

陈秘水 万增智

实用
中医

养生方

天津古籍出版社



前

言

追求强身健体、延年益寿是人类共同的愿望,为了达到此目的,人类进行了不懈的探索。在人类历史上,不论是帝王将相,还是庶民百姓,都曾梦想着有一种灵丹妙药,以求得长生不老。很显然,长生不老是不可能的,但在现有寿命基础上,注意精神、饮食、起居等方面的调养,适当锻炼,再加之中药养生,延缓衰老、延年益寿是完全可以做到的。

人的衰老是一个复杂的、缓慢的过程,是各个脏腑功能逐渐减低的表现。现代医学研究表明,衰老贯穿于人的生命的各个阶段,而并非人到中年以后才开始衰老。故养生没有年龄限制,处于各个年龄阶段的人都同样面临着养生防老、强身壮体的问题。

中医传统的养生方法多种多样,中药养生是中医养生的一个重要方面。它是通过药物补养精气、调理气血和协调脏腑机能的作用,达到祛病健体,延缓衰老的目的。我国是一文明古

国,中医养生有着悠久的历史。早在《素问·四气调神大论》中就有“圣人不治已病治未病……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,不亦晚乎”的记载,表明《内经》时代就有了明确的养生防病思想了。时至今日,养生防病思想已深入人心,人们不再满足于良好的物质生活条件,追求长寿已成为新的社会时尚。

中医养生历史悠久,各个朝代的养生方剂众多,且又散见于多种古今医籍中。我们查阅了数百种古今图书,本着简便、实用、有效的原则,遍收中医养生的方剂,详加考订,集为本书。愿本书的出版,能为广大读者在养生方面,提供一些帮助,也为专业人员的工作提供一些方便,这也是我们编辑此书的目的。

限于编者水平有限,加之时间仓促,本书之错误在所难免,恳请读者斧正。

编写说明

一、以预防保健为指导，以简便、实用、有效为原则，遍收古今养生方剂，编成此书。

二、本书根据方剂功效之不同，共分为十一章，在某些章中，又根据不同情况分别列出若干类目。本书所收方剂以古方为主，兼收今人有效方剂。共收方剂近 1700 首，剂型涉及丸、散、膏、丹、汤及外用等多种剂型。

三、本书中药物的剂量均以克为单位。古书中的“两”、“升”、“斗”、“方寸匕”等，均按相应比例换算成克。本着忠实于原著的精神，对原书中的组成、炮制、剂量一般不做改动，对个别方剂中，药物的炮制十分复杂及剂量与现代出入较大者，参考今人做法，略做修改。

四、本书每一方剂分【方名】、【组成】、【功效】、【制法】、【用法】等项。【方名】后括号内为方剂出处。出处见于多种医籍者，择其一而用之。无方名者，补之。其它需说明者，增设【附注】一项。

五、对于方剂中方名相同，组成不同者，视为不同之方，兼

而收之；方名不同，组成、剂量、炮制均相同者，视为一方，择其一而用之。

六、本书在编写过程中参考了大量的古今书籍，亦包括部分报纸、杂志，收录了一定数量的行之有效的方剂，由于篇幅所限，在方剂出处栏，只将书名、杂志名或报纸名称注明，未注明具体页码、年份、期刊号及作者姓名。书末所附参考书目亦为主要参考书目，其它参考书籍不再一一列出。

七、本书选方广泛，部分方剂炮制复杂，建议读者选用时，有医生指导为好。

编写人员

主 编	陈秘水	万增智		
副 主 编	张宝珍	宋 津	杜 敏	贾彦焘
编写人员	杨晓砚	刘 怡	刘 蓉蓉	
	陈 婕	王保和	吴相文	
	陆 融	聂德萍	穆瑞立	
	瞿 强	贾彦征	尹沛江	

总 目 录

前言.....	(1)
编写说明.....	(3)
目录.....	(5)
正文.....	(1)
主要参考书目.....	(559)

目 录

第 一 章	延年益寿方	(1)
第 二 章	强筋壮骨方	(68)
第 三 章	五脏养生方	(108)
第 四 章	补益气血方	(365)
第 五 章	聪耳明目方	(394)
第 六 章	安眠方	(444)
第 七 章	健脑方	(468)
第 八 章	润肠方	(490)
第 九 章	性功能保健方	(495)
第 十 章	小儿妇人养生方	(509)
第十一章	醒酒戒烟方	(555)

第一章 延年益寿方

1、八公散(3) 2、八仙丹(3) 3、八仙公延年不老散(4) 4、九仙薯蓣煎(4) 5、九转长生神鼎玉液膏(4) 6、七精散(4) 7、七仙炒面(5) 8、人参酒(5) 9、久服长生耐老方(5) 10、久服颜如童子方(5) 11、千金种子丹(6) 12、千岁茯苓糕(6) 13、三黄丸(6) 14、三精丸(7) 15、三仙丸(7) 16、上丹(7) 17、山芋丸(7) 18、山楂消脂饮(8) 19、小丹(8) 20、卫生汤(8) 21、万安饮(9) 22、万安丸(9) 23、万氏延寿丹(9) 24、万寿地黄丸(10) 25、不老丹(10) 26、不老方(10) 27、不老延年方(11) 28、长春广嗣丹(11) 29、长春益寿丹(11) 30、长生不老丹(2方)(12) 31、长生灵冲剂(12) 32、长生神芝膏(12) 33、长生药酒秘方(13) 34、长生粉(13) 35、长寿丸(13) 36、丹参增液汤(14) 37、牛髓膏(14) 38、双芝丸(14) 39、太极丸(15) 40、太上混元丹(15) 41、太乙护命丸(15) 42、王母桃(16) 43、文仲益州长史蔡淳妻褚氏所上补益方(16) 44、乌银丸(16) 45、无比山药丸(17) 46、五加散(17) 47、五加酒方(17) 48、五精煎丸(18) 49、五神鸡(18) 50、五益膏(18) 51、五芝地仙金髓丹(19) 52、中山还童酒(19) 53、令气力不衰方(19) 54、令身轻健方(19) 55、生枸杞子酒(20) 56、仙酒方(20) 57、仙术汤(20) 58、百补膏(20) 59、虫草炖鸽肉(21) 60、地黄煎(21) 61、地黄煎丸(2方)(21) 62、地仙煎(22) 63、地芝丸(22) 64、红颜酒(23) 65、决明子茶(23) 66、老君益寿散(23) 67、老年保健浸足方(24) 68、吕祖师铁拐杖方(24) 69、延寿丹(2方)(24) 70、延寿酒(2方)(25) 71、延寿九仙酒(25) 72、延寿水仙丹(26) 73、延寿丸(26) 74、延龄

丹(26) 75、延龄固本丹(27) 76、延龄广嗣丹(27) 77、延龄蟠桃丹(27)
78、延龄益寿丹(28) 79、延龄丸(28) 80、延年不老散(28) 81、延年茯苓
饮(29) 82、延年薯蓣酒(29) 83、延年丸(29) 84、延年益嗣丹(30) 85、延
年益寿丹(30) 86、延年益寿方(30) 87、延年益寿膏(30) 88、延年祛病
方(31) 89、阳春白雪糕(31) 90、面岳真人灵飞散(31) 91、补髓丹(32)
92、补五圆(32) 93、补虚正气粥(32) 94、补益葵藜丸(33) 95、补益杞圆
酒(33) 96、补益养精方(33) 97、补真丹(33) 98、苍术膏(34) 99、沉香鹿
茸丸(34) 100、赤石脂丸(34) 101、返童散(35) 102、返老还童茶(35)
103、杜仲丸(35) 104、何首乌丸(35) 105、何仙姑庆世丹(36) 106、抗老
防衰妙方(36) 107、抗老防衰丹(36) 108、还童丸(37) 109、还少丸(37)
110、疗百疾延寿酒(37) 111、芡实散(37) 112、却老苁蓉丸(38) 113、杏
仁酥(38) 114、刺五加香薷合剂(38) 115、服食杏仁法(39) 116、固本酒
(39) 117、降血脂方(3方)(39) 118、降脂汤(3方)(40) 119、金钗石斛
丸(40) 120、金锁丹(2方)(41) 121、金锁正元丹(42) 122、卷柏丸(42)
123、青春宝(42) 124、参芪香菇鸡(42) 125、松菊延寿丹(43) 126、泽泻
养生方(43) 127、柏子仁丸(43) 128、保健汤(44) 129、茯苓丹(44) 130、
茯苓膏(44) 131、复春丸(44) 132、复方山楂煎剂(45) 133、饵柏实方
(45) 134、枸杞子丸(2方)(45) 135、枸杞子酒(46) 136、枸杞酒(46)
137、枸杞粥(46) 138、枸杞煎(47) 139、枸杞子圆(47) 140、枸杞银耳羹
(47) 141、枸杞根散(48) 142、轻身方(48) 143、春寿酒(48) 144、胡桃丸
(48) 145、神仙变白延年十精散(49) 146、神仙不老丹(49) 147、神仙不
老方(49) 148、神仙长生不老方(50) 149、神仙服桂煎法(50) 150、神仙
服鹿角法(50) 151、神仙服葵藜子延年方(50) 152、神仙服楮实法(51)
153、神仙苕胜子丸(51) 154、神仙训老丸(51) 155、神仙术煎方(52)
156、神仙驻颜延年方(52) 157、神效活络丹(52) 158、首乌芹菜粥(52)
159、养心延龄益寿丹(53) 160、养生主(53) 161、养寿丹(53) 162、养元
辟谷丹(54) 163、钟乳白泽圆(54) 164、钟乳散(54) 165、高脂血症方(5
方)(55) 166、秦椒散(56) 167、桑椹养生方(56) 168、调脂汤(56) 169、

遐巡酒(57) 170、验方益寿膏(57) 171、益多散(57) 172、益寿长春蛋(58) 173、益肾长寿丹(58) 174、益寿养真膏(58) 175、益寿永贞膏(59) 176、资生丸(59) 177、黄精酒(59) 178、黄精丸(2方)(60) 179、黄芪丸(60) 180、接命丹(2方)(60) 181、菊花养生方(61) 182、鹿茸丸(61) 183、乾坤膏(62) 184、彭祖方(62) 185、彭祖补阳固蒂长生延寿丹(62) 186、彭祖延年柏子仁丸(63) 187、遇仙益寿丹(63) 188、滋补方(2方)(64) 189、滋营养液膏(64) 190、紫霞丹(64) 191、摩腰膏(65) 192、蒲楂泽泻汤(65) 193、熙春酒方(65) 194、毓麟丸(66) 195、避谷延年千岁方(66) 196、薯蓣酒(66) 197、麋茸丸(66) 198、鳖甲养生方(67) 199、髓煎(67)

※

※

※

【方名】八公散(《外台秘要》)

【组成】麦门冬(去心) 五味子 菟丝子(酒渍) 茯苓 干地黄 石
苇(去毛) 桂心各等份

【功效】养肺补肾，温利水湿。久服令人耐老轻身。

【制法】上药捣筛为散。

【用法】每服2克，开水下，日三次。

【方名】八仙丹(《寿亲养老新书》)

【组成】朱砂 磁石 赤石脂 代赭石 禹余粮(五味并用醋淬) 乳
香 没药各30克

【功效】补精髓，壮筋骨，益心智，安魂魄，驻颜轻身，延年益寿，
闭固天癸。

【制法】上药研为极细末，糯米糊为丸，如梧桐子大。

【用法】每服1粒，空腹盐汤下，日二次。

【方名】八仙公延年不老散(《圣惠方》)

【组成】熟地黄 900 克 五味子 石苇 远志筒各 120 克 天门冬 360 克 菖蒲 180 克 白茯苓 桂心各 60 克

【功效】补肾、安神、定志。久服倍力,除病。

【制法】上药同为细末。

【用法】每服 9 克,水调服,日三次。

【方名】九仙薯蓣煎(《太平圣惠方》)

【组成】薯蓣 500 克 杏仁 500 克(浸,去皮尖双仁)生牛乳 1500 克

【功效】使人肥白,颜色悦泽,身体轻健。

【制法】将杏仁研烂,入牛乳绞取汁,然后取薯蓣相和,都入新瓷瓶中封口,安于釜中,重汤煮一昼夜即成。

【用法】每日空心服一匙,温酒调下。

【方名】九转长生神鼎玉液膏(《遵生八笺》)

【组成】炒白术 1000 克 炒苍术 500 克

【功效】健脾利湿。久服轻身延年,悦泽颜色。

【制法】上二药捣碎煎汁熬膏。

【用法】每服 9 克,日二次。

【方名】七精散(《太平圣惠方》)

【组成】地黄花 白茯苓 地肤子各 240 克 车前子 竹实 甘菊花 桑寄生各 150 克

【功效】补肾,清脏、利湿。除百病、明耳目,延年却老。

【制法】上药共捣筛为散。

【用法】每晨服 9 克，用温水调下。

【方名】七仙炒面(《仁寿录》)

【组成】白砂糖 茯苓 芡实 莲肉 白蜜各 500 克 红枣(煮) 米适量

【功效】健脾、补气、生血，延年益寿。

【制法】上七味合成一处，此即药料。

【用法】茶汤水冲服，干吃即炒面。

【方名】人参酒(《祝你健康》)

【组成】人参 新鲜老姜各 80 克 蜂蜜 100 克 米酒 1800 毫升

【功效】补气，延年益寿。

【制法】将整枝人参和切片生姜浸入酒中，并倒入蜂蜜。3 周后即可饮用，2 月后味成，原料不必取出，可连续泡制。

【用法】适量饮用。

【方名】久服长生耐老方(《备急千金要方》)

【组成】远志 茯苓 细辛 木兰 菟丝子 续断 人参 菖蒲 龙骨 当归 川芎 茯神各等份

【功效】明目益精，养神倍力。用于精髓不足，精神萎顿，健忘多梦，体乏力衰，目视不明。

【制法】共研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】每服 2~3 丸，昼二夜一。

【方名】久服颜如童子方(《备急千金要方》)

【组成】枸杞根 100 克 生地黄 30 克

【功效】滋补肾阴。久服延年益寿。

【制法】上药共研细末。

【用法】空腹酒服 6 克，日一次。

【方名】千金种子丹(《仁寿编》)

【组成】沙苑子 芡实 莲须各 120 克 山茱萸 90 克 覆盆子 60 克
煅龙骨 15 克

【功效】补肾壮阳，育精种子。久服延年益寿，对虚损、梦遗、白浊等有效。

【制法】用上药为细末，炼蜜丸如豆大。

【用法】每服 30 丸，盐汤下。日一服。

【方名】千岁茯苓糕(《东方养生》)

【组成】茯苓 芝麻等份

【功效】益气健脾，养血，抗衰延寿。

【制法】先将芝麻炒香，研成细粉，另将去皮之茯苓加工成粉状，混匀后，装入瓷瓶内密封备用。

【用法】每日一次，每次于早餐后服用 20~30 克，如加少许白糖效更佳。

【方名】三黄丸(《圣济总录》)

【组成】生地黄 1500 克(绞汁) 干地黄 熟地黄各 500 克 鹿角胶(炙脆为末) 大麻仁 干漆(捣末，醋炒烟尽)各 120 克 炙甘草 杏仁 蜜各 250 克

【功效】调阴阳，益气血，抗衰老。

【制法】上药九味，先以无灰酒 6000 毫升，与地黄汁和蜜，慢火煎成膏，入诸药同熬为丸如梧桐子大。

【用法】每服 30 丸，加至 50 丸，日一次，空心温酒下。

【方名】三精丸(《东医宝鉴》)

【组成】苍术 地骨皮各净末 500 克 黑桑椹 10000 克

【功效】燥湿健脾，清肝益肾。久服轻身，延年益寿。

【制法】将桑椹捣烂绞取汁，和二药末拌匀，入罐密封，挂棚上，待自然煎干，取出为丸，如小豆大。

【用法】每服 10 丸，酒汤任下，日一次。

【方名】三仙丸(《杨氏家藏方》)

【组成】川乌(切小块，用盐 15 克炒黄)30 克 炒茴香 90 克 苍术(米泔浸一宿，去黑皮，用葱白一把炒黄)60 克

【功效】理脾胃，聪耳目。

【制法】上药捣细末，酒和丸如梧桐子大。

【用法】每日二次，每服 50 丸，空心盐汤下。

【方名】上丹(《太平惠民和剂局方》)

【组成】五味子 250 克 蛇床子 百部根 菟丝子 白茯苓 肉苁蓉 枸杞子 柏子仁 杜仲 防风 巴戟 山药 远志各 60 克

【功效】补五脏，固真元。久服轻身耐老，健力美食明目。

【制法】上药共为细末，蜜丸如梧桐子大。

【用法】每服 30 丸，日一次，温酒或盐汤下。

【方名】山芋丸(《圣济总录》)

【组成】山芋 仙灵脾各 30 克 车前子 菟丝子各 90 克

【功效】补肝肾，驻颜悦色。

【制法】车前子和菟丝子酒浸一夜，焙干，与另 2 药同研细，过筛，炼蜜为丸，如梧桐子大。

【用法】每服 15 粒，饭前盐汤送服，日三次。

【方名】山楂消脂饮(《中国养生大全》)

【组成】鲜山楂 30 克 生槐花 5 克 嫩荷叶 15 克 草决明 10 克

【功效】清肝明目，活血开胃。对高脂血症有效。

【制法】同煎煮，待山楂将烂时，用大勺将其碾碎，同煮 10 分钟，滗出汁液。

【用法】加少量白糖，频频饮之，日三次。

【方名】小丹(《三因方》)

【组成】熟地 肉苁蓉各 180 克 五味子 菟丝子各 150 克 柏子仁 (另研) 天门冬 蛇床子 覆盆子 巴戟天 石斛各 90 克 续断 泽泻 人参 山药 远志 山茱萸 菖蒲 桂心 茯苓 杜仲各 60 克 天雄(炼成) 钟乳粉各 30 克

【功效】补肾壮阳，益气养血，延年益寿。

【制法】上药为末，蜜丸如梧桐子大。

【用法】每服 30~50 丸，日一次。

【附注】忌五辛、生葱、茺荑、糖鲤。

【方名】卫生汤(《三因方》)

【组成】当归 白芍各 12 克 黄芪 24 克 炙甘草 3 克

【功效】补虚劳，强五脏，顺血脉，安神志，润容色。常服常畅血

脉,不生痈疡,养胃益精。

【制法】水煎。

【用法】取汁 200 毫升,分二次服下。

【方名】万安饮(《证治准绳》)

【组成】人参 当归 生大黄 柴胡 枳壳 半夏 白芍 黄芪 防风 甘草各 50 克

【功效】和脾益胃,调顺饮食,补诸虚,百病不生,健体魄。

【制法】上述药研末,用滑石末 300 克,和匀。

【用法】每服 10 克,不拘时温服,日一次。

【方名】万安丸(《御药院方》)

【组成】苁蓉 120 克 干薯蓣 五味子各 75 克 杜仲 90 克 牛膝 菟丝子 赤石脂 白茯苓 泽泻 熟地黄 山茱萸 巴戟各 60 克

【功效】补肾壮阳,安魂定魄,开三焦,破积聚,消五谷,益五精,安脏腑,强筋骨,轻身,明目。

【制法】以上药物为细末,用苁蓉粉末 250 克,酒熬膏和丸,如梧桐子大。

【用法】每服 50~70 丸,空腹温酒下。

【方名】万氏延寿丹(《万氏积善堂秘验滋补诸方》)

【组成】川乌 楠木香各 30 克 苍术 花椒 小茴香 白茯苓各 60 克

【功效】温肾助阳,暖脾和中,兼益心智。适用于中老年人脾肾阳虚,形寒喜暖,腰膝冷痛,小便频数,夜尿频多,须发早白,精神倦怠,纳少便溏者服用。具有强心、抗衰老作用。