

新编抗衰老中药学

主 编 陈可冀 李春生
副主编 李电东 房定亚 傅景华

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编抗衰老中药学 陈可冀, 李春生主编. —北京: 人民卫生出版社, 1998

ISBN 7-117-02845-9

I. 新… II. ①陈… ②李… III. 防止-衰老-中药学 IV. R282.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23762 号

新编抗衰老中药学

陈可冀 李春生 主编

人民卫生出版社出版发行
(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

北京人卫印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 16开本 46 $\frac{1}{2}$ 印张 1070千字

1998年4月第1版 1998年4月第1版第1次印刷
印数: 00 001—4 000

ISBN 7-117-02845-9/R·2846 定价: 63.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

内 容 提 要

该书为一部系统研究传统抗衰老药物的专著。全书分基础理论、研究方法、传统药物、相关医药四篇。基础理论部分概括介绍中医药延缓衰老的发展史及应用，重点突出中医理论特色；研究方法部分主要阐述了运用现代科学手段，研究抗衰老中药的机理、方法及最新进展；传统药物部分收载了 384 种药物，其中重点阐述 204 种，分别按主要来源、文献记载、性味归经、功效、应用选方、现代研究、禁忌、参考用量、按语等方面论述，力求反映当代研究应用抗衰老中药的最高水平。相关医学部分主要阐述与衰老关系密切的性医学、食养食疗之法，以期对读者有所帮助。

总之，本书集理论、研究方法、临床应用为一体，力求系统地反映目前抗衰老中药的研究水平，以适应老年医学、中药学发展的需求。本书可供中医药科研人员、临床医师参考使用。

《新编抗衰老中药学》编辑委员会

主 编：陈可冀 李春生

副主编：李电东 房定亚 傅景华

编 委（以姓氏笔画为序）：

于振宣	尹光耀	王 伟	王祝举
王维刚	王 巍	包天桐	石体仁
孙福立	李文彬	李秀琴	李 忠
李晓露	李质怀	李 鲤	苏庆民
杜贵友	吴余升	吴志奎	吴林鹏
吴钟璇	沈英森	张大钊	张云如
张国玺	林求诚	罗世华	周乐年
柳雪枚	原思通	钱振淮	翁维良
童坦君	魏子孝		

编 者（以姓氏笔画为序）：

于振宣	尹光耀	王 伟	王国柱
王祝举	王维刚	王 巍	包天桐
石体仁	孙福立	李云仙	李文彬
李为民	李电东	李秀琴	李 忠
李春生	李晓露	李质怀	李 鲤
苏庆民	杜贵友	吴余升	吴 军
吴志奎	吴林鹏	吴钟璇	宋 旭
沈英森	陈可冀	房定亚	张大钊
张云如	张文军	张国玺	林求诚
罗世华	周乐年	周庆保	赵 雍
柳雪枚	原思通	崔海峰	钱振淮
翁维良	梁洪之	傅景华	童坦君
魏子孝			

前 言

人口老龄化是当今世界多数国家面临的社会问题,也是我国面临的社会问题之一。人到暮年,体质趋衰。衰退既至,众病蜂起,生命质量下降;常常难以尽终其天年;度百岁乃去。同时,对国家和社会也增加了负担。为了解决这一问题,1993年第15届国际老年学学会布达佩斯大会把“科学要为健康老龄化服务”作为会议讨论的主题,取得比较一致的认同。我国于1995年10月召开的全国老年保健研讨会,将“实现健康的老龄化”确定为老年学工作者奋斗的目标。我们编著这本抗衰老中药著作的目的,正是希望能够为实现健康的老龄化,作出贡献。

抗衰老研究在我国有着悠久的历史,属于中国传统医药学的优势领域。抗衰老中药及方剂的总体,不外补益、祛病两大类,亦有二种兼备者。1987年,我们曾收集这两类药物,结合现代研究的成果,以药带方,编著《抗衰老中药学》于1989年面市,受到国内外读者的欢迎,产生过较为广泛深刻的影响。目前该书出版已八年,抗衰老中药及方剂研究又有较多进展,抗衰老药物的研究方法也增添了不少新的内容。因此,有必要对该书进行修订和扩充,使之从理论、方法到药物实践更臻系统化,以适应老年保健跨世纪的需求。经征得中医古籍出版社的同意,将修订稿转由人民卫生出版社出版,并更名为《新编抗衰老中药学》。

遵循“继承不泥古,发扬不离宗”的精神,本书收载药物384种,重点阐述204种,其中18种药物属于此次新增。在阐发顺序上,按理论基础、研究方法、传统药物、相关医药四篇排列。理论基础突出中医特色;研究方法强调现代手段;传统药物力求中西合璧;相关医药希图雅俗共赏。使本书成为融学术、实用为一体的老年医药学读物。当前国内外老年学界对“抗衰老”虽有不同的认识,有的学者倾向于称“延缓衰老”,但内涵相同,都是集中在改善老年生理功能,着眼于提高老年人生存质量上。

在本书编写过程中,承蒙各方面专家通力合作。尤其是中国老年学学会抗衰老科学技术专业委员会主任委员李电东教授、常务副主任委员包天桐教授、副主任委员吴志奎教授,为完善本书关于研究方法方面的撰著做了大量工作。国内著名老年医学专家,如北京医科大学基础学院李秀霖、童坦君教授,中国人民解放军总医院老年医学研究所李文彬教授,广东省老年医学研究所李质怀教授,福建省中医药研究院林求诚教授,中国中医研究院广安门医院张云如教授等,都认真参加了本书的编写,为本书增色不少。本书药物的拉丁语学名,由中国中医研究院中药研究所原思通教授和王祝举助理研究员共同审定。谨此一并致谢。

由于编著者水平所限,疏漏恐所难免。尚望读者多提批评意见,以便再版时改正。

编著者识

1997年2月10日

于北京西苑医院

原《抗衰老中医学》前言

中国是一个发展中的国家，也是世界上人口最多的国家。自 20 世纪 80 年代晚近，人口老化速度进一步加快。1982 年老年人口为 7,664 万，目前已超过 1 亿。预计本世纪末将增加到 1.3 亿，占人口总数的 11% 左右，全面步入老龄社会。有学者推测，到 2025 年，世界每五个老人中，就有一个是中国人。于是，中国老年人的保健延寿问题，顺理成章地被提到议事日程上来。

祖国医学对老年保健延寿理论和方法的探索，由来已久。特别是抗衰老药物的研究，历代医家更是仁者见仁，智者见智，百花齐放，珠玑灿烂。尽管前进道路上曾出现过迂回曲折和惨痛教训，但瑕不掩瑜，积累的经验还是极其丰富宝贵的。本世纪 20 年代起，国内外医药工作者在用现代科学手段研究中医中药的同时，对中国抗衰老药物也进行了大量研究，不同程度地揭示了它们补益抗老和祛病抗老的本质。当前，将应用抗衰老中药的临床经验和研究成果进行系统整理、总结，使之更好地服务于老年保健事业，各种条件已臻于成熟。

我们蕴酿从一门新兴学科的角度着手编写这本《抗衰老中医学》，始于 1981 年。当时，全国对老年医学和老年学的研究正处在起步阶段，迫切需要一本我国自己研究延缓衰老药物及方剂的著作。我们撰写的“补益类长寿植物药概述”、“抗衰老动物药概述”两篇文章在杂志上发表之后，曾引起国内外学者的极大兴趣，它鞭策我们进一步深入研究中医衰老理论，依据中医对老年人“天癸数穷”，“神气浮弱”，“衰退既至，众病蜂起”的认识，抓紧搜集古代医籍有关“轻身益气，不老延年”和“颇利老人”等记载的药物，搜集近代在抗老祛病研究中发现的苗头药物，扩展文献和临床研究的内容。为此，我们处处留心体察，发隐掘微，历时五年，规模方具。

本书采摘药物的范围，既包括了《神农本草经》、《名医别录》、《千金翼方》、《唐新修本草》、《证类本草》、《本草蒙筌》、《本草纲目》、《本草纲目拾遗》以及近代、现代正统的中药学著作，还旁涉了《博物志》、《抱朴子内篇》、《神仙传》、《太平圣惠方》、《苏沈内翰良方》、《扁鹊心书》、《医说》、《寿亲养老新书》、《医方类聚》、《扶寿精方》、《药方杂录》和现代有关药物学，以及老年医学、老年学的多种期刊。上述古代医书中对抗衰老药物的描述，虽然有某些不符合现代要求的地方，但我们认为把它作为研究的起点，尚不无可取之处。

本书经统计，全书载药 376 种，重点阐述 216 种，其中有 42 种属于现代新增。同时以药带方，收录了一定数量抗衰老和治疗老年病方剂以供选用。书中除从总体上、理论上、科研方法上对抗衰老加以探讨外，对收载的药物是否具有延缓衰老作用，都初步作了剖析。为了启发读者的研究思路，书中不仅重点介绍了现代报道较多的药物和方剂，还在按语里收载了某些有关延年益寿的传说。总之，我们力图做到使本书雅俗共赏，成为一本学术、实用、欣赏价值兼备的老年医学读物。

本书在编写过程中，曾得到中国中医研究院西苑医院和《中国中西医结合杂志》编辑

部领导同志的大力支持，得到无锡市第三人民医院中西医结合研究所尹光耀所长的热忱帮助。西苑医院王巍、张国玺、魏子孝等同志为本书的统稿做了大量工作，王晋桦同志承担了繁重的书稿抄写任务。谨此一并致谢。

由于编著者学识水平所限，讹舛疏漏，恐所难免。出版之后，尚望海内博雅指正。

编著者识

1987年12月27日于北京

凡 例

一、《新编抗衰老中药学》一书，由理论基础、研究方法、传统药物、相关医药等四部分组成。全书重点在于阐述古今有文献记载或有研究苗头的延缓衰老药物的研究现状，同时以药统方，收录现代研究较多的中医方剂，供读者借鉴和应用。

二、本书基础理论部分，主要论述中医延缓衰老方药的概念、发展简史、衰老理论、药物和方剂的应用方法等，使读者对中医药抗衰老学有一个大体的了解。

三、本书的研究方法部分，除简述古代研究方法外，重点从药学、药效学、毒理学，从整体、器官、细胞、分子及基因调控水平，介绍抗衰老中药的现代研究方法进展。

四、本书传统药物部分，按照自然科学分类，结合中医理论，对药物分别加以介绍。凡是研究较少、科属不明，以及临床抗衰老应用价值不大的药物，采用备录形式列出，以便查考。

五、每一味延缓衰老药物的论述，分〔主要来源〕、〔文献记载〕、〔性味〕、〔归经〕、〔功效〕、〔应用〕、〔选方〕、〔现代研究〕、〔禁忌〕、〔参考用量〕、〔按语〕等 11 个方面。其中部分药物在编撰时，曾引用过江苏新医学院所编《中药大辞典》的内容。为了节约篇幅，除了在篇末列举有代表性的参考文献外，其他参考文献不再一一列出。书中凡涉及药材学的内容，因有专著可以遵循，故亦省略。

六、本书的相关医药部分，简要论述与中医抗衰老相关的性医学和食养、食疗学概况，并精选了一些方药，以便读者在日常生活中使用参考。

七、书中采用的剂量单位，除个别保留古制外，均已换算为现代通用单位。以常衡单位为例，换算标准为：1 钱=3 克，1 两=30 克，依次类推。

八、全书收集资料的下限，止于 1996 年 12 月。今后如有新的抗衰老中药研究成果，留待再版时增补。

九、书末附有药名笔画索引和药物功能分类索引，以利读者查阅。

目 录

第一篇 理论基础

第一章 中国传统延缓衰老药物及方剂发展的历史概况	1
第一节 概念和发展简史.....	1
第二节 《神农本草经》对延缓衰老医药的贡献	10
第三节 略论孙思邈对老年医药的贡献	13
第四节 《证类本草》对延缓衰老医药的贡献	18
第五节 《本草纲目》对延缓衰老医药的贡献	22
第六节 宫廷医学与延缓衰老药物及方剂	26
第二章 中国传统延缓衰老理论、方药及其应用	30
第一节 中医学衰老理论概述	30
第二节 延缓衰老药物及方剂的应用	33
第三节 抗衰老中医理论的研究进展	36
第四节 中国传统延缓衰老药物的现代研究概况	47
第五节 延缓衰老方剂的现代研究概述	59

第二篇 研究方法

第一章 古代研究方法	75
第二章 药理及毒理研究	78
第一节 临床药理学研究	78
第二节 血清药理学方法研究	84
第三节 毒理学研究	88
第三章 细胞水平的衰老	91
第一节 细胞周期与衰老	91
第二节 细胞衰老的特征	94
第三节 用于衰老学研究的常用细胞生物学技术	99
第四章 形态学研究	103
第五章 生理老化度测定	108
第六章 生命活力测定	112
第一节 生存试验.....	112
第二节 生命活力的整体效应.....	117
第三节 性活力的测定.....	119
第四节 生命活力与蛋白质核酸代谢.....	120
第五节 激素的测定.....	124

第六节 生命活力与老化相关酶的测定·····	126
第七节 老化代谢产物的测定·····	134
第八节 生命活力与 DNA 损伤修复·····	137
第九节 生命活力与 DNA 甲基化作用·····	139
第七章 分子生物学与分子遗传学研究技术·····	143
第八章 D-半乳糖衰老和脑老化模型研究·····	153
第九章 衰老免疫学及其基因调控·····	163
第十章 细胞凋亡与衰老·····	175
第十一章 微量元素研究·····	183
第十二章 抗衰老中药主要活性成分的提取分离技术与方法·····	192
第一节 多糖·····	192
第二节 氨基酸·····	195
第三节 多肽、蛋白质·····	198
第四节 皂甙类·····	202
第五节 黄酮类·····	204
第六节 核酸·····	207
第七节 维生素·····	208
第十三章 对抗衰老中药及方剂的现代评价·····	213

第三篇 传统药物

第一章 传统延缓衰老植物药·····	235
第一节 多孔菌科药物·····	235
灵芝(235) 茯苓(239) 猪苓(241)	
第二节 银耳科、木耳科、侧耳科药物·····	243
银耳(243) 黑木耳(245) 香菇(247)	
第三节 麦角菌科药物·····	249
冬虫夏草(249)	
第四节 天然含细菌药物·····	255
红茶菌(255) 酸牛乳(256) 附:牛乳(257)	
第五节 蚌壳蕨科药物·····	258
狗脊(258)	
第六节 水龙骨科药物·····	259
石韦(259)	
第七节 松科药物·····	260
海松子仁(260) 松叶(261)	
第八节 柏科药物·····	263
柏子仁(263) 柏叶(264)	
第九节 银杏科药物·····	265
银杏(265) 银杏叶(268)	

第十节 石松科药物.....	274
千层塔(274)	
第十一节 木贼科药物.....	276
问荆(276)	
第十二节 莎草科药物.....	277
香附子(277)	
第十三节 天南星科药物.....	281
石菖蒲(281)	
第十四节 泽泻科药物.....	284
泽泻(284)	
第十五节 禾本科药物.....	286
薏苡仁(286) 淡竹沥(288)	
第十六节 百合科药物.....	289
百合(289) 黄精(291) 玉竹(295) 天冬(297) 麦门冬(299) 韭苗(305)	
薤白(307) 大蒜(309)	
第十七节 石蒜科药物.....	315
仙茅(315)	
第十八节 薯蓣科药物.....	317
山药(317) 萆薢(321)	
第十九节 兰科药物.....	322
石斛(322) 天麻(324) 兰花草(328)	
第二十节 姜科药物.....	328
姜黄(328) 生姜(329) 益智仁(333)	
第二十一节 香蒲科药物.....	334
蒲黄(334)	
第二十二节 桑科药物.....	336
桑椹(336) 蒺藜(338) 火麻仁(340)	
第二十三节 马兜铃科药物.....	342
细辛(342)	
第二十四节 蓼科药物.....	346
何首乌(346) 夜交藤(352) 大黄(352)	
第二十五节 苋科药物.....	359
牛膝(359)	
第二十六节 石竹科药物.....	363
太子参(363)	
第二十七节 睡莲科药物.....	364
莲子(364) 荷叶(365) 芡实(366)	
第二十八节 毛茛科药物.....	367
芍药(367) 附子(369) 黄连(371) 牡丹皮(373) 威灵仙(374)	

第二十九节 小檗科药物.....	375
淫羊藿(375)	
第三十节 木兰科药物.....	378
五味子(378)	
第三十一节 樟科药物.....	379
肉桂(379) 桂枝(385)	
第三十二节 景天科药物.....	390
景天(390)	
第三十三节 杜仲科药物.....	391
杜仲(391)	
第三十四节 蔷薇科药物.....	393
金樱子(393) 杏仁(394) 桃仁(396) 山楂(397) 覆盆子(399) 苘实(400)	
刺梨(401)	
第三十五节 豆科药物.....	404
黄芪(404) 决明子(408) 甘草(409) 槐实(411) 鸡血藤(412) 补骨脂(413)	
黑大豆(415) 黑檐豆(416) 沙苑蒺藜(417) 葛根(418) 黄大豆(420)	
第三十六节 芸香科药物.....	423
蜀椒(423) 黄柏(423)	
第三十七节 远志科药物.....	424
远志(424)	
第三十八节 鼠李科药物.....	425
酸枣仁(425) 大枣(428)	
第三十九节 葡萄科药物.....	430
葡萄(430)	
第四十节 锦葵科药物.....	431
冬葵子(431) 草棉(433)	
第四十一节 五加科药物.....	436
人参(436) 人参子(442) 参芦(444) 人参茎叶(447) 三七(452) 西洋参(459)	
五加(464)	
第四十二节 伞形科药物.....	472
北沙参(472) 当归(473) 川芎(476) 防风(478) 羌活(480) 独活(481)	
柴胡(483) 蛇床子(484)	
第四十三节 山茱萸科药物.....	486
山茱萸(486)	
第四十四节 菱科药物.....	488
菱(488)	
第四十五节 山茶科药物.....	488
茶(附黑茶)(488)	

第四十六节 猕猴桃科药物.....	496
猕猴桃(496)	
第四十七节 无患子科药物.....	497
龙眼肉(497) 荔枝肉(499)	
第四十八节 芸蓼科药物.....	501
刺蒺藜(501)	
第四十九节 马齿苋科药物.....	504
马齿苋(504)	
第五十节 桑寄生科药物.....	505
桑寄生(505)	
第五十一节 胡桃科药物.....	506
胡桃仁(506)	
第五十二节 木犀科药物.....	508
女贞子(508) 秦皮(511)	
第五十三节 夹竹桃科药物.....	512
罗布麻(512)	
第五十四节 萝藦科药物.....	519
徐长卿(519)	
第五十五节 旋花科药物.....	520
菟丝子(520)	
第五十六节 橄榄科药物.....	522
乳香(522)	
第五十七节 马鞭草科药物.....	523
蔓荆实(523)	
第五十八节 唇形科药物.....	524
丹参(524) 菴蔚子(526) 紫苏(527)	
第五十九节 茄科药物.....	528
枸杞子(528) 枸杞叶(530) 地骨皮(531)	
第六十节 玄参科药物.....	532
干地黄(532)	
第六十一节 茜草科药物.....	540
茜草(540) 巴戟天(541)	
第六十二节 忍冬科药物.....	542
金银花(542) 忍冬藤(543)	
第六十三节 葫芦科药物.....	545
栝蒌(545) 栝蒌根(546) 白瓜子(547) 绞股蓝(547)	
第六十四节 桔梗科药物.....	554
南沙参(554) 党参(555)	
第六十五节 菊科药物.....	563

菊花(563) 稀莶草(564) 茵陈蒿(566) 佩兰(568) 白术(568) 苍术(571)	
木香(572) 蒲公英(574) 旱莲草(575) 苍耳草(576) 漏芦(577)	
青蒿(578) 飞廉(579) 苦菜(580) 灯盏细辛(580)	
第六十六节 鹿蹄草科药物	581
延寿果(581)	
第六十七节 胡麻科药物	582
胡麻仁(582)	
第六十八节 车前科药物	583
车前子(583)	
第六十九节 商陆科药物	584
商陆(584)	
第七十节 大戟科药物	587
余甘子(587)	
第七十一节 列当科药物	589
肉苁蓉(589) 草苁蓉(590)	
第七十二节 壳斗科、胡颓子科药物	592
栗(592) 沙棘(593)	
第七十三节 川续断科药物	595
续断(595)	
第七十四节 复合植物药物	596
蜂花粉(596)	
第二章 传统延缓衰老动物药	600
第一节 蜜蜂科药物	600
蜂蜜(600) 蜂乳(602) 蜜蜡(604) 蜂房(605)	
第二节 蚕蛾科药物	607
白僵蚕(607)	
第三节 蚁科药物	608
蚂蚁(608)	
第四节 拟步虫科药物	611
洋虫(611)	
第五节 螳螂科药物	612
桑螵蛸(612)	
第六节 大蜈蚣科药物	613
蜈蚣(613)	
第七节 水蛭科药物	616
水蛭(616)	
第八节 巨蚓科药物	618
地龙(618)	
第九节 刺参科药物	622

海参(622)	
第十节 珍珠贝科药物	624
珍珠(624) 珍珠层粉(627)	
第十一节 鲍科药物	628
石决明(628)	
第十二节 海龙科药物	630
海马(630)	
第十三节 牡蛎科药物	633
牡蛎(633)	
第十四节 帘蛤科药物	636
海蛤(636)	
第十五节 鲤科药物	637
鲤鱼(637)	
第十六节 龟科药物	639
龟甲(639)	
第十七节 鳖科药物	642
鳖甲(642)	
第十八节 蛇科药物	644
白花蛇(644) 蝮蛇(646)	
第十九节 壁虎科药物	648
蛤蚧(648)	
第二十节 雨燕科药物	651
燕窝(651)	
第二十一节 雉科药物	652
乌骨鸡(652)	
第二十二节 鹿科药物	654
鹿茸(654) 鹿角胶(655) 鹿胎(656) 麝香(656)	
第二十三节 牛科药物	657
牛黄(657) 羊肉(661) 羚羊角(662)	
第二十四节 马科药物	665
阿胶(665)	
第二十五节 人科药物	669
人胞(669) 紫茵(672) 口津唾(673) 人乳(676) 人尿(679)	
第二十六节 哺乳动物化石类药物	682
龙骨(682)	
第三章 金石类药物	684
第一节 麦饭石	684
第二节 姜石	685

第四篇 相关医药

第一章 中国传统性医学概述	687
第一节 中医性医学的概念和发展简史.....	687
第二节 对性生活的传统看法.....	688
第三节 性功能障碍及传统治疗措施.....	689
第四节 治疗性功能障碍的传统药物和膳食.....	693
一、兴奋性功能的药物和食物	693
二、抑制性功能的药物和食物	697
三、调理性功能的药物和食物	697
第二章 延缓衰老食养食疗述要	701
第一节 食养食疗对老年保健的重要意义.....	701
一、营养与衰老	701
二、营养与老年病的关系	701
三、营养与寿命	701
第二节 延缓衰老食疗的特点.....	702
一、遵循中医理论着眼于补虚抗老.....	702
二、药食相助	702
三、烹调注意保持药物效能和营养成分	703
四、区别对待四因施膳	703
五、合理科学的饮食习惯	704
第三节 食疗方剂举隅.....	704
一、美容保健药膳.....	704
二、滋补强身药膳.....	706
三、防治老年常见病药膳	713

附 录

传统抗衰老药物备录.....	719
药名笔画索引.....	723
药物功能分类索引.....	726