



许青媛 编

盛宝恒 审



常用老年保健中药

人民卫生出版社

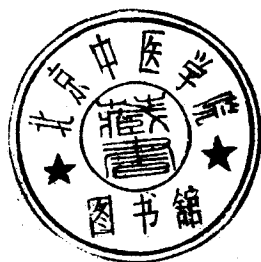


12.7
22

样 本 库

常用老年保健中药

许 青 媛 编
盛 宝 恒 审



人 民 卫 生 出 版 社

1141518

21526/05

责任编辑 黄大谦

常用老年保健中药

许青媛 编

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 8 $\frac{1}{2}$ 印张 180千字
1986年2月第1版 1986年2月第1版第1次印刷
印数: 00,001—25,800
统一书号: 14048·5060 定价: 1.35元
[科技新书目403—73]

前 言

祖国医学一向重视保健和防老的问题。中医认为，老年人往往体虚，需要扶正固本，扶正固本药有使老年人耳目聪明，促进健康，减少疾病，治虚损，乌须发，驻容颜。延年益寿的功效，目前抗衰老在国内已得到高度的重视，这对确保老同志精力充沛和健康长寿，甚至对提高全国人民的健康水平和振兴中华，都有着不可估量的意义。

当进入老年期，随着组织器官的自然衰退，内环境稳定性渐差，机体免疫力下降，对疾病易感性增加的情况下，血液也发生种种变化，乃称为虚证，我国古代医书——内经中写道：脉细、皮寒、气少、泄利前后、饮食不入，此谓五虚，现代医学认为老年人由于生理及代谢机能减退，内分泌的失调和组织器官的变化，容易发生肥胖、脂肪肝、动脉硬化、血压升高、糖耐量减低，也容易产生眼科，皮肤科疾病以及感染等老化疾病。从现代医学角度来分析，虚就是不足，它并不是一个抽象的概念，也不是一个独立的疾病，而是一组症候群，是泛指生理机能的降低，例如，心跳减慢，循环量减少，基础代谢下降等，如果此时测定血中的免疫指标（各种免疫球蛋白如 IgA、IgM、IgG 等）或作淋巴细胞转化试验，玫瑰花形成率等，则往往处于正常值的低水平或低于正常值。古人提出了“虚则补之”的治疗原则，“补”是中医治疗疾病的方法之一，适用于治疗各种虚证，故以补益正气为主。采用长寿药物，应根据具体情况分为平补、调补、清补、强补，但忌“蛮补”，古人说：“用得不得当，人参是味毒药，用

得确当，大黄是味补药。故补药切不可滥用，甚至造成依赖性。

本书旨在增强体质，调动机体内在的抗病能力，提高机体的免疫功能，以预防各种老年性疾病的发生，并达到改善生理及代谢机能，增进食欲，改善睡眠，提高视力，改善容颜，预防癌症的功效。

由于作者思想及业务水平有限，经验不够，缺点和错误之处，在所难免，殷切希望读者予以批评指正。

愉快劳动精神好，
足够休息保护脑；
长期锻炼强身体，
适当娱乐不烦恼。

老当益壮志气高，
注意卫生身体好；
风烛残年成过去，
精神百倍腾云霄。

节自俞伯平

养 生 十 训

少肉多菜，	少言多行。
少食多嚼，	少怒多笑。
少盐多醋，	少欲多施*。
少衣多容**，	少糖多果。
少烦多眠，	少车多步。

* 少想个人，多作贡献。

** 衣服不可穿的太多，注意坐、行姿势。

目 录

一、补气药 (1)

人参..... (2)

大枣..... (11)

太子参..... (12)

玉浆..... (13)

山药..... (18)

五味子..... (19)

甘草..... (23)

白木耳..... (28)

白术..... (29)

白扁豆..... (32)

四叶参..... (33)

乌梅..... (34)

苍术..... (36)

刺五加..... (39)

灵芝..... (44)

茯苓..... (49)

党参..... (51)

黄芪..... (53)

黄精..... (57)

蛤士蟆油..... (59)

饴糖..... (60)

棉花根..... (61)

猕猴桃..... (63)

蜂蜜..... (65)

酸枣仁..... (67)

二、补血药 (69)

山楂..... (69)

白芍..... (73)

龙眼肉..... (75)

当归..... (77)

仙鹤草..... (81)

鸡血藤..... (83)

何首乌..... (86)

阿胶..... (88)

枸杞子..... (91)

桑椹..... (93)

槐实..... (94)

熟地黄..... (95)

三、补阳药 (99)

九香虫..... (100)

山茱萸..... (101)

干姜..... (102)

巴戟天..... (104)

五加皮..... (105)

冬虫夏草..... (107)

羊红膶..... (110)

羊肾..... (111)

肉苁蓉..... (112)

肉桂..... (113)

沙苑子·····	(116)
仙茅·····	(117)
补骨脂·····	(119)
杜仲·····	(121)
阳起石·····	(124)
狗脊·····	(125)
虎杖·····	(126)
附子·····	(128)
蛤蚧·····	(133)
韭子·····	(135)
胡芦巴·····	(136)
胡桃仁·····	(137)
骨碎补·····	(139)
益智仁·····	(141)
莲子·····	(142)
海龙·····	(143)
海马·····	(144)
蛇床子·····	(145)
淫羊藿·····	(147)
菟丝子·····	(150)
鹿茸·····	(152)
楮实子·····	(155)
紫河车·····	(156)
黑大豆·····	(157)
黑糯米·····	(159)
续断·····	(160)
锁阳·····	(161)
鹅管石·····	(163)
四、补阴药·····	(164)
天冬·····	(165)

玉竹·····	(167)
北沙参·····	(169)
女贞子·····	(170)
石斛·····	(172)
玄参·····	(173)
百合·····	(175)
龟板·····	(176)
西洋参·····	(178)
旱莲草·····	(179)
知母·····	(181)
泽泻·····	(183)
麦冬·····	(185)
桑寄生·····	(187)
菱·····	(189)
黑芝麻·····	(190)
稀莩草·····	(192)
鳖甲·····	(193)

五、活血化瘀药····· (196)

大黄·····	(197)
大蒜·····	(200)
三七·····	(203)
川芎·····	(206)
三棱·····	(210)
水蛭·····	(211)
毛冬青·····	(213)
月季花·····	(215)
五灵脂·····	(216)
丹参·····	(218)
自然铜·····	(223)
血竭·····	(224)

地锦草..... (225)
赤芍..... (227)
乳香..... (229)
没药..... (231)
红花..... (232)
延胡索..... (235)
穿山甲..... (238)

益母草..... (239)
景天三七..... (241)
桃仁..... (244)
莪术..... (245)
凌霄花..... (246)
麝香..... (247)

一、补 气 药

凡能补益脾气、肺气、心气等，以消除或改善气虚证的药物为补气药。

“人之有生，全赖此气”，此语点明了气对于人体生命活动的重要性。气有各种各样的气，其中最根本的是元气。具体说来，气有推动人体生长、发育、促进新陈代谢的作用，由于气的活动，才产生供应人体正常体温和生理活动所需要的能量，所以气虚病人，会有怕冷的感觉。另外，气还有护卫肌表，防御外邪侵入的作用，所以气虚病人，往往容易得感冒。

如果气的生成不足或气的运行发生障碍，就会发生一系列的病理现象，例如，有的人由于长期患慢性病，元气消耗过多，往往出现全身疲乏无力，精神不振，呼吸短浅，懒言怕动，自汗等症状。这就称之为气虚，是气的某些作用出现衰退的表现。对这种病人，可以服用补气药，党参、黄芪。

元气是一种精微物质，先天精气，脾胃消化吸收而得的水谷之气（即食物中有营养的部分）和从肺吸入的空气三部分结合而组成。它的活动力很强，全身各处，无处不到。它的活动形式，可以概括为升、降、生、入四个字。以此产生推动人体进行生理活动的动力。

有些人认为“参”就是补药，体弱的吃了，能强壮身体，健康的吃了更能壮实，甚至还能延年益寿，这些看法是值得商榷的。参的品种多种多样，它们的作用也各不相同，其中好多根本就不是“补药”，有些虽是补虚药，也只能治疗

久病体虚的人，至于健康人则并不需要，有时吃了反而对身体不利。在治疗虚证病人时，也不能一概而论，还要辨证施治，根据气虚、血虚、阳虚、阴虚之分，分别给予益气、养血、助阳和滋阴的药物，如不加分析胡乱给药，反而会加重病情。

人 参

祖国医籍记载人参能“大补元气、生津止渴”，近来报道单味人参煎剂（独参汤）曾使休克病人复苏。本章记述两人行路，其中一人口衔人参，另一人走路累的气喘嘘嘘，而口衔人参者则泰然自若，步履如常。中医认为，人参是典型的强壮剂，是治疗虚病症的药物。现代药理学作用亦阐明了该药的强壮作用原理，人参能有助于改善机体各脏器特别是循环、神经和内分泌的功能，有助于改善机体的免疫状态和自然环境的适应能力，它们对于老年人脏器功能衰退，内分泌和免疫功能低下，对环境改变、感染和外伤等适应能力，以及预防老年人血栓栓塞性疾病，无疑将起到一定程度的保护作用，而有利于延长寿命。

一、人参简介：

人参系五加科植物，药用部分为根，其主要有效成分是人参皂甙类。近年来发现人参地上部分（包括茎、叶、花蕾、果肉、种子等）亦含有皂甙类，而其含量远远超过人参根，使人参的研究更加深入。人参按加工方法的不同分为好多品种，新鲜的人参晒干叫生晒参。人参放冰糖加工成的叫白参，它的断枝、小枝及须根，通称为糖参。如果经过蒸制而成，颜色呈暗红色叫红参。出产于朝鲜的叫高丽参，按加工不同又分为白参与红参。

人参，是冬令进补的佳品，值得注意的是，由于某些植物根的外形与人参根很相似，故民间常有误采、误购和误用的情况发生。有些人甚至故意用某些植物的根，经一定的加工或雕刻，在集市上冒充“人参”“红参”或“高丽参”兜售，获取暴利。最常见的假人参有野豇豆根、商陆根、桔梗根、华山参根、枳壳根、山莴苣根，此外还有羊乳、紫茉莉、莨菪、牛蒡、土大黄、沙参、皱叶酸模等20多种不同植物的根。这些假人参各有不同的毒性，如商陆、华山参等，误服后甚至可引起中毒，严重者可致死。由于有些假人参的外形与真人参相似，仅仅看外形较难区别，应注意鉴别或请药检部门鉴定。

二、临床应用：

人参有良好的补气作用，年老体弱，在工作过度劳累之后，不思饮食，周身无力，疲倦欲睡，但又久久不能入睡，这时服少量人参，能补气安神，增进饮食，恢复体力。临床上可治疗因久病气虚而引起的乏力、少言懒语，动则气急，易出虚汗，以及大便溏薄、食欲不振、腹部虚胀等症状的病人；也可用于抢救各种休克病人。一般来说，白参性偏凉，除了益气外还有生津作用，可用于气阴两亏的病人；红参性偏热，适用于阳气虚弱的病人；休克属于“亡阳”故以红参疗效较好。

人参只适用于虚症病人，对于感染初起邪实的病人，肝阳上亢的病人（如高血压病），由于湿阻、食积而引起胸腹胀满，腹泻、食欲不振，舌苔厚腻的病人，均不适宜。如体质强壮无虚症的人更不要滥用人参，用得不当反而会因闭气而引起胸闷腹胀。在服人参时，要忌服萝卜、茶叶，以免降低疗效。

三、毒副作用：

人参毒性很小，但过服人参也会产生烦躁不安、兴奋、眩晕、头痛、全身玫瑰疹、体温升高及出血，曾有人内服人参酊 500 毫升而致中毒死亡的报导，或有人用之不当，滥用，“蛮补”，以至形成“人参滥用综合征”，故应引起注意。

目前在美国对人参的兴趣日益增长，不仅药房出售，而且食品店，甚至杂货铺都有销售，由于人参制剂繁多，以至在化妆品、雪茄烟、香烟、胶姆糖、茶点、糖果都被贴上人参制剂的标签，很多通俗读物中也宣传人参是一种有益无害的补药，是兴奋剂与催欲剂。因此，长期服用人参片剂、胶囊的人极多。有个别的人，甚至形成“人参滥用综合征”，据观察，长期服用人参达二年之久的 133 人，有 14 人具有高血压，慢性失眠，神经过敏，欣快感，水肿，皮疹，闭经，低血压，食欲减退等症状，和激素中毒时有些类似，因此应避免长期滥用人参。

〔异名〕 人衔、孩儿参、棒槌、百尺杵、血参、黄参、神草。

〔来源〕 五加科植物人参 *Panax ginseng* C. A. Mey. 的根或地上部分。

〔成分〕 含有 12 种人参皂甙 (Ginenoside Ra、Rb₁、Rb₂、Rc、Rd、Re、Rf、Rg₁、Rg₂、Rg₃、Rh₁、Rh₂) 人参倍半萜烯，人参酸，人参英，人参奎酮，人参宁，14 种氨基酸和多肽，人参三糖 (Panose A、B、C、D)，维生素 B₁、B₂，烟酸，胆碱，微量元素锗。人参皂甙的含量 (%) 根部为 3.2~5.2 (红参为 3.2~4.0，生晒参为 5.2)，须根为 11.5，茎杆为 3.5，叶为 10.2，花蕾为 26.4，果肉为 21.8，种子为 2.3。地上部分以茎叶含量为多。茎与

叶的比率一般是4:6。不同产区的人参茎叶中总皂甙虽有大小差别，但都不同程度高于人参根的含量。

〔药理作用〕

1. 神经系统的调整作用：人参可加强大脑皮层兴奋过程及抑制过程，尤以加强兴奋过程为明显，并改善神经活动过程的灵活性，提高皮层下部分的兴奋性，使呼吸、心跳加速，血管非条件反射加强。人参皂甙 Rg 类则有兴奋和抗疲劳作用，故可增强体力，消除疲劳，提高工作效率，Rb 类具有中枢抑制作用，能改善睡眠及情绪。人参能调节中枢神经系统，改善植物神经功能，具有增食欲、抗疲劳，壮身体的作用。

2. 对机体反应性的影响：人参具有“适应原样”作用，可改变机体的反应性，增强机体对有害因素如高温、低温、毒物、肿瘤等防御能力，加强机体的适应性，成为机体功能的调节剂。动物实验狗在大量失血或窒息而处于垂危状态时，立即注入人参制剂，可使血压稳定回升，延长动物存活时间，乃至促进动物恢复。长期服用人参的家兔，可防止由静脉注射、疫苗所引起的发热反应。人参能延长锥虫感染的小鼠存活时间，使感染疟原虫的鸡免于急性死亡，并能促进未成年动物生长的作用，促进某些实验性损伤的愈合，减弱某些药物（苯、苯肼、四乙铅、三甲酚磷酸）对机体的梗塞作用；对 V_{B1} 、 V_{B2} 缺乏引起的症状及过敏性休克有某些良好影响，但无明显抗组织胺的作用。其作用原理，可能与人参对机体的应激过程中的反应，特别是对神经—垂体—肾上腺皮质系统的影响有关。

3. 对心血管系统：人参有强心作用，其特点与强心甙相似。对心肌细胞缺糖、缺氧有保护作用，并对乳鼠心肌细

胞的 DNA (脱氧核糖核酸) 合成有促进作用, 能改善心肌无力状态, 对抗阿托品的增快心率作用。对血压有双相调节作用, 能调节心率、心律, 改善早搏、心房纤颤等症状, 可缓解心绞痛症状, 降低血脂、血糖。对心脏、脑血管有调节作用, 可增强心肌收缩力, 提高排血量, 并使脑血流由下降转为正常。

4. 血液造血系统: 人参可增强造血机能, 使红细胞数增加并提高粒性白细胞的吞噬能力, 骨髓中核细胞数均增多, 人参茎叶皂甙及人参根多糖均能刺激小鼠网状内皮系统吞噬功能及促进补体和抗体的生成。

5. 增强机体免疫功能: 人参可兴奋垂体——肾上腺系统, 加强机体对各种有害因素的抵抗能力, 可增强机体抗辐射能力, 使受照射小鼠的生存时间延长 1 倍, 能促进受照射小鼠肝中蛋白质的合成。提高动物对高温和低温的耐受力。

6. 物质代谢及内分泌: 人参本身无性激素样作用, 但有调节内分泌系统和性腺的功能。能加速未成年雌性小鼠动情期的出现, 使未成年雄鼠前列腺和贮精囊重量增加, 未成熟雄鸡, 可使睾丸重量和输精管直径明显增加, 皂甙 C 的促性激素样作用最强, 皂甙 A、D 次之。近十年用同位素标记人参皂甙 Rb₁ 给大鼠腹腔注射 5 毫克/100 克 2 小时后, 首先使肝细胞核中 RNA 多聚酶活力增加 30~50%, 随后细胞核中 RNA 和蛋白质合成亦增加, 细胞核中新合成的 RNA 转移至细胞浆中, 使细胞浆中多聚核糖核蛋白体增加。人参能促进蛋白质和核酸的合成。

〔临床应用〕

1. 用于抢救气脱危症及肺虚喘促, 脾虚泄泻, 消渴少津等一切气虚症。独参汤可用于心源性休克。

2. 治疗高血压病，冠状动脉硬化，心绞痛，治疗冠心病总有效率为 82.2%。

3. 治阳痿及性机能降低，有一定治疗作用，可增加精子数及其活动能力，但对精神型阳痿无效。

4. 胃酸过低者，可使胃痛消失，大便正常，胃液总酸度增加。对慢性胃炎，有一定的疗效。

5. 急性传染性肝炎：人参可防止急性转变为慢性肝炎。

6. 提高视力及增强视觉暗适应的作用。

〔用量〕 小量 1.5~9 克；大量 9~30 克。

〔制剂介绍〕

1. 人参皂甙片剂（每片含 25 毫克）：每次 2 片，一日三次。用于治疗冠心病，植物神经功能紊乱，更年期综合征，隐性糖尿病，能调节血压、心率、心律、改善早搏、心房纤颤等症状，缓解心绞痛，降低血脂。

2. 人参鳖甲煎丸：含人参、驴皮胶、鳖甲胶、蜣螂虫、地鳖虫、黄芩等。口服，每次 3 克，一日三次。用于肝脾肿大。服用本品时应忌食蛋、油腻、面食。

3. 人参汤（理中丸）：含人参、干姜、甘草、白术等。口服，每次 9~12 克，一日三次，用于补益脾胃。

4. 人参败毒散：含柴胡、前胡、川芎、枳壳、羌活、独活、茯苓、桔梗、人参等研末，每次服 6 克，一日二次。治疗头项强痛、肢体痠痛、高热无汗。

5. 人参黄芪散：含人参、秦艽、茯苓、知母、桑白皮、桔梗、紫菀、柴胡、黄芪、地骨皮、生地、半夏、赤芍、天冬、炙鳖甲、炙甘草等研末，每次服 6 克，一日三次。主治虚劳烦热、肢体倦怠、咳嗽咽干、痰少盗汗、食欲不振、胸胁不畅。