

名老中医谈 养生延寿

张问渠 张昱 主编



科学技术文献出版社

名老中医谈养生延寿

主 编 张问渠 张 昱

副主编 韩胜保 赵孟华 蔡其思(新加坡)

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

名老中医谈养生延寿/张问渠,张昱主编. -北京:科学技术文献出版社,2008.10

ISBN 978-7-5023-6098-6

I. 名… II. ①张… ②张… III. ①养生(中医)-基本知识
②长寿-保健-基本知识 IV. R212 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 107250 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮购部电话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 张金水

责 任 编 辑 张金水

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 234 千

印 张 9.625

印 数 1~5000 册

定 价 18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书收录了新中国成立以来 20 多位著名中医,如孔伯华、施今墨、郭士魁、赵锡武、魏长春、董建华、陈可冀、颜德馨、何任等,养生保健、延缓衰老的经验和体会;介绍了中医延缓衰老的理论、性生活与延缓衰老、饮茶与延缓衰老、清代宫廷医案中有关中药延缓衰老的记载,以及延缓衰老的常用方药、食疗和保健功法。内容通俗易懂,方法实用有效,可供广大中老年朋友、亚健康人群、延缓衰老科研人员及医务人员参考。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

主 编 简 介

张问渠 教授,主任医师,硕士研究生导师。从事医疗、科研及教学工作已40余年。1964年毕业于湖北中医学院,同年分配到中国中医科学院西苑医院,曾研修于日本静冈药科大学、北京阜外心血管病医院,兼新加坡客座教授及深圳北京同仁堂咨询专家。曾跟随名老中医赵锡武、郭士魁学习,深得真传。在科学院院士陈可冀教授指导下完成4项科研成果并获国家科技奖。2003年的课题“血瘀证与活血化瘀研究”获国务院科技奖。



擅长:心脑血管病、糖尿病、肿瘤、胃病、肾炎、气管炎、哮喘、关节炎、肝炎、前列腺炎(肥大)、内分泌失调(痤疮、月经不调、不孕症、肥胖)及性功能减退等。专长:中医针灸、中西医结合。

曾9次赴东南亚讲学与诊病,深受好评,出版《心脑血管病中医治疗》、《老年病中医治疗学》等著作11部,撰写90余篇论文并分别刊登于国内外杂志。

张 昱 医学博士,中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师,硕士研究生导师。毕业于北京中医药大学,师从我国著名中医药学家王绵之教授。擅长运用中医或中西医结合方法治疗肾脏疾病,对老年病及延缓衰老也有较深入的研究。兼任世界中医药学会联合会肾脏病专业委员会委员、北京中西医结合学会老年病专业委员会委员等职。主编《实用中医内科病证结合治疗》、《古今中医肾病名家验案分析》、《常见病症的中西医结合治疗——血尿》、《老年病中医治疗学》、《延缓衰老妙方》、《当代名医临床秘诀》等专著 10 部,共约 400 万字,在国内外发表学术论文 20 余篇。承担完成国家级、局级课题多项。



前 言

健康长寿自古以来就是人们孜孜以求的美好愿望，从古至今，人类探索延长寿命、抗衰防老的不懈努力，从来也没有停止过。在数千年浩如烟海的中医典籍中，谈养生之道的内容是历代医家都乐于表现的主题，并经过不断补充完善，逐渐形成一套完整系统的中医保健养生、延缓衰老的理论体系，成为中医学重要内容之一。在现代中医名家中，有许多善于养生而长寿高龄者。他们感悟于前贤养生思想之真谛，吸取传统养生方法之精华，在继承的基础上，发展了中医学有关养生、长寿的理论和实践，形成各自独特的、亲自实践并伴随一生的养生长寿法宝。它们既具有共性，又各具千秋，表现出中医养生学丰富多彩、博大精深的内涵，十分珍贵。有鉴于此，我们收录了新中国成立以来 20 多位著名中医，如孔伯华、施今墨、郭士魁、赵锡武、魏长春、董建华、陈可冀、颜德馨、何任等养生保健、延缓衰老的经验和体会；介绍了中医延缓衰老的理论、性生活与延缓衰老、饮茶与延缓衰老、清代宫廷医案中有关中药延缓衰老的记载，以及延缓衰老的常用方药、食疗和保健功法。这无论对于中医名家学术思想的传承，还是对于大众健康长寿知识的普及都是一项十分有益的工作。

在编写过程中，我们力求突出以下特色：一是既专业化，又通俗化。名老中医的经验和体会多以医话随笔的形式编写，且各自单独成篇，文笔朴实自然，贴近生活，通俗易懂。二是既有普及，又有提高。本书的内容既照顾到一般普通读者，使其了解和掌握延缓衰老的养生保健知识和方法，又有延缓衰老的新理论、新方法，

为医药专业人员提供信息资料,有很强的实用性。三是养生与防病、治病相结合,本书内容不仅指导人们如何正确合理地进行养生保健,而且对于衰老过程中的一些虚损性疾病也有很强的临床指导价值。

本书部分内容承蒙香港中文大学熊坚荣先生和黄惠玲女士大力协助,在此一并致谢。

由于我们水平有限,书中难免会有疏漏之处,诚望读者不吝赐教。

张问渠 张 昱

目 录

第一章 名老中医养生保健经验·····	(1)
一、孔伯华:阴平阳秘,长寿之道·····	(1)
二、施今墨:延缓衰老,防老强身·····	(2)
三、赵锡武:补心气,培益肝肾·····	(6)
四、魏长春:保健防病,延缓衰老·····	(7)
五、郭士魁:滋补肾阴,活血化瘀·····	(11)
六、赵棻:中医养生保健的指导思想及方法·····	(12)
七、董建华:宽阔心胸,心旷神怡·····	(20)
八、陈可冀:防治老年病,延缓衰老·····	(21)
九、印会河:养生之道·····	(29)
十、颜德馨:豁痰补肾、益气从瘀论治·····	(35)
十一、颜正华:填补精血,活血化瘀·····	(36)
十二、章真如:滋阴补肾抗衰老·····	(38)
十三、张问渠:延缓衰老管窥·····	(41)
十四、单健民:谈益寿延年·····	(47)
十五、邵念方:防老保健丹·····	(50)
十六、张庆瑞:中医养生之道·····	(51)
十七、蔡其思:服用滋补中药要因人而异·····	(54)
十八、何任:延年益寿·····	(58)
十九、邵长荣:仁可保健,德能延年·····	(62)
二十、王大增:生命在于拼搏,生活贵在简单·····	(65)
二十一、徐蔚霖:掌握规律顺自然,读书书法足自娱·····	(68)

二十二、秦亮甫：动静结合宗恬淡，制怒节欲安五脏	(72)
第二章 中医延缓衰老理论	(75)
一、从心论延缓衰老	(75)
二、从肾论延缓衰老	(81)
三、从脾胃论延缓衰老	(87)
四、从肺论延缓衰老	(98)
五、从肝论延缓衰老	(111)
六、从气血论延缓衰老	(127)
七、从更年期论延缓衰老	(140)
第三章 性生活与延缓衰老	(153)
第四章 饮茶与延缓衰老	(158)
一、茶的源流	(158)
二、茶的种类	(159)
三、茶叶的饮用方法	(160)
四、茶的成分	(161)
五、茶的延缓衰老功效	(164)
六、饮茶的宜忌	(166)
第五章 清代宫廷医案中有关中药延缓衰老的记载	(169)
第六章 延缓衰老常用中药	(192)
一、益气温阳药	(192)
二、养血滋阴药	(220)
三、活血化瘀药	(239)
四、其他中药	(247)
第七章 具有延缓衰老作用的方剂	(262)

第一章 名老中医养生保健经验

一、孔伯华：阴平阳秘，长寿之道

孔伯华先生知识渊博，医术精湛，品德高尚，业精于勤，寻求古训，博采众方，疗效卓越，德高望重，解放前是北京四大名医之一。我曾与孔老先生之孙孔令翔教授同道，经常磋商养生之道，并得到孔老先生家传养生延寿之道，今扼要归纳如下。

孔老认为人体之阴阳消长自然生机而论，倘能顺时自保，阴阳保持平衡。正如内经所说“法于阴阳，和于术数……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

孔老又认为如果人能顺时自保，也能达到延寿。“春夏养阳，秋冬养阴”使真阴真阳充实无伤，则阴阳平衡，气血协调，已固荣守，脏腑安和，阴气固守于内以养精，阳气致密于外以养神，内外皆养，精神以安。

孔老认为饮食有节，起居有常，不妄作劳，修心养神，达到阴阳平衡，也是养生延寿方法之一。如饮食不节，起居失常，逆于生乐，醉心入房，欲竭其精，耗散其真，不知持满，不知御神，违逆时序，自戕其根，如斯则天地四时不相保，与道相失，五脏内伤，故人易夭折。

孔老认为老年人应持满养精固肾，如不知持满养精，不知克制心神，一味损耗真阴，阴虚阳亢；人生主阴之脏为肾，与肾同源之脏是肝，肾肝均寄有相火，其系上属于心，君火一动，相火随之，相火

动则肝肾之阴即伤，阴虚阳亢，凡此势必皆足以造成阳常有余，阴不足，亦导致老年人衰老，不可不知。综上所述老年人应保存阴液、保肾固本，才能阴阳平衡，达到延寿的目的。

(张问渠整理)

二、施今墨：延缓衰老，防老强身

施今墨是北京著名的四大名医之一，曾为孙文、冯玉祥、杨虎城出诊。解放前曾创办国医学院，培养了大批中医人才。解放后，先后担任中医学会副会长，中国中医研究院学术委员会副主任委员，北京医院中医顾问等。施老临床擅长治内、妇科疾病，尤其擅长于呼吸病、脾胃病、糖尿病，特别对亚健康及早衰的防治有独到之处，今将其对老年人延缓衰老的方法做一扼要介绍。

施老认为抗老返青，必须采取如农业追肥的方式补养自身，新生的机能主要在补固精气、保护脏腑。只要精气不散，脏腑不损，天年未尽，便无死理。即使生机已尽，也可无病而逝。

施老根据毕生的临床经验和临床所得创制了用于防治衰老的秘方——益肾强身丸(抗老延年丸)和防衰益寿丸，并在1959年全国政协大会上，将其献给国家。20世纪80年代，由国家批准北京同仁堂独家生产。北京同仁堂将此药称之为“御品”，深受国内外中老年人欢迎。

施老“御品”有79味珍贵药材，基本上涵盖了宫廷医学中所记载的清宫寿桃丸、清宫八仙糕、固本仙方、长春益寿丹、五芝地仙金髓丹等诸多益寿防衰名方的主要药物。

本方的特点为精、气、神、血、脏、腑同补。古人谓精、气、神为人身之三宝。本方加入补血之品，盖以气、神为阳，精、血为阴，配备平衡，方免偏胜。人之阴阳，如环无端，平衡则相抱相守，不平衡

则渐离渐远,离远脱环则散矣。故常服此药,能令人精气不散,不言神而神在其中矣。施老要求补固神气精血药方与保护脏腑药方结合应用,分早、晚服用,如此则更易互相发生效力,令人精气不散,脏腑不损,而臻天年。

《素问》“阴阳应象大论”和“上古天真论”对衰老现象的表述认为,衰老多发生于“年四十而阴气自半”以后,且与肾气的充沛与虚衰有关。故施老强调此类方药应该在人生四十岁以后,最迟不过五十岁,即须开始服食,服满一年,除遇感冒、寒热及患有相应疾病或饮食过饱、疲劳过度等情况下停用之外,一般平日不宜间断。“御品”服用方法独特,根据人体生物钟的节律和早晚不同的需要,早服益肾强身丸,补气养血,充沛一天的精力;晚服防衰益寿丸,培本固元,调理脏腑。两药配合使用,相得益彰。

施老认为延缓衰老重在补固精血,药方组成具“补固精血神气”和“保护脏腑”功能,他认为精、气、神、血的充沛,脏腑功能的健全,经络血脉的畅通是延缓衰老的重要保证。“御品”方剂组成主要以补血固精为重点,与历代服食温热峻补者迥异。如方中用鹿角胶、龟板、阿胶、生熟地、当归、白芍、山萸肉、山药、旱莲草、女贞子、菟丝子、枸杞子、沙苑子、五味子、胡桃肉、柏子仁、莲子、龙眼肉、何首乌、桑椹子、葡萄干、黄精、丹参、玉竹、冬虫夏草、海参、燕窝、鱼肚、淡菜、松子仁、黑大豆、紫河车、麦冬、乌梅、诃子、丹参、三七、黑芝麻、天冬、北沙参、芡实、柏叶、大枣等,或以滋肾填精,或以补肝养血,或以精血双补,或以涩精固肾,或以清心养阴,或以敛肺生津,或以润燥补液,或以化瘀生新,其中包括了 40 余味药物,无不与补固精血的功能有关。其药的数量比重,远远大于温阳药、益气药、理气药和清热药,可见延缓衰老的重点在于“治形”,治形又当以补血固精气为先。施老抗老强身的立方大旨,是基于张景岳真阴论和治形论的精髓内容。所谓“善养生者无不先养此形”;“形以阴言,实惟精血二字”。“精血即形,形即精血”欲治形者必以精

血为先,《景岳全书》就说明了这个道理。

施老深谙药物性能的配伍技巧。在养生治形、抗老强身丸剂方面,配伍大致为:动药属阳,静药属阴,动静相济,水火交通。诸方中,动药如人参、黄芪、茯苓、白术、菖蒲、远志、丹参、三七、当归、苁蓉、巴戟天、补骨脂、肉桂、淫羊藿、虎骨、柴胡、枳实、砂仁、陈皮、沉香等,其作用不外乎益气健脾,通络化瘀,强心安神,补肾温阳,理气解郁。其药味数量与药物重量虽不及诸静柔药物,但其功能不可小觑。这些药物的加入对促进诸药之消化吸收、分布排泄等有益。从中医理论分析,则寓“阴阳互根”,“补阳以配阴,补阴以配阳”,“气为血之帅,血为气之母”的基础。

寒温合化,值得注意的是,老年人“阴盛者十之一二,阳盛者十之八九,而阳亡太盛者,不独当补阴,并宜清火以保其阴。”(《慎疾刍言》)在持久服食延缓衰老药物时,应当注意其温燥助火伤阴的弊端。除了以甘寒清补为主以外,还必须适量使用清热药,故施老在“御品”方中用黄连、黄芩、黄柏、菊花(叶、茎、根)、柏叶等,有制约甘温、甘寒药物滋腻呆滞偏性的作用。另外,长期应用寒药又易伤脾胃,故方中用了砂仁、陈皮、萆澄茄、枳实、枳壳、沉香、柴胡等温燥药物,理气和胃,以制寒凉药物之偏性。

心肾独重,施老在制备保护脏腑药方时提出,方内培补五脏之药独多,因五脏为人身先后天之根本,损坏不易修整,健全乃可延年。五脏药中,心(脑)肾独重,取其水火既济,清脏之药次之,诸腑药以消化系统为主,消化系统以通为补。故用药补中有制,制约之药不过防其侮胜耳,故该药方中,补心强心药有17种,补肾固肾药有近20味,占全方药(58味)的一半以上。

施老制方大多有文献基础,常以先贤有效方药加减出入,组合而成,如抗老强身的“保护脏腑正方”,即由左归丸、人参养荣汤、七宝美髯丹、还少丹、大补元煎、柏子养心丸、二至丸、三黄丸、四逆散等损益化裁,集补肾益精、气血双补、养心安神、补血和肝、健脾益

气诸法于一体,而又佐以清热泻火、理气活血等制药之法,体现了他“复方多法”制剂的特色。

施老又根据“药食同源”理论和“食养食治”传统养老特色,在诸方中应用了不少食物药,如桑椹子、黑大豆、芡实、葡萄干、山药、龙眼肉、乌梅、莲子、燕窝、鱼肚、海参、淡菜、松子仁、胡桃肉等。其性质平和,易于消化吸收,且无刚燥滋腻之偏性,容易为病人服用,适宜于持久防老强身保健之用。

施老在组方中充分体现特色的药对,如丹参、三七、琥珀之治心,白及、诃子治肺与大肠,枳实、白术之治脾胃,鹿角胶、龟板胶、阿胶之补肾养血;何首乌、沙苑子之补益肝肾,人参(党参、太子参)、远志、菖蒲之强心益心,萆澄茄、沉香之芳香开胃,玉竹之养肺强心,冬虫夏草之补肺益肾,海参之益精等。

另外,诸方中又有用各种养老单验方的例子,如补固神精血方内含漆树叶,出于《后汉书·华佗传》;菊花、叶、根、茎同用,出于《玉函方》,见诸本草;柏叶“轻身延年”,出自《神农本草经》等,诸如此类,说明施老诸方系融合了传统方药、民间验方和个人经验,又根据具体情况而制定的。

“御品”经过施老自服和身边老朋友的试用,证明可以明显提高中老年人群的体质,延缓衰老的发生。现代药理研究发现,“御品”对血环核苷酸有明显的调节作用;可以明显增加微血管血流速度,加强微血管的运动性和清晰度,在一定程度上减低微动脉的阻力,从根本上输送人体失衡的营养代谢,增强和调节机体的免疫功能,增强心肌收缩力、左心室收缩功能、输送血液及纠正缺氧状态,有抗疲劳、降血糖、降血脂、降血压作用,能调节内分泌功能,防止肾上腺皮质萎缩,改善肾功能。此外,还有调节消化机能、增强性机能等多方面的作用。

根据自由基现代生物医学理论,发现“御品”含有抗氧化成分,能降低基因突变的危害,调节骨髓,蛋白质,并促进造血细胞的生

长和分化。

早衰和亚健康的防治有多种方式,首先是精神调节;其次是体育锻炼调节;第三是药物调节。我们可以根据自己的情况,选用一种或几种调节方式,目的只有一个,保证身体健康,延缓衰老,提高生活质量。

(张问渠摘录)

三、赵锡武:补心气,培益肝肾

我跟随著名老中医赵锡武教授几十年,学习与整理临床经验受益匪浅,赵老谈及延缓衰老的独特见解,根据老年人特征,精辟地提出平素应多用补心气的中药,或多服培益肝肾的中药,平衡阴阳,调节脏腑,遂致阴平阳秘,精神内守,达到长寿健康。

(一)补心气

《素问·阴阳应象大论》记载:“诸血者,皆属于心。”《灵枢·经水》指出:“经脉流行不止,环周不休。”又及《灵枢·邪气脏腑病形》说:“脉实血实,脉虚血虚。”说明了心在人体中的重要性。心主血、主脉,为阳中之太阳,心为一身主宰。人之老年,若心气不足,不能温煦阳气,推动血脉,故血行不畅,则血脉不充;人之老年,若心气不足,往往出现心悸气短,疲乏倦怠,懒言少语,精神萎靡等症状;甚则心跳不匀,乃老年人心脏功能不足,起搏衰退,可发展为心功能衰竭,宜采用补心气之品,调节脏腑,平衡阴阳。《素问·玉机真藏论》记载:“心受气于脾,传之于肺,至肾而死。”“五脏相能,移皆有次,五脏有病则各传其的胜。”进一步指出心气不足,则五脏六腑之精不足。反之,心气充足,心血所濡,血脉畅通,脏腑旺盛,人体健康。由此可见,当心有病或不足时,可损及他脏,其他脏有病,亦

会影响心。所以赵老提出对老年人在未出现器质性病变时，以补心气为宗旨。方用生脉饮，《内外伤辨惑论》加柏子仁、酸枣仁、元胡、瓜蒌之品。方中人参补益心气，麦冬养阴生津，五味子益气敛阴，三药配合，一补一清一敛。柏子仁、枣仁养心安神，使神得守，心不扰乱，气血运行疏通；元胡、瓜蒌具理气、豁痰、宽胸，疏通心阳、血脉功能。全方配合，相得益彰，使精、气、神得以充沛，达到阴平阳秘，健康长寿。

（二）培益肝肾

“八八”进入老年期，则齿发松、脱，逐步开始衰老，继则腰膝酸软、头晕耳鸣、健忘、失眠、阳痿、早泄，出现老化状态。《素问·上古天真论》记载“藏精于肾”，“贤能者主水，受五脏六腑之精而藏之”，指出肾在人体中的主导作用。《灵枢·本神》说“肝藏血，血舍魂。”肝主筋，肝主疏泄，说明肝的疏通和排泄，使人体气血能够得到畅通，废物不致瘀阻而得以正常排泄。乙癸同源，相互为用，肾阴不足，龙雷之火失制，相火易炎，可见二者之间关系密切，故赵老又提出对老年人或亚健康人群，要从调理肝肾为佳，即培益肝肾，应常服地黄饮（《景岳全书》）加桑螵蛸、益智仁补益固涩肾中阳气，亦可减少老年人肾虚引起夜尿频数的痛苦症状。总之肝肾健壮，人体精力充沛，才能长寿健康。故补心气，培益肝肾实为延缓衰老之妙法。

注：赵锡武系原中国中医研究院副院长、教授，原中华医学会副会长、中医学会副会长。

（张问渠整理）

四、魏长春：保健防病，延缓衰老

身体健康、精力充沛、延缓衰老是老年人的心愿，现提出几点