

- 生命篇
- 摄生篇
- 健身篇
- 祛病篇
- 寿道篇

药补篇

主编 魏太星
副主编 邱保国

老年保健
指导丛书

内 容 提 要

本书是《老年保健指导》丛书中的一篇。本书阐明了运用药补是推迟衰老和健身的途径之一，分析了药物在延缓衰老中的功能，收集了促使老年人健康长寿的良方，并介绍了选药的原则、药物进补的方法及家庭应备的常用药品的知识，读者可从中找到自我药补的良方。

本书是一本通俗实用的科普读物。对中老年人保健和医务工作者临床有一定参考价值。

老年保健指导丛书

药 补 篇

主 编 魏太星

副主编 邱保国

李 忠 李昊誉编写

责任编辑 刘 嘉

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

850×1168毫米 32开本 4.375印张70千字

1984年9月第1版 1984年9月第1次印刷

印数：1—24,400册

统一书号14245·82

定价0.95元

前 言

《药补篇》是《老年保健指导》丛书中的一篇，其它各篇分别是《生命篇》、《摄生篇》、《健身篇》、《祛病篇》和《寿道篇》。

光阴催人老，岁月白人头。若能延缓衰老，健康长寿，使人进入老年期后，仍然保持强壮的身体、健全的思维、充沛的精力、正常的情绪，必将会随时适应环境条件的变化，防止疾病的发生，过一个幸福的晚年。

人们预测，科学和医疗保健事业的不断发展，人类社会越来越趋于老龄化，老年学、老年医学或老年保健等问题会被更多的人所关注。探讨药补的目的，正是为了到耄耋之年仍能保持青春朝气。

药物补益在我国历史上渊源流长。本书通过分析人体衰老原因，由药物的基本知识入手，进一步阐明了药物对人体的补益作用，介绍了选药进补的原则和方法，并收集了大量具有补益功效的良方，以期使读者从中得到启迪，自养自补而健康长寿。

编 者

目 录

一、药补纵横谈	(1)
(一) 补与药补	(2)
1. 补衣服的启示	(2)
2. 人身的补	(2)
3. 食物的燃烧	(3)
4. 肉的转变	(4)
5. 精密仪器调控失灵	(6)
6. 风吹雨打机器遭殃	(8)
(二) 药补三要	(9)
1. 适身而施	(10)
2. 适合时令	(11)
3. 适可而止	(14)
(三) “食药同源”话药补	(15)
1. 食药同源	(16)
2. 食补与药补	(16)
(四) 日常饮食和用药	(18)
1. 食性药性要协调	(19)

2. 吃药不喝茶	(20)
3. 吃药不喝奶	(20)
4. 吃药和饮酒	(21)
(五) 药物的使用方法	(22)
1. 剂型	(22)
2. 中药煎药法	(23)
3. 服药法	(25)
4. 外用法	(26)
(六) 这些药物不要用或慎用	(27)
1. 过期失效的药物	(27)
2. 毒剧成瘾的药品	(27)
3. 易诱发致病品药品	(28)
4. 变质败坏的药品	(29)
二、怎样选用药补	(30)
(一) 抑制生命结构功能老化的药补	(30)
1. 缺者补之	(31)
2. 余者去之	(32)
3. 潜者挖之	(33)
(二) 体虚老年人的辨证补益	(35)
1. “虚”从何来	(36)
2. 阴虚阳虚的药补	(37)
3. 气虚血虚的药补	(39)
4. 脏腑虚损的药补	(40)

5. 阴阳、气血双补	(44)
6. 五脏互补	(45)
(三) 切莫蛮补	(46)
1. 不能过于追求补药	(47)
2. 此时不能补	(48)
三、药物延缓衰老的功能	(51)
(一) 调节免疫功能	(52)
1. 增强吞噬功能	(52)
2. 增强T细胞和B细胞	(53)
3. 加强干扰素的诱生	(54)
(二) 调节物质代谢	(55)
1. 糖代谢	(56)
2. 脂质代谢	(56)
3. 核酸和蛋白质代谢	(57)
4. 环核苷酸代谢	(58)
(三) 调节内分泌功能	(59)
1. 性激素	(59)
2. 肾上腺皮质激素	(60)
3. 甲状腺激素	(61)
(四) 提高人体适应能力	(61)
(五) 消灭瘟神——自由基	(62)
四、营养类药物	(64)
(一) 维生素类	(64)

1. 维生素A	(65)
2. 维生素D	(66)
3. 鱼肝油	(67)
4. 维生素E	(67)
5. 维生素B	(68)
6. 维生素C	(70)
7. 老年维生素	(72)
(二) 营养制剂	(74)
1. 葡萄糖	(74)
2. 口服水解蛋白	(75)
3. 铁制剂	(75)
4. 蜂蜜	(76)
5. 蜂乳(蜂王浆)	(77)
五、常用补益类中药	(79)
(一) 滋阴药	(79)
(二) 助阳药	(82)
(三) 补气药	(88)
(四) 补血药	(93)
(五) 其它	(96)
六、补益类中成药方剂	(98)
(一) 丸剂(丹、汤剂)	(98)
(二) 散剂	(107)
(三) 膏剂	(110)

(四) 酒剂	(113)
(五) 其它	(116)
七、老年病人用药特点	(118)
1. 胃肠道吸收特点	(118)
2. 肝脏功能特点	(119)
3. 肾脏排泄特点	(120)
4. 组织对药物感受性能的特点	(121)
5. 辨证使用中成药	(122)
附 老年人家庭常备治疗药物	(125)

一、药 补 纵 横 谈

使用药物补益身体、延缓衰老，是人们很早以前就已经有的美好愿望。我国几千年来，历代医药书籍都记载了许多延年益寿的药方，也记载了年过百岁而不衰的长寿老人。然而，由于当时社会条件和科学水平所限，也有不少人，尤其是当时的一些贵族王侯，曾为自己的“长生不老”，“长生不死”、“返老还童”而到处寻求“长命水”，炼制“长寿丹”，结果事与愿违，出现了诸如服丹药死于暴脱，服硫黄姜附双目失明，服钟乳石呕血而殉等等愚昧悲剧。

直至十九世纪，由于科学进步，人们通过实验，对衰老的原因逐步有了认识，并针对有关衰老的原因和衰老的表现，试用一些药物进行抗衰老的研究。到了本世纪，对生命的各层次才有了比较深入的认识，对衰老原因的研究也更加广泛和深入，有关延缓衰老的药物研究也被各国学者所重视，并相继取得了可喜的成果。从实验到临床研究的资料都证实，许多化学药物、生物制品、传统中药，确能延缓衰老、改善老

态和增强生命活力。现在使用药物以延年益寿、健康长寿，已不是幻想，更不是神话。然而“长生不老”乃是梦想，因为一切生物的生、壮、老、死是不可抗拒的自然规律。

(一)补与药补

1.补衣服的启示

补，在日常生活中经常遇到。比如，不小心将衣服挂破了，就要打个恰如其分的补丁，若用大块布去补一个小小的破绽，大可不必；若将完好的衣服打个补丁，那会闹出笑话；若将扣眼也打个补丁，那不仅是笑话，而且妨碍穿着；如果衣服破了补得不及时，那么这个破绽会越来越大。可见补虽然是日常的事，却有一个需要不需要、适宜不适宜和及时不及时的问题，有一个利和害的矛盾。

2.人身的补

人在出生以后，处于生长发育时期，要长肉、长骨，需要大量的蛋白质等营养物质。小儿喂奶到一定时期，必须吃些鸡蛋、肉汤、水果之类的食品，否则就会感到营养不足，这些添加的食品就是“补”；有

时还需给一些维生素之类或钙片之类的药物，以补充食物营养的不足。成年之后，虽然身高、体重基本不变，但人体组织是不断自我更新的，就是旧有的组织要死亡或消耗，新的组织又不断产生，在这新旧不断替换过程中，需要营养物质去补充；如果害了一场病，病后消瘦，少气无力，就需要更多的营养物质补充，有时候也得药物进补。人生进入老年期，犹如旧机器的零件处处磨损，需要修理、加油或更换一样，也须适当调养，增加营养物或吃些补药。唐代名医孙思邈根据医疗实践和自身长寿的体验说：“人在五十以上，四时勿阙补药。”可见人在一生中，要不断地“补给”，尤其老年人，请药物帮个忙，补养一下，以保持旺盛的生命活力，也是常见的、有益的。

3. 食物的燃烧

人身怎样利用“补给”，即怎样将食物变为自己所需物质，是生命化学的基本内容。人体的活动，无论是体力或脑力活动，都需要消耗热能，而人身的体温又基本保持在 37°C ，好像体内有个能源在不断产生热量补充身体热量不断外散消耗，始终保持比较恒定的体温。人体内的燃料，主要来自一日三餐的主食——大米饭或面食，这些主食的化学成分主要是淀粉。体内有一种淀粉酶，可将淀粉水解为葡萄糖，葡萄糖由

小肠吸收，进入血液就叫血糖。血糖到达各个组织细胞，又在一系列酶的作用下，转变为糖元和分解为二氧化碳和水，并放出热能供人体消耗，这就是人体热能的主要来源。当吃得多，活动少，热能消耗不尽时，也就是食物转变为血糖，暂时用不完时，这些血糖较多地转变为糖元，储存于体内；它也可以不断地水解再变为血糖供人体热能消耗。糖元好像是体内燃料库中的燃料，不断给炉子添煤，保证人体炉子燃烧不灭。燃料库存货充足，炉子燃料供应就能源源不断。近代认为，体内糖元储备量是生物体有多大耐力的一个指标。

老年人不能将食物充分利用，热能不足，常有畏冷感觉；老年人也没有足够能力将血糖转变为糖元储存起来，燃料库存货不足，则会产生乏力、疲劳、力不从心之感，所以老年人在这种情况下即使多进食物或吃葡萄糖也无济于事。有些药物，如某些维生素或中药，可以促进食物燃烧，使老年人充分利用糖；好像是个捅火棍，将炉堂捅一捅；好像是个吹风机，对着炉口吹吹风，帮助燃料充分燃烧。有些药物还可帮助老年人加强糖元储备，使燃料库积存充裕，保证炉子的燃料供应。所以某些药物具有补益抗衰老的功能。

4. 肉 的 转 变

构成人体的基本物质是蛋白质，蛋白质主要来自

动物肉类食品以及植物的豆类食品。这些蛋白质类食品在消化道中的蛋白水解酶作用下，水解为氨基酸，然后吸收进入血液，再由血液运送到各组织细胞。氨基酸约有20种，它们在各组织细胞中，又被一系列酶的作用，经过复杂的变化，重新排列组成了人体的蛋白质。这就是说，蛋白质是由许多不同的氨基酸，按特定的顺序排列组成的。人和动植物的这些氨基酸种类基本一样，但氨基酸排列顺序不一样，所以蛋白质也就不一样。因此，体内消耗了的组织蛋白质，或有了伤口，就只能食含蛋白质多的食物，由体内加工生产为人体蛋白质，起到补充的作用。

年老体弱的人，体内加工生产蛋白质的能力减退，有了伤口也不易愈合，这些人多吃富含蛋白质的食物行不行呢？不行！吃进来的蛋白质，即使水解为氨基酸被吸收到体内，也只是作为燃料在火炉中燃烧掉，还有些蛋白质根本不被消化，原封不动地到达小肠下部，被细菌发酵腐败变质而随粪便排出，不仅从营养角度来讲是个浪费，另外，蛋白质腐败还会产生一些对身体有害物质而加速衰老。所以，老年人只有设法加强加工生产蛋白质的能力，才是根本办法。有些药物，如中药人参，就有这样的本领，使老年人的组织蛋白质不断更新，而保持饱满的生命活力，如果有了伤口，也易于愈合。

5.精密仪器调控失灵

每一部精密仪器，都有自动控制系统，调节仪器的稳定，正常地进行工作。人体也像部精密仪器，能够自我控制调节，表达出正常的生命现象。如食物进入人体要进行复杂的化学变化，这些化学变化的通道纵横交织，但人体却能自我控制调节，使其有规律、正常地表达生命现象，保持生命活力，否则就要出现生命的某些异常现象，严重的会生病或促进衰老或加速死亡。

例如，食物中的淀粉、糖、脂肪以及蛋白质中含的某些氨基酸，经体内一系列化学变化生成一种名叫乙酰辅酶A的化合物。人体的肝脏和肠，以乙酰辅酶A为原料加工生产出胆固醇。那么这个原料有多少来自淀粉、有多少来自脂肪、又有多少来自蛋白质中的氨基酸呢？这要根据具体的营养状况、人体对各种营养物的具体需求决定。人体本身可以根据这些具体情况来自我控制与调节。

一般人每日产生600~1,000毫克胆固醇，胖子约多生产30~50%。每人究竟需要生产多少，一方面要看食物中胆固醇的含量，吃进来的食物含量多，体内就生产少些，否则就多生产；另一方面还得看身体对胆固醇的需要量来决定，需要多少就生产多少，这要

靠人体的自我控制调节。

胆固醇在体内的用处也很多，人体自身可以进行调节，作到合理分配合理使用，如细胞膜的结构成分，与大脑记忆的有关物质，形成骨骼有关物质，性功能有关物质，适应恶劣环境变化所需的物质以及专门“吃掉”异常细胞（如肿瘤细胞）的白细胞等等都需要胆固醇，人体可根据生理需要的具体情况予以调节分配，使各有关方面的生理功能正常地表达。胆固醇每日约有500毫克通过肝脏经胆囊随粪便排出，30～100毫克经皮肤排泄。究竟排泄多少，也有一个自我控制调节功能。总之，人体内胆固醇需要合成多少、使用多少、从食物吸收多少、排泄多少有一个总的控制调节系统。

老年人如同一部陈旧的仪器，自控调节系统往往失灵，表现为胆固醇过多或过少。胆固醇生产太多或排泄太少时，血液中的胆固醇就会升高，易患高脂血症，并损伤血管壁，严重的可引起动脉粥样硬化症，促进衰老，加速死亡；当合成下降或排泄增多，体内缺乏胆固醇时，那么上述和胆固醇有关的物质也会相应地感到不足，而妨碍了正常的生理功能，如清除癌变细胞的能力下降、脂肪食物不易消化、骨质疏松或易于骨折等等。有些人虽然胆固醇生产、使用和排泄三者的平衡协调很正常，若胆固醇在体内的分布与利用发

生混乱的话也会引起生理上的异常表现，如在脑部分布与利用不当，就要影响正常的记忆力；在性腺的分布与利用不当，就要影响正常的性功能；在肝胆的分布与利用不当，就可能发生胆结石等等，还会促进衰老。

有些药物可帮助老年人恢复自我调控的功能，减少由于调控失灵给身体带来的危害而延缓衰老、增进健康长寿，如近十多年来国外研究认为人参、柴胡、甘草等中药对胆固醇有调节作用，调节胆固醇各个方面的平衡，预防有关疾病的发生，抵御由于胆固醇失调而给人体带来的危害。

6. 风吹雨打机器遭殃

一台机器如果放着不用，经过长年累月的风吹雨打、日光照射、空气污染等等会渐渐损坏，进而影响机器寿命。人体也像台机器，经受着环境对自身的侵袭，日积月累，就会影响局部乃至全身生理功能的衰老和死亡。例如眼睛，除了闭着的时候以外，都经受着日光和空气的氧化作用，这种氧化作用使眼睛的晶状体蛋白质发生结构和功能的改变。我们能够清晰地看东西，主要靠清亮的晶状体，晶状体要保持清亮，主要靠正常结构的蛋白质，所以蛋白质由于环境对它的氧化作用发生结构改变，就会使清亮的晶状体变混浊，

以致视物模糊，严重的可以致盲，医学上称为白内障。世界上老年盲人大多数是由于白内障引起的。

避免长时间的强光刺激，避免紫外线对眼睛的照射，减少空气污染，能减少晶状体受氧化作用遭受的损伤，对保护眼睛、维持正常的视力，预防白内障有重要意义。老年人的眼睛受环境氧化作用的损伤已经积累，视物模糊，所以到老年时，为保护眼睛，尽量减少环境因素对眼睛的伤害就显得格外重要。药补具有这样的功能，如维生素 E、谷胱甘肽可抵御环境对眼晶状体的氧化作用，维生素 B₆ 有利于预防白内障的发生，一些有“明目”作用的中药可改善视力。

(二)药补三要

药补如同补衣服那样有个需要不需要、适宜不适宜和及时不及时的问题。人体是个生命，不需要的补或不适宜的补都影响生命，弄不好了会起相反的作用，会给生命带来危害——没有病反而生病；有的病情还要加重，或使人加速衰老等等，即使是营养制剂的补药，也毕竟是药，自古道：“是药三分毒”，所以在进行药补的时候，要十分慎重。