

益寿中草药选解



益寿中草药选解

人民卫生出版社

益寿中草药选解

陆钦尧 黎明 编著

人民卫生出版社

益寿中草药选解

陆钦尧 黎 明 编著

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 7½印张 165千字

1987年8月第1版 1987年8月第1版第1次印刷

印数：00,001—17,000

统一书号：14048·5414 定价：1.20元

〔科技新书目144 — 61〕

序

我国自古以来，即非常重视延年益寿的中草药。如我国第一部药学专著《神农本草经》即把具有延年益寿的药物列为“上品”。以后历代医家不断补充，故祖国医药学在这方面有着丰富的内涵，有待我们继承、挖掘、整理、提高，使之更好地为人类的健康作贡献。

随着时代的进步，延年益寿中草药日益受到人们的关注，但尚缺乏专著。本书作者，在数百味有延年益寿的中草药中，经分析、比较，精选出其中77种，编纂成册，名为《益寿中草药选解》，以飨读者，无疑是会受到国内外学者欢迎的。

本书的编写，按药物的主要作用，分为补气、补血、补阳、补阴、固肾涩精、健脾利湿、潜镇安神、活血化瘀以及其它等类。每味药物分别阐明其“来源”、“性味功效”、“用量用法”、“历史沿革”、“现代研究”、“方选”、“评介”等。条理清晰，取材丰富，既保持了中医理论的特色，又有现代研究的内容，选方有400首，颇有实用价值，最后还给以实事求是的恰如其分的评价，故为目前一部较好的益寿中草药著作。

本书的出版，为学习、应用、研究益寿中草药提供了重要的资料。故作此序，以向读者推荐。

颜正华

一九八五年六月于北京中医学院

前 言

中医药学是一个伟大的宝库。在这个宝库中，蕴藏着许多能推迟衰老，益寿延年的良药。为将这份珍贵的遗产奉献给炎黄子孙，我们对历代本草中认为具有益寿作用的几百种中草药进行分析、比较，精选出其中的77种，写成这本专著。

为了让读者对每种药有较全面的了解，我们对每种药的历史沿革和现代研究情况都进行了简要的介绍，力图以现代医学的研究成果来解释其抗衰老的作用机理，并加以评介。

全书收录的药方有400余条，其中具有补益作用的处方有231条，分别列于每种药的〔方选〕项内。这些药方，大部分引自《本草纲目》和《中药大辞典》，少部分引自《滋补中药保健菜谱》和《医学衷中参西录》。

本书在编著过程中，参考各种书刊百余种，文献近二千篇。由于篇幅所限，不再一一列出。所参阅的文献都是公开发行的书刊，有较高的学术价值。

书中有几味药如红景天、绞股兰等，古代本草无记载，但现代研究发现具有抗衰老作用，故不拘泥于古训而收载之。

在本书编著过程中，得到广西百色地区医学情报所、药检所的支持。顺此致谢。

由于我们知识面不广，水平不高，书中难免有疏漏之处，敬请读者指正。

作 者

1985年5月

目 录

第一章 补气类 1	补骨脂.....71
人参..... 1	续断.....75
刺五加..... 5	菟丝子.....77
黄芪..... 8	巴戟天.....80
党参.....12	蛤蚧.....82
白术.....15	淫羊藿.....85
山药.....18	仙茅.....88
大枣.....22	胡桃仁.....90
第二章 补血类26	第四章 补阴类94
地黄.....26	玉竹.....94
当归.....30	麦门冬.....96
何首乌.....34	天门冬.....99
黄精.....38	枸杞子.....102
阿胶.....41	黑脂麻.....105
芍药.....44	冬虫夏草.....109
桑椹.....48	女贞子.....112
桑寄生.....52	石斛.....115
龙眼肉.....55	百合.....117
紫河车.....57	西洋参.....120
鸡血藤.....61	乌龟.....122
第三章 补阳类65	鳖.....125
鹿茸.....65	第五章 固肾涩
杜仲.....68	精类.....128

金樱子·····	128	银耳·····	177
山茱萸·····	130	香菇·····	180
五味子·····	133	大豆·····	184
芡实·····	136	花生·····	187
莲子·····	138	地榆·····	190
第六章 健脾利		葛根·····	192
湿类 ·····	141	槐实、槐花·····	195
茯苓·····	141	山楂·····	198
猪苓·····	145	刺梨·····	201
泽泻·····	148	刺玫果·····	203
薏苡仁·····	150	梨·····	205
第七章 活血化		猕猴桃·····	207
瘀类 ·····	154	葡萄·····	209
三七·····	154	罗汉果·····	211
丹参·····	158	绞股蓝·····	213
牡丹皮·····	162	冬瓜·····	215
第八章 潜镇安		漏芦·····	218
神类 ·····	165	红景天·····	220
天麻·····	165	茶叶·····	222
酸枣仁·····	167	菊花·····	226
灵芝·····	169	蜂蜜、蜂乳、	
第九章 其它类 ·····	175	花粉·····	229
木耳·····	175		

第一章 补 气 类

人 参

【原植物简介】 本品为五加科植物人参 *Panax ginseng* C. A. Mey. 的根。又名神草、人街、地精、棒槌等。由于产地和加工方法的不同而有野山参、移山参、生晒参、白参、红参、别直参、朝鲜参、高丽参等名称。

【性味功效】 味甘、微苦，性温。入脾、肺二经。具有补气固脱，补肺益脾，生津，安神，益智之功效。用于：①重病、久病或大量失血、脱水后引起的虚脱。②肺虚气短喘促、脾虚食少、便溏、久泻、反胃。③病后伤津口渴、多汗。④心悸失眠、健忘。⑤疲乏无力、尿频、脱肛、崩漏、小儿慢惊等。近来还用于抢救休克，治疗高血压、冠心病、心绞痛、心肌营养不良、慢性胃炎伴有胃酸缺乏、肝炎、糖尿病、高原反应、癌症、放射线损伤等。

【用法用量】 0.5~9 克（急救时用 30 克），文火煎服。

【历史沿革】 人参入药，源远流长。我国目前有据可查者，最早见于汉代问世的《神农本草经》。这部托神农之名的药学著作，把人参列为上品，认为人参“补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目开心益智。久服轻身延年”。被尊为医圣的东汉名医张仲景，在他的《伤寒论》、《金匱要略》中，用人参的方剂分别为 22 条和 19 条。梁代陶弘景在《本经集注》中，不仅详述了人参的作用，而且谈及人参的产地，即“生上党山谷及辽东”。并记载了“人参反藜芦”

之说。书中还引用了高丽人采人参的经验总结——“三桠五叶，背阳向阴。欲来求我，椴树相寻”。宋、元、明、清有名望的医药学家如唐慎微、寇宗奭、张元素、张从正、李东垣、王好古、朱震亨、李时珍、张介宾、吴又可、吴鞠通、张锡纯等都对人参有所研究。其中，李时珍在《本草纲目》中介绍用人参的方剂有 62 条之多。吴朱论在他的《本草诗笺》中有一首云：“人参功大益精神，甘苦微温性自驯，反与藜芦休并用，畏同盐卤莫相亲。保元旺血除邪气，明目开心利弱身，味厚最宜赧怯症，必需尤在肾虚人。”值得注意的是清代的张璐撰的《本草逢原》提出了参芦“吐虚劳痰饮”之说。1675 年，俄国驻中国使节恩·克·斯卡法利在介绍中国的书中，曾专门介绍了人参。十七世纪，荷兰商人首先把人参介绍到欧洲。

我国栽培人参开始于西晋末年，距今至少有 1,660 年的历史，是世界上最早引种人参的国家。清代时，辽宁省的营口市曾经是人参的贸易中心。二十世纪 30 年代，我国栽培人参的年产量达 100~125 吨。

【现代研究】

1. 化学成分 人参含 29 种人参皂甙，16 种以上氨基酸，9 种糖，3 种脂肪酸，3 种甾醇，7 种维生素，2 种挥发油，3 种黄酮类物质，12 种无机元素，3 种酶和葡萄糖甙、人参奎酮、胆碱等。其中，人参皂甙是人参的主要有效成分。

2. 药理作用 ①抗衰老。②对抗有害刺激，如严寒、酷热、缺氧、放射性物质、四氯化碳等对人体的影响。③抗疲劳。④抗肿瘤。⑤调节神经系统功能。⑥调节心血管功能。⑦调节物质代谢。⑧兴奋造血系统功能。⑨提高人体免疫力。⑩调节内分泌系统尤其是性腺的功能。⑪祛痰（主要是参芦

的作用)。⑫抗炎。

3. 临床研究 ①人参果实抗衰老的研究：吉林中医研究所霍书玉等用人参果皂甙对 50 岁以上年龄的人进行抗衰老研究，证实服用人参果皂甙起到了“返老还童”的作用。

②抗癌：日本报告，连续服用每片含蛋白质促进因子 10 毫克的人参片，治疗 43 例癌症病人，病人食欲改善，体重增加，症状好转，腹水减少，大部分病例血象改善，红细胞和血红蛋白升高，白细胞亦增高。如与抗癌药同时用，可预防白细胞减少。国内 1981 年报告用国产人参制剂治疗 52 例癌症患者，能使病人持续地完成化疗和放疗，防止白细胞下降，改善食欲、精神状态及自觉症状，体重增加，未见副作用。③据综合报道，用人参制剂治疗冠心病 361 例，总有效率为 82.27%；治疗神经功能紊乱 258 例，总有效率为 77.91%；治疗隐性糖尿病 102 例，总有效率为 77.46%；治疗更年期综合征 83 例，总有效率为 91.56%；用参附代血浆抢救休克 50 例，成功 48 例。

此外，人参对血栓形成、慢性迁延性肝炎、慢性胃炎、无力型和无力-抑郁型精神病、阳痿等，都有一定疗效。

4. 人参商品制作方法的研究 人参商品质量的高低，取决于人参皂甙含量的多少。而商品的制作方法又直接影响人参皂甙的含量。人参的传统商品分为生晒参、红参和糖参三大类。这三类中，人参皂甙含量最高的是生晒参，其次是红参，糖参最少。鉴于红参和糖参在制作过程中消耗了部分人参皂甙而降低了人参的质量，近年来又推出了冻干参和罐藏人参等新商品。冻干参的人参皂甙含量比生晒参高，而罐藏人参则保持原有的皂甙含量不变，故人参皂甙的含量最高。近来，又出现从用人参生药到提取其有效成分，生产人参制

剂方面转化的趋势。我国已生产人参果皂甙片。

【方选】

1. 独参汤：人参 30 克，浓煎顿服。功能益气固脱。用于元气大亏，阳气暴脱，症见面色苍白，神情淡漠，肢冷多汗，呼吸微弱，脉细微绝等虚脱或休克危重证候。

2. 四君子汤：人参、白术各 6 克，茯苓 9 克，炙甘草 3 克。每天一剂，水煎分 2 次服。功能益气健脾。用于脾胃气虚，症见不思饮食，面色晄白，少气懒言，四肢无力，消化不良，大便稀烂等。胃、十二指肠溃疡出现上述症状时宜服之。

3. 理中汤：人参、白术各 6 克，炮姜、炙甘草各 3 克。每日一剂，水煎分 2 次服。功能温中散寒，补气健脾。用于脾胃虚寒，腹痛泄泻，呕吐食少，口不渴，舌淡苔白，脉沉细或迟缓者服用。

4. 人参石膏汤：人参 15 克，石膏 36 克，知母 21 克，甘草 12 克。水煎服。治烦渴多饮，不思饮食。此方可用于治疗糖尿病。

5. 人参蛤蚧散：人参、知母、桑白皮、茯苓、贝母各 60 克，蛤蚧一对，杏仁、炙甘草各 150 克。共研成细末。每次服 9 克，温开水冲服。治久病咳嗽气喘，痰稠而黄，或略带脓血，胸中烦热，或面目浮肿，脉浮而虚，渐成肺痿失音。

6. 噙化人参方：人参 3 克，含化。每天 1 次。常含之有益气强身，延年益寿之功效。此方为清宫慈禧太后常用的长寿方之一。

【评介】 人参是众所周知的益寿佳品。不论是其化学成分、药理作用或临床实践，都说明人参有延年益寿的作用。但是，由于历史条件的限制与传统的偏见的影响，人参的抗衰老作用没有得到充分的发挥。如过去把参须当次品，把参

芦当涌吐药及没有把参杆、参叶、参花、参果入药等。实验表明，参须、参芦、参叶、参花、参果所含的主要有效成分——人参皂甙比人参主根还高，参杆的人参皂甙含量稍低，但也与人参主根相近。参芦的“涌吐”作用，虽《本草纲目》有记载，现已证实，参芦的所谓“涌吐”作用，其实是祛痰作用。由此可见，人参的综合利用是大有可为的。在众多的商品参中，最实用的是罐藏人参、人参片和人参果皂甙片。这些制品可随取随用，在紧急情况下尤为适宜。生晒参、红参、糖参等需水煎后方可服用，遇到危急情况时尚嫌不便。平时作保健益寿之品服用，则以参须最为经济实惠。参须的价格仅相当于人参主根的三分之一左右，而其功效却与之相当甚至超过。人参虽是益寿珍品，但切不可滥用。曾有报告一例病人1次服人参酊500毫升而致死。国外1979年报告，长期服用大量人参可出现“人参滥用综合征”，表现为过度兴奋、高血压等。有4例服用15克发生丧失人格感和精神错乱。因此，切不可长期服用大量人参。一般认为，需长期服用时，以每天0.5~1.0克为宜。

刺 五 加

【原植物简介】 本品为五加科植物刺五加 *Acanthopanax senticosus* (Rupr. et Maxim.) Harms 的根及根茎。又名刺拐棒、老虎獠子。

【性味功效】 味辛、微苦，性温。具有益气健脾，补肾安神，祛风除湿之功效。用于治疗脾肾阳虚，腰膝酸痛，筋骨拘挛，步履乏力，失眠多梦诸症。近年来还用来治疗神经衰弱、冠心病、白细胞减少症、慢性气管炎、癌症等。

【用法用量】 9~27克，水煎服。也可浸酒或制成针、

片、丸、散等。

【历史沿革】 本品在汉至民国初年的历代本草中未见单独介绍。江苏新医学院编的《中药大辞典》(1977) 将该药与五加、无梗五加、糙叶五加、轮伞五加一道，列为中药五加皮的原植物之一。五加最早见于《神农本草经》，并被列为有补气作用的“上品”。晋代的《名医别录》认为五加有“补中，益精，坚筋骨，强意志”等功效。唐代的《新修本草》、明代的《本草纲目》和《本草经疏》、清代黄宫绣的《本草求真》等都有相似的记载。《新修本草》和《本草纲目》都有五加“久服，轻身耐老”之说。

【现代研究】

1. 化学成分 本品含有五加甙A、B、B₁、C、D、E、F、G，左旋芝麻素，多糖等。这些成分在10月份落叶前含量最高，6~7月含量很低。

2. 药理作用 ①抗衰老：刺五加甙有抗氧化基作用，延缓生命的衰老过程。②强壮作用：刺五加甙能调节蛋白质、糖、脂肪代谢，促进肝细胞再生，提高核酸与蛋白质的合成和机体的免疫功能，增强体质。③提高机体对物理、化学、生物等有害刺激如寒冷、灼热、放射线、四氯化碳、细菌毒素等的抵抗力。④抗疲劳作用：刺五加甙A~E有很强的抗疲劳作用，其抗疲劳强度为根部提取物的40~120倍，并且比人参甙强。⑤调节神经系统功能：刺五加既可加强神经系统的兴奋过程，又能加强其抑制过程，从而使神经系统的这两个过程处于平衡状态。⑥调节肾上腺、甲状腺、性腺功能和血糖代谢，使之处于正常状态。⑦调节心血管功能：刺五加提取物可扩张脑部血管，改善大脑的血流，并对血压有双重调节作用，即可使低血压升高，使高血压降低。⑧抗菌消

炎：能对抗痢疾杆菌内毒素引起的白细胞减少；在夏、秋、冬季可减轻实验动物的炎症水肿。⑨抗癌作用：刺五加根提取物和总甙对实验动物的移植瘤、药物诱发瘤、癌转移和小鼠白血病均有一定的抑制作用；可减轻抗癌药如环磷酰胺等的毒性。

3. 临床研究 据国内资料报道，用刺五加制剂治疗冠心病 206 例，有效率为 84%；治疗白细胞减少症 246 例，有效率为 75%；治疗神经衰弱 559 例，有效率达 91.7%。

【方选】

1. 刺五加根茎（干品）9~15 克，水煎服。具有补气益精，安神，强筋等功效。用于素体虚弱或久病气虚，失眠等症。常服之可益气强身，延年益寿。

2. 刺五加根或茎皮适量，洗净，和糯酿米酒。时时饮之，有壮筋骨，驱风除湿之功效。

3. 刺五加根或茎皮、枸杞根白皮、水按 1:1:15 的比例，煮汁，加酒糯拌饭，如常法酿酒。酌量饮之，可治虚劳不足。

【评介】 五加在我国历代本草中都享有盛名。传说古人张子声、杨建始、王叔才、于世彦等服五加酒而得寿三百年，鲁定公之母服五加酒而不死。因而有“宁得一把五加，不用金玉满车”，“文章（五加又名文章草）作酒，能成其味。以金买草，不言其贵”之说。虽然这些褒奖之言不足为信，但从国内外对刺五加的研究成果来看，刺五加确是一种价廉物美、效果确凿的益寿佳品。苏联曾以刺五加制成运动员饮料，使该国的运动员在重大的国际比赛中发挥出超凡的竞技状态而轰动世界。现已知道，刺五加的抗疲劳和“适应原样”作用比人参还强。因此，国外如苏联等已将刺五加作为人参的代用品。由此可见，古代本草认为五加“补中益精，坚筋骨，

强意志。久服，轻身耐老”是有根据的。而具此益气强身功能的，应当是刺五加，因为五加、无梗五加、糙叶五加、轮伞五加等经过药理试验尚未发现有上述功能。我国目前已制成刺五加参精、刺五加浸膏片、刺五加冲剂等便于服用的刺五加制剂。其中，刺五加参精与刺五加生药在 1978 年美国洛杉矶法院的一场商业官司中，击败了苏联以刺五加液体制的“西伯利亚人参精”，为我国争得了荣誉。

黄 芪

【原植物简介】 本品为豆科植物膜荚黄芪 *Astragalus membranaceus* (Fisch.) Bge.、内蒙黄芪 *Astragalus mongholicus* Bge.、金翼黄芪 *Astragalus chrysopterus* Bge.、多花黄芪 *Astragalus floridus* Benth.、塘谷耳黄芪 *Astragalus tongolensis* Ulbr. 等的干燥根。又名黄耆、绵黄芪、箭芪、独根、二人抬、王孙等。以膜荚黄芪和内蒙黄芪为正品。

【性味功效】 味甘，性微温。入肺、脾二经。具有补中益气，固表止汗，利水消肿，托脓生肌之功效。用于中气不足，表虚自汗，盗汗，气虚浮肿，痈疽不溃或溃烂不敛等。近年来还用于治疗肾炎水肿、蛋白尿、消化性溃疡、慢性肝炎、视网膜剥离视力减退等。还可用来预防体弱儿童呼吸道感染。

【用法用量】 9~15（大剂可用 30~60）克，水煎服。

【历史沿革】 本品首先记载于《神农本草经》，并被列为上品。用于治疗“痈疽，久败疮，排脓止痛，大风癰疾，五痔，鼠痿，补虚，小儿百病”。《名医别录》、《新修本草》、《日华子本草》、《本草纲目》、《本草求真》等都有黄芪能益

气补虚之说。《本草备要》认为，黄芪“生用固表，无汗能发，有汗能止……，炙用补中，益元气，温三焦，壮脾胃。生血，生肌，排脓内托，疮痍圣药。痘症不起，阳虚无热者宜之”。被称为脾胃派之鼻祖的李杲，对黄芪尤为器重，他说：“脾胃一虚，肺气先绝，必用黄芪温分肉，益皮毛，实腠理，不令汗出，以益元气而补三焦。”清代黄宫绣著的《本草求真》，把黄芪推崇为“补气诸药之最。”

【现代研究】

1. 化学成分 含有蔗糖，葡萄糖醛酸，皂甙，多种氨基酸，黄酮类化合物，毛蕊异黄酮，芒柄花素，胆碱，甜菜碱，苦味素，香豆素，叶酸，熊竹素，2', 4'-二羟基-5, 6-二甲氧基异黄烷和硒、锌、铁、铜、锰等 14 种微量元素。内蒙黄芪根含 β -谷甾醇、亚油酸、亚麻酸等。

2. 药理作用 ①延缓衰老过程：黄芪可延缓人胚肺二倍体细胞的自然衰老过程，延长细胞寿命 $\frac{1}{2}$ 左右，使自然衰老的细胞由 61 代延长到 88~99 代，从而达到延年益寿的作用。②强壮作用：黄芪可促进血清和肝脏蛋白质代谢，其多糖能明显促进实验动物脾脏内抗体形成，能增加机体非特异性抵抗力，增加末梢白细胞总数，减少病毒的致病性。③黄芪的有效成分之一的 r-氨基丁酸有明显的降压作用。黄芪的另一个品种——密毛花黄芪 *Astragalus pubiflorus* DC. 浸剂具有强心及扩张冠状动脉，改善心肌血液供应的作用。④有较强的利尿作用和一定的消除尿蛋白的作用。⑤对志贺氏痢疾杆菌有抑制作用。⑥能抑制胃液的分泌，减少胃酸，从而对消化性溃疡有治疗作用。⑦能延长小鼠的动情期。此外，还有诱生干扰素的作用。

3. 临床研究 ①方鹤松等报告 (1982)，用以黄芪为主

药的加味玉屏风散预防体弱儿反复呼吸道感染,分别于1976年11月至1977年3月和1977年10月至1978年4月、1978年10月至1979年4月观察32例和53例,总有效率分别为96.9%和94.3%。部分体弱儿在服药后6个月复查免疫球蛋白IgA,26例受检者服药前为23.46单位,服药后为54.62单位。有33例体弱儿曾接受80~120万单位的维生素D₂治疗,仍未能控制呼吸道反复感染,服加味玉屏风散后才取得效果。②侯世荣等报告(1980),用黄芪、丹参注射液治疗慢性肝炎112例,疗程三个月左右,有效率达83.0%。77例患者停药后随访观察3个月至1年,病情稳定者占70.1%,说明其远期疗效较好。复发的病例重复用该药治疗也有效。③沈壮雷报告(1983),用玉屏风散加味和维生素E为基本方治疗隐匿型肾炎36例,对尿红细胞、蛋白的有效率分别为90.9%和83.3%。随访18例,经过8个月至3年,仅2例出现少许红细胞(2~3次)。④聂爱光等报告(1981),用黄芪注射液治疗32例经手术治疗视网膜脱离累及黄斑部视力障碍恢复不佳者,用药后23只眼(77.9%)远视力有不同程度的恢复。作者推测可能黄芪有促进视椎细胞再生的作用。

【方选】

1. 生黄芪、生牡蛎、山药各9克,白术、陈皮各6克,防风3克。共研为细末。每日服2次,每次3克。用于预防体弱儿呼吸道感染,也可用来治疗小儿阳虚自汗。常服之能升高免疫球蛋白IgA,此种免疫球蛋白是呼吸道粘膜的主要保护性抗体。

2. 炙黄芪180克,炙甘草30克,切细,每日取6克,加水一杯,大枣一枚,水煎服。用于诸虚不足,肢体困倦,