

中国历代

# 中医抗衰老秘要

颜德馨主编

本书是作者多年从事中医临床、教学、科研工作的经验总结，也是作者对中医抗衰老理论的探索。本书从中医理论出发，结合现代医学研究成果，系统阐述了中医抗衰老的理论与方法。本书可作为中医临床、教学、科研人员的参考，也可作为广大读者的健康读物。

ZHONGGUO LIDAI  
ZHONGYI  
KANGSHIJIUAILAO MIYAO



上海中医药大学出版社

# 中国历代 中医抗衰老秘要

---

颜德馨主编



文庫出版社

(沪)新登字 303 号

责任编辑: 李益然

封面装帧: 赵文奎

## 中国历代中医抗衰老秘要

颜德馨 主编

---

文匯出版社出版发行

(上海市虎丘路 50 号 邮政编码 200002)

新华书店上海发行所经销

吴江伟业印刷厂印刷

---

1993 年 1 月第 1 版

开本: 787×1092 1/32

1993 年 1 月第 1 次印刷

字数: 261000

印数: 1—3000

印张: 11.625

ISBN 7—80531—238—9/R·15

定价: 6.50 元

# 《中国历代中医抗衰老秘要》

## 主编、编写人员名单

**主    编：**颜德馨

**编写人员：**（按姓氏笔画为序）

吕立言

胡泉林

黄全华

屠执中

颜德馨

颜乾麟

颜  新

魏铁力

## 前 言



长命百岁，青春永驻，是人们梦寐以求的美好愿望。有史以来，人们就殚精竭虑地搜求长寿方法，探索衰老之谜。

衰老是不可避免的生物规律，但古往今来的资料表明，人类确实还远远没有享受到天年。那么，致使人类过早衰老的原因究竟是什么呢？有什么方法能延缓衰老呢？这是当今人类共同关心的热门话题。也是医药界悬而未决而又孜孜探究的一个课题。

人体衰老是一系列生理、病理过程综合作用的结果。其机制极为复杂，国内外老年医学专家已提出300多种观点，但都未能完整地阐明其机理。中国的中医中药，在养生、防老、延寿等方面积累了丰富的实践经验，流派纷呈，虽是“虚损学说”一统天下，但其中不乏可以“古为今用”之精华，本书均分别作了简要介绍。

本书的特色之一，是将近年来作者发明的衰老新说——瘀浊乃人体衰老的主要机制，以及许多延缓衰老、防治疾病的新方法，作为主要内容，为探索人体衰老之奥秘，揭开了新的一页。

作者浸淫于气血学说的研究。80年代即提出“人体衰老的主要原因在于气血失调,内环境失衡”的论点。通过大量的临床观察,研究和动物实验,证明了这个论点的正确性。在这个论点的指导下,作者又分别采用具有益气化瘀,及活血较坚,防瘀消瘀的药物进行了抗衰老研究,都取得了令人满意的效果。这一理论的实质,即“生命在于运动”、“生命在于平衡”,突破了一直认为衰老为脏腑虚损的传统观点,把老年医学理论的发展推上了一个新的台阶。因此,以气血失衡学说统率各种衰老理论,阐明了气血与长寿、瘀浊与衰老的密切关系,这为揭示人体衰老之谜,探索有效的抗衰老药物开辟了一条新的途径。作者继承前贤,吸取中医的粹粹,使古老的中医中药,为人类的健康长寿服务,做出了自己的贡献。

这一系列的研究成果,通过了多层次的高级专家的鉴定,并获全国中医药科技进步二等奖,全国医药科技成果展览会优秀奖,还由上海科学教育电影制片厂摄成《抗衰老——气血与长寿》科教片,在医药卫生界和社会舆论界引起了广泛重视和强烈反响。

鉴于人口老龄化已成为世界各国十分关切的问题,大家都很关心老年人的保健工作,以及人们对健康长寿的热烈追求,作者特撰写了《中国历代中医抗衰老秘要》一书,综述了中国历代中医对养生的秘诀,特别是在气血与长寿的关系方面,作了系统的论述,并以这个观点为指导,根据作者50年的临床经验,罗列了30余种常见中老年“病”和“证”的治疗方法,供读者参考。

本书是养生学的专著。读者在这本书里可以获得养生奥秘与常见病的治疗秘诀,同时,本书在理论与防治方法上有创新,希望能有利于推动我国老年医学保健事业的发展。

养生与长寿,保健与预防是全人类所关注的问题,希望广大读者也来扶植作者的成长,在实践中提供信息反馈,使本书在再版时能不断完善,共同为人类的健康作出贡献。

愿读者阅读它、应用它,并学会自我养生保健的方法,达到延年益寿的目的。

颜德馨

1992. 3. 15

# 目 录



|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 前言                        | ( 1 )  |
| 第一章 中医抗衰老学说的渊源            | ( 1 )  |
| 第一节 中医抗衰老的含义              | ( 1 )  |
| 一、中医对衰老的认识                | ( 2 )  |
| 二、中医抗衰老的观点                | ( 5 )  |
| 第二节 中医抗衰老学说的渊源            | ( 9 )  |
| 一、道家养生秘要及其对中医抗衰老学说的影响     | ( 9 )  |
| 二、儒家养生秘要及其对中医抗衰老学说的影响     | ( 16 ) |
| 三、释家养生秘要及其对中医抗衰老学说的影响     | ( 23 ) |
| 四、《黄帝内经》养生秘要及其对中医抗衰老学说的影响 | ( 30 ) |
| 五、《吕氏春秋》养生秘要及其对中医抗衰老学说的影响 | ( 42 ) |
| 第二章 中医抗衰老的基本理论            | ( 47 ) |

---

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| 第一节 阴阳学说与抗衰老         | (47)        |
| 一、阴平阳秘 精神乃治          | (48)        |
| 二、阴阳离决 精气乃绝          | (49)        |
| 三、调整阴阳 以平为期          | (50)        |
| 第二节 脏腑学说与抗衰老         | (51)        |
| 一、脏腑健旺 生机乃荣          | (52)        |
| 二、五志所发 分属五脏          | (53)        |
| 三、五脏之病 脾肾为要          | (54)        |
| 四、脏腑病变 通补相宜          | (56)        |
| 第三节 经络学说与抗衰老         | (58)        |
| 一、经络以通 其形乃彰          | (58)        |
| 二、经络失常 机体失衡          | (60)        |
| 三、疏通经络 可以益寿          | (61)        |
| 第四节 精气神学说与抗衰老        | (62)        |
| 一、人身“三宝” 生之根本        | (62)        |
| 二、精盈则寿 精竭则夭          | (63)        |
| 三、治精之道 贵在养填          | (64)        |
| 第五节 气血学说与抗衰老         | (65)        |
| 一、人之所有 血与气耳          | (65)        |
| 二、血气以并 病形乃成          | (67)        |
| 三、疏其血气 调致和平          | (68)        |
| <b>第三章 中医名家抗衰老秘诀</b> | <b>(70)</b> |
| 第一节 汉晋六朝时期中医名家抗衰老秘诀  | (70)        |
| 一、华佗的动形养生术           | (70)        |
| 二、葛洪的虚清不伤为本的养生术      | (72)        |
| 三、陶弘景的调神养形的养生术       | (74)        |
| 第二节 唐宋时期中医名家抗衰老秘诀    | (76)        |

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| 一、孙思邈的养性养老的养生术·····       | ( 77 )         |
| 二、陈直的怡情养性的养生术·····        | ( 81 )         |
| 第三节 金元时期中医名家抗衰老秘诀·····    | ( 83 )         |
| 一、刘完素的养、治、保、延的养生术·····    | ( 84 )         |
| 二、张从正的余则损之，不足补之的养生术·····  | ( 87 )         |
| 三、李东垣的充实元气，养护脾胃的养生术·····  | ( 89 )         |
| 四、朱丹溪的养阴抑阳的养生术·····       | ( 92 )         |
| 第四节 明清时期中医名家抗衰老秘诀·····    | ( 95 )         |
| 一、李时珍的耐老增年的养生术·····       | ( 95 )         |
| 二、龚廷贤的养元气，健肾脾的养生术·····    | ( 98 )         |
| 三、张介宾的阴阳互根的养生术·····       | ( 101 )        |
| 四、叶天士的调补脾肾，摄养为先的养生术·····  | ( 104 )        |
| 五、曹廷栋的顺应自然的养生术·····       | ( 106 )        |
| <b>第四章 中医抗衰老方法举要·····</b> | <b>( 110 )</b> |
| 第一节 精神调摄法·····            | ( 112 )        |
| 一、精神与长寿·····              | ( 112 )        |
| 二、精神调养的方法·····            | ( 113 )        |
| 三、调节不良情绪的方法·····          | ( 117 )        |
| 第二节 房中保健法·····            | ( 119 )        |
| 一、房事不必绝·····              | ( 119 )        |
| 二、房事必须节·····              | ( 120 )        |
| 三、清心为寡欲之秘·····            | ( 122 )        |
| 四、房事禁忌之大要·····            | ( 123 )        |
| 第三节 饮食养生法·····            | ( 124 )        |
| 一、食养的理论基础·····            | ( 124 )        |
| 二、食养与长寿·····              | ( 126 )        |
| 三、饮食调养的要诀·····            | ( 128 )        |

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 四、饮食宜忌·····                | (130)        |
| 五、常见各证养生保健食物举要·····        | (134)        |
| 六、烟、酒、茶与长寿·····            | (135)        |
| 第四节 运动健身法·····             | (143)        |
| 一、运动养生之秘·····              | (143)        |
| 二、运动健身方法举要·····            | (145)        |
| <b>第五章 中医抗衰老研究新成果·····</b> | <b>(148)</b> |
| 第一节 气血在人体中的生理功能·····       | (149)        |
| 一、气的含义及其生理功能·····          | (149)        |
| 二、血的含义及其生理功能·····          | (155)        |
| 三、气与血的相互关系·····            | (159)        |
| 第二节 气血调和与抗衰老·····          | (161)        |
| 一、气血与生理活动的关系·····          | (161)        |
| 二、气血平衡与抗衰老的关系·····         | (163)        |
| 第三节 瘀血是导致衰老的主要原因·····      | (165)        |
| 一、气血失衡，百病丛生·····           | (165)        |
| 二、瘀血是衰老之源·····             | (171)        |
| 三、颜氏瘀血证诊断法·····            | (173)        |
| 四、人体衰老时的瘀血表现·····          | (177)        |
| 五、活血调气是抗衰老的有效方法·····       | (187)        |
| 第四节 “衡法”抗衰老的奥秘·····        | (188)        |
| 一、“衡法”的由来·····             | (188)        |
| 二、“衡法”的理论依据·····           | (190)        |
| 三、“衡法”的应用效果·····           | (193)        |
| 四、“衡法”的抗衰老作用·····          | (203)        |
| 第五节 “衡法”抗衰老系列保健药品·····     | (204)        |
| 一、“衡法”冲剂的抗衰老功效·····        | (204)        |

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 二、“衡法圣方”抗衰老的研究·····        | (210)        |
| <b>第六章 老年常见证候治疗秘要·····</b> | <b>(223)</b> |
| 第一节 老年常见证和病治疗秘要·····       | (225)        |
| 一、感冒·····                  | (225)        |
| 二、痰饮·····                  | (227)        |
| 三、泄泻·····                  | (229)        |
| 四、便秘·····                  | (231)        |
| 五、淋证·····                  | (233)        |
| 六、阳萎·····                  | (236)        |
| 七、耳鸣、耳聋·····               | (238)        |
| 八、眩晕·····                  | (240)        |
| 九、头痛·····                  | (242)        |
| 十、不寐·····                  | (245)        |
| 十一、心悸怔忡·····               | (247)        |
| 十二、虚劳·····                 | (249)        |
| 十三、血证·····                 | (251)        |
| 十四、痹证·····                 | (254)        |
| 十五、痿证·····                 | (256)        |
| 第二节 老年常见疾病治疗秘要·····        | (258)        |
| 一、大叶性肺炎·····               | (258)        |
| 二、高血压·····                 | (260)        |
| 三、冠状动脉粥样硬化性心脏病·····        | (263)        |
| 四、脑卒中·····                 | (265)        |
| 五、糖尿病·····                 | (268)        |
| 六、慢性胃炎·····                | (270)        |
| 七、女性更年期综合征·····            | (272)        |
| 附：男性更年期综合征·····            | (274)        |

---

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 八、硬皮病                  | (276)        |
| 九、带状疱疹                 | (277)        |
| 十、老年性瘙痒症               | (279)        |
| 十一、慢性肝炎和肝硬化            | (280)        |
| 十二、慢性肾炎                | (283)        |
| 附：尿毒症                  | (285)        |
| 十三、慢性肺原性心脏病            | (287)        |
| 十四、前列腺增生症              | (289)        |
| 十五、精神病                 | (292)        |
| 附：老年期痴呆                | (295)        |
| <b>第七章 中医传统抗衰老方药汇要</b> | <b>(298)</b> |
| 第一节 中医传统抗衰老方药概说        | (298)        |
| 第二节 抗衰老古方选萃            | (300)        |
| 一、养荣益气类                | (301)        |
| 二、补精血类                 | (311)        |
| 三、益聪明类                 | (321)        |
| 四、强骨髓类                 | (328)        |
| 第三节 抗衰老中药选萃            | (334)        |
| <b>后记</b>              | <b>(358)</b> |

## 第一章

# 中医抗衰老学说的渊源



几千年来,祖国医学在养生抗衰老、祛疾增龄等方面,积累了丰富的理论与实践经验。《老子》之论“归真返璞,清静无为”;《庄子》之论“吹响呼吸,熊经鸟申”;《吕氏春秋》之论“流水不腐,户枢不蠹”,皆为传世不朽之名言。这些论说对中医抗衰老学说的形成和发展,起了重要的作用。中医学关于延缓衰老的医理、养生、方药等方面的论著,不胜枚举,异彩纷呈。这些都是中华民族的瑰宝,继承和发扬我国中医传统医学,为人类健康服务,是具有重要意义的。

## 第一节 中医抗衰老的含义

寿享遐龄为千千万万人之美好心愿,古往今来,痴心于蓬莱、方丈、瀛洲,探求不死之术者不计其数。殊不知,人总是要老的。毫无疑问,生的欲望,死的恐惧,病的痛苦,老的悲哀,是最基本的人性和正常的情感。《尚书·洪范》中所说的五福:一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命;六

极，一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。说明人生的幸福，并非是财富的占有，名誉地位的获得，而是生命的健康、安宁和长寿。这种观点，对人们的心理结构，产生了重大的影响。

## 一、中医对衰老的认识

在浩如烟海的祖国医学文献中，有关养生（又称养性、摄生）与寿老（又称养老、养亲）的论著相当丰富。人的自然寿命有多长？如何划分老年人的年龄界限？人衰老有哪些表现和特点？等等，祖国医学都有比较明确的论述。

### （一）自然寿命

《灵枢·天年》将人的生、长、壮、老、死的生命过程，以10年为期，进行了论述：人在10岁时，“五脏始定，血气已通而好走”（流通快速）；20岁，“血气始盛，肌肉方长而好趋”（走得快）；30岁，“五脏大定，肌肉坚固，血脉满盛而好步”；40岁，“脏腑经脉皆由盛趋平，腠理始疏，鬓发始白而好坐”；50岁，“肝气始衰，目始不明”；60岁，“心气始衰，苦忧悲，血气懈惰而好卧”；70岁，“脾气虚，皮肤枯皱”；80岁，“肺气衰，言语多误”；90岁，“肾气竭，诸脏经脉空虚”；百岁则“五脏皆虚，神气皆去，而骸独居而终”。《素问·上古天真论》也说：“形与神俱，而后终其天年，度百岁乃去。”这里所说的“天年”即是人的自然寿命，又称为“天寿”、“天数”、“天命”。

人的自然寿命——“天年”，究竟是多少岁？《内经》所说的“百岁”是指大约岁数。我国古代文献也有以120岁为人寿上限的，如《尚书·洪范》有“以百二十岁为寿”的说法。《老

子》认为：“人生大期，以百二十为度。”可见，古代对天年的“数”，一般在100—120岁之间，这个观点与现代科学不谋而合。生物学与医学的研究表明，人的寿命与其他哺乳动物的寿命有某些共同的规律性，一般认为，最高寿命至少是110—150岁。德国老年病学家佛朗克通过对百岁以上老人的调查，认为人的最长寿命大致为110—113岁。<sup>②</sup>古今中外，有没有超过此界限的呢？回答是肯定的。据《中国医学人名志》记载，秦代的崔文子享年300岁；后汉的葛越为280岁。《历年高僧卒年表》载高僧慧昭活了290岁，乐子长活了180岁。《本草纲目》载唐代何能嗣活了168岁。当代四川老中医罗明山迄今已有124岁。但应当承认，超过120岁上限的，到目前为止，毕竟是少数。然而积极探讨和研究延长人们的寿命，让更多的老年人“沧桑多经人不老，老树春来犹着花”，让他们为社会主义建设发挥更多的余热，作出更多的贡献，则是我们医务工作者的光荣使命。

## （二）老 龄 划 分

关于老年的年龄界限，一般认为是50岁。《灵枢·卫气失常》说，“人年五十以上为老”。这与现代将45岁定为初老期的开始是相符合的。1982年4月，中华医学会讨论通过60岁以上为我国划分老年人的标准，这是对我国的遗传素质与政治、经济、文化等方面的关系比较全面和正确的认识。这也是与国际标准相一致的。《素问·上古天真论》在通过详细观察生命过程的基础上，对人由壮年到老年作了精要的归纳。它分别以男女的年龄分阶段划分老龄。男子以8岁为一阶段，共分8个阶段；女子以7岁为一阶段，共分7个阶段；因此，又称男子八八，女子七七。无论男女，到第五阶段，即男子40岁，

女子 35 岁以后,就由强盛、坚壮渐渐过渡到衰弱。它又指出:“女子七七(49岁),任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”男子八八(64岁)天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极,则齿发去”。明确地指出女子的老龄按 49 岁计算,男子的老龄按 64 岁计算。鉴于 60 岁为老龄,所以常称 60 岁为“花甲”,70 岁为古稀,80、90 岁为耄耋,100 岁为期颐。

### (三) 衰老的征象和特点

人到老年,就会呈现出一系列衰老征象。老年人衰老的表现往往多先从头面五官等上部位反映出来。如鬓发斑白,面焦齿槁,牙齿枯脱,脸布皱纹,两目视物昏糊不清,双耳作鸣,甚或耳聋,记忆力减退,精神不振,夜不能寐等等。这些从老年人外表衰老体征观察所作的结论,就是“老从上”的老龄化征象特点。

《内经》还提到“心气始衰,苦忧悲,血气懈惰,故好卧”;“脾气虚,皮肤枯”;“肺气衰,魄离,故言善误”;“肾气焦,四藏经脉空虚”;“年六十,阴痿(阳痿),气大衰,九窍不利,下虚上实,涕泣俱出矣”。这些形象而生动的描述,勾勒了人衰老的种种征象,而且与近代医学所说的老年人的脑动脉硬化,心血管机能改变,消化系统功能减弱,内分泌功能衰减,免疫功能降低,蛋白质等物质代谢合成失调以及性功能低下等所呈现的老年人症状,颇相一致。

人进入老年之后,气血渐衰,真阳气少,五脏衰弱,肠胃虚薄,神气浮越,返同小儿,形体虚羸,活动减少,心力倦怠,精神耗短,百事懒于施为,肌肉疲怯,腠理疏松。若风伤腠理,便成大患。因此,老年人发病特点是危若风烛,百疾易攻,发病以脾胃病和时令病最为常见,且多新感引动宿疾。一旦患病,伤