



中医古籍出版社

抗衰老中药学

主 编 陈可冀

副主编 (以姓氏笔画为序)

李春生 房定亚 傅景华

中医古籍出版社

责任编辑 徐岩春
封面设计 陈 健

2/430/66

抗衰老中药学

陈可冀 主编

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

北京星城印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

• • • • •

787×1092毫米 16开本 25印张

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数: 0001~3600

ISBN 7-80013-096-7/R·096

定价: 12.50元

抗衰老中药学编委会

主 编：陈可冀 中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所研究员、教授

副主编：（以姓氏笔画为序）

李春生 中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所副主任医师、医学硕士

房定亚 中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所副主任医师

傅景华 中国中医研究院图书情报研究所副研究员、医学硕士

执行副主编：李春生

编 委：（以姓氏笔画为序）

于振宣 中国中医研究院西苑医院主治医师、医学硕士

尹光耀 无锡市第三人民医院副研究员

王 巍 中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所助理研究员、医学硕士

石体仁 中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所副研究员

孙福立 中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所副研究员

李 忠 河南中医学院副教授

李晓露 中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所主治医师、医学硕士

李 鲤 河南省驻马店地区中医院副主任医师

吴余升 中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所副研究员

吴林鹏 北京针灸学院副教授

吴钟璇 中国中医研究院广安门医院老年病研究室主任医师

沈英森 暨南大学医学院附属医院国际中医针灸培训中心讲师

张大钊 暨南大学医学院附属医院教授

张云如 中国中医研究院广安门医院老年病研究室主任医师

张国玺 中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所助理研究员、医学硕士

林求诚 福建省中医药研究所主任医师、研究员

罗世华 中国科学院数理化学局副研究员

周乐年 中国中医研究院西苑医院主治医师、医学硕士

原思通 中国中医研究院中药研究所副研究员

钱振淮 中国中医研究院西苑医院主任医师

翁维良 中国中医研究院西苑医院副研究员

魏子孝 中国中医研究院西苑医院主治医师、医学硕士

参加编写人员：（以姓氏笔画为序）

王国柱 中国中医研究院研究生部主治医师，医学硕士

王祝举 中国中医研究院中药研究所实习研究员

杜贵友 中国中医研究院中药研究所助理研究员、医学硕士

周庆保 中国中医研究院西苑医院主治医师

周旭生 河南省南阳地区中医中药研究所医师

梁洪之 中国中医研究院西苑医院、老年医学研究所助理研究员、医学硕士

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眼编写这本《抗衰老中药学》，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》和现代有关药理学，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、《抗衰老中药学》一书，由总论、各论、附论三部分组成。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、本书的总论部分，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、中医延缓衰老方药的古今研究方法等，使读者对中医药抗衰老研究有一个大体的了解。

三、本书各论部分，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，以及临床抗老应用价值不大的药物，采用备录形式列出，以便查考。

四、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，除了在书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。

五、本书的附论部分，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，以便读者参考。

六、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。

七、全书收集资料的下限，止于1987年11月。今后如有新的抗衰老中药研究成果，留待再版时增补。

八、书末附有药名笔画索引，以利读者查阅。

目 录

总 论

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》对延缓衰老药物的贡献……(9)

第三节 《本草纲目》对延缓衰老药物的贡献……(11)

第四节 宫廷医学与延缓衰老药物及方剂……(15)

第二章 中国传统延缓衰老理论和

方药的应用……(18)

第一节 中医学衰老理论概述……(18)

第二节 延缓衰老药物及方剂的应用……(21)

第三节 中医延缓衰老药物的现

代研究概况……(24)

第四节 延缓衰老方剂的现代研究

概述……(28)

第三章 延缓衰老药物及方剂的研

究方法……(35)

第一节 古代研究方法……(35)

第二节 临床药理学研究……(37)

第三节 生存试验和细胞传代……(39)

第四节 抗氧化作用研究……(45)

第五节 生理老化程度的测定……(48)

第六节 生物化学方法研究……(50)

第七节 免疫学研究……(57)

第八节 形态学研究……(65)

第九节 微量元素研究……(69)

第十节 毒理学研究……(75)

各 论

第一章 传统延缓衰老植物药

第一节 多孔菌科药物……(77)

灵芝……(77)

茯苓……(79)

猪苓……(80)

第二节 银耳科、木耳科、侧耳科药物……(82)

银耳……(82)

木耳……(84)

香菇……(85)

第三节 麦角菌科药物……(86)

冬虫夏草……(86)

第四节 天然含细菌药物……(88)

红茶菌……(88)

酸牛乳……(89)

附：牛奶……(90)

酸马乳……(90)

第五节 蚌壳蕨科、水龙骨科药物……(91)

狗脊……(91)

石韦……(91)

第六节 松科、柏科药物……(92)

海松子仁……(92)

松脂……(93)

松叶……(94)

柏子仁……(95)

柏叶……(95)

第七节 泽泻科药物……(96)

泽泻……(96)

第八节 禾本科药物……(97)

薏苡仁……(97)

淡竹沥……(98)

第九节 莎草科药物……(99)

香附子……(99)

第十节 天南星科药物.....(101)	太子参.....(149)
石菖蒲.....(101)	第二十一节 睡莲科药物.....(149)
第十一节 百合科药物.....(103)	莲子.....(149)
百合.....(103)	荷叶.....(150)
黄精.....(105)	芡实.....(150)
玉竹.....(107)	第二十二节 毛茛科药物.....(151)
天冬.....(108)	附子.....(151)
麦冬.....(110)	黄连.....(153)
韭苗.....(112)	芍药.....(154)
薤白.....(113)	牡丹皮.....(155)
大蒜.....(114)	威灵仙.....(156)
蚤休.....(118)	第二十三节 小蘗科药物.....(157)
第十二节 石蒜科药物.....(119)	淫羊藿.....(157)
仙茅.....(119)	第二十四节 木兰科药物.....(159)
第十三节 薯蓣科药物.....(121)	五味子.....(159)
山药.....(121)	第二十五节 樟科药物.....(160)
草薢.....(122)	肉桂.....(160)
第十四节 兰科、姜科药物.....(124)	桂枝.....(162)
石斛.....(124)	第二十六节 景天科、杜仲科
天麻.....(125)	药物.....(165)
兰花草.....(127)	景天.....(165)
生姜.....(127)	杜仲.....(166)
姜黄.....(128)	第二十七节 蔷薇科药物.....(167)
益智仁.....(129)	金樱子.....(167)
第十五节 香蒲科药物.....(130)	杏仁.....(168)
蒲黄.....(130)	桃仁.....(169)
第十六节 桑科药物.....(132)	山楂.....(170)
桑椹.....(132)	营实(刺玫果).....(172)
薜荔.....(133)	覆盆子.....(173)
火麻仁.....(134)	第二十八节 豆科药物.....(174)
楮实.....(135)	黄芪.....(174)
第十七节 马兜铃科药物.....(136)	决明子.....(177)
细辛.....(136)	甘草.....(178)
第十八节 蓼科药物.....(138)	槐实.....(180)
何首乌.....(138)	鸡血藤.....(181)
夜交藤.....(143)	补骨脂.....(182)
大黄.....(143)	黑大豆.....(183)
第十九节 苋科药物.....(146)	黑穉豆.....(184)
牛膝.....(146)	沙苑蒺藜.....(185)
第二十节 石竹科药物.....(149)	葛根.....(186)

第二十九节 芸香科药物	(188)
蜀椒	(188)
黄柏	(188)
第三十节 远志科药物	(189)
远志	(189)
第三十一节 鼠李科药物	(190)
大枣	(190)
酸枣仁	(192)
第三十二节 葡萄科药物	(193)
葡萄	(193)
第三十三节 锦葵科药物	(194)
冬葵子	(194)
草棉	(195)
第三十四节 五加科药物	(198)
人参	(198)
人参子	(202)
参芦	(203)
人参茎叶	(204)
昭参(三七)	(207)
西洋参	(211)
五加	(212)
第三十五节 伞形科药物	(215)
北沙参	(215)
当归	(216)
川芎	(218)
防风	(220)
羌活	(221)
独活	(222)
柴胡	(223)
蛇床子	(224)
第三十六节 山茱萸科药物	(226)
山茱萸	(226)
第三十七节 菱科药物	(227)
菱	(227)
第三十八节 使君子科药物	(227)
河黎勒	(227)
第三十九节 山茶科药物	(228)
茶	(228)
第四十节 猕猴桃科药物	(233)
猕猴桃	(233)

第四十一节 无患子科药物	(234)
龙眼肉	(234)
荔枝	(235)
第四十二节 漆树科、蒺藜科药物	(236)
干漆	(236)
漆叶	(237)
刺蒺藜	(238)
第四十三节 马齿苋科、桑寄生科药物	(239)
马齿苋	(239)
桑寄生	(240)
第四十四节 胡桃科、金缕梅科药物	(241)
胡桃仁	(241)
苏合香	(242)
第四十五节 杜鹃花科、橄榄科药物	(244)
南烛枝叶	(244)
乳香	(244)
第四十六节 木樨科药物	(246)
女贞子	(246)
秦皮	(248)
第四十七节 龙胆科、夹竹桃科药物	(249)
龙胆草	(249)
罗布麻	(250)
第四十八节 萝藦科药物	(256)
徐长卿	(256)
第四十九节 旋花科、马鞭草科药物	(257)
菟丝子	(257)
蔓荆实	(258)
第五十节 唇形科药物	(259)
丹参	(259)
茺蔚子	(260)
紫苏	(260)
第五十一节 茄科药物	(261)
枸杞子	(261)
枸杞叶	(263)
地骨皮	(263)

第五十二节 玄参科药物	(264)
干地黄	(264)
第五十三节 茜草科药物	(267)
茜草	(267)
巴戟天	(268)
第五十四节 忍冬科药物	(269)
忍冬藤	(269)
忍冬花	(270)
第五十五节 葫芦科药物	(271)
白瓜子	(271)
栝蒌根	(271)
栝蒌	(272)
第五十六节 桔梗科药物	(273)
南沙参	(273)
党参	(274)
第五十七节 菊科药物	(278)
菊花	(278)
豨薟草	(279)
茵陈蒿	(281)
佩兰	(282)
白术	(283)
苍术	(285)
木香	(286)
蒲公英	(288)
旱莲草	(289)
苍耳草	(289)
漏芦	(290)
青蒿	(291)
飞廉	(292)
苦菜	(293)
第五十八节 鹿蹄草科药物	(293)
延寿果	(293)
第五十九节 胡麻科药物	(293)
胡麻仁	(293)
第六十节 车前科、商陆科	
药物	(295)
车前子	(295)
商陆	(296)
第六十一节 列当科、壳斗	
科药物	(298)

肉苁蓉	(298)
栗	(299)
第六十二节 川续断科药物	(300)
续断	(300)
第六十三节 复合植物药物	(301)
蜂花粉	(301)
第二章 传统延缓衰老动物药	(302)
第一节 蜜蜂科药物	(302)
蜂蜜	(302)
蜂乳(蜂王浆)	(304)
蜜蜡	(306)
蜂房	(307)
第二节 蚕蛾科药物	(308)
白僵蚕	(308)
第三节 蚁科药物	(310)
蚂蚁	(310)
第四节 拟步虫科药物	(311)
洋虫	(311)
第五节 螳螂科药物	(311)
桑螵蛸	(311)
第六节 刺参科药物	(312)
海参	(312)
第七节 珍珠贝科药物	(314)
珍珠	(314)
珍珠层粉	(316)
第八节 牡蛎科药物	(317)
牡蛎	(317)
第九节 帘蛤科药物	(319)
海蛤	(319)
第十节 鲍科药物	(320)
石决明	(320)
第十一节 海龙科药物	(321)
海马	(321)
第十二节 鲤科药物	(322)
鲤鱼	(322)
第十三节 龟科、鳖科药物	(323)
龟甲	(323)
鳖甲	(324)
第十四节 蛇科药物	(326)
白花蛇	(326)

蝮蛇.....	(328)
第十五节 雨燕科药物.....	(329)
燕窝.....	(329)
第十六节 雉科药物.....	(330)
乌骨鸡.....	(330)
第十七节 鹿科药物.....	(332)
鹿茸.....	(332)
鹿角胶.....	(333)
鹿胎.....	(334)
麝香.....	(334)
第十八节 牛科药物.....	(335)
牛黄.....	(335)
醍醐.....	(338)
羊肉.....	(338)
羚羊角.....	(339)
第十九节 马科药物.....	(341)
阿胶.....	(341)
第二十节 人科药物.....	(344)
人胞.....	(344)
口津唾.....	(346)

人乳.....	(348)
第二十一节 哺乳动物化石类 药物.....	(351)
龙骨.....	(351)
第三章 金石类药物.....	(351)
第一节 少量有益、多量有害的 金石药物.....	(351)
钟乳石.....	(351)
秋石.....	(352)
滑石.....	(353)
姜石.....	(353)
石硫黄.....	(354)
雄黄.....	(354)
第二节 矿泉水.....	(355)
乳穴水.....	(355)
第三节 其它金石药物.....	(356)
禹余粮.....	(356)
胆矾.....	(357)
矾石.....	(357)
麦饭石.....	(358)

附 论

第一章 中国传统性医学概述.....	(360)
第一节 中医性医学的概念和发 展简史.....	(360)
第二节 性生活与延缓衰老.....	(361)
第三节 性功能障碍及传统治疗 措施.....	(362)
一、男性性功能障碍.....	(362)
二、女性性功能障碍.....	(364)
三、不育.....	(365)
第四节 治疗性功能障碍的传统 药物和膳食.....	(366)
一、兴奋性功能的药 物和食物.....	(366)
二、抑制性功能的药物和 食物.....	(369)
三、调理性功能的药物和 食物.....	(369)
第二章 延缓衰老食养、食疗述要.....	(372)

第一节 食养、食疗对老年保健的 重要意义.....	(372)
一、营养与衰老.....	(372)
二、营养与老年病的关系.....	(372)
三、营养与寿命.....	(373)
第二节 延缓衰老食疗的特点.....	(373)
一、遵循中医理论着眼于补虚抗 老.....	(373)
二、药食相助.....	(373)
三、烹调注意保持药物效能和营 养成分.....	(374)
四、区别对待，四因施膳.....	(374)
五、合理科学的饮食习惯.....	(374)
第三节 食疗方剂举隅.....	(375)
160种传统抗衰老药物备录.....	(381)
本书主要参考文献.....	(383)
药名笔画索引.....	(386)

总 论

第一章 中国传统延缓衰老药物及方剂发展的历史概况

第一节 概念和发展简史

中国传统抗衰老（即延缓衰老）药物及方剂，古代称为“益气轻身”、“不老增年”、“延年益寿”或“补益”方药，属于老年保健医药的范畴。这类药物及方剂的效用，旨在通过补益或祛病，直接与间接增强老人体质，激发老人身体和精神活力，调节体内外环境的平衡状态，消除病邪侵害，推迟生命的衰老进程，从而“尽终其天年，度百岁乃去”。

在中国历史发展的长河中，传统延缓衰老药物及方剂的研究，是在与“金丹延寿学说”不断斗争中发展起来的。它经历了萌芽、形成、徘徊、发展四个阶段，现作概略介绍。

中医延缓衰老药物及方剂的萌芽时期

——东汉以前的抗衰老方药（公元前475～公元24年）

用药物延缓衰老，这一设想的提出可追溯到战国时代。据《史记·封禅书》记载，战国有三个修仙道的人，他们为了把齐威王、齐宣王、燕昭王的灵魂从身体中解脱出来，对诸王说：渤海里有三座仙山，名叫蓬莱、方丈、瀛洲。山上的宫阙是用黄金、白银铸造的，里面住着许多仙人，藏着吃了不会死的灵药。……自此肇端，服药抗老的风气历代不衰。这种风气的延续过程，正反映了科学与迷信、进步与愚昧不断斗争的坎坷历程。

一、秦皇、汉武与服药抗老

秦始皇晚年，深信有长生不老药存在。他不仅问计于方士安期先生，还亲临丹崖，求不死之方。为了赴渤海三仙山求神药，他先遣韩终（一曰韩众），后派徐市（一曰徐福），带领三千童男童女乘舟前往，并造石鲸长二百丈，在我国和日本留下了不少遗迹。

汉武帝刘彻，晚年崇信方士文成、武利、李少君等，“求神人采药以千数”（《汉书·礼书志第五》），并在建章宫造承露盘，“高三十丈，丈七围，以铜围之，上有仙人掌，承露和玉屑饮之”，云可“长生”。结果耗资巨万，亦未逃脱生、老、病、死的自然规律。

由于秦朝和西汉封建帝王的提倡，研制延年益寿药物的方士充斥神州，甚至取名叫“延年”、“延寿”者颇多，抗衰老成了当时极其时髦的一门学问。

二、抗老药物雏形的出现

据《史记》、《汉书》之龟策列传、货殖（列）传、司马相如（列）传记述，秦、西汉时期常用的药物有如下品种：

植物药：伏灵、兔丝、蕙、杜衡、杜若、白芷、射干、芍药、藁本、江离、蘼芜、庵闾

子、厚朴、泽兰、昌蒲、甘栢、巴蕉、蓼、凋胡、莲藕、觚卢、桂、椒、木蓝、黄檗、离(山梨)、朱(赤茎柳)、杨、栌、梨、槐、橘柚(橙)、留夷、芘姜、蓼荷、蒋茅、亭奈(山梨)、枫树脂、卮(卮子)、茜(茜草)、女贞。

动物药：龟。

矿物药(金石药)：白垩、雌黄、雄黄、丹砂、青麴(空青)、赭石、白附(白石英)。

在以上48种药物中，有伏灵、兔丝等19种被东汉以后成书的《神农本草经》、《抱朴子内篇》列为“延年”之品。表明这些药物的出现，可能是抗衰老药物的雏形。

值得一提的是，那时为了扶衰抗老，还提倡养龟和饮酒。《史记·龟策列传》说：“江傍家人常畜龟饮食之，有益于助衰养老。”《汉书·食货志》也说：“酒者，天下之美禄，帝王所以颐养，天子享祀祈福，扶羸养疾。”由此推知，在西汉时代的补益药物中，此二者很受推崇。

三、铅、汞等金石药受到重视

由于秦、西汉时期科学水平很低，对延年药物的探索被迷信职业者所把持，逐渐走上歧途。史书称抗老药物中最受欢迎者，莫过于丹砂(主要为硫化汞)和铅(道家称曰“金公”)。因为二药内服，能产生显著的镇惊安神、镇逆定喘等作用，使那些花天酒地、醉生梦死的达官贵人，自觉神清气爽，飘飘乎有遗世独立、遐举飞昇之感。致使当权者轻信方士的谎言，不但竞相服食炼制的“金丹”，而且化妆品、餐具的朱红涂料、织物染料也多采用汞、铅等有毒化合物。甚至服丹石致命者，竟被视为“尸解”而“仙去”。长沙马王堆一号墓出土的西汉女尸，经化验分析发现，她的肝、肾、肌、骨，含汞、铅量超过正常人的几十倍至数百倍，肠道中还有大量含汞物质残留。死者只活了五十多岁。据此推测，可能与长期服食“金丹”，导致汞、铅中毒有关。

综上所述，东汉以前的延缓衰老药物研究，尚处于萌芽阶段，而且一开始即受到神仙和方士“不死之术”的严重干扰。至于传统延缓衰老方剂，在那时成书的《五十二病方》和《黄帝内经》中尚未出现。因此，估计其形成时间晚于西汉末年。

中医延缓衰老药物及方剂的形成时期

——东汉至南北朝的抗衰老方药(公元25~581年)

东汉、魏、晋、南北朝时期，自然科学有所进步，传统医药学得到较大发展，涌现了一批著名医学家如张仲景、华佗等。但这一时期，封建制社会由集权走向分裂，门阀地主阶级曾一度统治中国，谰纬迷信盛行，佛教传入并得到发展，道教兴起并开始传播。这些社会状况，对抗衰老方药的形成，都有着较大影响。

一、东汉时期与抗衰老药物研究相关的记载和《神农本草经》的产生

据《隶释》、《神仙传》等记载，汉中叶以后出现的“仙人唐公房碑文”，叙述了一则药物延寿的典型传说。其文云：

“君字公房，成固人……耆老相传，以为王莽居摄二年，君为郡吏。□□□□，土域啖瓜，旁有真人，左右莫察，而君独进美瓜，又从而敬礼之。真人者遂与期蟹谷口山上，乃与君神药曰：‘服药以后，当移意万里，知鸟兽言语。’是时府在西城，去家七百余里，休谒往来，转景即至。……其师与之归，以药饮公房妻子曰：‘可去矣’。……于是乃以药涂屋柱，饮牛马六畜。须臾，有大风玄云来迎，公房、妻、子、屋宅、六畜，倏然与之俱去。”

此碑文有人认为当刻于金丹思想盛行之后。它所描述的“一人得道，鸡犬升天”的神话，

对后世影响很大，反馈地推动社会上去探索抗衰老药物的奥秘。

东汉·延光元年，在河南省新野县阴丽华（汉光武帝后妃）的故乡，出现了阴长生的《金丹要诀》。诀云：

“不死之要，道在神丹。行气导引，俯仰屈伸。服食草木，可得延年。不能度世，以至乎仙……能知神丹，久视长安”。

这段话突出了金石药炼制的“神丹”在抗衰老中的地位，进一步将这一研究引上歧路。

东汉·桓帝中叶，魏伯阳的著作《参同契》问世。参者谓三，即大易、黄老、炼丹三道相通之书契。该书假《周易》以论作丹，成一家之言，开一说之先河，被称为“万古丹经之祖”。书中宣扬金丹之“灵验”，说：

“金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆姬成姹女。改形免世危，号之曰真人”。

《参同契》认为，人体中元气有限而易败，惟有服食金丹大药，方可化为无穷不朽之元气，以续有限易散之形躯，才能得以“长生不死”。这些谬说，与研究传统延缓衰老药物的早期著作《神农本草经》的论点，有着相通之处。

《神农本草经》约成书于东汉时代，是我国和世界上现存的第一部研究传统延缓衰老药物的著作。该书文字简古，内容多重视服石、炼丹、养生、神仙不老等，和这一时代的风气相吻合。该书记载了许多对老人确有健身益寿之效的动植物药，供今人研究，在抗衰老药物发展史上有很高的地位。但它无端的将一些金石药物贴上“无毒”、“多服久服不伤人”的标签，给当时和后世也造成很大流弊。对此，东汉乐府诗《驱车上东门》曾一针见血地写道：

“浩浩阴阳易，年命如朝露。人生忽如寄，寿无金石固。万岁更相送，贤圣莫能度。服食求神仙，多为药所误。不如饮美酒，被服纨与素”。

二、后汉抗衰老方剂的产生与魏晋南北朝服食之风的盛行

据范曄《后汉书》记载，三国时期首先研究延年益寿方剂者，应是华佗及其弟子樊阿。《魏书·华佗传》云：“阿从佗求可服食益于人者，佗授以漆叶青粘散：漆叶屑一升，青粘屑十四两，是以为率。言久服去三虫，利五脏，轻体。阿从其言，寿百余岁。”另有鲁女生，“初饵胡麻及术，绝谷八十余年，日少壮，色如桃花。”这里所说漆叶青粘散、胡麻及术，是早期的植物型抗衰老方剂。

与华佗齐名的医圣张仲景，对抗衰老方剂的产生也有较大贡献。张仲景在《金匮要略·血痹虚劳篇》论述治疗少腹拘急、小便不利的肾气丸，成为后世补肾抗老方剂之祖。

一般认为由魏晋南北朝人所撰之《华氏中藏经》，是收录传统延缓衰老方剂的早期著作。该书不仅对补阳抗老的理论有所建树，在卷下更载有：疗百疾延寿酒、交藤园、左慈真人地黄煎、太上延年万胜追魂散、扁鹊玉壶丹等五首抗老方剂。其中交藤园“驻颜长算，祛百疾”，最先采用了交藤根，即何首乌，较唐代何首乌传为早。但扁鹊玉壶丹推崇服硫黄“驻颜补暖祛万病”，终未脱“服石延年”的窠臼。

值得注意的是，魏晋南北朝时期，服食金石方药之风更加盛行。“耽声好色”的士大夫阶层如魏尚书何晏等，是这股邪风的源头。何晏曾称，服五食散（又名寒食散，由石钟乳、硫黄、白石脂、赤石脂、紫石英组成）可使“心加开朗，体力转强”，有助于“肥泽不老”。服后身体烦热，须穿宽袍大袖，“寒衣、寒饮、寒卧、极寒益善。”何晏死后，服者弥繁，于时不辍。晋代针灸学家皇甫谧服食此方，致成风痹，终身残疾。他在《服食节度论》中述河东一位“处三公之尊”的裴秀彦，服此方失度，以“冷水洗之，用水数百石，寒益甚。”由于解救不得法，

遂“绝命于水中，良可悼也。”又谈到一位叫赵公烈的，中表亲戚之间，因服此方竟断送了六条性命。

魏晋南北朝时期也是释、道、儒三教昌盛的时代，“百法纷奏，无越三教之境。”西晋时沙漠汗的侍从务勿尘信奉道教，说是在伊阙山成了仙，道教的影响第一次带到了拓跋部。魏道武帝笃信道教，置仙人博士，立仙人坊，煮炼百药求长生，结果他和他的儿子魏明元帝都被害死，成为最早服金石药丧命的最高统治者。

三、对抗衰老药物研究有突出贡献的历史人物

张华（公元232~300年），西晋武帝至惠帝时任大臣，以博洽著称。所撰《博物志》十卷，多取材于古书，分类记载古代异境奇物及琐闻杂事，也宣扬神仙方术。他在卷五《方士》中云：“太阳之草，名曰黄精，饵而食之，可以长生。”还说择大豆粗细调匀食之，十数日后可使“体力壮健”。这些论述中的合理内核，与现代研究结果颇有一致之处。

葛洪（公元284~364年），丹阳句容（今属江苏省）人，少好神仙导养之法，为东晋的道教理论家、医学家和炼丹家。所著《抱朴子内篇》二十卷，言“神仙方药，鬼怪变化，养生延年，攘邪却祸之事。”其中卷三对俗、卷四金丹、卷十一仙药、卷十三极言等，对当时延缓衰老的理论和方法阐述尤详。他在《金丹》篇说：“余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷以千计矣，莫不以还丹金液为大要者也。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣。”他还认为，世有服食药物、行气导引而“不免于死”者，是因“不得金丹，但服草木之药，及修小术者，不以延年迟死耳，不得仙也”，因此错误地企图通过服食金丹、铅、汞来炼人身体，“假求于外物以自坚固”，从而令人“不老不死”。基于这种思想，他在《极言》篇中总结保健延寿的方法说：“是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调利筋骨有偃仰之方，杜疾闲（间）邪有吞吐之术，流行荣卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先将服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷。长生之理，于此尽矣。”葛氏对传统延缓衰老药物的研究方法，继承了《神农本草经》上、中、下三品说而加以发挥，强调“仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银……次则松柏脂、茯苓、地黄……”充分表现出他在抗衰老方面重金石而轻草木的偏见。他还著有《神仙传》十卷，对古代长寿者的传说，初步做了整理。葛氏的著述，对当时和后世都有较大影响。他进一步肯定了药物的延寿作用，推动了抗衰老研究的进展；但也将许多人引入歧途，使其成为金石药物的牺牲品。

陶宏景（公元456~536年），丹阳秣陵（今南京）人，南朝齐、梁时期道教思想家、医学家。他的延年益寿思想脱胎于老、庄哲学和葛洪的神仙道教，并杂有儒、释两家的观点。陶氏于五世纪末，对《神农本草经》进行整理，辑录了原书及《名医别录》药物各365种，撰著《本草经集注》，载药730种。在三品分类法的基础上，采用玉石、草木、虫、兽、果、菜、米食及有名未用等新的分类法。陶氏指出，“道经仙方，服食断谷，延年却老，乃至飞丹转石之奇，云腾羽化之妙，莫不以药导为先。”因此，书中增入传统抗衰老药物颇多。如五加、草薢、石斛、柏叶、千岁藁、菱、栗、石决明、玉屑、石硫青、石硫赤、特生磐石、玉泉水等，皆系陶氏从《名医别录》补入的内容，为现代抗衰老药物的研究，提供了丰富的文献资料。原书已佚，其主要内容保存在《证类本草》等著作里。

中医延缓衰老药物及方剂的徘徊时期

——自隋至明朝的抗衰老方药（公元581~1644年）

隋、唐、五代、宋、元是我国封建社会的鼎盛时期，自明代开始又产生了资本主义的萌芽。这一阶段，自然科学逐渐得到发展，人们对服食抗衰老方药的经验教训有了进一步的认识。但由于统治阶级迷信道教和方士的长生之术，阻碍了抗衰老方药向动植物药方向发展，以致这一研究徘徊不前，进展缓慢，悲剧屡现。

一、自隋至明朝服金石药物抗衰老所造成的悲剧

隋朝是一个时间短暂的朝代。年轻的隋炀帝由于想得到“长生药”，令道士潘诞炼制金丹，历六年而一无所成，帝怒而杀之。

唐代的帝王将相服食金石药为数最多。唐太宗时，有印度方士那罗迺婆寐，云有长生之术。太宗深加礼敬，馆之于金阊门内，造延年之药。令兵部尚书崔敦礼监主之，发使天下，采诸奇药异石，不可称数。延历岁月，药成，服竟不效，后放还本国。唐宪宗暮年锐于服饵，同平章事皇甫镈等荐道士柳泌于宪宗，晋封为台州刺史，奉旨蒞任，日驱官吏百姓采药，岁余不得一仙草。自恐得罪，逃匿山中，被捕送京。宪宗竟免其罪，反得待诏翰林，又令他合炼神丹进贡。宪宗服后，“日加燥渴，遂弃万国”，而命归西天，柳泌也因之死于杖下。唐穆宗继位以后，仍效尤乃父，信用方士，专饵金石，以致燥烈不解，灼损真阴，也成了不起的证候。到了唐武宗朝，同样没有汲取前代的教训，即位初年，召入道士赵归真、向授法等，称归真为道门教授先生。即在禁中筑一望仙观，令他居住。归真引入徒侣，为武宗修合金丹。武宗服后，肤泽枯槁，渐渐形神瘦弱，力不从心，百病缠身，寿仅三十二岁而崩。其后或前，唐敬宗、唐宣宗亦因服食“仙丹”而丧生，只有武则天帝皇帝侥幸没有死掉。唐代中叶的达官贵人，因服食金石药中毒折丧、暴死者更多，加上平民百姓。有人认为因此生病和毙命者不下数十百万人。著名诗人白居易曾悲愤地写道：“退之（韩愈）服硫磺，一病讫不全。杜子（杜元颖）得丹诀，终日断腥膻。崔君（崔群）夸药力，经冬不衣绵。唯余不服食，老病反迟延。”

宋代统治者崇尚道教，信奉方士，但有鉴于前朝皇帝服丹暴崩的教训，不敢盲目从事。而社会上服食金丹“延寿”之风，仍泛滥无已。政和年间，中医官通直郎寇宗奭在《本草衍义》中说：“余不知服食说自何时起，杀人不可计，而世慕尚之益至，此其惑也。在文书所记及耳传闻者不说，今直取目见亲与之游而以药败者六七公，以为世诫。”寇氏列举工部尚书归登和孟简、殿中御史李虚中、刑部侍郎李建、刑部尚书李逊、东川节度御史大夫卢坦、金吾将军李道古等，皆因服食水银炼制的丹药，致慢性中毒，或狂呼怒号，唾血数十年；或疽发其背；或溺血肉痛，惨不忍睹。曾做过官吏的沈括，在《梦溪笔谈》中，介绍他的表兄李善胜，喜炼朱砂为丹，经岁余，因沐砂再入鼎，误遗下一块，其徒弟服之，“遂发懵冒，一夕而死。”

元初，太祖忽必烈之子阿鲁浑信奉方士，“言服金石药冀长年，不延接臣下”，结果是“服药而病，既愈又服之，病遂剧”。

明朝嘉靖帝即位以后，年逾弱冠，尚无太子，心中郁郁不乐。道士邵应节揣摩迎合，以植物药七宝美髯丹上进，嘉靖帝服饵有效，连生皇嗣。于是笃信道教，封邵应节为真人，陶仲文（道士）为礼部尚书，在宫廷炼制金丹、红铅、秋石，收集灵芝，企求长生。由于他吃

丹铅和热补药甚多、身体虚弱，刚过六十岁不久，便命归黄泉。他的后辈——光宗朱常洛，登极四天不豫，服鸿胪寺丞李可灼呈“仙方”红丸二粒而夭折，概亦受金石药物毒害所致。

二、反对服食金石、推崇用草木之剂抗老的呼声日高

由于服金石药物能够招灾患病，甚至死亡，从隋代开始，引起医学界的极大关注，隋代的医学家巢元方，在其所著《诸病源候总论》中，对服食金石药物所产生的病候，专列一卷进行讨论。唐代医学家孙思邈指出：“余自识性以来，亲见朝野仕人，遭者不一。所以宁食野葛，不服五石，明其大大猛毒，不可不慎也。有识者遇此方，即须焚之，勿久留也。”他还在《千金翼方》中列“服石丸散违失节度发病由状”45条，提出解救办法，并一再告诫人们，金石药“宜审用之，未可轻也。”王焘《外台秘要》列出服石发动“热气上冲”等14组证候，制订“解散论并法”49条，以期补救时弊。甚至唐代某些炼丹者本人，也怀疑丹药是否能延年益寿。如唐宣宗大中九年（公元855年）阴真人在其所著《解玄录》中谓：“点化药多用诸矾石、消（硝）、礞之类，共结成毒。金沙入五内有不死之兆，甚错矣。世人岂不知以前服者未有不死之人？”

宋元时代，人们对金石药物毒性的认识进一步深化，产生了废金石、服草木的论文篇章。如当时北宋尚书左仆射司马光，就曾立论反对金石延寿之谬说。著名的学者沈括指出：“神仙羽化之方，亦不可不戒也。”寇宗奭甚至强调：“水银烧成丹砂，医人不晓，研为药衣，或入药中，岂不违误，可不慎哉。”南宋·张杲著《医说》，列举服金石药物发生脑疽死亡的案例，直接了当地指出“服丹之过”，并提出“五石散不可服”，还引刘颖叔《灵苑》云：“方书仍多伪杂，如《神农本草经》最为旧书，其间差殊尤多，人不可以不知也。”宋代还有一位司仪郎蒲虔贯（一日蒲虔贯，生卒年代无考），自幼多病，留心养生，研究既久，对服金石药物“延年”之说深恶痛绝，于是撰著《保生要录》一卷，“伏深战慄”地献给皇帝，劝说皇帝从衣食、饮食、养神气、调肢体等方面摄养，至于金石之药，则有“可服不可服之理”。他假设了五个问题提出来，并自己予以解答，说明金石药用于大虚积冷之人，“不妨暂服，疾愈而止。”指出：“夫金石之药，其性慁悍而无津液。人之壮岁，服且无益，及其衰弱，则毒发焉。”蒲氏说，壮年则气润而滑利，盛则能制石，滑则能行石，“故不发也。”及其衰弱，则荣卫气衰，不能行石，弱则不能制石，“石无所制，而行者留积，故为大患也。欲益而损，何驻固之有哉？！”他坚信，若欲日久防患，不如服“草木之药”。因为这类药物服之不倦，势力相接，积年之后，必获大益。他说：“夫攻疔之药，以疾瘥而见功。驻（颜）固（气）之力，觉体安而是效。形神自宁，则寿命自永矣。”蒲氏用令人信服的充足理由，驳斥了服金石药“成仙”的种种谬论，将草木药物的延寿作用提到突出的高度，对后世产生了深远的影响。直到清代，黄凯钧《友渔斋医话·橘旁杂录》还予以转载，规劝老人服用草木延年之药。

明代批判服金石、红铅之谬误，推崇无毒动植物药者，以医药学家李时珍最著名。自李时珍总结十六世纪以前服药抗老的经验教训之后，动植物类的延缓衰老方药就逐渐代替金石方药，占据了主导地位。

三、自隋至明代传统抗衰老药物及方剂的研究进展

药物研究的进展。唐显庆二年（公元657年），由苏敬上言编著的《新修本草》，在《本草经集注》的基础上，新增传统抗衰老药物11种。其中金石药物有：握雪晷石1种，植物药有茗、女萎、鳢肠、姜黄、舜筌、蒲公英、诃黎勒、庵摩勒、山茱萸等9种，动物药有醍醐1种。该书在卷第二《解毒》篇中说：“服石药解毒，白鸭尿汁，人参汁。”表明已注意到金石药的毒害，并注意研究动植物延年之品。宋元丰五年（公元1082年），唐慎微著《经史证类备急本