜。

对每个女人而言，在发现自己的脸上长出第一条皱纹的时候，那种感觉一定是怅然若失、刻骨铭心的。

虽然衰老不可避免，我们却可以让它的脚步放慢一点，再慢一点。所以，我们需要通过一些方法，来挽住时光的流逝，以达到延缓衰老的目的。

延缓衰老，并不是中老年人的专利，事实上，当我们在青春期发育到极致时，衰老就已经悄无声息地走向了我們。相关研究表明，女性自36岁以后，体内的雌激素含量将会降低，而雌激素正是维系女性青春风采的生命线。

那么，我们应当怎样保护青春的生命线，通过什么样的方法来延缓衰老呢？科学研究证明，传统而纯粹的汉方药物，才是真正适合东方人体质的养生良品。

很早以前，我们的古人就学会了用天然的植物来对抗衰老，他们用传统的穴位按摩、汉方药膳、汉方药剂，配以针对不同体质和不同季节的养生方法，达到留住青春、延缓衰老的目的。

本书详细介绍了不同体质的特点，以及不同体质在不同季节的养生方法，让你根据自身体质，选择最为适合的养生方式，实现挽留青春、延缓衰老的梦想。

挽住时光的流逝，  
让我们从现在开始吧。

FOREWORD



# CONTENTS 目录

## 前言

### 第1章 青春与衰老的秘密

#### ★ 人为什么会衰老 / 2

- 自由基 / 3
- 免疫功能减退 / 3

#### ★ 怎样对抗衰老 / 4

- 清除自由基 / 4
- 增强免疫功能 / 4

#### ★ 延缓衰老关键词 / 5

### 第2章 关于体质的健康小测试

#### ★ 体质的概念 / 8

- 正常体质人群的特点 / 9

#### ★ 看看我们属于哪种体质 / 10

- 气虚型体质 / 10
- 风型体质 / 10
- 寒水型体质 / 11
- 木火型体质 / 12
- 痰湿型体质 / 12

#### ★ 体质、养生与季节的关系 / 13

### 第3章 气虚型体质者汉方保健

#### ★ 汉方药膳 / 20    ★ 汉方药剂 / 26

- 四君粥 / 20
- 胡薯烧牛肉 / 21
- 马铃薯鳗鱼汤 / 22
- 三豆饮 / 23
- 山药烧兔肉 / 23
- 香杏奶 / 24
- 长寿粉 / 25
- 八珍糕 / 25
- 玉屏风散 / 26
- 补中益气丸 / 27
- 生脉散 / 28
- 七味白术散 / 29
- 加味四君子汤 / 30
- 琼玉膏 / 30
- 黄芪建中汤 / 31
- 黄芪六一汤 / 32

### 第4章 风型体质者汉方保健

#### ★ 汉方药膳 / 34    ★ 汉方药剂 / 39

- 金银花茶 / 34
- 辛夷花茶 / 35
- 葱薯苹果汤 / 36
- 鱼腥草花茶 / 36
- 蝉蚕蜜枣饮 / 37
- 紫苏姜茶 / 38
- 桂枝姜枣茶 / 38
- 苍耳子散 / 39
- 蝉脱蜜丸 / 40
- 僵蚕防风汤 / 40
- 脱敏煎 / 41
- 白僵蚕散 / 41
- 桂枝红花汤 / 42
- 桂枝汤 / 42

# CONTENTS

## 第5章 寒水型体质者汉方保健

### ★ 汉方药膳 / 44 ★ 汉方药剂 / 50

- 生姜红糖汤 / 44
- 右归饮 / 50
- 桂枝羊肝汤 / 45
- 金匱肾气丸 / 51
- 麻婆豆腐 / 46
- 三子丸 / 52
- 生姜羊肉汤 / 47
- 肉苁蓉丸 / 52
- 茴香海参 / 47
- 斑龙丸 / 53
- 荔枝苁蓉粥 / 48
- 鹿茸丸 / 53
- 硫素鸡 / 49
- 右归丸 / 54
- 桂椒狗肉 / 50

## 第6章 木火型体质者汉方保健

### ★ 汉方药膳 / 56 ★ 汉方药剂 / 62

- 红椒苹果汤 / 56
- 六味地黄丸 / 62
- 枸杞西红柿汤 / 57
- 杞菊地黄丸 / 62
- 王浆玉液 / 58
- 大补阴丸 / 63
- 天然白虎汤 / 59
- 都气丸 / 63
- 首乌黑豆 / 59
- 麦味地黄汤 / 64
- 滋肾鸭 / 60
- 知柏地黄丸 / 64
- 枸杞煲乌龟 / 61
- 左归丸 / 65
- 虫草全鸭 / 61
- 二至丸 / 66

## 第7章 痰湿型体质者汉方保健

### ★ 汉方药膳 / 68 ★ 汉方药剂 / 72

- 陈皮萝卜汤 / 68
- 温胆汤 / 72
- 苡仁海带汤 / 68
- 二陈汤 / 73
- 荷叶茶 / 69
- 苍术二陈汤 / 73
- 麻油蒜泥茄 / 69
- 涤痰汤 / 74
- 莱菔子粥 / 70
- 导痰汤 / 74
- 冬瓜海带汤 / 70
- 三子养亲汤 / 75
- 香橙茶 / 71
- 四仙求志膏 / 75
- 富贵饼 / 71
- 神术散 / 76

## 第8章 四季穴位按摩法

### ★ 春天要健康也要美丽 / 78

- 按合谷、揉迎香 / 78
- 摩行间穴、掐阳陵泉 / 79

### ★ 夏天按穴、敷药、避暑气 / 80

- 按曲池、掐太冲 / 80
- 心静自然凉 / 81
- 吴茱萸敷涌泉、芥子涂背穴 / 81

### ★ 秋天赶走干燥 / 82

- 揉列缺、掐内庭 / 82
- 舞赤龙、咽津唾 / 83

### ★ 冬天寒月也能“灸”手可热 / 83

- 艾灸穴位防冬寒 / 83
- 关元灸 / 85
- 足三里灸 / 84
- 神阙灸 / 86
- 气海灸 / 85
- 丹田灸 / 86

## 中药材附录 / 87

本书中所涉及医药问题，均请咨询专科医生。

# 第 1 章

## 青春与衰老的秘密

知己知彼，百战不殆。只有了解衰老产生的原因及原理，我们才能与它进行有效的抗争，实现延缓衰老的愿望。





# 人为什么会衰老

Decrepitude

20岁时，人的额部皮肤开始出现皱纹。

25岁以后，大脑神经细胞和心脏的输出量以每年1%的速度递减；肺活量以每年0.6%的速度递减；骨骼和肌肉开始退化，骨钙的排出量增多，吸收率降低，脊柱各椎间盘缓慢萎缩变扁，不但不会再长高，反而逐渐变矮。

30岁皱纹变深变多，鱼尾纹悄悄出现，色素也开始沉着。

由此可见，衰老并不是老人的专利，当我们的青春年华到达鼎盛时，衰老也就随之开始，悄悄地改变着我们的容颜。

那么，衰老究竟是怎样形成的呢？

曾有科学家提出人的寿命是由基因决定的，甚至说已经发现了人可以活到1200岁的长寿基因。但是，这个最时髦的基因说随即被多位知名科学家的联合声明否决了。他们说：“老化与基因并不直接相关。”

他们认为：人是非常复杂的有机体，在人的一生中，众多基因与生物活性扮演着微妙而无法预测的角色，凭着单一遗传干预——改变基因，就想对抗衰老，是很难成功的。

目前，国际上公认的关于衰老的学说有两个，一是“自由基”学说，二是“免疫功能减退”学说。



## 自由基

自由基是人体在新陈代谢过程中产生的，它拥有单个未配对的电子，依靠这一点，自由基可以自由自在的四处“搭配”。不过被它看上可就倒霉了，因为，这绝对不是一个好的伴侣。

自由基“性情残暴”，对人体的组织器官起着破坏作用，可谓杀人眨眼的“魔鬼”。当人体的组织器官被自由基破坏后，功能也就不断地减退，衰老随之逐渐表现出来。

## 免疫功能减退

免疫功能减退是引起衰老的一个重要原因。

根据研究表明，肾气与免疫系统的免疫功能有着密切的关系。随着年龄增长，肾气逐渐虚衰，免疫功能也逐渐减退，衰老当然就不可避免地到来。





# 怎样对抗衰老

前面已经说到，造成衰老的原因主要有两个，一是自由基的产生，二是免疫功能的减退。所以，想要抗衰老，也必须从这两个方面入手。

## 清除自由基

医学上把自由基破坏人体组织器官的过程称为“氧化”。所以，我们要延缓衰老就必须清除自由基，而清除自由基其实就是对抗氧化。

从这个意义上来说，能对抗氧化的药物或食物，都具有破坏并清除自由基的作用，也能达到延缓衰老的目的。

## 增强免疫功能

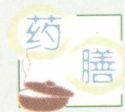
中医认为，人体的衰老与肾有密切的关系。通过调补肾气使得肾气不虚，免疫功能也同时得到加强，衰老的脚步当然也随之减缓。

历代抗衰老的中药方都是以调补肾气为主，也有力地印证了这一点。

# 延缓衰老关键词

古老的汉方医学对于延缓衰老有着独特的见解。医者利用天然药物(中草药)、绿色食物或中草药与食物配成的药膳，以及针对不同体质和季节的养生方法，能够有效地对抗氧化，清除引起衰老的自由基。这就像消灭了蚕食鲜花的害虫，鲜花就可长时间开放，青春得以挽留，衰老也得以延缓。

在这里，我们将介绍几个青春养生关键词，以便帮助你更好地掌握延缓衰老的方法。



俗话说：“药补不如食补。”

自古以来，就有“药食同源”的说法。药膳，就是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制作而成的，具有食疗作用的膳食。药膳并不是简单地将中药与食物煮在一起，而是经过精心搭配和烹调的，它是汉方医学与烹调艺术的完美结合，让良药变得“可口”起来。

中医还认为，应当根据不同的体质和季节调配不同的药膳，这样才能取得更好的效果。

不过，现在有一种更加新颖的观点，认为即使食物不与药物一同烹调，只要具有滋补或治疗作用，也可以称为药膳。

食用药膳，在享受食物美味的同时，又能起到滋补的作用，何乐而不为呢？



药剂由纯中药组成，药力强、效果好，但味道很苦。也许我们都曾为中药的苦味而皱眉，但是我们也都知道，良药虽苦，却于病有利。如果它还能帮助我们挽留青春，那么还有什么理由拒绝呢？

《论语》有云：“工欲善其事，必先利其器。”

必须注意的是，想让药物发挥最大的效果，就要选择道地药材。所谓道地药材，是指某些药材有特定的出产地，该地产出的药材质量高、效果好，并且经过千百年时间考验，得到了大家的公认。例如：浙江石盘县产的白术最好，党参以山西潞州上党地区今长洛一带产的最好，云南产的茯苓，广州产的藿香等较佳。因此，我们在购买方中的主药时，一定要选道地药材。当然，选择汉方也要根据自己的体质以及季节的不同，有的放矢才能达到更好的效果。



在武侠小说中，我们常常可以看到出神入化的点穴神功，现实生活中是否真的有这样神奇的功夫呢？小说中当然有夸张的成分，我们也不可能通过点穴就让人哭、让人笑、让人静止不能动，但是，我们可以通过按摩穴位，达到保护健康、挽留青春、维护容颜的目的。在一些专业的穴位按摩治疗过程中，医师还往往配制了由中药材制成的按摩膏，用于穴位的按摩。



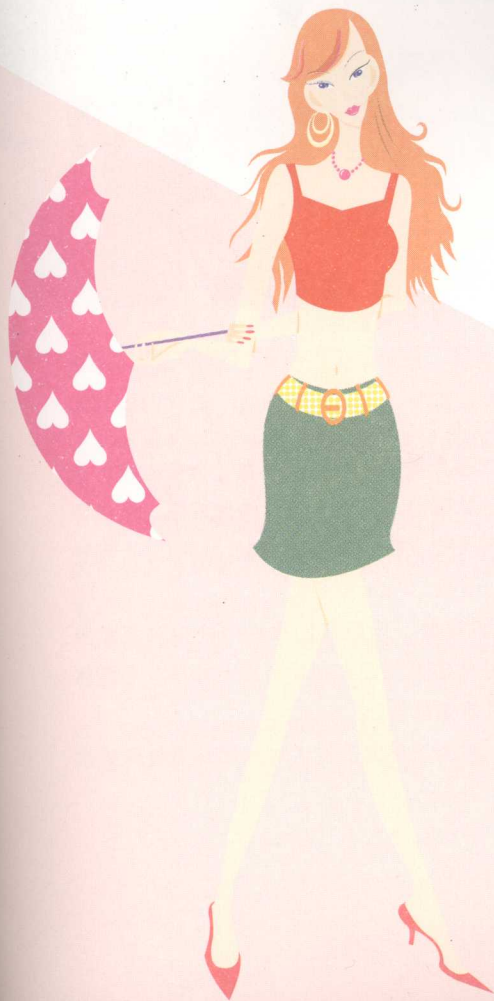
俗话说：“人与人不同，花有几样红。”即使是年龄相同、性格相近的人，体质上也会有显著的区别，而体质的不同则决定了养生方法的不同。

体质，是指人身体的素质，主要与遗传因素有关。

由于体质的不同，导致身体的高矮、脏腑功能的强弱、气血津液的多少、性情的刚柔，以及对事物的好恶等都不尽相同。更重要的是，体质决定着人体对某些致病因素的易感性、病情的趋向性等。我们要延缓衰老，就必须针对体质，对症下药，才能达到更好的效果。

## 第2章

# 关于体质的 健康小测试



气虚型体质 »

风型体质 »

寒水型体质 »

木火型体质 »

痰湿型体质 »

# 体质的概念



体质究竟分为哪些类型呢？2 000多年前的古老医学典籍《黄帝内经》中有“阴阳二十五人”的论述，根据人体形态、脏腑大小、性情好恶、气血津液等阴阳的偏颇情况，将体质分成五大类，每一类又分五型，共有二十五种类型体质的人。

但是这样细致的分类不便于读者掌握，于是我们根据中外相关文献资料，并结合临床实践将人群分为五种体质类型，分别是气虚型体质、风型体质、寒水型体质、木火型体质以及痰湿型体质。

当然，这里面不包括正常体质，因为正常体质的人对气候环境变化有很强的适应能力，不需要特别提醒。

## 正常体质人群的特点

不胖不瘦、性情平和、爱好广泛、行为端正、举止大方、气血充盈、精力旺盛、健康无病；

饮食多样化，不挑食也不偏食，几乎什么都能吃，却又什么都不多吃；

对于烟酒他们敬而远之，即使沾染上了也很适量；

吃辛辣食物一般不上火，喝冷饮不会吐泻；

很少生病，即使偶尔生病也很容易康复。

中医认为，正常体质的人阴阳是平衡的，就像天平一样。中医称这类人为“土”型人。因为土在五行中位居中央，不偏不倚，能生养万物，使万物生机盎然。

有正常体质，当然就会有异常体质，阴阳就好像一个“太极图”。圆圈就像人体，圆圈内有两个大小相等，颜色不同的鱼。黑色的叫阴鱼，代表人体属阴的方面；白色的叫阳鱼，代表人体属阳的方面。中间一条S线，表示这两条鱼在不停地运动。两条鱼大小相同，表示人体阴阳是处于动态平衡的，是健康无病的。

当阴阳出现偏颇时，天平会偏向一边，人体的体质既而转为病态。病态体质的人容易罹患疾病，偏颇的阴阳也难以纠正，因此会严重影响疾病的康复，并加速人体的衰老。

要延缓衰老，就必须对病态体质的阴阳加以调整，使之恢复平衡。

因此，根据不同的体质选用不同的延缓衰老方法，不仅针对性强、效果好，对防治疾病也有重要的意义。

想知道自己是属于什么体质吗？来做一个关于体质的健康小测试吧！

# 看看我们 属于哪种体质



## 气虚型体质

这类体质的人一般表现为面色很白、气息短促、懒于言语、精神困倦、容易疲乏、常出虚汗、容易感冒。他们的脏腑器官兴奋性低下，对内外环境的适应力和抵抗力也不高，这就是著名病理学家匡调元教授所称的“倦白光质”。

这种类型体质的人主要表现为肺脾气虚的一般性虚弱体质。中医认为气属阳，气虚型体质与阳虚寒水型体质只是在阳虚的程度不同。阳虚轻者是气虚型体质，阳虚重者属寒水型体质。

因此气虚型体质的人适宜“春夏养阳”，而不宜“秋冬养阴”。

## 风型体质

风，是指机体对外来物所作出的迅速反应，这种风不是外感六淫中的风邪，而是能够引起身体特别是皮肤及黏膜快速反应的一种物质，也就是西医上说的“过敏原”。在西医中，这种反应叫做“变态反应”，或者“过敏反应”。

因此，风型体质实质上就是过敏体质。

这种体质与遗传因素有关，也与各种外界因素导致的免疫功能异常有关。

风型体质的人，对某些花朵、气味、食物、药物会出现过敏反应，有的表现为皮肤出荨麻疹、湿疹、紫斑及多形性红



斑；有的表现为肠黏膜出现过敏反应进而发生腹痛；有的表现为过敏性鼻炎及哮喘；有时甚至会出现急性肾炎。

风型体质的过敏原十分复杂，花粉、尘埃、虾、蟹、毛皮、油漆、药物，甚至鸡蛋、花生等很多物质都可能导致过敏。环境污染也会导致过敏原增多。

一旦我们知道自己对某种物质过敏，就应该尽量避免与之接触或食用。

中医认为风属阳，所以风型体质的人不宜“春夏养阳”，否则会火上加油。他们适合“秋冬养阴”，因为阴可以让风平息下来。

祛风抗过敏，是改善风型体质的主要原则。

## 寒水型体质

这一类型体质的人通常性情沉静，情绪稳定，不容易兴奋起来。

他们性格内向，不善与人交往，而喜欢静静地冥想。

他们很怕冷，喜欢温暖。

他们吃辛热助火的食物会感觉到很舒服，反之，如果吃生冷寒性的食物就会觉得肠胃难受，甚至发生呕吐及腹泻。

这种寒水型体质，相当于希波格拉底的“黏液质”或巴甫洛夫的“安静型”体质。

在中医上，这种体质也叫做“阳虚寒水型”体质。阳虚则阴盛，也就是火热不足，阳鱼变小，阴鱼增大。

这里的阴，是指一种病理产物——水。

水属于寒凉性质，阴盛即水过多，所以叫“虚寒水型”。

阳虚则需要壮阳补火，扶助阳气。阳气盛了，就像太阳出来了，阴水寒气就会消退，体内的阴阳又逐渐趋向平衡。

这种体质的人适宜“春夏养阳”，而不宜“秋冬养阴”。