

许士凯 编著

实用抗衰老药物手册



上海中医药大学出版社

实用抗衰老药物手册

许士凯 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 黄 健
技术编辑 徐国民
责任校对 杨雪军
封面设计 王 磊
出 版 人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

实用抗衰老药物手册 / 许士凯编著. —上海: 上海
中医药大学出版社, 2004. 7

ISBN 7-81010-783-6

I. 实... II. 许... III. 延缓衰老药—手册
IV. R977.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 042688 号

实用抗衰老药物手册

许士凯 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海新华印刷有限公司印刷

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 17.75 字数 384 千字 印数 1-3 100 册

版次 2004 年 7 月第 1 版

印次 2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-783-6/R·745

定价 42.00 元

(本书如有印刷,装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)

前 言

人类探寻“长生不老”药的历史，几乎与人类文明的发生并驾齐驱。在人的生命历程中，永恒存在着一个生长发育阶段之后、随着增龄而出现的机体功能持续性退化或恶化，直至其生命终止的过程，即为老年学所界定的“衰老”(Aging; Senescence)。在人们的全部需求中，生存的愿望和认识衰老本质的迫切心理构成了科学使命之最有影响力的因素。

古今中外，由于人类对自然界的认识水平和认识思路不同，寻求长寿的目标及采取的方式也迥异。古代人幻想长生不老，近代人追求长命百岁，于是，返老还童的各种传说比比皆是：如中国的炼丹术、服石法、神仙术、房中术，以及所谓“鸡血疗法”、“食尿养生法”；西方的占星术、手相术、咖啡渣占卜术等几十种方法都应运而生，结果自然是事与愿违：秦王派徐福赴东瀛搜寻“长生不老药”，结果与几百名童男童女都一去不复返；20余位中国皇帝的过早夭折也与服石、服丹(富含矿物质和砒霜等)有关；中世纪的西方统治者也没因“无边”的魔法而长寿。也可以说，这些失败的“长生术”也是人类孜孜不倦追求长生不老药和探寻衰老奥秘所走的弯路，给予我们后人以启迪。

在20世纪，人类开始重视衰老原因和机理的研究。有趣的是，许多早期的抗衰老“假说”往往会成为当今行之有效的延寿良方而风靡起来。例如，早在1908年，现代老年医学创

始人之一、俄国医学家梅契尼科夫(1845—1916)就在《延长寿命》一书中启用了“自体中毒”这一术语,并提出了“大肠中毒学说”。他认为人之所以衰老死亡,是由于大肠内有害细菌不断分泌的毒素造成慢性中毒所致。他主张切除大肠可解决问题,还首推饮酸奶抗衰老法,此法曾风靡世界。近些年来此观点再次受到青睐,并以新的观点从肠道菌群方面展开了讨论。由于对生物学和衰老的研究做出了卓越的贡献,他于1908年还获得了诺贝尔奖。而在1934年,美国康奈尔大学麦凯教授等人发现,喂饲正常量1/3食物的小鼠寿命比喂常量的小鼠寿命长一倍,前者于1000天后还在生长,而后者175天即停止生长。由此提出“食饵限制法”。前苏联学者对4000名健康长寿者的调查也证实了这一点。1939年,华盛顿大学医学家E. V. Cowdry在《老年问题》(Problem on Old Age)一书中从血管方面进一步肯定了限制饮食中热量可长寿的观点。从此节食运动从美洲到欧洲,又到整个世界,经久不衰。

晚近,对于衰老过程存在着遗传程序控制这一学说,已经存在着某些有力的证据而得以证实。对于生物体内是否确实存在专司衰老的“衰老基因”或控制寿命延长的“长寿基因”,近年来正在进行着一些有益的科学探索。通过探寻与衰老有关的基因,目前已在几种生物中初步确定了影响衰老进程的特异基因,包括: age - 1、延长因子 EF1 α 、Lag - 1、Lac - 1、daf - 2、spe - 26、gro - 1等10多种。

近年来,工程学的发展使得有可能改变遗传密码、遗传性状和生长速率。在老年人身上愈益明显的病理过程所造成的影响也可能因之解决。在分子水平上研究较多的课题是遗传对寿命和衰老的作用,如将衰老细胞的RNA采用显微注射

法,注入年轻细胞中,则可使年轻细胞终止生长;通过细胞杂交技术,可以证明衰老细胞具有抑制因子而阻断细胞的增生;运用细胞杂交方法,已经证明控制衰老的因子在培养中被定位在人的1号染色体上,若是将1号染色体注入到仓鼠细胞内,可以引起细胞的衰老。但相应的抗衰老药物的问世,尚有待时日。

到目前为止,有关衰老的概念和理论学说很多,各有侧重。鉴于概念的不断明确、学说的不断综合、手段的不断多样化和多侧面,使得衰老理论的最后确立暂时出现了论战前的平静局面。同时,亦促使各类抗衰老药物相继涌现,逐步形成一类品种繁多的药物体系,由于其在抗衰保健实践中具有广阔的应用前景,人类正期待着它的突破性发展。

同时,抗衰老研究迟早会成为富强国家的重要课题,对国民经济和政策方面等必将产生重大的影响。从事老年医学研究的生物学家,一方面探讨长寿,同时又研究衰老病理学,以便寻找有效的延寿良策,以改变那种虽然长寿但无幸福可言的状态。希腊神话中的曙光女神只知道在宙斯面前为她丈夫乞求永恒的上帝般的生活,却忘了给他讨个永葆青春的妙方。那种毫无幸福的长寿,实在需要付出一个高得无法偿还的代价。但愿现代老年医学的研究绝不要重犯曙光女神的错误。

老年病医生们肩负的责任各自不同,但他们有一个共同的义务,即在社会体制容许范围内尽可能地为老年患者采用最有效的诊治措施。由此而造成的长寿才是临床学家们的功劳。老年医学和老年病学肩负的历史使命是:发展与衰老有关的生物学和临床科学知识,从而给后人留下宝贵的遗产。

以上回顾,预示老年医学即将成为本世纪的带头科学。

总而言之,随着人类生命质量的提高、寿命的延长和老年人口的剧增,如何宣传和普及健康合理的抗衰老理念,以及如何自我合理选用抗衰老药物的问题就摆在每一个人的面前。因此,《实用抗衰老药物手册》作为一册通俗易懂、自我选用方便的实用性便览或袖珍手册,必定会对读者健康长寿有所益处。

《实用抗衰老药物手册》共分为5章:总论;抗衰老化学药物;抗衰老天然药物;抗衰老复方制剂;其他类抗衰老制剂(包括抗衰老药茶、抗衰老药酒、抗衰老药膳等)。附录中介绍老年人生理生化检验正常值,中药美容制剂,主要参考各章、节作者除另行署名者外,均为许士凯。

本书内容新颖丰富,实用性强。可供医务人员、医学院校学生与教师、老年医药学科工作者学习参考,也可作为广大读者抗衰老选药咨询和自我诊疗的良师益友。

由于本书内容涉及面十分广泛,又属新兴学科,相关的文献资料多散在各学科之中并较为匮乏,再加上编者学术水平有限,难免挂一漏万和有不尽如意之处,敬请各位同道和广大读者给予修正与补充,以便再版时加以完善。同时,向在本书中被引用文献资料的原作者表示由衷的谢忱。

同济大学医学院药理学教研室
上海仕凯生命科学研究所
许士凯

2004年2月26日

目 录

第一章 总 论

第一节 人类衰老机制与抗衰老理论	1
一、老年保健学、老年医学和老年病学概要	1
二、西方的衰老机制研究历史	2
第二节 中医养生保健学与衰老、抗衰老研究	30
一、中医老年养生保健学理论与实践	30
二、中医传统抗衰老方药发展简史	52
第三节 抗衰老药物定义及其研究内容	61
一、抗衰老药物定义	63
二、抗衰老药物学研究的主要内容	63
三、抗衰老药物学的任务	66
第四节 老年人用药原则	67
一、老年人用药的一般原则	67
二、老年人家庭用药的常见误区	79

第二章 抗衰老化学药物

一、抗氧化剂	85
超氧化物歧化酶(85) 过氧化氢酶(92) 氯酯醒(93) 茶多酚(95)	

二、维生素类	99
维生素 E (99) 维生素 C (101) 维生素 A (103) 维生素 B ₁ (104) 维生素 B ₂ (105) 维生素 B ₆ (106) 泛酸钙 (107) 烟酸(108) 烟酰胺(108) 维生素 D (109)	
三、普鲁卡因制剂	110
GH ₃ (110) ASLAVITAL (113) GEROVITAL (113) REGENERIN(114) Bicos GERONTIN(114) CH ₃ (115)	
四、生物制品与免疫调节剂	115
胸腺素(115) 核酸类制剂(117) 大脑组织注射液(118) 多肽类口服液(118) 鱼油胶囊(119) 植物血凝素(120) 辅酶 Q ₁₀ (121) 辅酶 A (121) 细胞色素 C (122) 三磷酸腺苷(122) 人血白蛋白(123) 人胎盘血白蛋白(124) 人血丙种球蛋白(124) 云芝多糖 K (125) 香菇多糖(126)	
五、预防大脑衰老制剂	127
脑活素(127) 都可喜(129) 脑通(129) 咖啡因(131) 吡硫醇(132) 吡拉西坦(133) 胞磷胆碱(133) 二苯美仑(134) 艾地苯醌(134) 肉桂苯哌嗪(135)	
六、激素类制剂	135
脱氢表雄酮(135) 人类生长激素(136) 溴隐亭(137) 褪黑激素(143)	
七、复方制剂	143
维尔康(143) 防老丸(144) VITARROYAL (144) 核酸花粉合剂(145)	

第三章 抗衰老天然药物

第一节 补虚药	147
人参[附: 人参果](147) 大枣(155) 山药(157) 女贞	

	子(158) 太子参(162) 巴戟天(163) 冬虫夏草(164)	
	玉竹(170) 白术(171) 当归(173) 红景天(177) 肉苁蓉(178) 西洋参(181) 何首乌[附:白何首乌] (184)	
	杜仲(192) 沙苑蒺藜(194) 补骨脂(195) 麦门冬(196)	
	刺五加[附:刺五加片] (200) 刺蒺藜(207) 枸杞子(214) 绞股蓝(218) 桑椹(227) 海马(228) 益智仁(229) 淫羊藿(230) 蛇床子(233) 鹿茸(234) 黄芪(238) 黄精(243) 紫河车(246)	
第二节	其他药	248
	三七(248) 大黄(256) 大蒜(266) 干地黄(273) 山楂(276) 天麻(279) 五味子(283) 肉桂(286) 灵芝[附:灵芝片](288) 牡蛎(294) 罗布麻(295) 茯苓(307) 茶叶(309) 商陆(315) 银杏[附:达纳康](318) 葛根(321) 牛乳(326) 麦饭石(327) 蚂蚁(329) 口津唾(334) 黑大豆(335) 黑穉豆(336) 猕猴桃(337)	
第四章 抗衰老中药复方制剂		
第一节	传统复方	339
	六味地黄丸(339) 右归丸(341) 四君子汤(342) 生脉散(生脉饮)(344) 当归补血汤(348) 龟龄集(酒)(349) 金匱肾气丸(352) 清宫八仙糕(353) 清宫长春丹(355) 施今墨抗衰老方(356) 清宫寿桃丸(357) 活力甦(358) 青春宝(359) 百年乐(361) 康宝口服液(363) 至宝三鞭丸(364) 春回胶囊(365) 脑灵素片(367) 健脑补肾丸(368)	
第二节	其他复方	368
	还精煎(368)	

第五章 抗衰老食疗药膳

- 第一节 抗衰老药茶** 373
- 一、概述 373
- 二、抗衰老药茶方 382
- 人参茶(382) 黄芪茶(383) 灵芝茶(384) 虫草茶(385)
首乌茶(385) 蜂蜜茶(386) 绞股蓝茶(387) 龙眼茶
(388) 红枣茶(388) 二子延年茶(389) 山楂核桃茶
(389) 玉竹茶(390) 五加茶(391) 减肥茶(392) 润肌
养颜茶(392) 茯苓茶(393) 淫羊藿茶(394) 八仙茶(395)
牛乳红茶(396) 擂茶(396) 生津茶(397)
- 三、抗衰老成品药茶 398
- 罗布麻叶茶(398) 心脑血管袋泡茶(399) 降压茶
(399) 艳友茶(400) 五色茶(400) 桑寄生茶晶
(401) 虫草速溶茶(401) 田七人参茶(402) 田七
丹参茶(402) 彭龄茶(403) 健美茶(404) 七珠健
美茶(404) 天雁减肥茶(405) 降脂益寿茶(405)
减脂茶(406) 减肥健身茶(406) 清宫减肥仙药茶
(407) 三花减肥茶(408) 问荆茶(408) 保健美减
肥茶(409) 消肥健身茶(409)
- 第二节 抗衰老药酒** 410
- 一、概述 410
- 二、抗衰老药酒方 422
- 人参酒(422) 地骨酒(422) 地黄酒(423) 人参枸杞酒
(423) 人参茯苓酒(424) 红颜酒(424) 八珍酒(424)
圣济黄精酒(425) 华佗黄精酒(425) 归圆酒(426) 仙灵
固精酒(426) 枸杞子酒(一)(426) 枸杞子酒(二)(427)
五加地黄酒(427) 万寿药酒(427) 补虚黄芪酒(428) 南

藤酒(428) 四补酒(429) 延寿瓮头春(429) 周公百岁酒(430) 回春酒(430) 百药长寿酒(431) 延寿酒(431) 延龄酒(432) 还童酒(432) 何首乌酒(432) 杞圆药酒(433) 杞蓉药酒(433) 百益长春酒(434) 灵芝酒(434) 补气养血酒(434) 十全大补酒(435) 人参姜蜜酒(435) 茯苓酒(436) 固本退龄酒(436) 参杞酒(437) 桂圆醴(437) 种子延龄酒(437) 神仙乌麻酒(438) 桑椹酒(一)(439) 桑椹酒(二)(439) 吴棹仙精神药酒(439) 养荣酒(440) 浸黄酒(440) 健阳酒(441) 党参酒(441) 菊花酒(442) 菊花明目酒(442) 康宝补酒(442) 崔氏地黄酒(443) 黄精酒(443) 天门冬酒(444) 菖蒲酒(444) 强身药酒(445) 聚宝酒(445) 琼浆药酒(446) 滋阴百补药酒(446) 长生药酒(447) 苍耳延龄酒(447) 壮元酒(448) 二冬二地酒(448) 刺五加酒(449) 强身补酒(449) 南烛叶酒(450) 仙茅酒(450) [附]与药酒制作相关的规定(451)

第三节 抗衰老药膳	456
一、概述	456
二、健脾益气药膳	469
参枣米饭(469) 山药汤圆(470) 莲子猪肚(471) 脂酒红枣(472) 红枣炖兔肉(472) 大枣粥(472) 全鸭冬瓜海参汤(473) 人参淮药(薯蓣)糕(474) 参芪烧牛肉(475) 益脾饼(476) 白茯苓粥(476) 八宝糯米粥(477) 健脾莲花糕(477) 云豆桔红卷(478)	
三、滋补肾阴药膳	479
双耳汤(479) 补髓汤(480) 羊蜜膏(481) 枸杞肉丝(482) 淡菜粥(483) 地黄海参(483)	
四、补气食疗药膳	484

参芪精(485) 人参莲肉汤(486) 鹌鹑肉片(487) 春盘面(487) 黄芪汽锅鸡(488) 芪杞炖乳鸽(489) 人参菠饺(489) 参杞哈士蟆(491) 补中益气糕(491) 豆蔻蒸鱼(492) 人参粥(493) 人参黄芪粥(493) 补脾胃肉糕(494) 人参鸽蛋银耳汤(494) 归参鳝鱼羹(495) 牛肉胶冻(496) 参归炖猪心(496) 参芪鸭条(497) 香酥参归鸡(498) 群鸽戏蛋(498) 软炸双参虾糕(499) 归附烧仔鸡(500) 红烧兔肉(501) 萝卜炖羊肉(501)

五、补血食疗药膳 502

蜜饯姜枣龙眼(502) 菠菜粥(503) 葱炖猪蹄(503) 乳粥(504) 桑椹粥(505) 何首乌煨鸡(505) 归参山药猪腰(506) 当归羊肉羹(506) 地黄鸡(507) 阿胶白皮粥(508) 龙枸燕窝汤(509) 四物炖鸡汤(509) 姜汁黄鳝饭(510) 半月沉江(511)

六、养心安神药膳 512

玫瑰花烤羊心(512) 玉竹心子(513) 糖渍龙眼(514) 葱枣汤(514) 枣仁粥(515) 百合粥(515) 冰糖莲子(516) 柏子仁炖猪心(517) 龙眼枸杞粥(518) 桂圆莲子粥(518) 冰糖参蓬(519) 琥珀莲子(519) 炙草枣方肉(520) 归脾桃仁脆饼(521)

七、温补肾阳药膳 522

壮阳狗肉汤(522) 枸杞羊肾粥(523) 杜仲猪腰(524) 冬虫夏草炖黄雀(524) 韭菜炒鲜虾(525) 苁蓉羊肉粥(525) 雀儿药粥(526) 鹿角胶粥(527) 金樱桑螺粥(527) 软炸补骨桃腰(528) 菟丝烧海参(529) 红烧双冲(530) 当归烧狗肉(530) 羊骨粥(532)

【附录】

一、老年人生理生化检查正常参考值	533
二、中药美容制剂	541
主要参考文献	548

第一章 总 论

第一节 人类衰老机制与抗衰老理论

一、老年保健学、老年医学和老年病学概要

在人类生命周期中,永远存在着一个随着年龄的进展而出现的机体功能持续性退化或恶化,直至死亡的过程,即为老年学所界定的“衰老”(Aging; Senescence)。在人们的全部需求中,生存的愿望和认识衰老本质的迫切心理,构成了科学使命之最有影响力的因素。

早在 1489 年,一位非凡的人物 Zerbi G. 在罗马出版了《Getonto Comia》一书,据说这是明确地专用于老年病学的第一部论著,他总结了盖伦的观点,复习了阿拉伯人的贡献,并列出了老年人 300 种常见病。他的观察非常精细,有 57 章专门讨论了推迟衰老的方法,其中包括临床处方、有关长寿的讨论、占星学的影响、老年人疗养所的位置、保持健康的饮食疗法等,并列出了一些经验方剂。

1903 年,巴黎巴斯德大学的 Gruman 率先创用了“老年学”(Gerontology)这一术语,从生物学方面说明对衰老过程的研究。其实,早在公元 1 世纪,盖伦就启用了“老年保健学”一词表示对老年人的医疗护理,现在则成了老年社会学的代名词。

1909年,美国纽约的美籍奥地利医学家 Ignatius Leo Nascher 在《纽约医学杂志》上,首先根据希腊文“Geras”(老年)和“Iatriks”(治疗)创用“Geriatrics”(老年医学或老年病学)一词以表示衰老研究的临床方面,从而开创了衰老研究的新纪元。

随着老年学研究的不断发展,老年学一般认为包括以下4门分支,即老年医学、老年生物学、老年心理学和老年社会学。老年医学的研究内容比老年病学更为广泛,老年医学不仅研究老年病,还涉及与人类衰老密切相关的老年生理学、老年病理学、老年药理学及老年医学教育等。

二、西方的衰老机制研究历史

衰老理论,即关于人类衰老原因和机理的理论(所谓人类衰老的奥秘),乃是老年医学的核心内容。它的研究目前虽然仍还处于探索阶段,但其进展却越来越受到医学界和广大民众的关注。基于“一种衰老学说必有其相应一类抗衰老药物产生”的观点(许士凯,1986),抗衰老化学药物的产生与发展完全依赖于衰老理论研究的深化。

有关老年医学史与抗衰老药物学的文献资料,仍然散布在普通索引和杂志、书籍之中,至今尚未给予明确的权威性分类和归纳。但是,资料的整理工作毕竟从20世纪中期就开始了。

1. 感性认识阶段

由于老年医学本身的复杂性、特殊性和多样性,人类对衰老本质的认识从古代直至19世纪中期,仍处于解释现象、阐述经验和描述疾病阶段。

衰老与疾病、死亡、长寿概念的关系之密切,使人类最初常把它们混为一谈。人要变老、要死亡,这最直观的感性认识使得人们早在远古时代,就开始为延年益寿而同大自然进行不屈不挠的抗衡,积累了许多宝贵的经验。两千多年前的中医经典著作《黄帝内经》记载了多种行之有效的养生方法。如《素问·上古天真论》指出:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”反之,若“以酒为浆,以妄为常……逆于生乐,起居无节,故半百而衰”。

当时的人们认为人老疾病缠身,就是死期将至,现代不少人仍然保留有这种观点。这里的年龄“老了”就是最早的衰老概念。

从古代有文字记载开始到东地中海和亚洲文化出现为止这段时期,人们把老年看作是成就的象征。研究发现,三大文明发源地为后世留下了他们的法规。中国、印度,以及从印度河到埃及之间(包括波斯、亚述、古巴比伦的迦勒底、美索不达米亚和 Dalmunic 等在内)的大陆桥是人类法律的摇篮。每个文明中心都非常重视老年人,历经许多世纪无任何变化。由于文明发源及其文化背景的特殊性,中国和印度有关老年人法律的地域性很强,它们或者不适用于其他地区,或者不被他人所接受。

公元前 2 250 年,古巴比伦王国国王 Hammurabi 公布的法规表明,在底格里斯河与幼发拉底河河谷曾存在着一个医疗阶层。它可能比任何其他医学书籍所揭示的时间都要早得多。这一法规包括与行医有关的资料,但并没有专门论述老年人的内容。这个历史上的第一部医学经典雕刻在一块长岩