

中国

历代长寿方

孙溥泉 主编

精选

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



中国历代 长寿方精选

主 编	孙溥泉		
编 委	孙溥泉	孙健慧	王连星
	华 荣	何光前	鲁 为
	李恩昌	李亚军	

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中国历代长寿方精选/孙溥泉主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015. 3

ISBN 978 - 7 - 5132 - 2397 - 3

I. ①中… II. ①孙… III. ①长寿 - 验方 - 汇编 - 中国 - 古代
IV. ①R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 025780 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 13.75 字数 343 千字

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 2397 - 3

*

定价 38.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

/前言

此书动笔于31年前的1983年，当时我40余岁，身体很糟糕。除了在学院上门诊、讲课外，为了挣点讲课费（每节课2元钱）贴补家用，我于1984年9月至1985年4月承担了咸阳电大的形式逻辑课教学。当时，这门课初次在电大开，光逻辑习题就印了一大厚本，课都讲了一大半了，习题答案还未发下来，每周6~8节课就够累人的了，但是为了给学生解答疑难逻辑题（特别是复杂的“二难推理”），我不得不夜晚演题到1~2点，否则白天就不敢上讲台。“讲课气短又气喘，痰涎盈口吐不断。春节元宵课堂过，解题夜晚两点半。黎明三点批作业，出差急忙往回赶”，就是我当时的写照。1985年5月初，我去广西南宁参加教材编写会议，吃了不少当时咸阳很难见到的鸭肉，顿时感到气短、胸闷胸堵、出虚汗。回来后，6月12日症状突然加重，心脏出现室早二联律，当天半夜大汗淋漓，恶心、呕吐，随之昏迷过去，被送往陕西中医学院附属医院，医院3次发出病危通知，并邀请第四军医大学和西安医学院的专家会诊，经3天抢救后，才转危为安。当年患病时，有的医院要我做心脏手术，说我不做手术就活不过2年，今后不但骑不成自行车，也不能讲课和看病了。谁知我坚持不断地内服、外用这本《中国历代长寿方精选》中的方剂，如今31年过去了，我不仅恢复了教学工作，还出版了十几本书，发表了几百篇文章。如今，我已70余岁，还登上了北京的上方山、百望山、香山及陕西乾陵的最高点、骊山上的兵谏亭等。

2 中国历代长寿方精选

本书中的方剂之所以有效，主要由于其来自于古人的临床实践。除了以彭祖、老君命名的处方无以考证外，本书收录的最早可考证的方剂是东汉末年张仲景的八物肾气丸、真武汤、小青龙汤等。八物肾气丸（即金匱肾气丸）、真武汤可治疗阳虚引起的心力衰竭、肺气肿、支气管哮喘、肝硬化腹水、慢性肾炎水肿等；小青龙汤是治疗外受风寒、内有水饮所致肺心病咳嗽特别有效的方剂。

关于本书中的“华佗云母九子三仁丸方”，活到141岁（一说101岁）的唐代医家孙思邈曾亲自服用过：“吾尝服一二剂，大得力，皆家贫不济乃止；又时无药，足缺十五味，仍得服之。”关于本书中的“龟龄集”，明代嘉靖皇帝服过，年逾古稀，在位45年；清代乾隆皇帝也服过，年逾古稀，在位60年。

关于本书中的“萃仙丸”：“康熙二十年（公元1693年）十月三日，户部尚书山东王鹭奏事上前，康熙见他鹤发童颜、步履稳健，便问他：‘卿年几何？’王某答曰：‘臣不敢隐，年已八十矣。’问：‘卿服食何药饵否？’答曰：‘臣有一部下，尝献一方，名萃仙丸，臣进服此丸几十年而有壮容。’康熙即命将此方送交太医院审阅并依方炮制。”康熙活到68岁，与服此方有一定关系。

关于本书中的“瘫症方”：“延宁县（今福建省）黄震旺君，于而立之年，曾患此症，医药无效，后遇良医，开服此方，共服六百多帖，病体复元。从此学医济世，近年逾古稀，康健无比。”关于“补益丸”：“昔褚氏患腰脚，服之瘥，颜色如三十岁时。”关于本书中的“河车大造丸”：“一人病弱，阳事败痿，服此二料，身体顿异，连生四子；一妇年六十，已衰惫，服此寿至九十，犹强健；一人病后不能作声，服此气壮声出；一人病痿，足不任者半年，服此能远行。”关于本书中的“羊肾酒”方：“有七十老翁，腿骨无力，寸步难移，将此甫服四日，即能行走如

常，后至九旬，筋力不衰，其古秘而不传，董文敏公重仍得之。凡艰于嗣续者服之，即能生子，屡试如神。”

关于本书中的“驻年方”，唐相国云：“予为南海节度使，年七十有五，越地卑湿，病发，忽内外疾俱作，阳气衰绝，服乳石补益之药，百端不应。元和七年（公元812年，元和为唐宪宗的年号），有诃陵国船主事摩诃知予病症，遂传此方并药。予初疑而未服，摩诃稽顙固请，遂服之，经七八日而觉应验，遂而常服，其功神验。元和十年（公元815年）二月罢郡归京，录方传之。”

关于本书中的“草还丹”：“此方得之刑部令史王国宝，字渠人，隶事时，有一僧窝藏强盗，部拟死罪，渠人出之，后僧以此方谢，囑云：‘惟西平章有此方，不可乱传，当珍藏之。’后渠人于西平章施古册内得此方，药味分两制度相同，乃平章常服药。”

关于本书中的“神仙一井金丹”：“余在淳安，主簿李渊云，乃祖通判公，少服一井金丹，至老发不白，后在都城访杨五倅，问先和王晚年发不白，所服何药？答曰：某未尝知。遂向老药童叩之，云：先和王常服一井金丹。后卢陵见前留守赵鼎，六十余岁，髭须皆不白，众以为润泽者，仆仔细视之，非是染者。渠云：自然如此。继过豫章，其子作酒官，托邱辛叔献询叩，渠云：大人平生，只服一井金丹。方知此方之妙。”

关于本书的“周公百岁酒”，据清代梁章钜《归田琐记》云：“塞上周翁治药酒，服四十余年，寿过百岁，其家三代人皆服此酒，寿命皆达七十余岁，故名周公百岁酒。”

关于本书中的“仙酒方”：“世传前监察御史，兼两京留守窦文炳患手足拘挛、半身不遂，延访医至奉化县，县尉李能传此方，依合浸酒一斗，饮及二升，能运手足，三升能伸腰背，至四升，脱如释负。”

关于“史国公药酒”：“至元十七年（至元为元世祖忽必烈的

4 中国历代长寿方精选

年号，公元 1280 年），奉仙驿偶值异人授以此方，因浸酒六升，初患手足拘挛，起伏不便，服酒三升，手能栉洗，三升半，屈伸渐有力，五升后，言语清爽，步履轻便，百病通畅，宿疾脱落矣。”

关于本书中的“长生延寿丹”：“梧州医道白照伟先生，从三十五岁始至九十六岁，六十年间，（用此丹）灸此以未间断，享年九十六岁。”关于本书中的“神仙不老丸”：“余幼年劳瘁，衰惫不堪，年方三十而白发生，三十五而白须生……至四十九则不胜衰矣……忽遇金华山张先生……慨然传一方，余拜而受之，敬合服，逾百日觉前时之白黄者，皆返黑矣，见者莫不以为异。”

关于本书中的“菟丝子丸”：“李侍郎服之，年七十六如四五十岁人，朝中最强健。屡见服菟丝子人得力，始知药有功也……但菟丝子久服，令人思欲事（男女性事），妇忌戒慎。”关于本书中之“老龙丸”：“成都府崔磨云：褚氏无子，得此药修合未服，夫主有老奴七十以上，腰脚疼痛，曲背而行。褚氏以此药服之，其老奴语褚氏曰：‘自服此药，深有灵验，诸疾悉痊，房事如少壮之人。’于是与褚氏通（发生两性关系），因后有孕。一日，褚氏服药，其家母视之，切究其由，得其实，因打死此老奴，并折其腿，骨髓皆满，皆此药之效也。该因经进，多施其效，故是名曰苍龙丸。”

本书中类似验例，还有许多，限于篇幅，不再赘述。但从以上验例中可以看出，古人并不随意服用这些方剂，而是屡经他人或自己亲身试尝有效后才服用的，而且这些处方大多来之不易。

本书原有方剂（包括粥方）1019 首，此次再版又增加 157 方，主要是治疗老年常见病诸如高血压、低血压、肺心病、心律不齐、心动过速、心动过缓、震颤麻痹、糖尿病、阳痿、眼底出血、耳鸣耳聋、带状疱疹、皮肤瘙痒、便秘、疝气等病的方剂。绝大多数注明了疗效。现有方剂为 1176 首。对以上方剂，如能

针对个人体质，辨证使用，不但能增强体质，而且能治好多种疾病。为了使读者查找方便，本书中将同名方剂进行编号加以区别，书末还增加了“三十种常见老年病处方索引”。

应当强调的是，本书中部分方剂应用了一些有毒药物，如内服的马钱子、川乌、草乌、硫黄、硃砂、朱砂，及外用的红砒、雄黄、轻粉等药，这些方剂必须在医师指导下才能使用；另外，还有一些石类药品如云母、钟乳、白石英、紫石英、赤石脂、阳起石等，也不能长期服用。

鉴于编者水平有限，文中如有错误和不当之处，诚请读者批评指正。

孙溥泉

2014年3月13日于北京

/再版说明

人在青年时期，精力比较充沛，体力也比较旺盛，往往容易过度自信，忽视了对身体的保养，埋下了高血压、冠心病、脑血管病以及癌症等疾病的隐患，造成青年夭折和中年早死。有人统计过，近20年来上海地区高校死亡人员中，59岁以下的占到一半以上。许多调查资料还表明，脑出血的高发年龄在50~60岁之间，而不是在60岁以后。急性心肌梗死就更是如此，据统计，在北京市的急性心肌梗死患者中，约2/3患者的发病年龄低于65岁，1/3在50~60岁之间，1/5低于50岁，最低患病年龄不到40岁。近年来隐性冠心病的发病率呈上升趋势，而隐性冠心病又是造成猝死的最常见原因。目前，美国有400万~500万隐性冠心病患者；有学者调查挪威2014名40~50岁办公室工作人员，发现隐性冠心病患者为4%；我国某地在3474名中年人中查出冠心病患者233例，患病率达6.17%，其中平日无症状者占79.4%。根据世界卫生组织急性心肌梗死协会1971年的登记研究，在包括大约300万总人口的16个中心里，对10121例急性心肌梗死患者进行了严格登记和一年的追访观察，登记最低年龄是20岁，最高年龄是64岁。至于恶性肿瘤，更不是突然发生于老年人的疾病，因为，从一个肿瘤细胞发展成为临床可见的肿瘤，有时需要几年到几十年的时间。因此，中老年时期查出的恶性肿瘤很可能萌发于青少年时期。综上所述，真正关心自己健康的人，应当从青年时期做起，那就比从中年、老年做起更好，这样做，费时费力少，而收效却大得多。

当今社会，随着死亡率和出生率的逐步下降，老年人比例越

2 中国历代长寿方精选

来越高。今天，世界各地 60 岁以上（含 60 岁）的老人有 5.4 亿，到 2020 年，将超过 10 亿。老年人增多，老年病患者也随之增多。今天，非洲、亚洲和拉丁美洲患阿尔茨海默病的老人大约有 2200 万人，到 2025 年可能会超过 8000 万人。

人类都希望健康长寿，以便晚年时还能发挥余热，用自己一生积累起来的知识和经验为社会的发展做些贡献，因此，迫切需要以研究保健和长寿为内容的书籍。

《中国历代长寿方精选》一书自 1987 年首次出版后，至今已经过去 10 年。该书出版后，受到广大读者的欢迎，重印 2 次，共印制 25927 册，很快销售一空。本书出版后，收到不少读者来信，认为书中收录方剂太少，特别是一些卧床的患者，他们急需一些治疗老年常见病的方剂；还有读者来信，要求增加气功、导引、按摩以及道德修养方面的长寿经验方法。这次增订尽量满足了读者的要求，不但将方剂由 307 个增加到 1019 个，而且还介绍了一些历代用来治疗老年常见病如肩关节周围炎、骨质增生、颈椎综合征、肺气肿、冠心病、脑血管病、白内障、前列腺肥大、更年期综合征、阿尔茨海默病、恶性肿瘤、半身不遂等的验方，介绍了历代气功、导引、按摩方面的经验，并根据世界卫生组织把道德修养纳入健康范畴的要求，增加了道德修养长寿方（如“人有百病”“医有百药”），这是最新的健康概念。

最后，应当强调的是，应用本书各方剂时，希望读者能依据自己的体质、病情，在医生指导之下，按照辨证论治原则酌情选用，切不可“见彼得力，我便服之”。据清代梁晋竹《秋雨庵随笔》记载：“诸城刘文正相国食量倍常，蓄一青花巨盎，大容数升，每晨以半盎白米饭，半盎肉脍，搅匀食之，然后入朝办事，过午而退。同时，尹望山相公，但食莲米一小碗，入朝亦过午而退，然两人同享盛名，并臻耆寿。比如宋代张仆射齐贤，每食啖肥猪肉数斤，夹胡饼黑神丸五至七两，而同时晏元献清瘦如削，只折半叶饼以箸卷之，捻其头一茎而食，后并享遐龄。”可见，

体质不同，饭量不同，服药量也不同，不能强求一致。但只要根据不同体质、不同病情，做到辨证论治、酌情用药，都可达到健康长寿的目的。

鉴于我们的水平有限，书中出现缺点错误在所难免，欢迎各位读者提出宝贵意见，以便进一步修订提高。

孙溥泉

1997年5月于陕西中医学院

/ 自序

在古人的长寿经验中，按照体质、季节的特点来服用长寿药物及方剂，是一个重要方面。活到 101 岁高龄的唐代医学家孙思邈就主张：“五十以上，四时勿缺补药，如此乃可延年，得养生之术尔。”四川南充县文峰乡 100 岁高龄的党蒋氏，60 岁时曾患大病，后服用老中医传授给她的秘方——甜杏仁、芡实粉蒸鲫鱼，且坚持每年吃二三十次，身体一直很好，现在白发转青，还能做轻活。四川平昌县元山乡平岗村 106 岁高龄的袁开兴，长年以采药谋生，经常用沙参、山药当饭吃，他认为：“人说吃了灵芝可长生，我说沙参、山药胜灵芝。”四川阆中县百岁中医彭玉堂，从青壮年时起，每逢节气便用八珍汤炖猪肉或鸡、鸭来调补身体，长期如此，大大提高了自身适应自然气候变化的能力。新疆维吾尔自治区共有百岁老人 865 人，居全国之冠。百岁老人喜欢饮奶茶，茶叶中加有肉桂、丁香、豆蔻、干姜等药物。这些资料表明，药物确能促进长寿。

孙思邈认为，服长寿药物应按照季节特点：“春服小续命汤五剂，及诸补散各一剂；夏太热，则服肾沥汤三剂；秋服黄芪等丸一二剂；冬服药酒二三剂，立春日则止。此法终身常尔，则百病不生矣。”另外，尚需根据体质状况，“夫欲服食，当寻性理所宜，审冷暖之适，不可见彼得力，我便服之”。此外，他还强调服药应坚持不断，同时亦应注意节制房事。

为了满足中老年人长寿的需要，我们从历代医籍及目前临床中应用的老年人保健中成药中精选了长寿方剂 307 个，按照方剂的服用方法分为内服与外用方剂；内服方又按药性分为补阳、补

2 中国历代长寿方精选

阴、阴阳双补三类；阴阳双补又分补阳为主、补阴为主、平补阴阳三类；并将其他活血、通窍、祛风方单列，供大家选用。对于方剂中的某些不常见（或异名）药物以及某些重要药物的成分、动物实验药理报道，均在按语中加以说明。对于方剂中的某些古代疑难字词，均在括弧中加以注释。文末附有阴虚、阳虚及阴阳两虚辨证简表、药用衡量折算表、度量衡对照表、古代量具简介，供大家使用方剂时查对。

对于方剂中一些与制药无关的迷信内容，我们在编写过程中已经删除，但与阐述药效有关的某些佛、道术语，因恐删除后会影响对方剂的理解，故予以保留。

本书所精选的这些长寿方剂，大多数是古人的经验，凡有关临床疗效的记载，均予以保留，以供读者使用时参考。

另外，读者在临床应用中，若发现本书方剂有哪些疗效或副作用，在使用中有什么经验与体会，盼能及时来信告知，以便再版时修正补充。

限于我们的水平，缺点错误在所难免，欢迎读者批评指正。

孙溥泉

1986年6月于陕西中医学院

／目录

第一篇 内服方

第一章 补阳方	1	楮实丸 ^[1]	9
老龙丸	1	思仙续断圆	10
容颜不老丹方	2	草还丹 ^[1]	10
玉真丸	2	茴香丸	11
刺五加养生素	2	金锁丹 ^[1]	11
八物肾气丸	3	神仙服仙茅法	11
扶老强中丸	3	混元丹	12
羊肉丸	4	交泰丸 ^[1]	12
服松子方	4	胡桃丸	12
术酒方	4	补骨脂煎	12
苍术丸 ^[1]	4	金锁丹 ^[2]	13
苍术丸 ^[2]	5	骨补丸	13
菟丝子圆	5	驻精丸	14
十全大补丸	6	四制苍术丸	14
菖蒲丸	6	枸杞还童丸	14
华佗菖蒲膏神方	7	人参汤	15
菖蒲酒方	7	补虚劳方	15
王乔轻身方	8	鹿角丸 ^[1]	15
三仙丸 ^[1]	8	长生丹	16
附子天门冬散	8	鹿角	16
不老丹	9	青盐丸	16

2 中国历代长寿方精选

玉霜丸	17
硫黄丸	17
鹿角霜丸	17
万年延寿丹	18
远志丸	18
神功七保丹	18
仙茅丸 ^[1]	18
补真丸 ^[1]	19
怀香子丸	19
四柱散	19
苍术丸 ^[3]	20
损益草散	20
沉香既济丸	21
玉霜圆	21
膈肭脐丸 ^[1]	21
右归丸	22
周白水侯散	22
鹿茸丸 ^[1]	23
牛膝苁蓉丸	23
椒红丸 ^[1]	24
草灵丹 ^[1]	24
膈肭脐丸 ^[2]	24
固脬丸 ^[1]	25
肉苁蓉丸 ^[1]	25
补益紫金丸	26
青娥丸 ^[1]	27
鹿茸角既济丸	27
石刻安肾丸	28
还童丹	28

苁蓉木煎丸	29
神仙服术法	29
春回胶囊	29
仙茅酒	30
太极丸 ^[1]	30
衍庆丸	30
瘫痪方	31
振阳汤	31
九仙丸	31
万应神曲糕	32
延寿丹 ^[1]	33
斑龙散	33
草灵丹 ^[2]	33
固本退令酒	34
补益提宫汤	34
补骨脂煎丸	34
大养脾丸	35
升朝汤	35
茸附煎丸	35
安肾丸	36
十补丸 ^[1]	36
苁蓉补虚益阳方	36
补养丸	36
木香丸 ^[1]	37
麋角丸 ^[1]	37
法制煨肾丸	37
虾米散	38
麋角霜丸	38
菟丝子丸 ^[1]	38

鹿茸酒	38	赞化血余丹	47
补肾壮阳丸	39	鹿茸丸 ^[2]	47
二仙兴阳汤	39	仙茅丸 ^[3]	47
固脬丸 ^[2]	39	石斛丸 ^[1]	48
加味青娥丸	39	木瓜煎丸	48
仙茅丸 ^[2]	39	倍力丸	48
二味香茸丸	40	草薢丸 ^[1]	48
沉香鹿茸丸 ^[1]	40	巴戟丸 ^[2]	49
沉香羊肉丹	40	鹿茸丸 ^[3]	49
延生护宝丹	40	安息香丸 ^[1]	49
养真丸 ^[1]	41	菟丝子丸 ^[3]	49
膵肭脐丸 ^[3]	41	四倍丸	50
膵肭脐丸 ^[4]	41	香茸丸 ^[1]	50
膵肭脐丸 ^[5]	42	鹿角丸 ^[2]	50
双桂草	42	乌头煎丸 ^[2]	51
附桂骨宁片	42	木瓜丸	51
乌头煎丸 ^[1]	42	乌头煎丸 ^[3]	51
草薢煎丸	43	巴戟丸 ^[3]	52
沉香丸 ^[1]	43	麋角丸 ^[2]	52
肉苁蓉煎丸	43	羊肾煎丸	52
牛膝附子煎丸	44	八神散	52
曲囊丸	44	补真丹	53
天麻煎丸	44	补真丸 ^[2]	53
理中汤	45	沉香煮散	54
补骨脂丸 ^[1]	45	茺菟丸	54
苁蓉丸 ^[1]	46	茸附丸	54
息风汤	46	壮阳起痿汤	54
巴戟丸 ^[1]	46	附子苁蓉丸	55
菟丝子丸 ^[2]	47	石斛丸 ^[2]	55

4 中国历代长寿方精选

归茸丸	55	茸附汤	65
经验补益方	56	集验鹿茸丸	65
坎离丸 ^[1]	56	薯蓣散	66
三至丸	56	鹿血丸	66
壮气丸	57	韩魏主自养丸	66
十精丸 ^[1]	57	磁石丸	67
九子丸	57	巴戟丸 ^[4]	67
八仙丸	58	附子鹿茸丸	67
麝香鹿茸丸	58	重校定香茸丸	67
六益丸	58	附子黄芪汤	68
椒红丸 ^[2]	59	肉丹	68
养肾丸	59	保真丸 ^[1]	68
延龄丹	59	牛膝丸 ^[1]	68
膈肭脐丸 ^[6]	60	煨肾丸	69
鹿角丸 ^[3]	60	脾肾两助酒	69
膈肭脐丸 ^[7]	60	牛膝术附酒	69
卷柏丸	61	地仙酒	69
橘皮煎丸	61	参术膏	70
正气补虚汤	61	参术汤	70
橘皮丸	62	参苓白术散	70
沉麝鹿茸丸	62	秘传酸枣仁汤	70
天雄丸	62	远志饮子	71
内固丹	63	保命煨肾丸	71
安息香丸 ^[2]	63	加味四斤丸	71
参附汤	63	大健脾丸	71
补益丸	64	启脾丸	72
石斛散	64	千金小续命汤	72
楮实丸 ^[2]	64	韭子丸	72
甘草丸	65	三因家韭子丸	73