

抗衰老妙方

张问渠 陈志江 编译



抗衰老妙方

藤平健 有地滋 等著

张问渠 陈志江 编译

科学普及出版社

内 容 提 要

本书是日本汉学家对我国中医中药关于抗衰老、治疗各种老年病的研究成果和治疗经验的汇编。它涉及的老年常见病达90多种，如高血压、前列腺肥大、糖尿病、黄疸、肝炎、便秘、失眠等等。涉及的方剂达70多种。如八味丸、防风通圣散、回春仙、健步丸等等。这些方剂在日本临床中收到很妙的效用，如服八味丸可扔下老花镜，饮三黄泻心汤可降血压等等。书中提了不少医案，以资佐证。原书作者们对现代医学深有造诣，因此在剖析病症、施服中药等方面都是结合现代医学进行的。本书译者除编译原作外，还据多年的临床经验和中医理论，以按语形式对原书的观点、处方作了分析论述，并增补了我国目前的临床配方。本书对老年病患者和中老年保健，是良师益友，对医生也是可借鉴的参考书。

抗衰老妙方

老化を防ぐ漢方の名薬

作者 藤平健等

编译者 张问渠 陈志江

责任编辑：王 勋

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京燕东印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：8 字数：167千字

1985年12月第1版 1985年12月第1次印刷

印数：1—45,500册 定价：1.20元

统一书号：14051·1047 本社书号：0849

前 言

抗衰老，求长寿，古往今来，人之常情。时至今日，更为人们所关注。随着社会的发展，长寿老人与日俱增，“人生七十古来稀”的古谚正在失去它昔日的诱人光彩。当今之世，老人比比皆是。据联合国统计，1970年全世界60岁以上老年人约3亿零400万，占全世界人口的8.4%；1982年约为5亿零400万，占全世界人口的12%。预计到2025年，全世界60岁以上老人将达11亿，占全世界总人口的12.5%。我国60岁以上老年人约占我国总人口的8%，到2000年时，将升至11%，2025年将高达20%。目前我国人的平均寿命，正逐渐接近70岁。

随着人们寿命的延长和老年人口的增加，老年病的防治研究工作已成为举世瞩目的普遍问题。许多国家已把它列为国家的重点科研项目。我国也于1981年、1982年分别在桂林、广州召开了老年病专题学术讨论会，会上讨论了有关我国抗衰老的研究工作，同时还强调要运用我国传统的中医中药、发扬中西医结合的防治特点，集各家之所长，努力闯出一条独特的长寿之道。

自古以来，我们的祖先就在同各种疾病作斗争的长期实践中，积累了丰富的抗衰老经验，为后人留下了有关长寿、延寿、抗老、防老等方面的大量中药妙方。它们既是我国人民的瑰宝，也是世界人民的财富。

我国传统的中医和中药很久前便传入日本。在那里生

根、发芽、开花、结果。日本人习惯称中医中药为汉方和汉方药。日本人民除了继承和移植我国传统的中医和中药之外，还创造出不少结合日本特点的“和汉方药^①”。尤其进入现代社会后，由于老年人问题日益突出，日本在利用汉方和汉方药防治老年常见病方面先行一步，并取得长足发展。

《抗衰老妙方》就是一本介绍日本当代著名汉方专家、学者、教授结合日本特点，运用我国传统中医中药，重点防治老年常见病的理论与临床经验的科普读物。书中主要介绍日本抗衰老汉方药的配伍、性能特点、药理分析、治病机理、临床效果、适用与禁忌等，内容丰富，共涉及90余种老年常见病（如高血压、糖尿病、前列腺肥大、各种肥胖症等），70多个汉方方剂（如八味丸、防风通圣散、桃核承气汤、七物降下汤、健步丸、回春仙、小柴胡汤等方剂）；三百多味生药和数十个成功的临床病例。本书是长寿科苑中的一枝新葩。

我国当前正着手从不同角度研究如何防治老年常见病，以达到抗衰老、求长寿的目的，也陆续出版了有关气功、运动、饮食等方面的许多著作。但是，有关利用中医中药抗衰老的书籍却寥寥无几。《抗衰老妙方》正好可用来借鉴，他山之石，可以攻玉。医务工作者和广大读者，都可从中受到裨益。需要指出的是对中医理论以及药理的理解和解释，中日两国存在一些差异，请读者注意。

为了便于广大读者对中日两国所使用的汉方汉药有个全面的对比和了解，编译者在一些章节后面，以按语形式简略介绍书中所涉及的中医中药的主要用途、使用情况，并介绍

● 日本人把在汉方药的基础上创造出来的新药叫作“和汉方药”，带有日本的特点。

我国与之相近的部分抗衰老汉方汉药。在编译过程中，对原著中的部分段落有所删节，文字也略有改动。

由于水平所限，书中难免有不当之处，恳请读者不吝赐教。

编 译 者

275599-1.20元-86/6

一、八味丸能治老花眼.....	(1)
二、八味丸为什么能抗衰老.....	(9)
三、八味丸对白内障、前列腺肥大、糖尿病等症疗效卓著.....	(14)
四、炮附子可增强八味丸的药效.....	(22)
五、八味丸的指证“上下腹力差”是衰老的表现.....	(28)
六、地黄的多种药效.....	(32)
七、关于服用八味丸的问题解答.....	(35)
八、服用八味丸出现的各种体内变化.....	(46)
九、连医生也倾服的八味丸.....	(60)
十、八味丸的适应症和禁忌.....	(63)
十一、防风通圣散可治鼓腹型高血压.....	(65)
编者按 八味丸	(67)
十二、三黄泻心汤可治阳亢型高血压病.....	(74)
十三、柴胡加龙骨牡蛎汤可治神经衰弱型失眠的高血压.....	(77)
十四、桃核承气汤可治脸色发红、头部充血的阳亢型夹瘀血症的高血压.....	(81)
十五、钩藤散可治起床时头痛的高血压.....	(84)
十六、七物降下汤可治下肢无力性高血压或肾性高血压.....	(87)

编者按 几种治疗高血压病的汉方药	(89)
编者按 人参的十大功效	(95)
编者按 人参的十大禁忌	(99)
二十、人参是贫血和体虚者理想的保健药	(106)
二十一、人参可增强大脑功能有效治疗糖尿病	(111)
二十二、人参可治糖尿病	(115)
二十三、人参的强肝作用	(118)
二十四、人参的强精效果	(122)
二十五、如何选择人参	(126)
编者按 人参	(129)
二十六、健步丸可有效治疗风湿症和关节疼痛	(135)
二十七、健步丸可强壮老年人的体力	(137)
二十八、健步丸的有效服法	(139)
二十九、关于健步丸的问题解答	(142)
编者按 健步丸	(145)
三十、汉方药可治不治之症的糖尿病	(147)
三十一、白虎人参汤可治初期糖尿病	(152)
三十二、大柴胡汤有效治疗肥胖型糖尿病	(156)
编者按 几种治疗糖尿病的汉方药	(158)
三十三、回春仙能强身强心消除疲劳	(162)
三十四、回春仙为什么是有效的保健药	(167)
编者按 几种强壮滋补的汉方药	(171)
三十五、防风通圣散可防治各种成年病	(177)
三十六、防风通圣散可以减肥	(181)
编者按 几种减肥的汉方药	(183)

三十七、不胜饮酒者可服黄连解毒汤	(186)
三十八、柴胡汤可恢复肝脏功能	(191)
三十九、茵陈蒿汤可抑制黄疸治急性肝炎	(198)
编者按 几种治疗肝炎的汉方药	(199)
四 十、栝蒌薤白白酒汤可防治心肌梗塞和	
冠心病	(203)
编者按 几种治疗冠心病的汉方药	(205)
四十一、猪苓汤能治排尿困难和疼痛	(208)
编者按 几种可以利尿的汉方药	(211)
四十二、麦门冬汤能治 顽固性干咳	(212)
编者按 几种可以止咳的汉方药	(214)
四十三、响声破笛丸可治嗓音嘶哑和咽喉异常	(217)
四十四、麻仁丸可解除老年性便秘	(220)
编者按 几种可治便秘的汉方药	(222)
四十五、朱砂安神丸治 顽固性失眠症	(224)
编者按 几种可以安眠的汉方药	(227)
四十六、溶解胆结石的汉方药	(229)
编者按 几种可治胆结石的汉方药	(231)
四十七、当归芍药散可有效治疗更年期综合症	(233)
编者按 当归芍药散	(237)
四十八、当归饮子能根除 肌肤干燥和疲劳	(238)
四十九、芍药甘草汤可治腓肠肌痉挛	
和肌肉疼痛	(241)
编者按 芍药甘草汤	(243)
后 记	(245)

一、八味丸能治老花眼

千叶大学讲师 藤平健

(一) 可以甩掉老花镜了

“大夫，这药真妙啊。不知怎么的，最近老花镜对我反倒成累赘了，是不是因为我经常服用八味丸的缘故？”我常常听到病人诉说这类令人兴奋的话。

近数十年来，对老年性白内障患者，我几乎全都开的是八味丸。其中不少患者，不仅彻底治愈了白内障，连老花镜也抛掉了，他们高兴异常。

“这药真妙！”八味丸的确是种妙药。从作为专攻现代眼科医学的医生的立场来看，要想治好老花眼，首先在医学上是不可想象的。

所谓的衰老现象，简单说，就是机体变硬。以骨头为例，年轻时，骨胶多，无机质少。一旦上了年纪，情况恰恰相反，无机质增多，骨头也变得又硬又脆，稍一跌倒，也会骨折。

血管和肌肉变硬。早者，从二十多岁起就发现动脉血管硬化。随着年龄的增长，血管壁逐渐失去弹性。肌肉也因减少了富有爆发力和弹性的肌纤维，逐渐经受不住剧烈运动了。

眼睛也不例外。起透镜作用的水晶体非常富于弹性。看近物时，水晶体变厚；相反，看远物时，水晶体变薄。这样

可调节眼睛的焦距。尤其是年轻人的水晶体，被眼睛周围的肌肉拉紧之后，才变成薄透镜状的。一旦将水晶体由眼睛内取出，它所富有的弹性，会立即使其变为圆球体状。

然而，人一上年纪，水晶体就会失掉弹性，难以变厚。因此，焦点很难使焦距与视网膜相吻合，看东西时自然要把物件往远处推，这就是老花眼。为了弥补水晶体不能变厚的部分，在眼睛前面加上两片凸透镜，即戴上老花镜，就可使焦点与视网膜相吻合。坚持服用八味丸，老花镜就变成累赘了，拿掉它也能看清楚。道理很简单，原因就在于八味丸可使衰老的水晶体再次恢复弹性，使之返老还童。

当然，这只不过是一种推测。其实，八味丸不单单使水晶体返老还童，还可使机体内的血管、骨头、肌肉、大脑等功能，都出现某种程度上的返老还童现象，但人们往往忽视这一点。

服用八味丸治愈白内障的大多为老年患者。除眼疾外，多半还主诉身体伴有其它不适，例如容易疲劳、腰痛、肩凝●、手足发冷、夜间尿频、难以入睡、动辄便秘等，令人烦恼异常。然而服用八味丸来治疗白内障的患者，竟连上述种种不适也一起治好了。这类病人的确很多。

“大夫，近来我变得有精神了”，“我治好了肩凝症，心情很愉快”，“我的大便通畅了，觉得身体好象变得轻松了。”每当我听到这类议论时，不得不认为八味丸果真是一味妙药，同时也促使我要让更多的人了解八味丸，下面我想首先稍为详细地介绍一下八味丸的产生。

● 指因疲劳引起的肩膀酸痛、发板。——编者

(二) 八味丸的问世

话题要一下子追溯到二千数百年前的中国。在高温多湿、沃野千里的江南地区，人们早就学会利用繁茂的草木果实、树根等治病了。

最初治病方式极为简单，大抵上是积累了某味草药，可祛除某种病痛之类的知识。此后，逐渐学会将若干种生药搭配成伍，进一步提高治疗效果。

在这期间，一定先后出现过不少位出类拔萃的医生。他们以敏锐的智慧，仔细观察了各种疾病的症状和病变过程，并探讨了遇到何种症状配伍使用何种药物效果最佳等等。经过数十年乃至数百年的观察和经验积累，从中得出共同原理，形成了一套富于精确医学经验的医学体系。

这种医学体系集大成于公元前。后来，东汉时代（公元200年前后）的长沙太守张仲景，将其归纳为《伤寒杂病论十六卷》内。该书曾一度失传，后来被人分别编为《伤寒论》和《金匱要略》，重新问世。

公元200年前后，日本正值弥生时代。如按日本当时的文化水平类推，也许会把它想象为是一种原始医术。那是错误的。

中国早在公元前1700年前后，就已使用文字。此后，相继出现了孔子、老子等杰出的哲学家。到了公元8—23年，中国甚至能进行人体解剖了。

就在诞生《伤寒论》的长沙，数年前发掘了一座西汉文帝时代的古墓——马王堆汉墓。随葬的丝织品、漆器等物与今日的工艺品相比，毫不逊色。从这些工艺品质量的精美程度来看，当时文化水平之高实在令人向往。《伤寒论》、《金匱

要略》也正是从这种文化中脱颖而生的。

《伤寒论》主治伴有热证的急性病，《金匱要略》主治慢性病。两者都讲辨证论治，其他理由一概不问。这与西医显著不同。

八味丸就是在这种历史背景下产生的一种汉方药处方。在《金匱要略》中，名之为八味肾气丸。

八味丸，顾名思义，由八味生药配伍而成。八味生药是：地黄、山茱萸、山药、泽泻、茯苓、牡丹皮、桂枝、附子。今天，其中有些生药的有效成分已被证实，另一些生药，还几乎没有分析出来。为了更便于全面了解八味丸，现将八味生药扼要介绍如下：

附子，是用毛茛科植物乌头的侧根加工制成，分为白附子和黑附子两种。白附子是在生附子上撒生石灰，干燥后而成。黑附子是将生附子经过盐水浸泡，蒸制和干燥后而成。

附子含乌头碱、乌头原碱、中乌头碱、乌药碱等生物碱，最近还分析出一种叫作去甲乌药碱的新成分，具有强心作用。

附子生用有剧毒，服用不足一克的生附子，可引起呼吸中枢麻痹而致死。但它又能使衰竭的新陈代谢功能复活，具有强心、镇痛作用，在汉方治疗中占有不可缺少的重要位置。

附子的毒性含在乌头碱内。为了减弱其毒性，自古以来设想出种种炮制方法，但始终没能达到理想的安全程度。不过，数年前，已故大阪大学生药系高桥慎太郎教授费尽心血，发明一种既能祛除其毒性，又能保留药效的特殊科学处理法。托高桥教授之福，今天我们才得以安心地服用附子。目前日本市售的八味丸的加工附子大都是用上述方法祛毒的。

体弱者头晕时，常服用真武汤。不久前，某制药公司生

产的真武汤浸膏的疗效极差，我感到很奇怪，问后的答复是，附子危险，故用干姜代替。恰好当时，高桥教授发明的加工附子问世了。试着把该加工附子用入真武汤浸膏中，立刻有效。日服5克真武汤浸膏，虽只含0.3克附子，药力却截然不同。

大概八味丸的药效中要数附子的作用最大。

牡丹皮，是毛茛科植物，开花的牡丹的根皮，有效成分中含有芍药醇（Peonol）芍药碱和芍药甙等，具有净血、镇痛、镇静和解热作用。

在汉方药里，牡丹皮以活血化瘀而著称。瘀血，指血液循环障碍中腹腔内门脉系统的血液瘀滞而引起的种种症状。牡丹皮的功效是恢复血液循环失调，具有活血化瘀的功用。

地黄，是用玄参科植物地黄的根经过干燥而制成。原状阴干的叫干地黄，泡酒上锅蒸后晾干而成的叫熟地黄。八味丸使用干地黄。已知其中含有甘露糖醇等糖分和氨基酸类，但对其有效成分不甚了了。

汉方药中地黄一直作为补血、强壮、解热、止血药，广泛用于贫血症和体质虚弱者。不过，据说地黄容易腻胃，地黄分量较大的八味丸，胃弱者禁服。当然也有反倒使胃部情况变好的。

山茱萸，是芸香科落叶乔木山茱萸的果实，味道酸涩，含有莫诺甙马钱素（morronisidologanin）等配糖体和苹果酸、酒石酸等，有效成分不详。

自古以来，山茱萸浸酒被当作滋补强壮剂服用。汉方药中一直把山茱萸当作滋补肾虚（指泌尿、生殖器等系统的功能衰退）或治疗老年人尿频、腰痛等症的药物使用。

山药，是将薯蓣科植物山药的根去皮、干燥后而成。除

淀粉质外，还含有粘蛋白、尿囊素、精氨酸、胆碱、淀粉酶等。汉方药中除用作滋补强壮药外，还当作止痢和健胃剂使用。

茯苓，日本俗称“松块”，是采伐红松后约隔3—4年，红松根部周围寄生的一种灵芝科植物菌体。

茯苓中含“巴克曼”（译音）多糖类、麦角甾醇、果糖、葡萄糖等。另外，还含有微量成分的重要物质，正在研究探讨中。汉方药中茯苓是一味利尿药，主治浮肿、糖尿病、淋病等症。就其功效来看，与其说是利尿，不如说是调节体内水分为宜。

泽泻，是泽泻科多年生水草泽泻的干燥块茎，其成分还不甚明了。

泽泻在汉方药中也是一味著名的利尿药，主治排尿异常、胃内停水、喉咙干渴等症。

桂枝，是中国南部和越南生长的一种楠木科植物肉桂的皮和枝，芳香味很浓，含有以硅酸醛和硅酸酒精为主要成分的精油。据说它在汉方药中具有镇虚火的作用，并引导诸药（配伍后提高其他药的疗效）。尤其与茯苓、附子相配，功效更强。可治疗新陈代谢异常，消除浮肿。此外，还能当作芳香健胃剂、镇痛剂、镇静剂、解热剂等使用。

以上是构成八味丸的几味生药的疗效，归纳起来：

1. 附子可复活衰退的新陈代谢；
2. 牡丹皮调节血液循环；
3. 茯苓、泽泻治排尿异常；
4. 地黄、山药、山茱萸能滋养、强壮、壮阳；
5. 桂枝有镇静的功效。

上面概略地综述了八味丸的药效，但决不能把汉方药看

得那么简单。这是因为汉方药是作为一个相互关连的有机整体而制成的。一味药与另一味药配伍，其药效并不是单纯相加，有时会起到相乘作用；相反，有时也会起互相抵消的相克作用。有时还会因转移方向而改变药效的性质。所以，将几味药配伍在一起，就可能出现与各味生药单独使用时截然不同的药效。

（三）年纪越大，越需要八味丸

有人说八味丸对肚脐眼以下的疾病最管用。事实上，八味丸对老年人常见的夜间尿频、前列腺肥大、腰痛等症确有显著疗效。

就我迄今的治病经验而言，如果要我举八味丸的一个最大特长的话，那我就说成是抗衰老，甚至还能返老还童。理由正如开头所讲的那样，许多人坚持服用八味丸，不仅治愈了老花眼或改善了身体状况，而且恢复了元气；理由之二是，经常服用八味丸的中、老年人中，有的就没有发展成为老花眼，虽说不是全部。

拿我的老伴来说，她今年虽已54岁，但从40多岁起就开始服用八味丸，一直坚持到现在，至今连老花眼的“老”字都没沾边。她喜好学习外语，近几年来，一直在法语补习学校学习。尽管她作为一位老人，夹杂在青年人中间学习，查阅蝇头小字的字典，从没戴过老花镜。也许是奉承，有人常说她看上去比本人要年轻十岁上下。

老花眼是一种远视眼。年轻时，眼睛轻度近视的人，上了岁数后，近视和远视就会相互抵消，结果也就无需戴老花镜了。我夫人年轻时眼睛视力正常，而视力正常者，早则38岁左右，晚则45岁前后，就可能变为远视眼，不戴老花镜便看

不清东西。考虑到这点，我特意把我夫人的情况当作例证，在这里特别记述一下。

八味丸是主治虚证的汉方药。什么叫虚证，将在其他章节里详细说明。这里只要把八味丸当作适用于体力衰退者服用的汉方药，也就足够了。年纪太轻者服用八味丸毫无意义。进入中年后，只要自我感觉体力衰退，任何人皆可服用。八味丸就是这样一种抗衰老药。

我经常劝告熟人“一过50岁，就服用八味丸。”但我认为各人情况不同，某些人一过40岁就该服用，我本人就是一例。我在35岁时试服了一次八味丸，由于当时身体还很结实，服后感到阵阵眩晕。我想这大概是过早服用的缘故，因而停服。等到过了40岁，我又开始服用，恰好保持了良好的健康状况。至今我仍坚持服用八味丸。

刚开始服用八味丸时，个别人有时可能会出现以下种种症状：

1. 胃脘部位不舒服；
2. 没有食欲；
3. 眩晕；
4. 虚火上升；
5. 出现荨麻疹等。

由于八味丸不符合这些人的体质，还是控制服用为好。因为无论什么样的良药，如果与身体状态不符，服之则有害，无益。