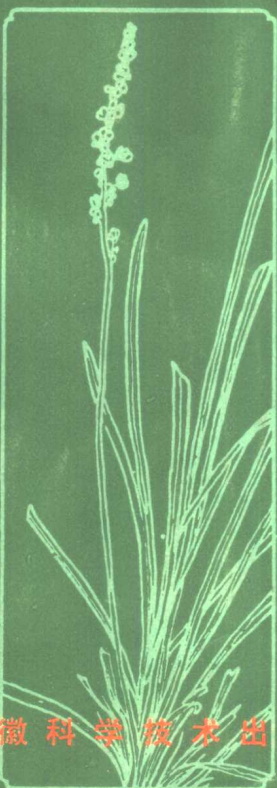


抗衰老中草药的研究



2.9
3.

安徽科学技术出版社

抗衰老中草药的研究

唐荣华 朱泉娣 编

安徽科学技术出版社

封面设计 张 琼
凌卓平

抗衰老中草药的研究

唐荣华 朱泉娣 编

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张2.625 字数55,000

1983年2月第1版 1983年2月第1次印刷

印数1—8,500

统一书号: 14200·46 定价: 0.30元

内 容 提 要

药物延寿，是目前各国研究老年学的一个重要课题。我国历史悠久，在应用传统植物药抗衰老方面，积累了丰富的经验。本书根据我国古代文献记载，将有抗老延寿效应的中草药服食法32种，分别列出其来源、制法、服法及功效；并结合现代医学研究方面的报道加以评介，为服食药物延年益寿的老年保健工作提供了有益的参考资料。

本书主要供医药研究人员及老年学工作者参考。

出版者的话

健康长寿是人类长期努力探求的目标。在社会主义的中国，党和国家对人民的健康长寿给予极大的重视和关怀，并创造了日益众多的优越条件。旧社会“人生七十古来稀”，今天在人民中国七十高龄的老人比比皆是。有关老年保健的主要经验，一致肯定的是保持思想开朗，精神愉快，坚持适当的体力活动和体育锻炼；注意饮食卫生和生活规律化等综合措施。至于药物保养，只是在一定条件下的辅助方法。自古有多少帝王、士大夫和僧道术士等，苦心寻求过长生不老之术，到头来都成了梦幻泡影。古人遗留的抗衰老服食法虽然曾在某些人服用后有一定效益，但决不是永生不死的灵丹妙药。现代科学对这些方药作过不同程度的研究，证明它们分别对某些功能的调节有一定的作用，它们所能起的延年益寿作用仅在于此。我们出版这些资料，主要是供医药研究和老年学工作者参考。对于一般读者，如果已明确诊断某些功能有失调现象的，在选择药物方面亦有一定参考价值。但应指出，关于这些服食法的疗效记述，古人显然有夸大其词，不合科学而流于传奇。其次，任何药物长期服食总是有利有弊，不宜轻率自投，必要时应在医生指导下采用。

前 言

防止或延缓衰老，以求得健康长寿，这是人类自古以来共同向往的美好愿望，也是四十岁以上人的一桩心事。关于这方面的研究，历史很久，目前发展得很快，已深入到细胞和分子水平，正从细胞生物学、免疫学、遗传学的角度，对衰老本质进行探索。老年学已成为一种新的学科，人类对生命衰老过程的认识，已经到了突破阶段。大量的动物实验业已证明，衰老过程是完全可以推迟的，“生物钟”的快慢是可以调节的，最高寿命也是可以大幅度延长的。当然，应用药物是重要的手段之一。

近年来，在药学领域里出现了一个新的很有前途的分支——抗衰老药物的研究和应用，而且已发现了一些有抗老效应的物质。一位英国著名的老年学者康福特曾预言：“……到1990年，我们至少可以发现某种方法，可使人的精力旺盛期延长20%左右”。谁先发现这样的方法，无疑将对人类作出极大的贡献。

我们伟大的祖国历史悠久，数千年来在药物养生方面积累了十分丰富的经验，但亦付出了很大的代价。特别是在探索矿物药“长生不老”的“服石”法中，前人有很大的教训，在从魏晋南北朝开始，一直延续到唐天宝的五百多年间，“散发致死者，无虑数十百万人”（余嘉锡《寒食散》考），这是一个不小的数目。

古人在寻找植物药方面，虽终究未能发现一种服后长生

不老的“仙草”，但确实发现了一批有抗老延寿效应的植物药；并且通过经验的积累，形成了若干有一定规格的服食法。这些珍贵经验无疑是我国医药遗产伟大宝库不可分割的一角。如今“服石”已被否定；对于“服食”则是古今最有名的医药学家都未曾否定的。相反，在世界范围内传统医药又重新受到了重视，在新药寻找方面，也正在把注意力趋向传统和天然药物。“人类要重新回到大自然！”的呼声日益高涨。“服食”与长寿之间的奥秘，很值得我们进一步组织力量，以现代科学方法来加以发掘、整理、提高。

作者编写此书，并非劝说大家看后都去深山老林采药服食，只是想给大家提供一些这方面的资料，为今后研究、发展药物延寿方面，提供一点线索。由于时间仓促，参考文献及学识所限，错误在所难免，敬请读者批评指正。

唐荣华 朱泉娣

1982年春于合肥

安徽中医学院

目 录

一、黄精.....	1	十七、仙茅.....	43
二、地黄.....	5	十八、南烛.....	45
三、枸杞.....	7	十九、松子.....	46
四、何首乌.....	9	二十、豨薟.....	48
五、女贞子.....	13	二十一、槐实.....	51
附旱莲草		二十二、桑.....	52
六、茯苓.....	17	二十三、柏实.....	55
七、天门冬.....	21	二十四、杏仁.....	57
八、麦门冬.....	23	二十五、术.....	59
九、蒺藜.....	25	二十六、菊.....	62
十、楮实.....	27	二十七、蜀椒.....	64
十一、芍药.....	28	二十八、冬瓜仁.....	67
十二、胡麻.....	31	二十九、菖蒲.....	68
十三、五加.....	34	三十、莲花.....	71
十四、薯蓣.....	37	三十一、芫菁子.....	72
十五、胡桃.....	39	三十二、泽泻.....	73
十六、菟丝子.....	42		

一、黄 精

一方〔来源〕 《圣惠方》

〔方法〕 用黄精根茎不限多少，细锉阴干捣末，每日水调末服，任多少。

〔功效〕 可延迟衰老。

二方〔来源〕 《臞仙神隐书》

〔方法〕 黄精切细，用水煮极烂，以布袋拧汁，煎使浓缩。渣晒干为末，入釜中煎熬为丸如鸡子大，每服一丸，日三服。

〔功效〕 绝粮，除百病，轻身耐老，渴则饮水。

三方〔来源〕 《摄生众妙方》

〔方法〕 黄精耐老不饥，其法可将瓮子去底，釜上安顿得所，盛黄精令满，密盖蒸之，候气溜即曝之，如此九蒸九曝。凡生时有一石（明代1石=10斗，1斗=10升，1升相当于今制1.07市升），熟有三、四斗方好。蒸之不熟，则刺人咽喉，既熟曝干食之。

〔功效〕 甘美补中益气，安五脏，润心肺，轻身延年。饥岁可以与老小休粮食、疗饥，称仙人饭。

〔评介〕 黄精自古以来，为服食要药。有关服用它能长寿的故事很多。《博物志》云：“昔黄帝问天老曰：天地所生，有食之令人不死者乎？天老曰：太阳之草，名曰黄精，饵而食之，可以长生；太阴之草，名曰钩吻，不可食之，入口立死。人信钩吻杀人，不信黄精之益寿，不亦惑乎！”前人甚至为之编造了很多离奇的故事，有的已属荒诞。例如，《稽神录》载：临川有士人唐遇，虐待婢女。婢逃入深山

中，饥饿难忍，见野草枝叶可爱，取根食之，颇甘美，久久不饥。一夜宿树下，闻草中动，疑有虎来，急腾身而上树梢。从此夜宿树上，日行山中，常吃此草，亦无所苦。几年后，被其家人采樵所见，近之则腾身上树，捕之不得，临绝壁下网围之，俄而腾上山顶。归告主人，或曰：婢岂有仙骨，必食异草，可备肉食。婢忽见肉，大吃一顿，家人伏草中齐出，婢欲腾空而不灵，遂被捉。问其如何充饥，指山中一种草，拔数茎而归，识者辨认，乃黄精也。《神仙传》说：“尹轨学道，常服黄精，年数百岁，后到太和山中”。《福地记》述：“武当县石阶山西北角有大松树，树下生草名救穷，日食三寸，绝谷不饥，久之度世。陶先生谓之西岳佐命是也。此草即黄精。”这些记载只说明当时的文人对它推崇备至，并无实际的科学价值。

黄精非但根可食，苗、花与实俱可食。苗初生时，名笔管菜，味极美。《抱朴子》甚至说：“服其花胜其实，服其实胜其根。但花难得，得其生花十斛，干之才可得五、六斗尔，非大力者不能办也。日服三合，服之十年，乃得其益。”

黄精因服之有益，用途日广，遂发展了人工栽培。从一些诗人的吟咏中，亦可看出。杜甫诗：“扫除白发黄精在，君看他年冰雪容。”白居易诗：“丹灶烟绕煴，黄精花丰茸。”姚合诗：“绕篱栽杏种黄精”。王安石诗：“雪底黄精兴不疏。”其中，要算唐·张籍的一首《寄王奉御诗》写得最清楚：“爱君紫阁峰前好，新作书堂药灶成，见欲移居相近住，有田多与种黄精。”可见，唐、宋时代的一些知识分子亦都信此。

历代本草对黄精一向颇为推崇。《名医别录》说它主

“补中益气，除风湿，安五脏。久服轻身延年不饥。”《神仙芝草经》云：“黄精宽中益气，使五脏调良，肌肉充盛，骨髓坚强，其力增倍，多年不老，颜色鲜明，发白更黑，齿落更生。”《日华子本草》说：“补五劳七伤，助筋骨，止饥，耐寒暑，益脾胃，润心肺”。《滇南本草》说可以“补虚、添精”。李时珍也充分肯定黄精有强壮作用，可以“补诸虚，止寒热，填精髓，下三尸虫。”现在，通过学习祖国医学遗产，有人根据最后“下三尸虫”这一句话，以黄精煎剂引伸用来治疗蛲虫病，还真有效呢！

据植化分析：其根茎含有烟酸、二氨基丁酸、醌类成分，粘液质、黄精多糖及低聚糖等。药理研究证明它有下列作用：1.降低血糖。2.降低血压。3.可防止动脉粥样硬化及肝脏脂肪浸润。4.对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、一些皮肤致病性真菌及某些病毒有抑制作用。

黄精，中医多用于治疗肺结核、糖尿病、高血压、动脉粥样硬化、风湿疼痛、病后体虚、贫血等多种慢性疾病。由于中西医结合的发展，对有些用西药治疗效果欠佳或无效的疾，经改用中药黄精制剂治疗后，可望有较好的疗效。如目前抗菌素的应用甚广，其中链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素等，都是有名的所谓“耳毒性抗菌素”，有些人用后可产生药物中毒性耳聋；除听力下降或丧失外，还可有耳鸣、眩晕、记忆力减退，失眠、多梦等神经系统的毒性症状。这是耳毒性抗菌素造成内耳毛细胞、听神经及前庭末梢感受器的严重病变所致。一旦发生，就难以治愈。但据最近报道：近年来应用黄精针剂及片剂治疗，获得较好疗效，并有部分患者治愈(刘铤等：黄精治疗药物中毒性耳聋初步体会，北京市耳鼻喉科研究所，中西医结合杂志2(1)：19，1982)。

另外，免疫学方面的研究证明：黄精还是一种有效的免疫增强剂。它的药用价值，正在各个领域中被发掘出来。但我们认为：根据多种古籍的记载及历来应用的经验，黄精的抗老延寿作用，更值得进一步深入观察与研究。

据调查，黄精属植物的种类较多，现各地有10余种，均作黄精用。常见的有：

1. 黄精(鸡头黄精、鸡头参) *Polygonatum sibiricum* Redoute'
2. 多花黄精(山姜、姜形黄精) *P. cyrtonema* Hua
3. 滇黄精(节节高、仙人饭) *P. kingianum* Coll. et Hemsl
4. 卷叶黄精(滇钩吻) *P. cirrhifolium* (Wall) Royle

以上各种，以第一种为正品。它分布于东北、河北、山西、陕西、内蒙、甘肃、河南、山东、浙江等地的灌丛、林下或山坡阴处；安徽的黄山，大别山区等地亦产。但以上药用黄精，其叶不是轮生即为互生，而服食认为以对生者功效最佳。据《中国高等植物图鉴》记载：我国藏南一带出产一种黄精 *P. oppositifolium* (Wall) Royle，叶对生，西藏东部、云南西北部、四川西部出产一种棒丝黄精 *P. cathcartii* Baker，叶极大部分亦为对生。这两种黄精是否有可能系古代服食之正品，尚待考证。因为黄精属不同种植物的根茎，其成分、功效肯定会有所差别，古代服食如此有效的黄精，究竟是那一种呢？

近来，还有人为黄精的识别写了一支小曲。

〔金字经〕：认叶当如竹，寻根还似姜。传得长生不老方。尝，野仙知味香；只休孟浪，怕秦钩能断肠！

二、地 黄

一方〔来源〕 《金匱》

〔方法〕 生地黄五十斤(东汉时每斤合今制23克)，捣之，绞取汁。澄去滓，微火上煎减过半，内白蜜五升(东汉时每升合今制198毫升，枣脂一升，搅之令相得，可丸乃可。服如鸡子一枚，日三，令人肥白。

二方〔来源〕 《本草纲目》

〔方法〕 地黄根净洗，捣绞汁，煎令稠，入白蜜更煎，令可丸，丸如梧子大。每晨温酒送下三十丸，日三服。亦可以青州枣和丸。或别以干地黄末入膏，丸服亦可。

〔功效〕 服之百日气色转好，三年身轻不老。

〔评介〕 古时对地黄极为珍贵。《神农本草经》列为上品，谓多服久服不伤人，可轻身、益气，不老延年。《抱朴子》曰：“楚文子服地黄八年，夜视有光。”唐·白居易《采地黄者》诗曰：“麦死春不雨，禾损秋早霜。岁晏无口食，田中采地黄。采之将何用？持之易糗粮。凌晨荷锄去，薄暮不盈筐。携来朱门家，卖与白面郎。与君啖肥马，可使照地光。愿易马残粟，救此苦饥肠！”这是描写灾年岁末断炊的农民，采地黄卖给富人喂马，易粟充饥之事。地黄喂马亦出自《抱朴子》：“韩子治用地黄苗喂五十岁老马，生三驹，又一百三十岁乃死。”宋·苏东坡《小圃地黄》诗云：“地黄食老马，可使光鉴人，吾闻乐天语，喻马施之身……丹田自宿火，渴肺还生津，愿饷内热者，一洗胸中尘。”他真的亲自服食，这一点，在《苏东坡与翟东玉尺牍》中可看出：“药之膏油者，莫如地黄，啖老马皆复为驹，乐天诗已言之，今人

不复知此法。吾晚学道，血气衰耗如老马矣，欲多食生地黄而不可常致。近见人言循州兴宁令欧阳向，于县圃中多种此药。意欲作书干求而未敢。君与叔向故人，可为致此意否？此药以二、八月采者良。如许，以此时寄惠为幸，欲煮为煎者。”陆游亦曾作《梦有饷地黄者，味甘如蜜，戏作数语记之。》的五言古诗。古人深信《本经》所言，多方访求，甚至形之梦寐。白居易、苏东坡、陆游等名士均笃信之，并亲身体验，很值得重视。

地黄为常用中药，每年10~11月采挖根茎，称为鲜地，干燥后称干地。《本草纲目》总结前人用药的经验，说它可以“填骨髓，长肌肉，生精血，补五脏内伤不足，通血脉，利耳目，黑须发；男子五劳七伤，女子伤中胞漏，经候不调，胎产百病。”还有建议用地黄与米同煮，加入炒香了的酥与蜜，再熬一会儿，做成地黄粥吃，据说大能利血生精（《臞仙神隐》）。总之，服食地黄优点不少，称得上是一种滋阴补血的佳品。

在我国古代养生学理论中，药物养阴占有相当重要的地位。金元四大家之一的朱丹溪，曾倡导养阴学派。他的观点是：阴气为生化精血的生命物质，它“难成易亏”，故常有“阳常有余而阴不足”的局面。他指出了阴气、精血与衰老的关系。衰老是精血损耗的结果。说明了保存阴气对人生长寿的影响。我们明白了这个道理，再来看一些养阴药物能够起延年祛病的作用，就很自然了。

地黄在我国大部分地区皆有生产，主要是人工栽培，以河南产量最大。称为怀地黄。

据植物化学成分分析，地黄根茎含有地黄素（rehmannin）、维生素A样物质、生物碱、甘露醇、多种糖类、多种氮

基酸、脂肪酸和梓醇等。药理研究证明：地黄有强心及利尿作用，对有心功能不全的心脏病者疗效更为显著。小量使血管收缩，大量反使血管扩张。此外，还有升高血压及轻度降低血糖的作用。最近，免疫学的研究又证明：地黄是一种免疫增强剂。这些均有助于对长期服食它的益处的解释。

三、枸 杞

一方〔来源〕 《遵生八笺》

〔方法〕 枸杞子(不拘多少，采红熟者)，用无灰酒浸之，冬六日，夏三日。于砂盆内研令极细，然后用布袋绞取汁，与前浸酒一同慢火熬成膏，干净磁器内封贮，重汤煮之。每服一匙，入酥酒少许，温酒调下。

〔功效〕：延年益寿，填精补髓，久服发白变黑。

二方〔来源〕 《千金方》

〔方法〕 枸杞根切一石(唐代一石=10斗，1斗=10升，1升合今制0.6市升)取六升澄清，煎取三升，以小麦一斗干净，择内汁中渍一宿。曝二，往反令汁尽。曝干捣末，酒服方寸匕(约合1克左右)，日二。一年之中，以二月、八月各合一剂。

〔功效〕 久服可抗衰老。

三方〔来源〕 《淮南枕中记》

〔方法〕 西河女子服枸杞法：正月上寅采根，二月上卯治服之；三月上辰采茎，四月上巳治服之；五月上旬采其叶，六月上未治服之；七月上申采花，八月上酉治服之；九月上戌采子，十月上亥治服之；十一月上子采根，十二月上丑治服之。

〔功效〕 苏颂曰：“茎、叶及子，服之轻身益气。”《圣惠方》还载有“神仙服枸杞法”的离奇传说，说四时采服之就可使人寿达三百七十二岁而形若十五六岁。这就属于荒诞不稽了。

〔评介〕 诸家《本草》载枸杞根、茎、叶、花、实均可食用，久服轻身不老，令人长寿。还述及可以明显地增强人体的性功能。俗谚：“去家千里，勿食枸杞。”就是指的这种功效。

枸杞因棘如枸橘之刺，茎似杞(柳)之条，故得名。

枸杞叶称天精草，可晒干代茶；嫩头可当菜吃或和羊肉作羹，清香绿翠，益人。枸杞子点缀于糕点之上，红珠镶嵌，色味俱美。

枸杞，我国人民很早就有采食的习惯。最早可追溯到殷代甲骨文中，就有“杞”字。《诗经》有“陟彼北山，言采其杞”和“将仲子兮无伐我树杞”等记述。据陆机《诗疏》解释：“杞”就是枸杞。《山海经·南山经》上也有“崦嵫之山，其下多杞。”之说。从那时算起，应用的历史至少已有三千多年。其后，唐代有名诗人刘禹锡有枸杞井诗，咏其药用云：“僧房药树依寒井，井有清泉药有灵。翠黛叶生笼石甃，殷红子熟照铜瓶。枝繁本是仙人杖，根老能成瑞犬形。上品功能甘露味，还知一勺可延龄。”《本草汇言》中说：“枸杞能使气可充，血可补，阳可生，阴可长，火可降，风湿可去，有十全之妙用焉。”这是中医方面对它的最佳评价。看来，食枸杞有益、能延年益寿之说，古今一致。

枸杞原植物有两种：一为宁夏枸杞 *Lycium barbarum* L.。果红色或橘红色，称西枸杞或甘枸杞，为正品。另一种是同属植物枸杞 *L. chinense* Mill.，浆果较小，广布南、北

各省的山坡荒地和宅旁路边。其根称地骨皮，果实名津枸杞或土枸杞，亦作枸杞用。

李时珍认为：古时服食，根、茎、叶、花、实俱用，后世则以用果实为主，是后人发前人未到之处。枸杞子含甜菜碱(betaine)约0.1%，玉蜀黍黄素(zeaxanthin)、软脂酸酯——酸浆红素(physalein)及多种维生素，如胡萝卜素、硫胺、核黄素、烟酸及维生素C；还有无机盐、钙、磷、铁、 β 谷甾醇、亚油酸等，最近日本报告含14种氨基酸。可见枸杞子营养丰富而全面，其中含有生长刺激因素。有人试验在喂鸡饲料中加入后，体重增加很快，产蛋率可以明显提高。药理实验证明：枸杞子有降血糖、降血脂及抗实验性动脉粥样硬化形成的作用。枸杞子的水提取物对家兔有中枢性及末梢性的副交感神经兴奋作用，可使血压下降。其主要降压成分据最近国外报道(1981年)为苦柯安A(kukoamine A)。

枸杞子还能抑制脂肪在肝细胞内沉积和促进肝细胞新生，因而有保肝作用。免疫学研究证明：枸杞子有免疫增强作用。一种药用植物的果实，有这么多好处，而无毒性，无疑是适于长久服食的，可为它的抗老延寿效果，作出部分解释。

最后介绍陈长明同志做的一支小曲，称道枸杞之妙。〔庆东原〕：春摘天精草，冬收地骨皮，采深秋颗颗红珠坠。河西枸杞，身兼众美，名在葩诗。端的能却老与扶衰、补益精神气。

四、何首乌

〔来源〕 《和剂局方》