



名医李时珍

抗衰老良方

主编 王剑江 王遂平

上海科学技术文献出版社



名医李时珍

主 编 王 剑 江汉桥 王遂平

抗衰老良方



0305879

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医李时珍抗衰老良方 / 王剑等主编. — 上海:
上海科学技术文献出版社, 2003. 11

(名医李时珍治百病妙方)

ISBN 7-5439-2187-1

I. 名... II. 王... III. 长寿-保健-验方-汇编

IV. R289. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第071133号

责任编辑: 何兰林

封面设计: 何永平

名医李时珍抗衰老良方

主编 王 剑 江汉桥 王遂平

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本 787×960 1/32 印张 4.125 字数 76 000

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 7-5439-2187-1/R·585

定价: 10.00元

序 言

天玄地黄，岁月悠悠。古老的中华民族以其坚韧不拔的民族精神和底蕴厚重的文明智慧开创了许许多多的举世神奇，筑就了一座座光照人类历史的伟大丰碑。

当宇航员在浩瀚的宇宙中放眼地球时，仅仅只有中国万里长城像一条绚丽光带在其眼前流动；当人们在无边无际的海洋上航行时，须臾不敢离开给生命和探索带来希望、指引航向的指南针；当火药开山裂石，爆炸轰鸣声隆隆响起时，人类在改造自然、维系生存、寻求发展中，中国人发明的火药显示出无与伦比的威力；当人类在发展与进步中，记录着血与泪、悲与欢、苦与乐、悠久漫长历史的纸张，使历代人们深谙记载世界文明史是中国人创造的印刷术留给未来的。在地球上生存的世界各民族无不惊叹中华民族改造自然、创造文明的气魄与睿智。祖冲之的“圆周率”，张衡的“地动仪”，李春的“赵州桥”，郭守敬的“授时历”等等，数以百计的推动世界科技与文化发展的世界之

最，足见中华民族文化博大精深的底蕴。

追忆历史，深思现代，人类从原始走向文明，在蹒跚中行进，在生存与扼杀的格斗中抗争，在奋起与阻截的拼搏中发展。为了生存，人类与天抗争，与地攀缘，在与变化无穷的自然抗衡中，人类与疾病进行不懈的斗争，力争把命运的钥匙握在自己的手中，并因此创造出了光彩夺目的、令中华民族引以为骄傲的中医药学。

支撑中医药学完整体系三大支柱之一的李时珍《本草纲目》，是中华民族的瑰宝，在人类 400 多年的历史长河中，迸发出光芒四射的智慧，既创造了古老的神奇，又馈赠后世恢弘博大的无价之宝藏，是人类“取之不尽的知识源泉”，明代最伟大的科学成就也正是李时珍的这部登峰造极的博物学巨著《本草纲目》。

从《本草纲目》中提炼出的抗衰老精髓是《本草纲目》博大精深之沧海一粟，是历代医药学家历经数千年磨砺所得，已穿越过历史与现实之交融，经历过东方与西方文化之碰撞，在人类“回归自然”的热潮中，可谓中国文化之骄傲，中国医学之奇葩。

自从盘古立帝帮，人类就开始探寻着“长生不老”之术，虽然世界绝无“长生不老”之药，但是最近世界科学界集体完成的人类基因图谱破译结果已表明人的寿命远非 120 岁。“沿着人类珍贵遗产《本草纲目》

的‘隧道’，去探求人类‘健康’、‘长寿’的未知密码，用李时珍留给人类的智慧去打造人类寿限之舟，”这是我们身为炎黄子孙的誓言。

全国李时珍研究会秘书长 王 剑
李时珍中医药研究所所 长

2002年11月18日于李时珍故乡

前 言

李时珍是我国明代卓尔不凡的伟大医药学家、医中之圣,为我国中医药的发展与进步作出了巨大的历史贡献,在世界医药学发展史上写下了光辉灿烂的一页。

李时珍倾毕生之精力,历时 30 年撰著的不朽之作《本草纲目》被称之为“中国古代的百科全书”,其内容之丰富,涉及面之广泛,是任何时代、任何著作所难以比拟的。《本草纲目》是研究医学、药学及各门自然科学的“一个取之不尽的知识源泉”,其中蕴含着众多“科学宝藏”是 400 多年来世界科学界奋力挖掘的重要课题。

自古以来,人类就希望能安享“天年”、“度百岁后去”,人类总在为衰老和死亡而苦恼困惑。在人类刚刚跨入新世纪大门之时,抗衰老已成为医药学界探索的焦点,鉴于我国传统医学已为人类抗衰老学的研究展示出了令世人瞩目的广阔前景,世界医药科技界不约而同地把目光投向中医药学领域。而作为支撑我

国传统医药学的重要支柱之一的李时珍《本草纲目》，为人类留下了极为珍贵的抗衰老资料，更是引起了世界各国医药学界的高度关注和极大兴趣。

为了使李时珍的抗衰老学术成果在新千年里更好地造福人类、造福后代，为此我们潜心整理了《本草纲目》中有关抗衰延寿之方并芟除重复、各以类从，所录抗衰之方均标明出处，务求有据。对于不科学、不确切之方均予以去除。从而编成此书——《名医李时珍抗衰老良方》。

全书共两章，第一章为概述，对李时珍及其《本草纲目》作了简要介绍，对李时珍的抗衰老学术思想进行深入探讨。第二章为李时珍抗衰老良方，分气血不足型衰老、阴阳不和型衰老、脾胃虚弱型衰老、心肺失养型衰老、肝肾亏虚型衰老等五个方面共计 285 首良方，涉及衰老性疾病 211 种。

本书的出版，对挖掘李时珍《本草纲目》中丰富的抗衰老学之精华，使数百年沉积于《本草纲目》中抗衰老良方重见天日，为中老年人抗衰防老提供更科学、更简便、更实效的抗衰防老方药，并为寻求健康长寿者带来裨益。同时也为我国乃至世界抗衰老学科的深入研究拓宽思路，其现实意义是重大的。

笔者希望本书的出版，能为广大中老年人的健康

长寿作出贡献,为李时珍的抗衰老学术成果惠及人类、泽被后代,竭尽绵薄之力。

编 者

2002 年 11 月 18 日

目 录

序言

前言

第一章 概述 (1)

一、李时珍及其《本草纲目》 (1)

医中之圣——李时珍 (1)

东方巨典——《本草纲目》 (4)

二、李时珍的抗衰老学术思想研究 (6)

健脾和胃,增本抗老 (7)

补益肝肾,健身延寿 (10)

滋阴养心,安神益智 (12)

谷肉果菜,食养保健 (14)

辨证抗衰,以平为期 (16)

无情揭驳,长生邪术 (20)

博采古今,注重发掘 (22)

第二章 李时珍抗衰老良方 (24)

一、气血不足型衰老 (24)

大补元气 (25)

补中益气	(25)
益气补虚	(26)
补气益腰	(27)
轻身益气	(27)
补三经气虚	(27)
益气固精	(28)
补虚精气	(28)
养脾肾气	(28)
益气壮老	(29)
补虚益气	(29)
元气亏虚	(30)
诸病气虚	(30)
脾肾气虚	(31)
轻身益气	(31)
安神益气	(31)
心气虚损	(31)
精气不固	(32)
耐老益气	(32)
益气坚骨	(32)
益气通神	(32)
滋补血气	(33)
气血俱虚	(34)
补精益血	(35)

益血补髓	(35)
生精补血	(36)
补血益精	(36)
男女血虚	(36)
养血返精	(37)
滋阴养血	(37)
精血耗涸	(37)
面黄无血	(37)
和血补虚	(38)
和血通脉	(38)
养血轻身	(38)
血脉通润	(38)
通脉轻身	(39)
二、阴阳不和型衰老	(39)
大造补阴	(40)
阴虚肾弱	(41)
补阴增液	(42)
养阴轻身	(42)
滋阴降火	(43)
阴阳俱损	(43)
壮阳坚筋	(44)
固阳壮筋	(45)
益阳补气	(46)

阳事虚痿	(46)
阳气虚损	(46)
男子阳虚	(46)
元阳素虚	(47)
衰老阳绝	(47)
助阳益精	(47)
大补元阳	(48)
兴阳暖腰	(48)
补阳驻颜	(48)
补肾兴阳	(48)
阳痿膝弱	(49)
年衰阳弱	(49)
补虚强阳	(50)
诸虚阳损	(50)
诸虚阳微	(50)
劳伤阳弱	(51)
虚损阳弱	(51)
房后阳弱	(51)
壮阳益肾	(51)
益助阳气	(52)
阳少阴多	(52)
虚劳寒热	(52)
虚劳发热	(52)

虚劳客热	(53)
虚劳盗汗	(53)
虚劳内热	(53)
虚劳苦渴	(53)
虚劳口干	(53)
虚劳不足	(54)
虚劳困乏	(54)
虚劳瘦弱	(54)
虚劳体痛	(54)
虚劳惊悸	(55)
虚损劳瘦	(55)
男妇劳瘦	(55)
卒热劳疾	(55)
急劳烦热	(55)
急劳瘦悴	(56)
热劳如燎	(56)
五心烦热	(56)
骨虚劳极	(56)
冷劳减食	(57)
冷劳久病	(57)
虚劳肢冷	(57)
阴火为病	(58)
三、脾胃虚弱型衰老	(58)

脾胃虚弱	(59)
脾胃弱虚	(60)
脾胃弱乏	(60)
补益脾胃	(61)
健补脾胃	(61)
脾胃虚损	(62)
滋补脾胃	(63)
脾胃虚冷	(63)
养脾温胃	(63)
补脾益胃	(64)
壮胃健脾	(64)
健脾益胃	(64)
健壮脾胃	(64)
脾胃气壮	(64)
养脾助胃	(65)
壮脾进食	(65)
启脾进食	(65)
脾弱不食	(66)
健脾益身	(66)
理脾快气	(67)
脾气不和	(67)
胃虚胀满	(68)
开胃进食	(68)

健胃思食	(68)
健胃增食	(68)
胃虚不食	(69)
胃虚不克	(69)
老人胃弱	(69)
调和胃气	(69)
消痞强胃	(69)
健胃强身	(70)
健胃不老	(70)
益胃不饥	(70)
益胃减食	(70)
健胃减食	(71)
健胃驻颜	(71)
轻身健胃	(71)
益胃减肥	(72)
养胃减食	(72)
益胃减食	(73)
消食和中	(74)
四、心肺失养型衰老	(74)
补心安脏	(75)
养心安神	(76)
清心宁神	(76)
开心益智	(77)

心智爽悟	(77)
心气不足	(78)
补益心肾	(78)
心昏多忘	(79)
健忘益智	(79)
补中强志	(79)
益精强志	(80)
补精润肺	(80)
补肺润脏	(80)
滋阴润肺	(80)
补肺和脉	(81)
补肺轻身	(81)
润肺驻颜	(82)
养心悦泽	(82)
五、肝肾亏虚型衰老	(82)
肝肾虚损	(83)
肝肾百损	(84)
肝肾诸损	(84)
肝肾双损	(84)
肝肾不足	(85)
肝损肾亏	(85)
肝肾损弱	(86)
肝肾劳伤	(86)