

院士

YUANSHI

告诉您

编著 / 冯德华 卢紫晔

GAOSUNIN

老年长寿滋养方

LAONIAN CHANGSHOU ZIYANGFANG

丛书总主编

吴咸中

中国中西医结合奠基人之一

著名医学家

中国工程院院士

郝希山

天津医科大学校长

著名医学家

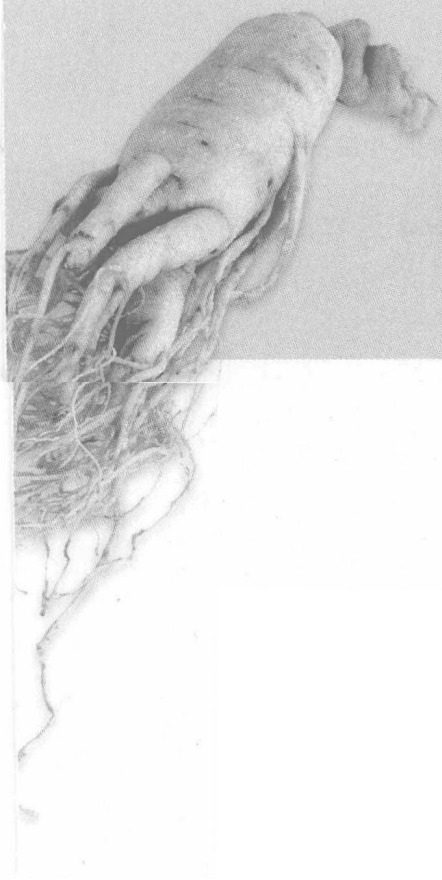
中国工程院院士

重庆出版集团



重庆出版社





院士告诉您

YUANSHI GAOSUNIN

老年长寿滋养方

丛书总主编 / 吴咸中 郝希山

编 著 / 冯德华 卢紫晔

图书在版编目(CIP)数据

老年长寿滋养方 / 冯德华, 卢紫晔编著. —重庆: 重庆出版社, 2008.7

(院士告诉您 / 吴咸中, 郝希山主编)

ISBN 978-7-5366-9869-7

I. 老… II. ①冯…②卢… III. 老年人—养生(中医)—基础知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091357 号

老年长寿滋养方

LAONIAN CHANGSHOU ZIYANGFANG

冯德华 卢紫晔 编著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陈 伟 王 灿

责任校对: 何建云

装帧设计: 曹 颖



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市伟业印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 720mm×1 000mm 1/16 印张: 17.5 字数: 204 千

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000 册

ISBN 978-7-5366-9869-7

定价: 29.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

出版说明

从2005年春开始，中国出版工作者协会国际合作出版促进工作委员会研究中心在国内出版界、卫生界一些领导的支持下，组织、约请国内几家知名大学的著名学者、专家一起构思一套旨在沟通医患关系，高水准答疑解惑方面的丛书。原定丛书名为《医患新对话》，近年来已出版了8种，接下来的品种，丛书名改为《院士告诉您》，由重庆出版社陆续推出。

本套丛书的两位主编，一位是我国中西医结合奠基者之一，德高望重的中华医学会副会长、全国急腹症专业委员会终身主任委员吴咸中院士；一位是在医疗领域有着极其重要贡献而得到世界关注的著名教授，天津医科大学校长、中华全国肿瘤学会副理事长郝希山院士，参加各分册具体编写工作的作者都是各学科内的杰出专家，有的专家现已执教于国外。

本套丛书的立意，在于在医患之间体现“人”的存在，体现人文关怀的根本主旨，指导医务人员给予患者充分的理解、同情和尊重，以亲情事医，以友情事医，对患者的内心世界和所处的社会环境给予关注，在做出任何医疗决策时首先考虑的是患病的主体——病人，而不是没有主体的疾病本身。摆正医患关系，克服重“病”不重“人”的现象，在对人高度尊重的基础上认真履行医护职责，充分调动患者的主动性，平等协作，构建新型的医

患关系，实现医患之间真正意义上的合作。

本套丛书的读者是广大患者，因此将避开病理、用药分析等一些过于专业的内容，将从为病人答疑解惑的角度出发，论述目前最新药物与最新方法，最新科学研究与最新医疗成果，立足在预防与治疗的措施，自查与自治的知识，药疗与食疗的并用，求医和导医的结合等等方面，用“大专家”写“小书”的方式，用简洁、明快、一目了然的手笔，编写成册。说“小书”不是说“书小”，而是说比较活泼一些，通俗易懂一些，但在格调、水平上，始终强调权威性、科学性和严谨的学术态度，目的是让读者信服，读得懂，用得上。

本套丛书的顺利出版，除了两位德高望重院士的多年支持、指教和众多学者、作者积极参与以外，还有两位重要的组织者应当提及，一位是天津中医药大学党委书记，著名的医学伦理学家张金钟教授，一位是天津医科大学科研处处长侯军儒女士，他们为丛书的协调、出版和作者、编者之间沟通做了大量、细致的工作，在丛书出版之际，谨致以最深切和真诚的谢意。

前 言

中医提倡和使用的“滋养方”，也称滋补剂，主要是用于虚证和养生强壮。一般来说，能够补益人体气、血、阴、阳，从而达到消除或改善各种虚证的方剂，就可列为“滋养方”。这类方药很多，通过补益气血阴阳，增强脏腑的生理功能，从而达到提高机体抗御外邪的能力，预防疾病的发生，以及祛病延年的作用。

由气血阴阳不足所产生的虚证，常以脏腑虚弱的证候表现出来。根据各脏腑不同的虚证，常采用不同的补法，一般可分为补气、补血、补阴、补阳四种，但在临床应用上，往往随着病变的错综复杂而数法合用。因为阳虚往往并见气虚，而气虚又极易导致阳虚；阴虚常兼见血虚，而血虚不仅容易引起阴虚，有时还可以导致气虚。因此补气剂和补阳剂，补血剂和补阴剂，又每相须为用。

根据中医理论，不同的脏器具有不同的功能特点，不同脏器的虚损也有不同的表现。在老年人，人体的各个脏器功能均出现不同程度的衰减。早在《灵枢·天年》篇中曾明确论述了人在40岁以后五脏日益虚损的情况。虽不能生搬硬套，一概而论，但可以肯定的是，人在由中年步入老年或已进入老年后，便会出现以五脏为核心的功能性的逐步衰退和虚损，本书就主要针对肺、脾、心、肾诸脏的虚损及中老年妇女的特殊生理特点，编选了各类滋



养方剂，书后还附有部分滋补养益粥方，可供老年读者选用。

最后要说的是，滋补剂虽有补助人体亏虚，增强机能的作用，但不是什么“有病治病，无病强身”的“万应灵药”。因此，在运用滋补剂时，还必须充分调动内在的积极因素，树立战胜疾病的信心，增强必要的活动或体育锻炼，这样才能有利于机体的恢复，尽快取得较好效果。过去说，“滋补不当，人参可以杀人”。所以，任何时候，都不可单纯依靠药物，更不可滥用补剂。

编 者

2008 年 6 月

目录



1 老年人防治感冒、咳嗽，强身健体方



玉屏风散/1

荆防四物汤/3

生脉饮/3

再造散/4

防己黄芪汤/5

加减葶藶汤/6

葱白七味饮/7

专翕大生膏/9

薯蓣丸/10

人参固本丸/11

补肺阿胶汤/12

麦门冬汤/13

五味子膏/14

人参保肺丸/15

九仙散/16

钟乳补肺汤/17

人参蛤蚧散/18

人参核桃汤/19

河车大造丸/21

人参养荣汤/22

蛤蚧养肺丸/23

滋培汤/24

薯蓣纳气汤/25

麦味地黄丸/26

月华丸/27

新定拯阳理劳汤/28

琼玉膏/29

秦艽扶羸汤/30

当归四逆汤/31

加味桂枝加龙骨牡蛎饮/33

大定风珠/33

补阳还五汤/34

十全大补汤/35

百合固金汤/36

当归六黄汤/38

防风通圣散/39

补肺汤/40

补天大造丸/41

清燥救肺汤/43



2 老年人强壮消化功能，调补脾胃方



- | | |
|----------|----------|
| 四君子汤/46 | 苓桂术甘汤/69 |
| 六君子汤/47 | 真武汤/70 |
| 参苓白术散/48 | 五皮散/71 |
| 理中丸/49 | 实脾散/73 |
| 大建中汤/50 | 泽泻汤/74 |
| 小建中汤/51 | 固脬汤/75 |
| 扶阳助胃汤/52 | 新加黄龙汤/76 |
| 资生丸/54 | 益肾健脾汤/77 |
| 调中益气汤/55 | 保元固本膏/78 |
| 补中益气汤/56 | 参苓内托散/79 |
| 香砂养胃丸/57 | 冷秘汤/80 |
| 吴茱萸汤/58 | 大黄附子汤/82 |
| 旋覆代赭汤/59 | 甘草干姜汤/83 |
| 橘皮竹茹汤/60 | 平胃散/84 |
| 藿香养胃汤/61 | 半夏泻心汤/85 |
| 薏苡仁酒/63 | 沙参麦冬汤/86 |
| 黄土汤/64 | 枳实消痞丸/87 |
| 人参健脾丸/65 | 麻仁丸/89 |
| 暖脐膏/66 | 温脾汤/90 |
| 四神丸/67 | 健脾丸/91 |
| 真人养脏汤/68 | 增液汤/92 |



3 老年人防治心悸、气短，益气补血方



- | | |
|-----------|-----------|
| 炙甘草汤/95 | 保元汤/110 |
| 八珍汤/96 | 治痢四物汤/111 |
| 当归补血汤/98 | 交感丹/112 |
| 归脾汤/99 | 七福饮/113 |
| 养心汤/100 | 心肾两交汤/114 |
| 酸枣仁汤/101 | 朱砂安神丸/116 |
| 牡蛎散/102 | 补脑丸/117 |
| 回阳救急汤/103 | 洗心汤/118 |
| 独参汤/104 | 养阴清肺汤/119 |
| 甘麦大枣汤/105 | 保真汤/121 |
| 明志汤/106 | 桂枝人参汤/122 |
| 宁志膏/108 | 秦艽鳖甲散/123 |
| 天王补心丹/109 | |

4 老年人防治遗精、阳痿，补肾强身方



- | | |
|-----------|-----------|
| 虎潜丸/126 | 滋阴降火汤/134 |
| 肾气丸/127 | 仙传斑龙丸/135 |
| 一贯煎/128 | 天门冬酒/136 |
| 六味地黄丸/129 | 通神三灵丸/137 |
| 大补阴丸/130 | 妙济丹/138 |
| 无比山药丸/132 | 青娥丸/140 |
| 济川煎/133 | 加味四物汤/141 |



地黄饮子/142

左归丸/143

生地黄煎/144

五加皮酒/145

仙茅丸/146

补肾汤/147

萆薢分清饮/149

苦参消浊汤/150

缩泉丸/151

桑螺蛸散/152

家秘肝肾丸/153

苍术丸/154

长生固本方/155

七宝美髯丹/156

地黄酒/158

扶桑丸/159

二至丸/160

二精丸/161

益寿地仙丹/162

还少丸/163

镇肝熄风汤/164

柔肝熄风汤/166

枸杞膏/167

石斛夜光丸/168

补肝散/169

神曲丸/170

延龄固本丹/171

助音汤/172

归茸丸/174

大补元煎/175

三才封髓丹/176

五子衍宗丸/177

右归丸/178

金樱子膏/179

金锁丹/180

金锁固精丸/181

茯菟丹/182

三肾丸/184

威喜丸/185

全鹿丸/186

人参鹿茸丸/187

龟鹿二仙膏/188

龟鹿补肾丸/189

鱼鳔丸/191

龟龄集/192

金刚丸/193

金水六君煎/194

明目地黄丸/195

鳖甲煎丸/197

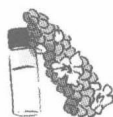


5 中老年妇女防治经带疾病，调经益血方



- | | |
|-----------|-----------|
| 乌鸡白凤丸/200 | 内补丸/212 |
| 四物汤/201 | 生化汤/213 |
| 逍遥散/202 | 两地汤/214 |
| 温经汤/203 | 固本止崩汤/215 |
| 瓜石汤/204 | 固阴煎/216 |
| 安冲调经汤/206 | 固经丸/218 |
| 归经汤/207 | 知柏地黄汤/219 |
| 胶艾汤/208 | 举元煎/220 |
| 完带汤/209 | 萆薢渗湿汤/221 |
| 安坤赞育丸/210 | |

附篇：滋补养益粥方



- | | |
|------------|-----------|
| 人参粥/223 | 三米粥/235 |
| 人参小米粥/225 | 土豆粥/235 |
| 人参鸡粥/226 | 山药拔粥/236 |
| 人参茯苓粥/228 | 山药扁豆粥/238 |
| 八宝粥（甜）/229 | 山药桂圆粥/239 |
| 大头菜粥/230 | 山莲葡萄粥/240 |
| 大枣粥/232 | 无花果粥/241 |
| 大枣山药粥/232 | 牛百叶粥/242 |
| 小米粥/233 | 牛肉粥/243 |
| 小麦米粥/234 | 牛肉生滚粥/245 |



白术猪肚粥/246

小米粥/247

紫米粥/248

腊八粥/250

樱桃粥/251

薯蓣鸡子黄粥/252

鳅鱼粥/253

薏仁红枣粥/254

薏仁菱角粥/255

糯米粥/256

糯米大枣粥/257

糯米花生粥/258

糯米麦粥/260

糯米山药粥/261

鳊鱼粥/263

鳝鱼粥/264

山药羊肉粥/265

包菜粥/265

老年人防治感冒、咳嗽， 强身健体方



老年人的身体衰弱、衰老是自然现象。但是，经过精心的调理、珍摄和养护，延缓衰老，在老龄期减少疾病，提高生命、生活质量是十分可能的。老年人往往阳气不足，阳气不足则体力日衰，体力日衰则易感冒咳嗽。人在老龄期有效服用相关方药，达到强身健体，就能减少外感，从而避免一系列的呼吸系统疾病。



玉屏风散

【方剂来源】《丹溪心法》。



【适应证】体质虚弱，男性腰酸、乏力、腿脚不灵便；女性月经周期不准，经量多少不定，属中医阳气不足证。经常自汗，外感日久不愈或虚汗渍渍，咳嗽，极易感冒。

【药物组成】防风 40 克，黄芪 50 克，白术 90 克。

【服用方法】先将上药制成粗末，每次 15 克，纱布包，扎口，水煎服或开水冲作茶饮。

【注释】此方为中医实表补中第一方。可祛除风邪，适合于营卫失和，风邪久羁，自汗，还能治表气欠固。黄芪益气固表止汗，《神农本草》载，黄芪“主大风”。黄芪配合白术，补中益气力增大；黄芪、白术得防风相助，则实里者实表，而补力因之外达。名之为玉屏风，就是能像屏风遮挡风邪，如墙、如障的意思。

已故著名中医学大家岳美中先生曾说：“在初学医时，读李东垣《脾胃论》，见好多方剂下都标明为粗末，每服三四钱，心窃非之，认为这样小量，能起到治疗作用吗？所以每在临床之际，使用东垣方剂时，把散剂擅改作汤剂用，药量之大，超出原方数倍。这样用，在临床上并无多大疗效，直到近年使用玉屏风散原方后才知道，以前对东垣制方用量的认识不仅不够，而且是错误的。”

玉屏风散，原方系按 4:5:9 比例，研成粗粉，其效颇佳，临床上足堪重视。



荆防四物汤

【方剂来源】《眼科证治》。

【适应证】老年人体质虚弱，气血不足，容易感冒；妇女产后或崩中漏下，贫血，恶寒发热，头身痛，鼻塞流涕，自汗或无汗，轻微咳嗽，舌苔薄，脉细或浮芤。

【药物组成】荆芥 6 克，防风 3 克，当归 12 克，川芎 3 克，生地黄 15 克，白芍 9 克。

【服用方法】水煎服，每日 2 次。

【注释】体力不足，卫外不固，在气候突变情况下，不任风寒侵袭，容易发生感冒，出现恶寒发热、头身痛、鼻塞流涕、咳嗽等表证。妇女因出血导致体质虚弱，临床表现同风寒外感相似，但发病体质状态不同，中医认为是血虚体质兼外感风寒。本方的功能是养血解表，方中荆芥、防风辛温解表散寒；当归、川芎、地黄、白芍四物汤养血补血。本方如用于血虚外感风寒无汗者时，若嫌荆芥发汗力峻，可换葛根 9 克，更为稳妥。



生脉饮

【方剂来源】《内外伤辨惑论》。

【适应证】暑天中暑，热伤元气，症见气短倦怠，口渴出汗



或心脏病引起心力衰竭，自汗虚脱等。

【药物组成】人参30克，麦冬10克，五味子10克。

【服用方法】水煎服，每日2次。

【注释】本方旧名生脉散，重在酸甘化阴，滋液扶正。方中用人参大补肺肾元气；麦冬生津，清权衡治节之司；五味子酸温敛肺止汗，收先天天癸之源。三气通而三才立，水升火降，而合既济之理。中暑汗出过多，津气耗伤，皆可采用此方，因暑为阳邪，最易耗伤气阴。肺主气，外合皮毛，暑热伤肺则肢体倦怠，脉来虚弱，投以益气生津方剂，使元气振奋，则短气、倦怠、自汗诸证可除。气足则津生，口渴、中暑诸证亦随之而解。此外，用本方治肺虚久咳，亦须在津伤气耗纯虚无邪时，才能应用。临床有报道说，生脉散注射液静脉点滴或肌肉注射，治疗脱水、虚脱和各类心源性休克，可收到良好效果。其中尤以增强心肌收缩力、促进血液循环和冠状动脉血液流通、调整升压的效果最为明显。



再造散

【方剂来源】《伤寒六书》。

【适应证】老年人阳气虚弱，感冒，头痛身热恶寒，热轻寒重，无汗肢冷，倦怠嗜卧，面色苍白，语言低微，舌淡苔白，脉沉无力或浮大无力等。