

中老年
祛病养生长寿
良方精选

何绍奇 主编

学苑出版社

9

A B

中老年祛病 养生长寿良方精选

何绍奇 主编

学苑出版社

(京)新登字 151 号



中老年祛病养生长寿良方精选

主 编：何绍奇

责任编辑：陈 辉

责任校对：李 玲

责任印刷：张 翔

封面设计：古 道

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100032

社 址：北京市西城区成方街 33 号

印 刷：北京市朝阳区北苑印刷厂

经 销：新华书店首都发行所

开 本：787×1092 1/32

印 张：7.75 字数：229 千字

印 数：0001—2500

版 次：1993 年 3 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-80060-545-9/R·48

定 价：6.00 元

学苑版图书印、装错误可随时退换。

内 容 提 要

人人都希望健康长寿。目前,中老年的健康问题更引起了社会的普遍关注。本书即是为中老年保健而编写的。全书分三个部分:(1)介绍中老年常见疾病及其治疗处方 150 首,多为编者经验,也有当代名医用方;(2)精选汉唐以来朝野相传的延年益寿方 100 首,由编者分门别类,加以整理;(3)常用补益药 100 味,对其性味、主治、配伍、禁忌等均有详细的介绍。本书不仅是广大中老年人的健康指南,也可供中西医医师临床处方用药时参考。

目 录

导论 (1)

上编 却病养生方 (12)

 伤风感冒 (12)

 加味香苏饮 (12) 苏陈九宝汤 (13) 银翘散 (13)

 玉屏风散 (14) 人参败毒散 (14)

 鼻炎、副鼻窦炎 (14)

 加味辛夷散 (15)

 咽喉痛 (15)

 桔梗汤 (15)

 支气管炎 (16)

 止嗽散 (16) 利肺汤 (17) 杏苏散 (17) 百合固金汤 (17)

 苏子降气汤 (18) 金水六君煎 (18) 固本丸 (18) 金匱肾气丸 (19)

 高血压 (19)

 天麻钩藤饮 (20) 镇肝熄风汤 (20) 红龙夏海汤 (20)

 降压汤 (20) 益气聪明汤 (21)

 眩晕 (21)

 半夏白术天麻汤 (21) 守中丸 (21) 益气聪明汤 (22)

 冠心病 (22)

 冠心Ⅱ号方 (23) 双合散 (23) 抗心梗合剂 (24)

 心律失常 (24)

 生脉散 (25) 四参汤 (25) 炙甘草汤 (25) 天王补

- 心丸(26)
- 急性脑血管病 (26)
- 镇肝熄风汤(27) 地黄饮子(28) 补阳还王汤(28)
- 人参再造丸(29)
- 慢性胃炎、溃疡病 (29)
- 逍遥散(29) 香砂六君子丸(30) 胃炎合剂(30)
- 半夏泻心汤(31) 黄芪建中汤(31) 一贯煎(31)
- 溃疡散(32)
- 便血 (32)
- 溃疡止血一号(32) 黄土汤(33) 白芨大黄散(33)
- 凉血清肠汤(33)
- 消化不良 (34)
- 保和丸(34) 枳术丸(34)
- 慢性腹泻 (34)
- 参苓白术散(35) 资生丸(35) 回神丸(35) 痛泻
- 要方(36) 补中益气汤(36) 真人养脏汤(36)
- 肝炎 (37)
- 茵陈五苓散(38) 强肝丸(38) 复肝散(38) 加味
- 一贯煎(39) 加味青矾散(39)
- 胆囊炎、胆石症 (40)
- 利胆汤(40)
- 慢性肾炎 (41)
- 益肾汤(41) 参芪麦味地黄汤(42)
- 浮肿 (42)
- 水肿方(42) 桂苓羊藿汤(43)
- 尿石症 (43)
- 尿石一号(43) 尿石二号(44) 溶石汤(44)

遗尿	(45)
加味缩泉丸(45)	
前列腺炎	(45)
前列腺汤 (46) 老人癃闭汤 (46) 六味地黄丸 (46)	
加味滋肾通关丸 (47)	
尿路感染	(47)
龙胆泻肝汤 (48) 知柏地黄汤(48)	
糖尿病	(49)
糖尿病方 (49) 玉泉丸 (49) 中期糖尿病方 (50)	
甲状腺机能亢进症	(50)
甲亢方 (51) 治甲亢丸(51)	
盗汗	(52)
当归六黄汤 (52) 叶氏盗汗方(52)	
贫血	(53)
八珍汤 (53) 归脾汤(53)	
肥胖病	(54)
降脂减肥汤(54)	
阳痿	(55)
葆真丸(55)	
更年期综合征	(56)
二仙汤(56)	
腹外疝	(56)
橘核丸 (57) 益气香核汤(57)	
腰腿痛	(58)
独活寄生汤 (58) 青城丸(58)	
肩关节周围炎	(59)
稗凝汤(60)	

骨质增生	(60)
骨质增生丸 (60) 补肾活血汤 (61)	
头痛	(61)
治偏头痛方 (62) 川芎茶调散 (62)	
牙痛	(62)
风火牙痛方 (63) 加味六味地黄汤 (63)	
老年性耳聋	(64)
耳聋左慈丸 (64)	
震颤	(64)
定颤汤 (65)	
失眠	(65)
酸枣仁汤 (66) 治不眠方 (66) 安神补心丸 (67)	
温胆汤 (67)	
面神经炎	(68)
加味牵正散 (68)	
老年皮肤瘙痒	(69)
当归饮 (69)	
疮疖	(69)
仙方活命饮 (69)	
脱肛	(70)
黄芪升麻汤 (70)	
痔疮、肛裂	(71)
乙字汤 (71) 槐角丸 (71) 肛裂坐浴汤 (71)	
便秘	(72)
黄芪汤 (72) 麻仁润肠丸 (73)	
中老年妇女血崩	(73)
胶艾汤 (73) 加减当归补血汤 (74)	

青光眼	(74)
防风通圣丸 (75) 经验方青光眼三方(75)	
白内障	(76)
磁硃丸 (76) 杞菊地黄丸(76)	
视神经萎缩	(77)
羊肝丸(77)	
中编 延年益寿方药	(78)
补肝肾、益精血	(78)
万安丸	(78)
附方：八仙长寿丸	
归茸丸	
还少丹	(79)
首乌延寿丹	(79)
益寿地仙丹	(80)
附方：延年不老饵菊花方	
菊花酒	
菊睛丸	
神仙延年除风散	
神仙训老丸	(81)
保命延龄丸	(82)
附方：巨胜丸	
巨胜七子丸	
枸杞子丸	(83)
附方：枸杞子煎	
枸杞子丸	
牛膝丸	(84)
附方：酒仙方	

牛膝苁蓉丸

延龄丹

神仙六子丸 (85)

肉苁蓉丸 (85)

附方：肉苁蓉丸①

肉苁蓉丸②

何仙姑庆世丹 (86)

赞化血余丹 (87)

古今录验彭祖丸 (88)

养寿丹 (89)

神仙变白延年十精散 (89)

附方：七精散

保阴煎 (90)

集灵膏 (91)

附方：人参固本丸

龙虎丸 (91)

壮元阳、补腰膝 (92)

鲁府遇仙传种子药酒方 (92)

延生护宝丹 (93)

附方：驻景丸

元菟固本丸

菟丝子丸 (94)

张走马玉霜丸 (95)

玉霜丸 (96)

附方：天雄散

石刻安肾丸 (96)

金钗石斛丸 (97)

附方：石斛丸	
青城丸	(98)
附方：太极丸	
补骨脂丸	
加味青城丸	
胡桃丸	(99)
楮实丸	(100)
异类有情丸	(100)
巴戟丸	(101)
补心肾、济水火	(102)
神仙不老丸	(102)
延龄固本丹	(103)
附方：延龄丸	
延年丸	
仙传斑龙丸	(103)
附方：斑龙丸	
斑龙二至百补丸	
上丹	(105)
仙茅丸	(105)
附方：仙茅丸①	
仙茅丸②	
古方长春益寿广嗣丹	(106)
养生延龄益寿丹	(107)
三仁五子丸	(108)
附方：三仁九子丸	
八公散	(108)
八仙公延年不老散	(109)

太一护命丸	(110)
西岳真人灵飞散	(110)
玉兰丸	(111)
补脾肾、滋化源	(111)
草还丹	(111)
附方：草还丹	
长生固本丸	(112)
附方：不老丹	
延年益嗣丹	
二黄丸	(113)
宣和赐耆丝丸	(114)
附方：平补汤	
轻身散	
无比山药丸	(114)
附方：延寿丹	
沉香永寿丸	(115)
附方：沉香苡蓉煎丸	
沉香大补丸	
沉香丸	
薯蓣丸	(116)
金樱丹	(117)
老君益寿散	(118)
守中丸	(119)
茯苓散	(119)
地黄丸	(120)
温阳气、壮筋骨	(121)
经进地仙丹	(121)

附方：地仙丸	
彭祖补阳固蒂长生延寿丹	(122)
三仙丹(长寿丸)	(123)
思仙续断丸	(123)
附方：仁寿丸	
牛膝丸	
鹿角胶丸	(124)
枸杞还童丸	(125)
附方：二精丸	
益寿仙丹	
四圣丸	(126)
通神三灵丸	(126)
附方：通神三灵丸	
四圣不老丹	
老奴丸	(127)
五补丸	(128)
神仙一金井丹	(129)
文仲益州长史蔡淳妻褚氏所上补益方	(130)
萆薢丸	(130)
胜骏丸	(131)
益精血、乌须发	(131)
草灵丹	(131)
附方：椒红丸	
夜光丸	
五神还童丸	
仙方茯苓丸	
七宝美髯丹	(132)

附方：乌须丸

何首乌丸

乌须固本丸

却老乌须健阳丹

三精丸 (133)

固齿明目乌须黑发良方 (134)

扶桑至宝丹 (135)

附方：乌须明目丸

令发生长方

青桑叶

七珍至宝丹 (136)

还元丹 (136)

补心脾、安神志 (137)

神仙延年不老作少年方 (137)

附方：神仙驻颜延年方

交感丹 (138)

附方：退龄万寿丹

石菖蒲丸

小丹 (139)

延龄益寿丹 (139)

保元益寿丹 (140)

玉芝地仙金髓丹 (141)

镇心丹 (141)

茯苓人参散 (142)

附方：茯苓钟乳丸

茯苓膏

补五脏、调气血 (143)

增损肾沥汤	(143)
益寿养真膏	(143)
长春益寿丹	(144)
神仙苕胜子丸	(144)
松实丸	(145)
通真延龄丹	(146)
燮理十全膏	(146)
润肺膏	(147)
回童散	(147)
罗真人延寿丹	(148)
神仙既济丹	(148)
长春益寿丹	(149)
施今墨抗衰老方	(150)
补脾胃、调后天	(151)
九转长生神鼎玉液膏	(151)
附方：不老丹	
延年酒	
延年丸	
苍术丸	
保元固本膏	
琼玉膏	(152)
九仙王道糕	(153)
附方：长寿粉	
阳春白雪糕	
小菟丝子丸	(154)
玉露霜	(154)
扶元益阴膏	(155)

下编 常用补益药 (156)

人参 (156) 大枣 (158) 山药 (158) 女贞子 (159)
山茱萸肉 (160) 巴戟天 (161) 太子参 (162) 牛
膝 (163) 天门冬 (163) 五味子 (164) 天麻 (166)
甘草 (166) 白术 (168) 白芍药 (169) 龙眼肉
(170) 龙骨 附:龙齿 (171) 北沙参 (172) 玉竹
(173) 石斛 (174) 仙茅 (175) 冬虫夏草 (176) 石
菖蒲 (177) 仙鹤草 (177) 西洋参 (178) 当归
(179) 麦门冬 (180) 龟版 (181) 百合 (182) 肉苁
蓉 (183) 阳起石 (184) 地骨皮 (184) 肉桂 附:桂
枝 (185) 何首乌 附:夜交藤 (186) 阿胶 (187) 鸡
血藤 (188) 鸡子苒 (189) 鸡内金 (189) 旱莲草
(190) 灵芝 (191) 杜仲 (192) 沙苑蒺藜 (193) 补
骨脂 (193) 远志 (194) 牡蛎 (195) 坎炁 (195)
芡实 (196) 狗脊 (196) 金樱子 (197) 虎骨 (198)
泽泻 (198) 扁豆 (199) 枸杞子 (200) 葫芦巴
(201) 胡桃仁 (202) 韭子 (203) 骨碎补 (203) 覆
盆子 (204) 茯苓 (205) 柏子仁 (205) 饴糖 (206)
桑椹 (206) 桑螵蛸 (207) 桑寄生 (208) 海马
附:海龙、海蛆 (208) 海狗肾 (209) 益智仁 (210)
莲子 (210) 茴香 (211) 党参 (212) 黄精 (213)
黄芪 (214) 黑芝麻 (216) 黑大豆 附:穉豆衣 (217)
鹿茸 附:鹿角、鹿角胶、鹿角霜 (217) 鹿衔草 (219)
淫羊藿 (219) 紫河车 (220) 蛇床子 (221) 菊花
(222) 硃砂 (223) 菟丝子 (223) 锁阳 (224) 硫磺
(225) 楮实 (225) 蛤蚧 (226) 蜂蜜 附:蜂王浆
(226) 酸枣仁 (227) 熟地黄 附:生地黄 干地黄

(228) 续断 (229) 鳖甲 (230)