

中国长寿文化系列

灵丹·妙药·仙方

——医药与长寿

冯汉鏞 李殿元 著



• 中国长寿文化系列 •

灵丹 · 妙药 · 仙方

—医药与长寿—

冯汉鏞 李殿元 著

四川人民出版社

1993年·成都

1235056

(川)新登字 001 号

责任编辑:孙旭军

封面设计:邱云松

技术设计:杨 潮

中国长寿文化系列

灵丹·妙药·仙方

——医药与长寿

冯汉鏞 李殿元 著

四川人民出版社出版(成都盐道街3号)

四川省新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

开本 787×1092mm1/32 印张 10 插页 2 字数 160 千

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 1 次印刷

ISBN7-220-02164-X/G·376 印数:1—15000 册

定价:5.85 元

叩开长寿的殿门

——编者献辞

长 寿是一个美好的愿望
长寿是一片永恒的磁场
长寿是一曲生命的赞歌
长寿是一段智慧的诗行……

然而，长寿又是一座可望企及的山峰，只要人们采用科学的方法来调理自己的生活，那么生命之树便会久久常绿。

追求生命的旺盛与延展，是地球上一切生物的共同根性。从丝痕苔藓到森然伟树，从浮游生物到大象巨鲸，求生、求旺、求长久的本性，可谓如出一辙。其间，动物界又比生物界表现得更加执著。人类乃万物之灵，伴随着与生俱来对生命的热爱和对死亡的趋避，各种追求延展生命历程的思想和实践——长寿文化也就自然应运而生了。

正如涛涛黄河有着自己的个性一样，中华民族的长寿文化也有其自己的特点，这就是古朴、凝重，既注重理念的作用，又注重实践的功效，并且源远流长，多姿多彩。或许正是由于太珍爱生命的缘故吧，自古以来，中国人就从未中断过对于长寿的追求：从嫦娥奔月的传说，到炼丹求药的典故；从岁逾八百的彭祖，到持桃献寿的麻姑；从颐养天年的妙法，到保健长寿的运动……人们不仅在现实生活中努力寻求和实践着长寿之道，也苦心孤诣地在信仰、礼仪生活里创造和应用着长寿之术。

数千年来，我们的祖先们在探寻如何延展生命历程的道路上，付出过惨痛的代价，但同时也积累起非常丰富的实践经验。无论是作息有制的起居，还是春夏秋冬的调理；无论是登高远足的修身，还是抚琴运笔的养性；无论是百草集成的秘方，还是亦药亦膳的食补；无论是乐而有节的房中术，还是流注经脉的炼气法；无论是金龟银鹤的象征物，还是寿比南山的吉祥语……我们的先辈们都有一套自己的理论网络和操作体系。这些闪烁着智慧光芒的文化遗产，不仅具有很高的科学价值，而且具有很强的实用性。

今天，随着科学技术的不断发展，人类生活水平的日益提高，希望青春常驻、延年益寿的人也越来越多。因此，在尊重和运用现代科学的同时，把祖国传统的生命科学——长寿文化整理出来，去芜存精，使之更好地为人类健康长寿服

务，是我们和读者的共同心愿。

诚然，万事都是辩证的，有始便会有终，生命也不能例外。人的生命虽有其极限，但它所具有的延缓至极限的潜力却很大、很大。随着现代科学的发展，“人生七十古来稀”的俗谚，早已成为过去的历史；《黄帝内经》所发出的“人寿当为一百至一百二十载”的预言，正为越来越多的人所证实；现代医学提出的“人的正常寿命应在一百四十至一百五十岁之间”的目标，正等待着更多的人去登攀。可以说，从人类目前已掌握的知识来看，距离人体生命的极限还相差很远，因此，采用什么样的方法，才能使生命延展潜力得以最完美的发挥，还有待于人类去继续探索和研究。

生命运动是一个复杂的系统工程。当生命之花灿然开放的时候，我们应该充分看到，这不单单是花儿自身运动的结果，而是胚种、胚芽、茎叶、土壤、气温、阳光、雨露、肥料和管理等多种因素共同作用的结果。因此，要想使她久久绽开不谢，就必须处理和协调好各个方面的关系。中国长寿文化系列从九个大的方面，介绍了中国传统文化中各类与长寿有关的知识和方法，希望它们能对你的修身养性、延年益寿有所帮助。

愿家家幸福快乐，祝人人健康长寿！

1993年3月18日

《中国长寿文化系列》

编 委 会

顾 问：廖伯康

主 编：冯元蔚

执行主编：王 康 徐成明

副 主 编：孙旭军 王东洲 卓明安

编 委：（以姓氏笔划为序）：

田 野 邱云松 宋学镡 郝 勤

胡小明 高瑞雪 秦 蓉 谭 华

目 录

一 世人都说神仙好

- 千奇百怪的长生术……………（1）
- 对长寿之道的千古追求……………（1）
- 难以觅见的蓬莱仙草……………（3）
- 矿石金属炼成了长寿仙丹……………（7）
- “不食五谷”竟是益寿之法……………（13）
- 士大夫兴起了服石热……………（18）
- 中药对长生不老的贡献……………（22）
- 可以“致神仙”的药粥……………（27）
- 服食植物花粉也能长寿……………（30）
- 药膳与健康长寿……………（33）
- “神仙不死”的膏方……………（38）

二 延年奇葩中医学

——强身健体妙论纵横·····	(43)
欲长寿者当知药饵养生妙论·····	(43)
被称为“医神”的扁鹊·····	(47)
医家瑰宝《黄帝内经》·····	(49)
首创病案记录的淳于意·····	(52)
谓药有上中下的《神农本草经》·····	(54)
被尊为“医圣”的张仲景·····	(56)
卓越的外科医生华佗·····	(58)
集晋前脉学大成的《脉经》·····	(60)
修炼“不老”金丹的葛洪·····	(63)
煊赫一时的《小品方》·····	(65)
注《神农本草经》的陶弘景·····	(67)
注重养生的《黄帝内经太素》·····	(69)
探讨病源的巢元方与初唐名医·····	(71)
受人景仰的孙思邈·····	(73)
保存珍贵资料的《外台秘要》·····	(77)
久背黑锅的中风专家郑注·····	(79)
传播外国药物的李珣·····	(81)
论“补脾不若补肾”的严用和·····	(82)
改变伤寒治法的刘河间·····	(84)

目 录 册

“易水学派”的代表张元素.....	(86)
主张“药攻食补”的张从正.....	(88)
强调脾胃学说的李杲.....	(89)
“枕中秘”《普济本事方》.....	(92)
《格致余论》的节食慎欲.....	(94)
精于养生论的王珪.....	(96)
可谓神方的《十药神书》.....	(98)
明代温补学派的先驱薛己.....	(101)
李时珍和《本草纲目》.....	(103)
“医林状元”龚廷贤.....	(106)
“神医安道全”繆希雍.....	(108)
方中不离熟地的张介宾.....	(110)
专论虚劳病治的《理虚元鉴》.....	(112)
创病气致病说的吴有性.....	(114)
概括医门八法的《医学心悟》.....	(116)
“贯通古今医术”的叶桂.....	(118)
论人参之“罪”的徐大椿.....	(121)
以峻补肝肾见长的魏之琇.....	(123)
致力于瘀血证治的王清任.....	(125)

三 深山敬奉长命物

——延年益寿补药趣谈·····	(128)
补益药物辩证说·····	(128)
大补元气的人参·····	(131)
延年益寿何首乌·····	(134)
平补脾肺的党参·····	(136)
冬令佳品是燕窝·····	(138)
补中益气的黄精·····	(139)
强筋健骨的鹿茸·····	(142)
与人参鹿茸齐名的阿胶·····	(144)
应用广泛的黄芪·····	(146)
驻颜延年的杏仁·····	(148)
与天地齐寿的枸杞·····	(150)
补精益气海狗肾·····	(153)
奇特的冬虫夏草·····	(155)
养心安神数灵芝·····	(158)
养血安神的红枣·····	(160)
滋补强身五味子·····	(162)
有“国老”之称的甘草·····	(164)
返老还童数地黄·····	(165)
凉性补品天门冬·····	(169)

强志轻身的蜂蜜·····	(171)
有神灵之气的茯苓·····	(173)
食之大美的山药·····	(176)
延年抗衰黑大豆·····	(178)
补脾益气的白术·····	(180)
生脉壮神麦门冬·····	(182)
利湿燥脾的苍术·····	(184)
变老为少的菟丝子·····	(186)
调利血脉的菊花·····	(188)

四 藏于精者春不病

——预防和调养之道·····	(192)
注重自身调养远甚于药物·····	(192)
圣人不治已病治未病·····	(195)
人到中年更须注重养生防衰·····	(197)
老年人的衣食住行·····	(199)
老年调养当以补虚为主·····	(203)
补益类药物对衰老的延缓作用·····	(205)
中医防治老年病贵在调理·····	(208)
“冬病夏治”和“夏病冬治”·····	(210)
秋末初冬是进补的最佳时候·····	(213)
需要警惕的疾病信号·····	(216)

四 灵丹·妙药·仙方

部分常见病的自我防治·····	(220)
老年用药的几个法则·····	(239)
服用中药须“忌口”的是与非·····	(241)
中西药合用的利与弊·····	(245)

五 珍贵遗产益寿方

——传统养生方剂集粹·····	(250)
陆抗膏·····	(253)
巴戟天酒·····	(253)
小鹿骨煎·····	(254)
棘刺丸·····	(254)
韭子丸·····	(254)
枣仁汤·····	(255)
内补散·····	(255)
薯蓣丸·····	(256)
枸根羊骨汤·····	(257)
牛乳毕拔方·····	(257)
彭祖延年柏子仁丸·····	(257)
五精酒·····	(258)
三仁九子丸·····	(259)
补骨脂膏·····	(259)
补骨脂丸·····	(260)

目 录

延年丸·····	(260)
小地黄煎丸·····	(261)
鹿茸丸·····	(261)
楮实丸·····	(262)
附子苁蓉丸·····	(262)
四金丸·····	(263)
麋角丸·····	(263)
煅金液丹·····	(265)
巴戟天丸·····	(266)
法制煨肾方·····	(267)
丁香汤方·····	(267)
麦门冬丸·····	(267)
大脘腧脐丸·····	(268)
脘腧脐丸·····	(269)
双艺丸·····	(269)
太乙金锁丹·····	(270)
黄犬肉丸·····	(270)
异类有情丸·····	(271)
参丹·····	(271)
返本丸·····	(272)
霞天膏·····	(273)
老奴丸·····	(274)

四 灵丹·妙药·仙方

雀卵菟丝丸·····	(275)
七宝美髯丹·····	(275)
延年固本丹·····	(276)
养心安神膏·····	(277)
健脾膏·····	(278)
滋阴壮水膏·····	(279)
大补延龄膏·····	(280)
保真膏·····	(281)
贴腰膏·····	(282)
服茯苓法·····	(282)
服生姜法·····	(282)
服五加皮法·····	(283)
服天门冬法·····	(284)
服黄精法·····	(284)
服松子仁方·····	(284)
服柏子仁方·····	(284)
服胡麻方·····	(285)
服蒺藜法·····	(285)
地黄煎方·····	(285)
服栗方·····	(286)
服五味子法·····	(286)
服食大豆·····	(286)

目 录

金樱子煎.....	(286)
服苡蓉法.....	(287)
服蛤蚧.....	(287)
雀肉粥.....	(287)
服山药法.....	(288)
服甘菊.....	(288)
天门冬酒.....	(288)
五精酒.....	(289)
白术酒方.....	(290)
地黄酒.....	(290)
枸杞酒.....	(291)
黄精酒方.....	(291)
白菊花酒.....	(292)
薯蓣酒.....	(292)
逡巡酒.....	(292)
牛膝酒.....	(293)
固本酒.....	(293)
羊肉酒.....	(293)
脘腧脐酒.....	(294)
长松酒.....	(294)
乌须酒.....	(294)
百果酒.....	(295)

灵丹·妙药·仙方

琐琐葡萄酒·····	(295)
阿迷酒·····	(295)
葱鼓汤·····	(296)
紫菀汤·····	(296)
突然胃痛·····	(296)
去铃丸·····	(297)
七窍出血·····	(297)
松节酒·····	(297)
尿血方·····	(297)
入浴晕倒·····	(298)
生发膏·····	(298)
换白发方·····	(298)
秦皮汤方·····	(299)
倒睫·····	(299)
治夜盲·····	(300)
耳流血水·····	(300)
青矾散·····	(300)
救烟熏毒·····	(301)
烧烫伤·····	(301)
止金创出血·····	(301)
后 记·····	(302)