

《临床各科效方荟萃》

延缓衰老妙方 520 首

主 编 张 昱 张问渠 高 双
副主编 张 晨 徐文化 李领召

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

延缓衰老妙方 520 首/张昱等主编.-北京:科学技术文献出版社,2001.11

(临床各科效方荟萃)

ISBN 7-5023-3886-1

I. 延… II. 张… III. 长寿-验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070547 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:张金水

责 任 编 辑:张金水

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:刘金来

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次:2001 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787×1092 32 开

字 数:275 千

印 张:13.25

印 数:1~7000 册

定 价:20.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书汇集了中国古代医学典籍中具有延缓衰老、防病强身作用的方剂 520 首,采用“以法统方”的方法,将其分为补气类、补血类、气血双补类、补阴类、补阳类及阴阳双补类六章。对每首方剂的出处、组成、用法、功用、主治、方解及注意事项等做了详细介绍,是一部整理古代延缓衰老方剂,并进行组方配伍机理分析的医学专著。这些方剂组方严谨,疗效确切,功专延缓衰老,又兼及虚损、慢性病的调养,具有很高的学术价值和实用价值。本书内容翔实,选方精良,分析透彻,可供从事医、教、研的中医及中西医结合工作者参考使用,同时对广大中老年人及慢性病患者也是一本不可多得的中医养生保健读物。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合
性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技
政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

前 言

健康长寿自古以来就是人们孜孜以求的美好愿望,从古至今,人类探索延长寿命、抗衰防老的不懈努力,从来也没有停止过。在 21 世纪的今天,随着社会和经济的迅速发展、生活水平的不断提高,促使人们更加重视自身的健康问题。医学的目的也已经由单纯的治病防病,转变为既要防治疾病又要促进健康、延年益寿的更高要求。如何健康长寿、提高生命质量,是 21 世纪人们关注的热点。

尽管衰老是人体生命过程不可避免的现象,但是由衰老所致的功能下降或疾病不仅是可以避免的,而且是可以逆转的。中医对衰老的认识和早期的医疗保健活动同时产生,并经过历代医家的不断补充完善,积累了十分丰富的关于衰老和延缓衰老的理论和实践,其中有大量的行之有效的延缓衰老方剂,这些方剂无疑是前人智慧的结晶,具有很高的学术价值和应用价值,十分珍贵。但由于这些方剂大多散见于浩瀚的古代医学典籍当中,给查阅、研究以及应用带来很大不便。有鉴于此,我们特从古代文献中遴选出 520 首以延缓衰老为主要功能的方剂,述其应用,探其义理,编成此书,以期满足人们日益增长的对养生保健的需要。

中医认为气血阴阳是人体生命活动的动力和源泉,正如

《素问·宝命全形论》曰：“人身有形，不离阴阳。”阴(血)是生命的物质基础，阳(气)是机体的功能，代表生命的活力。气血阴阳既是脏腑功能活动的物质基础，又是脏腑功能活动的产物。随着年龄的增加，气血阴阳多偏虚，即所谓“老年多虚”，从而导致脏腑功能的减退，引起机体衰老的变化。因此，中医延缓衰老的治法多以补虚为主，可分为补气、补血、气血双补、补阴、补阳和阴阳双补。当然，由于脏腑功能减退，又可导致痰、瘀等病理产物的形成，反过来又影响脏腑功能，因此在补益气血阴阳时，又多配伍祛湿、化痰、活血、理气等药物，以补为主，辅以泻实。基于以上认识，本书采用“以法统方”的方法，将方剂按其主要治法(功用)分为补气、补血、气血双补、补阴、补阳、阴阳双补六章介绍，使读者认识到方和法的关系，便于应用。每个方剂均按出处、组成、用法、功用、主治、方解以及注意事项等项叙述。其中方剂的组成，按原文献收入，方名药名、用量、单位不做改动，有些药物炮制过于繁琐，且操作困难者予以删除，读者可按照现代中药炮制方法使用即可。药物的用量古今有一定差别，读者可参照书后古今度量衡换算表酌情处理。功用及主治基本按照原文献收入，对于一些冗长或晦涩难读的文词进行适当的精简和译成现代语言。方解采用君、臣、佐、使或药物分组方法，重点分析方剂的组方意义和配伍特点。注意事项收录原文献的方剂的主要加减及宜忌证，原文献无加减和宜忌证者，根据方剂的功用主治予以适当补充，若无必要者，即不设此项。所选方剂组方严谨，实用有效，既专于延缓衰老，防病强身，又兼及衰老过程中的一些慢性疾患和虚损。

本书中少数涉及到有关禁止猎取的濒危珍稀动物药材,如虎骨、犀角等,为体现原方的整体性,给予保留,但使用时须用其代用品种,虎骨用狗骨代,犀角用水牛角代,剂量酌加。

由于我们水平有限,书中难免疏漏之处,诚望读者批评指正。

编 者

2001 年 5 月于中国中医研究院西苑医院

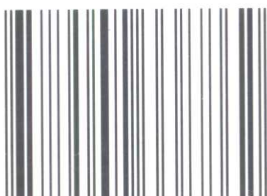


临床各科效方荟萃

肝胆病效方 230 首	14.00 元
颈肩腰腿痛效方 300 首	19.80 元
男性病效方 300 首	18.00 元
眼科疾病效方 245 首	14.00 元
脾胃病效方 300 首	18.00 元
呼吸病效方 248 首	15.00 元
骨与关节病效方 300 首	19.00 元
耳鼻咽喉科疾病效方 300 首	15.60 元
儿科效方 300 首	16.00 元
肾病效方 265 首	15.50 元
内分泌疾病效方 280 首	15.00 元
心脑血管病效方 300 首	18.00 元
神经精神疾病效方 430 首	28.00 元

封面设计
霍志敏

ISBN 7-5023-3886-1



9 787502 338862 >

ISBN 7-5023-3886-1/R · 900

定价：20.00 元

目 录

第一章 补气类方剂	(1)
内补黄芪汤	(1)
五味精	(2)
黄芪汤	(3)
补心汤	(3)
大补气方	(4)
蜜餌	(5)
人参散	(6)
人参汤	(6)
调中汤	(7)
五补丸	(7)
甘草丸	(8)
黄芪平补汤	(9)
补养汤	(10)
淮南子茯苓散	(10)
黄羊肾汤	(11)
松子丸	(11)
胡麻汤	(12)

麦门冬散	(13)
黄芪散	(14)
薯蓣丸	(14)
薯蓣丸	(15)
益气补虚杜仲散	(16)
石斛散	(16)
石斛散	(17)
黄精酒	(18)
枸杞子丸	(18)
黄芪丸	(19)
神仙延年除风散	(20)
参苓丸	(20)
补益煎	(21)
人参饮	(22)
黄芪汤	(23)
黄芪散	(23)
山芋丸	(24)
大枣丸	(25)
二精丸	(26)
大茯苓丸	(26)
五精煎丸	(27)
仙术丸	(28)
仙术茯苓丸	(28)
苍术木瓜丸	(29)
柏子仁丸	(29)

荆芥柴胡散	(30)
木香白术散	(31)
补虚丸	(31)
固本丸	(32)
人参补气汤	(33)
五味子汤	(33)
人参补虚汤	(34)
补虚黄芪汤	(35)
人参补气汤	(35)
黄芪白术散	(36)
枸杞还童丸	(37)
参苓饮子	(37)
少阳丸	(38)
平补仙术丸	(39)
参术膏	(39)
白术八宝丹	(40)
阳春白雪膏	(41)
太和丸	(41)
延寿丹	(42)
调元益本汤	(43)
知柏参冬饮	(44)
仙髓膏	(44)
壮气汤	(45)
苍术丸	(46)
启脾丸	(46)

白术膏	(47)
苍术黑豆饮	(48)
参术启脾丸	(48)
二仙糕	(49)
老君长命丹	(50)
芡实粥	(50)
莲子粥	(51)
八仙糕	(51)
八仙长寿糕	(52)
王母桃	(53)
杞实粥	(53)
第二章 补血类方剂	(55)
干地黄丸	(55)
瓜子散	(56)
鹿茸丸	(57)
地黄煎丸	(57)
八仙公延年不老散	(58)
地黄丸	(59)
鹿角膏	(59)
鹿角胶煎	(60)
鹿角胶散	(61)
驻颜益心神方	(61)
何首乌丸	(62)
双和汤	(63)

四味地黄丸	(63)
天门冬散	(64)
地黄煎丸	(65)
四味丸	(66)
地黄散	(66)
太一护命丸	(67)
延寿丸	(68)
苁蓉四倍丸	(68)
生地黄鸡	(69)
地黄丸	(70)
草还丹	(70)
胡麻丸	(71)
秦椒丸	(71)
巨胜煎	(72)
四柱丸	(73)
麝香鹿茸丸	(73)
十柔丸	(74)
神妙六逸丸	(75)
龙虎饮	(75)
鹿茸地黄煎	(76)
黑丸	(77)
麝香鹿茸丸	(77)
茸附煎丸	(78)
升朝汤	(79)
滋血百补丸	(79)

二灵丹	(80)
助神丸	(80)
乌银丸	(81)
覆盆子丸	(82)
神仙训老丸	(83)
三妙汤	(83)
延寿丹	(84)
补阳还少丹	(85)
木香丸	(86)
养荣归脾汤	(87)
茸珠丹	(87)
大补丸	(88)
斑龙二至丸	(89)
金主杖鹿角霜丸	(90)
枸杞子丸	(90)
八仙添寿丹	(91)
还少乳乌丸	(92)
神仙训老丸	(93)
鹿肝丸	(94)
长春真人保命丹	(94)
扶桑至宝丹	(95)
杞圆膏	(96)
驻世珍馐	(96)
长春丹	(97)
大造丸	(98)

青云独步丹	(99)
八仙斑龙胶	(99)
地黄煎	(100)
二仙丹	(101)
固本保元丸	(101)
补血丸	(102)
调肝散	(103)
煮料豆药方	(103)
神仙不老丹	(104)
补精膏	(105)
延寿丹	(105)
还少丹	(106)
却老乌须健阳丹	(107)
三精丸	(108)
称金丹	(108)
五煎膏	(109)
神仙乌云丹	(110)
乌须药酒	(110)
延年益寿不老丹	(111)
滋阴养血丸	(112)
地黄膏	(112)
益元七宝丹	(113)
鱼鰾丸	(113)
七宝丹	(114)
神仙酒	(115)

却老乌须健阳丹·····	(115)
还童酒·····	(116)
乌须延年豆·····	(117)
扶桑延年至宝丹·····	(118)
助神奇妙酒药·····	(119)
黑发仙丹·····	(120)
长生酒·····	(120)
第三章 气血双补类方剂·····	(122)
大黄芪丸·····	(122)
十味大建中汤·····	(123)
鹿角胶煎·····	(124)
巨胜散·····	(125)
地仙丹·····	(125)
熟干地黄散·····	(126)
鹿茸大补汤·····	(126)
五补丸·····	(127)
灵仙散·····	(128)
地黄煎丸·····	(128)
人参丸·····	(129)
四补丸·····	(130)
鹿茸丸·····	(130)
当归汤·····	(131)
三仁五子丸·····	(132)
二至丸·····	(132)

生血丹·····	(133)
补心丸·····	(134)
补气汤·····	(134)
鹿茸大补汤·····	(135)
经验养荣丸·····	(136)
永寿丹·····	(136)
养寿丹·····	(137)
牛髓膏子·····	(138)
人参散·····	(138)
远志丸·····	(139)
参附汤·····	(140)
四真丸·····	(141)
人参养荣汤·····	(141)
人参养胃汤·····	(142)
黄芪地黄丸·····	(143)
养真丸·····	(143)
沉香羊肉丹·····	(144)
补劳茯神散·····	(145)
双补丸·····	(145)
人参黄芪汤·····	(146)
固真饮子·····	(147)
乌须丸·····	(147)
太和丸·····	(148)
加味八珍丸·····	(149)
固本退龄酒·····	(150)

长春酒·····	(151)
长春真人保命服食方·····	(152)
滋肾丸·····	(153)
玉柱杖·····	(153)
固本酒·····	(154)
保真丸·····	(155)
容颜不老方·····	(155)
阳春酒·····	(156)
乌须固本丸·····	(157)
仙人粥·····	(158)
神仙延寿丹·····	(158)
益寿丸·····	(159)
八珍散·····	(160)
滋阴丹·····	(160)
何首乌酒·····	(161)
人参养脾汤·····	(162)
五福延寿丹·····	(162)
还真二七丹·····	(163)
胡麻茯苓面·····	(164)
黄芪四物汤·····	(165)
乌鸡丸·····	(165)
固精明目菟丝子丸·····	(166)
滋补元正汤·····	(167)
温良汤·····	(168)
开胃填精汤·····	(168)