

实用 延年益寿学

PRACTICAL SCIENCE FOR
A LONG LIFE

● 李广勋 崔景行 丛众 主编



实用延年益寿学

程思远题



李广勋 崔景行 丛众 主编

天津科技翻译出版公司

内 容 简 介

全书十三章五十五节 151 目,约 100 万字。包括:老年的概念,人类的寿命值,与人类的寿命有关的因素,衰老发生的机制与学说,老年人免疫功能的变化,老年人主要器官的结构与变化。延年益寿药物 300 余种(化学药物、天然植物药、动物药、矿物药)。收集近年来研究成果,说明每一味药的主要成分的作用机理,还收集延年益寿古验方 100 例,药物食疗方 100 例。最后介绍了生物“时钟”与临床,尿液疗法,常见老年疾病的防治、护理与中药制剂的特色与疗效,以指导临床制药、用药,达到延年益寿的目的。

津新登字(90)010 号

责任编辑 姜凤星 朱金华 王秀兰

特约编辑 关景明

实用延年益寿学

李广勋 崔景行 丛 众 主编

* * *

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码 300192)

新华书店天津发行所发行

河北省雄县胶印厂印刷

* * *

开本:787×1092 1/16 印张:32 字数:780 千字

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印数:1~4000 册

ISBN7-5433-0584-0
R·201 定价:35.00 元

中西医药结合探

索延年益寿途径

陈敏章

九〇年六月

陈敏章 中华人民共和国卫生部部长

實用延年益壽學的
問世是對我國老齡社
會衛生保健事業的巨
大貢獻

杜百廉

杜百廉 世界名人著名解剖學家、河南醫科大學校長

保精則神明
神明則長生

摘自《養性延命錄》

田景福

一九九四年夏



田景福 原国家中医药管理局副局长

开发传统医药
延缓人类衰老

刘铮

九四五四

刘 铮 中国保健科技学会会长

《实用延年益寿学》编委会名单

名誉主编:买 凯

顾问:张覃沐 张广兴

主 编:李广勋 崔景行 丛 众

副主编:(以姓氏笔划为序)

王道华 王又红 孙爱民 陈汉杰

陈 茜 杨来举 杨 波 袁安秀

主 审:尚炽昌 查世钦

编 委:(以姓氏笔划为序)

王道华 王又红 王晓国 王淑君 冯福喜

田效志 丛 众 丛曰声 孙爱民 买 凯

刘 文 陈汉杰 陈 茜 李 军 李广勋

杨 波 杨来举 杨六合 张美英 张覃沐

张广兴 尚炽昌 查世钦 赵 敏 袁安秀

贾永艳 黄小敏 崔景行 袁宋良 蔡访勤

前 言

生与死是一对矛盾。人类的生老病死是生命的自然规律。衰老与长寿是一个复杂的生理过程,且受多种生物因素影响。度百岁是可以办得到的,但与世长存是不可能的,人类只能运用科学的方法防止早衰,延缓衰老,达到长寿的目的。

绝大多数人的衰老和死亡并不是自然的衰老和死亡,而是未老先衰和死于非命,称之为早衰和早死。同早衰和早死作斗争以期延长人的有效生命活动,是医学和生物学的一个重要课题。

世界各国科学家和医学家一直在探索衰老的原因和抗衰老的方法,提出的衰老学说有:自由基学说、遗传程序学说、交联学说、误差学说、细胞突变学说、溶酶体膜损伤学说、内分泌机能低下学说、有害物质积蓄学说、微量元素学说、放射线损伤学说、自身免疫学说、细胞分裂学说等,但至今仍未有统一的认识。科学家经过长期研究,从发育期、细胞分裂次数、生长期推算,人类的寿命极限为110~175岁。然而,并非每个人均能活到最大寿限,个体之间寿命长短,最终衰老过程均有相当的差异。衰老在很大程度上受遗传控制且有一定的程序,但亦受后天、环境的影响而发生随机变化或提前或加速,从而表现出个体差异。

生物学家研究表明,大脑所消耗的能量几乎占全身能量的20%,所以改善和补充脑的营养素,是维持和改善脑功能,延缓脑细胞衰老过程的重要环节。研究发现,人的大脑受到的信息刺激越多,脑细胞就越旺盛,勤动脑、善动脑能改善脑细胞的血流量,使大脑产生活力,促进了大脑细胞的相对稳定,不但能增长才智,还能延缓脑细胞的衰老过程。研究还发现,大脑神经细胞在新的环境刺激下能“再生”出新的神经来。研究人员用超声波测量不同用脑者的血管,发现这些人的血管经常处于舒张状态,从而使脑神经得到好的保养,避免大脑的早衰。我国研究表明,脑退化最快的是那些脱离生活、一辈子没有事业心的老人,勤动脑筋、积极思维不仅可以保持老年智力敏锐,而且可以增进健康,延年益寿。

我国是文明古国,有着几千年的历史,有与疾病作斗争的丰富实践经验,我国最早的医典《内经》已有养生益寿的记载。历代养生学派很多,有主静养者,有主动养者,也有动静结合养者。总之,研究表明,凡能益寿延年的各种养生调摄之术,皆是动静和谐、协调的结果,反之,则惟无益,且徒劳伤正气。

中医学研究揭示,衰老与中医免疫学理论有着密切关系,祖国医学有关的免疫理论有:阴阳学说、脏腑学说、气血相关学说、扶正祛邪理论、治未病理论等。

现代医学研究表明,中医所称的“肾”具有“下丘脑—垂体—肾上腺皮质轴”和“下丘脑—垂体—甲状腺轴”的功能,即与现代医学的神经内分泌及免疫关系密切。脑下垂体是调节免疫反应的主要器官,通过分泌ACTH的作用,促使肾上腺分泌皮质类固醇而起降低或抑制过高的免疫反应,同时脑下垂体通过生长激素等作用,激发免疫,增强或提高过低的免疫反应,从而起到调整免疫平衡,维持机体免疫基本功能的相对稳定的作用。动物实验及临床观察证实,补肾阳能提高肾上腺皮质系统兴奋性,而补肾阴能稳定这种兴奋性。祖国医学的“正气”具有免疫系统的正常功能和结构。“正气”与肾、脾、肺关系密切,肾是根本,脾是化源,肺是起敷布和资助作用。历代医学家十分重视通过补肾、健脾、益肺之药的治疗达到延年益寿的目的。

祖国医学历史悠久,源远流长,是一门有着完整理论体系、独具风格的学科。是几千年来我国劳动人民为了生存和发展,同疾病和自然界作斗争的经验总结,它为我国人民的繁衍昌盛和健康长寿做出了巨大的贡献。我国药用植物源极其丰富,有名可查的约 8000 余种,常用的约 2200 余种,它是我国珍贵的民族遗产和宝库。中华人民共和国成立以来,由于党和政府的关怀,祖国医药学得到巨大的发展。随着科学的发达,人民物质文化水平的提高,饮食营养的改善,医疗保健措施的完善和加强,我国人民的健康水平不断提高,寿命逐年增长。延年益寿的方法甚多,其中药物的保健与食疗受到世界各国科学家、医学家的重视。我国学者对汉至清七个朝代 32 部代表性古医籍中的 384 个延年益寿方加以整理分析,结果发现,其中补肾类方占 60.7%;上海医学院统计历代 13 部有关延年益寿的方剂 124 个,补肾方占 70% 以上,且以补阳药、补气药、补阴药为基本构成,有选择地配伍补血、理气、利水渗湿、活血化瘀、收涩安神、温里之品,达到充复肾中精神,协调阴阳平衡,延缓衰老过程的目的。

随着社会的发展和科学技术的不断飞跃,人民物质文化水平也得到了提高,营养与健康,衰老与长寿的问题已提到医学科学研究的议事日程上来。随着工业化的发展,环境污染已成为世界性的重大课题,为了减少或消除环境污染对人类的危害,天然保健食品和中药制剂用于防病治病、医疗保健,已受到人们的重视。即将问世的《实用延年益寿学》一书,将作为读者的良师益友。

该书在编写过程中,得到中华人民共和国全国人民代表大会常务委员会程思远副委员长,中华人民共和国卫生部陈敏章部长,世界名人、著名解剖学家、河南医科大学校长杜百廉教授,中国保健科技协会刘铮会长,原国家中医药管理局田景福副局长,著名方剂学家、河南中医学院院长尚炽昌教授,河南省医学科学院院长、河南省卫生厅副厅长张广兴主任医师,河南省医学科学研究所原所长、国家有突出贡献的中青年专家买凯研究员,著名药理学家张覃沐教授,河南医科大学、河南省医学科学研究所所长查世钦副教授,肿瘤病理学家裘宋良教授,微生物学家蔡访勤研究员等的支持、鼓励和指导;在出版过程中,天津科技翻译出版公司的领导及姜凤星、朱金华、王秀兰编辑等也付出了辛勤劳动,仅此致意。由于水平有限,难免挂一漏万,错误之处,敬请读者批评指正。

编 著 者

1994 年 5 月 1 日 于郑州

目 录

第一章 老年的概念..... (1)	
第二章 人类的寿命..... (2)	
第一节 人类寿命值..... (2)	
第二节 与人类寿命有关的因素..... (2)	
一、劳动与长寿..... (3)	
二、体育锻炼与长寿..... (3)	
1. 运动对呼吸系统的影响..... (4)	
2. 运动对消化系统的影响..... (5)	
3. 运动对运动系统的影响..... (5)	
4. 运动对泌尿系统的影响..... (5)	
5. 运动对神经系统功能的影响..... (5)	
三、饮食起居与长寿..... (5)	
四、健脑延寿..... (9)	
1. 食物健脑..... (10)	
2. 思维健脑..... (10)	
3. 气功健脑..... (11)	
4. 动指健脑..... (11)	
5. 按摩健脑..... (11)	
6. 梳头健脑..... (12)	
7. 口腔运动健脑..... (12)	
8. 节欲健脑..... (12)	
9. 养神调脑..... (13)	
10. 针灸益脑..... (13)	
五、毒物与长寿..... (13)	
六、睡眠与长寿..... (14)	
七、环境与长寿..... (15)	
八、遗传与长寿..... (17)	
九、精神因素与长寿..... (18)	
十、微量元素与长寿..... (19)	
1. 铜(Cu)..... (19)	
2. 镁(Mg)..... (19)	
3. 钙(Ca)..... (19)	
4. 钴(Co)..... (20)	
5. 铁(Fe)..... (20)	
6. 锰(Mn)..... (20)	
7. 硒(Se)..... (20)	
8. 镉(Cd)..... (21)	
9. 铝(Al)..... (22)	
10. 铬(Cr)..... (22)	
11. 锌(Zn)..... (22)	
十一、维生素与长寿..... (23)	
1. 维生素 C..... (23)	
2. 维生素 B ₁ (24)	
3. 维生素 B ₁₂ (25)	
4. 维生素 E..... (25)	
5. 维生素 B ₆ (26)	
十二、核酸与长寿..... (26)	
十三、激素与长寿..... (27)	
十四、免疫与长寿..... (29)	
十五、性别与长寿..... (29)	
十六、氧·巯基与长寿..... (30)	
第三章 衰老发生的机制..... (32)	
第一节 老年与免疫..... (32)	
一、老年人免疫功能的变化..... (32)	
(一)个体免疫反应的变化..... (32)	
(二)胸腺的变化..... (32)	
(三)细胞免疫功能的变化..... (34)	
1. T 淋巴细胞的免疫应答..... (34)	
2. T 淋巴细胞亚群..... (34)	
3. 细胞分子水平..... (34)	
(四)体液免疫功能的变化..... (35)	
(五)巨噬细胞(Mφ)..... (36)	
二、红细胞免疫功能的变化..... (36)	
(一)红细胞免疫粘附现象..... (36)	
(二)老年人红细胞免疫粘附功能..... (37)	
三、老年人免疫功能衰退与神经内分泌系统的相互关系..... (37)	
(一)神经系统对胸腺功能的调控作用..... (37)	
(二)内分泌系统对胸腺免疫功能的调控作用..... (37)	
1. 垂体及其激素..... (38)	
2. 甲状腺..... (39)	
3. 性腺..... (39)	
(三)胸腺及其激素对神经内分泌系统的作用..... (39)	
(四)胸腺产生的神经内分泌激素..... (39)	
四、结束语..... (40)	
第二节 衰老的学说与论点..... (40)	
一、遗传程序学说..... (40)	

二、自由基学说·····	(40)	第四节 细胞肥大、增生、化生与肿瘤···	(55)
(一)自由基对核酸的损害·····	(41)	第五节 细胞外组织的改变·····	(56)
(二)自由基对脂类的损害·····	(41)	一、血管改变·····	(56)
(三)自由基对蛋白质的损害·····	(41)	二、淀粉样病·····	(56)
(四)自由基对酶的损害·····	(41)	(一)获得性系统性淀粉样病·····	(56)
(五)自由基损害糖类·····	(41)	(二)器官局限性淀粉变性·····	(56)
(六)自由基与免疫·····	(41)	(三)沉着器官的特定部位·····	(56)
(七)自由基的清除·····	(41)	三、发生在全身特殊部位的细胞外基质改	
(八)自由基损害的防御·····	(42)	变·····	(56)
三、交联学说·····	(42)	第五章 器官的结构与功能改变·····	(57)
四、误差学说(差错灾难学说)·····	(43)	第一节 血管·····	(57)
五、细胞突变学说·····	(43)	一、动脉粥样硬化·····	(57)
六、溶酶体膜损伤学说·····	(43)	二、动脉中层钙化性硬化·····	(57)
七、自身免疫学说·····	(44)	三、动脉硬化症·····	(57)
八、内分泌功能低下学说(神经内分泌阶		第二节 静脉与淋巴·····	(57)
段式调节学说)·····	(44)	第三节 心脏·····	(57)
九、放射损伤学说·····	(45)	一、心内膜·····	(57)
十、有害物质蓄积学说·····	(45)	二、心肌·····	(57)
十一、细胞分裂学说·····	(46)	第四节 肺·····	(58)
十二、微量元素学说·····	(46)	第五节 生殖泌尿系统·····	(58)
第三节 祖国医学有关免疫的理论·····	(47)	第六节 胃肠道系统·····	(58)
一、阴阳学说·····	(47)	一、食管下端的消化液反流性食管炎,食	
二、脏腑学说·····	(49)	管憩室,膈疝与癌症·····	(59)
三、气血相关学说·····	(50)	二、胃·····	(59)
四、扶正祛邪学说·····	(51)	三、小肠·····	(59)
(一)扶正与免疫疗法·····	(51)	四、结、直肠·····	(59)
1.扶正与肿瘤免疫·····	(51)	五、肝·····	(59)
2.扶正与移植免疫·····	(51)	六、胆囊·····	(59)
(二)扶正与抗衰老·····	(51)	七、胰脏·····	(59)
(三)祛邪与免疫·····	(51)	第七节 中枢神经系统·····	(59)
五、治未病理论·····	(52)	第八节 神经内分泌系统·····	(60)
第四章 老化细胞与组织的形态及功能		第九节 生殖系统·····	(60)
改变·····	(54)	第十节 骨与关节·····	(60)
第一节 结构与功能的一般改变·····	(54)	第十一节 淋巴网状系统·····	(61)
一、形态改变·····	(54)	第十二节 横纹肌肉·····	(61)
二、功能改变·····	(54)	第十三节 皮肤·····	(61)
第二节 细胞的丢失与自然死亡·····	(54)	第六章 老年对损伤的影响·····	(62)
一、心脏与心血管系统·····	(55)	一、遗传因素·····	(62)
二、中枢神经系统·····	(55)	二、自然因素·····	(62)
三、胸腺与免疫系统·····	(55)	三、营养因素·····	(62)
四、卵巢、睾丸与生殖系统·····	(55)	四、感染因素·····	(62)
第三节 细胞器萎缩与变性·····	(55)	第七章 延年益寿的药物·····	(63)
一、细胞核·····	(55)	第一节 延年益寿的化学药物·····	(63)
二、细胞浆·····	(55)	一、天然抗氧化剂·····	(63)

(一)维生素 A	(63)	4. 桑叶、桑枝、桑椹	(85)
(二)维生素 E	(64)	5. 浮萍	(87)
(三)维生素 C	(65)	6. 柴胡	(87)
(四)半胱氨酸	(65)	7. 茶	(88)
(五)辅酶 Q	(66)	8. 金银花	(90)
(六)甘露醇	(66)	9. 连翘	(90)
(七)尿酸	(67)	10. 徐长卿	(91)
(八)酪氨酸	(68)	11. 穿山龙	(92)
(九)皮质类固醇	(68)	12. 吴茱萸	(92)
1. 皮质类固醇的作用	(69)	13. 泽泻	(93)
2. 糖皮质类固醇治疗的副作用,并发生及其处理	(70)	14. 茵陈	(94)
二、抗氧化酶	(71)	15. 陈皮	(95)
(一)超氧化物歧化酶(SOD)	(71)	16. 昆布	(95)
(二)过氧化酶(POD)	(72)	17. 山渣	(96)
(三)过氧化氢(CAT)	(72)	18. 黑芝麻	(97)
(四)氢过氧化物磷酸脂解酶	(72)	19. 蝮蛇	(98)
三、免疫调节剂	(72)	二、降血压药	(98)
(一)硫唑嘌呤(AZP)	(73)	1. 辛夷	(98)
(二)环磷酰胺(CTX)	(73)	2. 桑寄生	(99)
(三)胸腺素	(73)	3. 菊花	(99)
(四)干扰素	(74)	4. 远志	(100)
(五)转移因子	(75)	5. 野菊花	(100)
(六)多核苷酸	(75)	6. 葛根	(100)
四、核酸制剂	(76)	7. 升麻	(101)
五、溶酶体膜稳定剂	(76)	8. 地龙	(102)
六、延缓大脑老化制剂	(77)	9. 梔子	(104)
(一)脑复康的临床应用	(77)	10. 山豆根	(104)
(二)胞二磷胆碱	(78)	11. 黄芩	(105)
(三)左旋多巴	(78)	12. 黄连	(105)
(四)氟酯醒	(79)	13. 龙胆草	(107)
(五)脑复新	(79)	14. 三颗针	(108)
(六)普鲁卡因制剂	(79)	15. 青风藤	(109)
(七)罂粟碱	(80)	16. 玉米须	(110)
(八)巴比妥类	(80)	17. 土木香	(110)
(九)增强记忆的加压素	(80)	18. 香橼	(111)
(十)花粉	(81)	19. 柿子(含柿叶)	(111)
(十一)石杉碱甲	(82)	20. 荠菜	(111)
第二节 延缓衰老天然药物(植物药、动物药、矿物药)	(82)	21. 毛冬青	(112)
一、降胆固醇、降血脂药	(82)	22. 肉苁蓉	(113)
1. 何首乌	(82)	23. 桔梗	(113)
2. 当归	(83)	24. 胖大海	(114)
3. 枸杞	(84)	25. 川贝母	(114)
		26. 莱菔子	(114)
		27. 天麻	(115)

28. 麻黄根	(116)	7. 凌霄	(155)
29. 牡丹皮	(116)	8. 海桐皮	(155)
30. 地骨皮	(117)	9. 广枣	(155)
31. 银杏(白果)	(118)	10. 乌药	(156)
32. 罗布麻	(119)	11. 枳壳	(156)
33. 萝芙木	(121)	12. 熟地	(157)
34. 臭梧桐	(122)	13. 薤白	(158)
35. 猪毛菜	(123)	14. 紫苏	(159)
36. 猪屎豆	(123)	15. 石菖蒲	(159)
37. 钩藤	(124)	16. 杏仁	(159)
38. 胆汁	(125)	17. 独活	(160)
三、活血药	(125)	18. 桂枝	(161)
1. 丹参	(125)	19. 小茴香	(161)
2. 乳香	(128)	六、抗肿瘤药	(161)
3. 没药	(128)	1. 薏苡仁	(161)
4. 王不留行	(129)	2. 木通	(162)
5. 郁金	(129)	3. 关木通	(163)
6. 藏红花	(129)	4. 覆麦	(163)
7. 刘寄奴	(130)	5. 赤小豆	(164)
8. 红花	(131)	6. 相思豆	(164)
9. 姜黄	(131)	7. 两面针(八地金牛)	(165)
10. 牛膝	(132)	8. 槐米(附:槐角)	(165)
11. 蒲黄	(133)	9. 茜草	(165)
12. 苏木	(134)	10. 仙鹤草	(167)
13. 益母草	(134)	11. 冬虫夏草	(167)
14. 川芎	(135)	12. 麝香	(169)
15. 泽兰	(137)	13. 农吉利	(170)
16. 赤芍	(138)	14. 槲寄生	(171)
17. 三七	(138)	15. 龙眼肉	(172)
18. 水蛭	(140)	16. 乌梅	(172)
四、化瘀药	(142)	17. 鳖甲	(173)
1. 大黄	(142)	18. 龟板	(173)
2. 莪术	(147)	19. 草珊瑚	(174)
3. 虻虫	(148)	20. 神曲	(175)
4. 桃仁	(148)	21. 苦参	(175)
5. 血竭	(149)	22. 鸦胆子	(177)
6. 土鳖虫	(150)	23. 诃子	(178)
五、抗凝血作用的药物	(151)	24. 龙骨	(178)
1. 白附子	(151)	25. 白花蛇舌草	(179)
2. 干姜	(152)	26. 喜树	(179)
3. 天南星	(153)	27. 黄药子	(180)
4. 牛蒡子	(153)	28. 三尖杉	(181)
5. 沉香	(154)	29. 云芝菌	(182)
6. 白芨	(154)	30. 长春花	(183)

31. 石蒜	(183)	35. 中华猕猴桃	(236)
32. 冬凌草	(184)	36. 甜瓜蒂	(237)
33. 阿魏	(185)	37. 大枣	(238)
34. 僵蚕	(185)	38. 海藻	(239)
35. 蜈蚣	(186)	39. 凤仙花	(240)
36. 蓖麻	(186)	40. 花粉	(241)
37. 苦豆子	(187)	41. 芦荟	(243)
38. 儿茶	(188)	42. 绞股兰	(244)
39. 半枝莲	(189)	43. 西洋参	(245)
七、免疫功能增强药	(189)	44. 马兜铃	(246)
1. 人参	(189)	45. 百合	(247)
2. 刺五加	(195)	46. 鸡血藤	(247)
3. 党参	(198)	八、壮阳药	(248)
4. 灵芝	(200)	1. 鹿茸	(248)
5. 商陆	(202)	2. 菟丝子	(248)
6. 茯苓	(204)	3. 补骨脂	(249)
7. 猪苓	(205)	4. 仙茅	(249)
8. 五味子	(206)	5. 淫羊藿	(250)
9. 蚂蚁	(208)	6. 狗脊	(251)
10. 白术	(209)	7. 巴戟天	(251)
11. 甘草	(210)	8. 益智仁	(252)
12. 玉竹	(213)	9. 阳起石	(252)
13. 女贞子	(213)	10. 地肤子	(252)
14. 葫芦巴	(215)	11. 楮实子	(253)
15. 苏合香	(215)	12. 沙苑子	(253)
16. 石膏	(216)	第八章 延年益寿的方剂	(254)
17. 大青叶	(216)	第一节 古验方(100例)	(254)
18. 板蓝根	(217)	1. 一醉不老丹	(254)
19. 鱼腥草	(218)	2. 八仙丹	(254)
20. 广豆根	(218)	3. 八仙长寿丸	(254)
21. 附子	(219)	4. 七宝美髯丹	(254)
22. 透骨草	(221)	5. 人参固本丸	(255)
23. 牡蛎	(221)	附1:长生固蒂方	(255)
24. 黄芪	(222)	附2:七仙丹	(255)
25. 杜仲	(227)	6. 万氏延寿丹	(255)
26. 山茱萸	(228)	7. 万年延寿丹	(255)
27. 蜂蜜	(228)	8. 千斤延寿丹	(256)
28. 蜂王浆	(229)	9. 大造丸	(256)
29. 哈蚧	(230)	10. 长生不老丹	(257)
30. 大蒜	(231)	11. 乌发延年地仙丹	(257)
31. 麦门冬	(233)	12. 无价宝真丸	(257)
32. 紫河车	(234)	13. 太极丸	(257)
33. 金荞麦	(235)	14. 长春至宝丹	(258)
34. 麦芽	(235)	15. 五神还童丹	(258)

16. 乌须法	(258)	58. 延年不老饵菊花方	(271)
17. 长春真人保命服食	(259)	59. 育神夜光丸	(271)
18. 五福延龄丹	(259)	60. 地仙丸	(272)
19. 石菖蒲丸	(259)	61. 巨胜丸	(272)
20. 华陀云母丸	(260)	62. 思仙续断丸	(272)
21. 延生护宝丹	(260)	63. 七制固脂丸	(272)
22. 延寿酒药仙方	(261)	64. 藏蕤丸	(273)
23. 延龄益寿丹	(261)	65. 十精丸	(273)
24. 灵飞散	(262)	66. 人参远志丸	(273)
25. 疗百疾延寿酒	(262)	67. 人参养荣丸	(273)
26. 坎离丸	(262)	68. 六味地黄丸	(273)
27. 扶桑至宝丹	(263)	69. 天王补心丹	(273)
附: 扶桑延年不老丹	(263)	70. 耳聾左慈丸	(274)
28. 还童酒	(263)	71. 扶桑延年不老丹	(274)
29. 夜光丸	(264)	72. 延龄丸	(274)
30. 固齿丹	(264)	73. 益气聪明汤	(274)
31. 罗真人延寿丹	(264)	74. 清官寿桃丸	(274)
32. 保养延寿不老丹	(265)	75. 填海川神丸	(274)
33. 保元延寿酒	(265)	76. 斑龙丸	(275)
34. 神仙巨胜子丸	(266)	77. 神仙巨胜子丸	(275)
35. 神仙延龄丹	(266)	78. 神仙驻颜延年方	(275)
36. 神仙服灵芝轻身飞行法	(266)	79. 服葵藜法	(275)
37. 神仙服泽泻令人轻身健行不老方	(266)	80. 全鹿丸	(275)
38. 轻身散	(267)	81. 枸杞煎	(276)
39. 草还丹	(267)	82. 胡麻散	(276)
40. 枸杞还童丸	(267)	83. 服黄精法	(276)
41. 保寿地仙丹	(267)	84. 服柏叶方	(276)
42. 神枕法	(267)	85. 秘传固本仙方	(276)
43. 茯苓酥	(268)	86. 补益资生丸	(277)
44. 胆槐丹	(268)	87. 补益葵藜丸	(277)
45. 称金丹	(268)	88. 保元益寿丹	(277)
46. 菊花酒	(268)	89. 太乙护命丹	(277)
47. 谢氏长生不老丹	(269)	90. 天门冬酒	(278)
48. 彭祖丸	(269)	91. 太上混元丹	(278)
49. 摄生还少丹	(269)	92. 天河不老丹	(278)
50. 硫磺药酒	(269)	93. 牛髓膏子	(278)
51. 首乌延生丹	(270)	94. 北平太守八味散	(279)
52. 神仙延年不老作年少方	(270)	95. 还少丹	(279)
53. 五加酒丸	(270)	96. 交藤丸	(279)
54. 龟龄集	(270)	97. 延龄广嗣丸	(279)
55. 茯苓膏	(271)	98. 灵仙散	(280)
56. 何首乌丸	(271)	99. 青鹅散	(280)
57. 三精丸	(271)	100. 枸杞煎	(281)
		第二节 药物食疗验方(100例)	(281)

1. 芝麻粥	(281)	45. 豌豆粥	(289)
2. 山渣桃仁露	(281)	46. 腊八粥	(289)
3. 五味银叶红枣蜜	(281)	47. 山药粥	(289)
4. 银耳山渣羹	(282)	48. 芋头粥	(289)
5. 鸡血藤首乌卤黑豆	(282)	49. 生姜粥	(289)
6. 丹参膏	(282)	50. 萝卜粥	(290)
7. 葛根五味芝麻露	(282)	51. 胡萝卜粥	(290)
8. 丹参黄豆汁	(282)	52. 竹笋粥	(290)
9. 芝麻杏仁糊	(283)	53. 藕 粥	(290)
10. 补骨脂蒸核桃肉	(283)	54. 丝瓜粥	(290)
11. 海蛤杏仁平喘鸭	(283)	55. 苦瓜粥	(290)
12. 知母玉竹蜜	(283)	56. 银耳粥	(290)
13. 罗汉果茶	(283)	57. 木耳粥	(291)
14. 黑豆壮腰汤	(284)	58. 海带粥	(291)
15. 苡仁红枣蜜	(284)	59. 鸭梨粥	(291)
16. 三仁芝麻蜜	(284)	60. 红枣粥	(291)
17. 珍珠蜜	(284)	61. 山渣粥	(291)
18. 五味首乌蜜	(284)	62. 苹果粥	(291)
19. 红枣玉竹枣仁蜜	(284)	63. 柿子粥	(291)
20. 补肾养心核桃膏	(285)	64. 柑桔粥	(292)
21. 木瓜苡仁汤	(285)	65. 荔枝粥	(292)
22. 童子鳝鱼酒	(285)	66. 猕猴桃粥	(292)
23. 桑椹桑枝酒	(285)	67. 荸荠粥	(292)
24. 黑枣糯米灌猪肠	(285)	68. 无花果粥	(292)
25. 芡实乌龟汤	(286)	69. 罗汉果粥	(292)
26. 决明子蜜	(286)	70. 核桃粥	(293)
27. 杏仁芝麻糖	(286)	71. 栗子粥	(293)
28. 火麻仁萝卜子粉	(286)	72. 莲子粥	(293)
29. 浮小麦牡蛎蜜	(286)	73. 百合粥	(293)
30. 玉屏风蜜	(286)	74. 枸杞粥	(293)
31. 稻豆红枣汤	(286)	75. 桂圆莲子粥	(293)
32. 敛汗黑豆汤	(287)	76. 健脑乌发糖	(293)
33. 白木耳甜汤	(287)	77. 黄精鸡膏	(294)
34. 青蒿茶	(287)	78. 天门冬萝卜汤	(294)
35. 柏子仁芡实粥	(287)	79. 防治气喘的强化豆浆	(294)
36. 牡蛎知母莲子汤	(287)	80. 包心菜汁	(294)
37. 固精核桃糖	(287)	81. 马铃薯汁	(294)
38. 苡仁粥	(288)	82. 阳春白雪糕	(295)
39. 薏米菱角粥	(288)	83. 九仙王道糕	(295)
40. 高粮米粥	(288)	84. 长寿粉	(295)
41. 粟米粥	(288)	85. 柏子仁粥	(295)
42. 秫米粥	(288)	86. 白果粥	(295)
43. 黑豆粥	(288)	87. 葡萄粥	(295)
44. 绿豆粥	(289)	88. 长生果粥	(296)