

强身延年膏滋良方



金盾出版社

强身延年膏滋良方

周克振 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书精选了祖国传统医学中具有强身延年功效的补益膏滋良方 41 首。具体介绍了来源、组成、制作方法、用法用量等。同时,作者还根据现代医学观点作了简要的评述。内容翔实,通俗易懂,炮制简便,一般家庭均可制作,是一本实用性很强的养生保健读物。

强身延年膏滋良方

周克振 编著

金盾出版社出版发行

北京复兴路 22 号南门

(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100842

电话:8214039 8218137

一二〇二工厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:2 字数:50 千字

1990 年 10 月第 1 版 1990 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—31000 册 定价:1.00 元

ISBN 7-80022-218-7/R·33

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、膏滋疗法和补养膏滋	1
(一)膏滋疗法	1
(二)补养膏滋	2
(三)膏滋疗法的优点	4
(四)膏滋应用范围	5
(五)膏滋制作方法	6
(六)需要注意的问题	7
二、补益心肺方	8
玉竹膏	8
八仙长寿膏	9
杞圆膏	10
五味子膏	11
人参蛤蚧膏	13
人参归脾膏	14
二冬膏	15
琼玉膏	16
灵芝膏	18
鹿角胶膏	19
延年益气膏	20
补精膏	22
三、补益脾胃方	23
参杞膏	23

参芪膏	24
六神膏	25
参术膏	26
黄芪膏	27
百补增力膏	29
人参补膏	30
资生健脾膏	31
坤髓膏	33
四、补益肝肾方	34
青娥膏	35
七宝美髯膏	36
集灵膏	37
斑龙膏	38
菊花延龄膏	39
二至膏	40
右归膏	41
还精膏	43
金樱子膏	44
资寿延年膏	45
茸桂百补膏	47
五、补益气血方	49
桑椹膏	49
人参固本膏	50
黄精膏	51
鸡血藤膏	52
龟鹿二仙膏	52

两仪膏.....	53
八珍膏.....	54
参桂百补膏.....	55
补阳还五膏.....	56
主要参考文献.....	58

一、膏滋疗法和补养膏滋

(一)膏滋疗法

膏滋就是滤取药物的煎液，经浓缩后，放入糖或蜂蜜等熬炼成稠厚的药膏。因为制作膏剂的处方大多有滋补性质，故称为膏滋。它是在中药传统汤剂的基础上发展演化而成的一种剂型，相当于现代药物制剂的流浸膏。膏滋疗法是在中医基础理论指导下，使用膏滋以预防和治疗疾病的一种独特方法。这种疗法对于多病、久病及年高体弱者最为适宜。

据史书记载，唐宋时期，许多医家开始重视膏滋的使用，并把膏滋剂视为祛病强身、延年益寿的好方法。宋朝的洪景严在《洪氏集验方》中载有琼玉膏方，由人参、茯苓、生地、白蜜炼制而成，主治虚劳，是养阴润肺的祖方。后世医家一直把它视为滋阴膏剂的代表，由此而演变化裁的膏方不胜枚举。金元时期，医学流派百家争鸣，各创新说。以养阴派著称的著名医家朱丹溪，变更洪氏琼玉膏方的剂量，仍用“琼玉”之名，以填精、补虚、调真、养性，是当今常用的强身延年膏滋方剂。刘完素在他所著的《素问病机气宜保命集》中，介绍了许多养生延年之法，并提倡使用膏滋。他所创制的桑椹膏，主治血虚生风、血痹风痹、高年便秘、夜寐不安等，确是一帖补虚扶正、养生保健的膏滋良方。明代著名医家李时珍，对于膏滋的制作方法颇有研究。他曾在《本草纲目》中较为详细地叙述了益母草膏制取的整个过程。

以膏滋作为冬令补剂，以求养生延年、补虚扶正，是许多医家制方的主导思想。如张景岳创制的两仪膏，药仅人参、熟地两

味,对于精气大虚者,确是不可多得之方。王肯堂创拟的参术膏,药用人参、白术为伍,大有培土御风、益气补虚之妙。清代医家使用膏滋渐为普遍,许多慢性虚弱性疾患,医家尤为注重补养膏滋。如张璐《张氏医通》中的二冬膏,何炫《何氏虚劳心传》中的坤髓膏、卫生膏等,疗效颇为可靠,流传至今。《摄生秘旨》中载有杞圆膏,功能大补精血,具有“强筋骨、泽肌肤、驻颜色”的良好功效,后世医家颇为推崇此方。《医方集解》中的龟鹿二仙膏,直至今天,仍被视为抗老延年的有效方剂。由《慈禧光绪医方选议》可见,宫廷御医也喜欢使用膏滋,该书中所载的扶元益阴膏、保元固本膏等膏滋方,大多配伍精密,选药精当,运用巧思,通补并行,适宜长期服用,有较好的强身延年功效。

膏滋疗法,不仅医家喜用,在人民群众中同样颇受欢迎,尤其是具有补益延年作用的膏滋。随着免疫学、营养学和老年病学的不断发展,可以预见,膏滋疗法将更加受到人们的青睐,将为人们的健康长寿作出更大的贡献。

(二)补养膏滋

很久以前,罗马人就认为,衰老是一种疾病。从这个意义上来说,衰老是可以防治的。用各种方法防止早衰、早老和延缓衰老,从而延长寿命,是可以实现的。

抗老防衰,必须注意生活调整,合理营养,锻炼身体。除此之外,尚需借助补益药物来调整阴阳,纠其偏衰,抑其偏盛。补益膏滋正是以滋补、保健、强身、延年为主要功效的,是健身延年的良好剂型。

补益膏滋大多具有改善人体阴阳平衡,旺盛脏腑气血功能,调节新陈代谢,改善内环境的稳定协调,提高免疫能力的作用。

对于常人而言,补益膏滋能够调整阴阳,平衡脏腑,流通气血,旺盛生机,强身延年。对于久病、早衰、高龄者而言,补益膏滋能够协调脏腑,和解气血,扶助正气,祛除邪气,抵抗早衰,延缓衰老。

综观历史,古代名医多高寿,这和他们中年以后合理进服补益药物不无关系。寿逾百岁的唐代著名医家孙思邈说:“四十岁以上则不可服泻药,须服补药。五十岁以上,四时勿缺补药。如此,乃可延年得养生之术耳”。唐代药物学家孟诜活到 98 岁,他认为“若人能保身养性者,常须善言莫离口,良药莫离手”。这些经验之谈,极大地丰富了中医养生学。近年来,国内外从现代免疫学等角度研究补益延年类中药,证实它们能不同程度地提高免疫功能,调整免疫平衡,延长机体细胞的生命,促进新陈代谢,因而有抗老延寿作用。

再从补益膏滋的组成药物来看,补气用的人参、党参、黄芪、山药等,补血用的熟地、当归、首乌、鸡血藤等,温阳用的仙灵脾、沙苑子、鹿茸、苁蓉等,滋阴用的龟版、鳖甲、麦冬、天冬等,多可提高机体的免疫功能。无论对细胞免疫还是体液免疫,无论对特异免疫还是非特异免疫,均有一定的促进作用。尤其是对细胞免疫的促进更为明显。因此,补益膏滋的健身抗老作用是可信的。

膏滋的赋型剂通常选择糖或蜜,它们均有性质不同的补益作用。糖有多种。红糖,内含棕色物质“糖蜜”,以及叶绿素、叶黄素、胡萝卜素和铁质等。中医认为,红糖性温,具有益气、暖中、化食的功效,并有缓解疼痛的作用。因此,大凡温补类膏滋适宜选用红糖。白糖,是红糖去掉糖蜜及杂质,经过提纯精制而成,从营养价值来说不及红糖,但白糖性寒,其润肺生津的作用较红糖为佳。冰糖,为白糖煎炼而成的冰块状结晶,质纯而性

平,不温不凉,功能补中益气,和胃润肺,故民间喜用冰糖收膏。饴糖,是米谷等经发酵糖化制成的糖类,含有麦芽糖等,其性温,有补虚冷,健脾胃,润肺止咳等功用,为良好的滋养缓和强壮药,古今医家多用以补中益气,培补脾胃,主治虚劳疾患,也是制作强身延年膏滋的常用赋型剂。蜂蜜,具有补中、润燥、止痛、解毒的功用,其主要成分为果糖和葡萄糖,还含有少量蔗糖、麦芽糖、多种微量元素及维生素,且含有花粉粒,能改善体质、提高血红蛋白含量;其所含的大量易吸收的葡萄糖,进入人体后无需再行加工就可以直接被吸收利用,能增强心肌功能,促使心血管舒展,改善冠状血管的血液循环,促进组织的新陈代谢,提高人体抗感染能力,并有保护肝脏、润肠、降压等作用。《神农本草经》将蜂蜜列为上品,并认为它能“安五脏……益气补中,止痛解毒,和百药,久服强老轻身,延年益寿”。

(三)膏滋疗法的优点

人类在长期应用不同剂型药物的过程中,逐渐认识到,不同的剂型在服用后产生效果的时间、持续程度、作用特点等都有所不同,甚至对人体不同部位、不同性质的疾病也有差异。所以在决定使用何种剂型时,是以医疗需要为基本原则的。膏滋作为良好的补益剂,具有以下优点。

1. 缩小剂量。膏滋系药材用水煎煮,取汁浓缩,加入蜂蜜或糖制成的稠厚半流体状制剂。它集中了药物中的精华,量少而质纯,不含纤维素及杂质,服用起来无损胃气,便于消化吸收,药效好而持久。对于平素肠胃功能欠佳者,体弱多病胃呆者,尤为适宜。

2. 便于久服。与中药其它剂型诸如丸、汤、散、丹等相比,

膏滋更适合长期久服。通常熬制一料膏滋，可以服用半个月以上。食用起来简单、方便，或者含化，或者以沸水冲饮，无需每天熬药煎药。既往均把膏滋剂视为冬令服用的良好剂型，一是因为乘肾精封藏之际适宜进补，二是因为冬令便于保存。随着冰箱等冷藏设备进入家庭，方便了膏滋剂的贮存，一年四季均可制用。

3. 服用适口。膏滋中除含有药物成分外，尚含有大量的糖分，具有较好的矫味作用，服用起来甘甜悦口，无论年龄长幼，服用时间长短，都不会感到厌恶。

(四)膏滋应用范围

1. 用于治疗慢性虚弱性疾病。中医认为，“久病多虚”，“虚则补之”。慢性疾病，大多病程较长，病体虚弱，气血阴阳有所不足，因此，非短期治疗，一针一药所能奏效。这样，就必须选择一种适宜久服，不伤脾胃，简单方便的剂型。而膏滋剂则最为理想。古代医家治疗一些慢性虚弱性疾病，也每每擅于施用膏滋以补偏救弊，调理阴阳。如补气的参芪膏，补血的鸡血藤膏，气血双补的十全大补膏，滋阴的琼玉膏，补肾的枸杞膏等，对于慢性病人补益阴阳气血的不足，改善机体的功能活动，疗效确凿。累经验证，至今仍不失其应用价值。

2. 用于病后及产后调理。在人们生活中往往会碰到这种情况，即疾病愈后或是妇女产后，体质虚弱，全身机能减退，胃肠消化力降低，需要服些补益药物，据古今医学文献的记载和许多老中医的经验，认为膏滋是颇为适宜的剂型之一。膏滋不仅营养丰富，而且极易吸收，又能补充能量。据临床观察，诸如肺结核病钙化以后、长期低热患者热退以后，属肺阴不足者服些二冬

膏，属气阴亏虚者服些两仪膏，既可使症状早日改善，又能使机体尽快康复。

3. 用于养生延年。人到中年，就开始出现衰老，进入老年，精神气血日渐衰弱。因此说，抗老防衰，非一朝一夕之事。选择相应的补益药物来调理将养，维持人体阴阳平衡，加强脏腑气血功能，从而强身抗老，无疑是可以实现的。补益延年膏滋用的药物，如人参、枸杞、熟地、苁蓉、首乌、沙苑子、茯苓等，古人大多视为上品补药，均具有良好的补益作用，其疗效是确信无疑的。

(五)膏滋制作方法

1. 药料处理。将处方规定的药料洗净，切成厚片、小段或捣成粗末。若为新鲜果类，则榨取果汁备用。

2. 煎煮。将药料和匀后放入锅内，加适量冷水，第一次一般高出药料 14~20 厘米，先以文火加热，待药料充分膨胀，即加大火力煮沸。水量蒸发减少时，可适当加水。依药料性质不同，煎煮 1~3 小时，过滤取汁。然后对残渣继续加水再煎，第二次加水量一般高出药料 7~10 厘米，或淹没药料即可。如法煎煮三四次，煮至药料已透、无硬心，煎液气味淡薄为度，取出煎汁。将残渣压榨，用双层纱布过滤榨出液。然后把数次煎汁与压榨液合并，静置沉淀 2 小时（天热时澄清时间可缩短），再用双层纱布过滤，一次不易滤净，可重复一次，尽量减少滤液中的杂质。

至于煎煮的次数和时间，一般按药料性质不同而定。处方中含糖或淀粉等较多的药物，煎煮时间应相应长一些，次数也要多一些。如制参芪膏、琼玉膏时，煎煮次数就应较多，时间也要较长。

3. 浓缩。取上述煎液置锅内，先以武火加热煮沸，随时用

事先准备好的竹片捞去表面浮沫，汁转浓时，降低火力，改用文火徐徐蒸发浓缩，同时不断搅动，防止焦化，直至炼成稠膏。

4. 收膏。直接将蜂蜜或冰糖等加入稠膏中，边加边搅，再用文火煎炼约半小时，即可将锅离火。或者另取与稠膏等量或倍量的蜂蜜或砂糖溶化过滤炼制后，将稠膏倒入，搅和均匀，微炼。两种熬制方法均可。最后取少许膏滋滴于能吸水的纸上检视，以不渗纸为度；或取一滴滴入冷水中，能成珠状，即可冷却，收藏。

（六）需要注意的问题

1. 辨证施治。膏滋是中药的传统剂型，是在中医基础理论指导下选方配制的。因此，一定要根据气虚血虚阴虚阳虚的不同类型，根据机体的属性，在医生的指导下，分别选用有不同补益作用的膏滋，切不可盲目采用“虚而补之”，滥施妄用。

2. 合理服用。补益膏滋有“素膏”和“荤膏”的区别。诸如琼玉膏、桑椹膏、五味子膏等，皆取膏及蜜糖等熬炼而成，称为素膏，有滋润脏腑的功效。荤膏多含有动物类药物如龟版、鳖甲、胎盘等，或动物胶类药物如阿胶、龟版胶、鹿角胶等，虽滋而补虚，润而泽脏，然而胶滞柔腻。因此，在应用荤膏时，必须掌握初宜少服，逐年增添的原则。

3. 注意贮存。因为膏滋大多服用时间较长，应注意保存。熬炼膏滋，必须等膏滋完全冷却后，方可装瓶备用。容器要洗净，密闭要严；有条件时应予冷藏，或加入防腐剂；用以到缸内取膏滋的汤匙，要用开水烫洗，揩干，不能沾水，以防止膏滋霉变。

4. 本书所选的补益膏滋方剂，大部分来自古代医学文献，少数为当代名老中医的验方及笔者家中祖传三代从医使用的效

方，部分方剂为古今名方丸散汤丹剂的改型。本书每首方剂的总量，大约可以服用一至两周，若保存条件较好，或加用防腐剂，可以加倍放大剂量制作。所选方剂，均未注明疗程。因为补益类药物，非短期所能奏效。一般连续服用 1~2 个月，间隔半个月左右，再继续服用。

二、补益心肺方

心的主要功能是主血脉和神志。心气虚表现为心悸、气短、自汗，活动或劳累后加重；肢冷不温，脉象细弱或脉律不齐。心阴虚则常见面色不华、潮热、盗汗、心悸、失眠、健忘、多梦、咽干口燥、舌红少津、脉象细数。

肺的主要功能是主呼吸。肺气虚表现为气短喘促，体倦懒言，咳嗽无力，痰多清稀，自汗怕冷，易于感冒，舌质淡，脉象虚弱。肺阴虚则多见形体消瘦，午后潮热，盗汗、颧红，口干咽燥，干咳无痰或咳痰带血，声音嘶哑，舌红少津，脉细数。

下述膏滋具有养心、益肺功效，适用于心、肺虚弱者服用。

玉竹膏（见《中药制剂手册》）

〔处方〕玉竹 750 克 蜂蜜 300 克

〔主治〕益气宁心，滋阴润肺。主治心气不足的心悸、气短、胸闷、胸痛，以及肺热阴虚的干咳烦躁、津伤口渴。

〔制作〕先将玉竹加水适量浸泡 2 小时，然后加热煎煮，每隔 1 小时取煎液 1 次；加水再煎，共取 3 次；合并煎液，文火浓缩至较稠厚状时，加入蜂蜜熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却后装瓶备用。

〔用法〕每日清晨及临睡前，温开水冲化送服两汤匙。

〔说明〕玉竹，原名萎蕤，味甘多脂，质柔而润，是一味良好的益气养阴药。《本草备要》称其“滋阴精与地黄同功，增长阳气与人参同力”。《神农本草经》视其为滋补药之上品，谓其“久服去面黑黢，好颜色，润泽”。《本草拾遗》说其能“主聪明，调血气，令人强壮”。玉竹一直被古人视为延年益寿的佳品。

现代药理分析，玉竹含有粘液质，水解后产生 α -果糖、葡萄糖及阿拉伯胶糖。另含有维生素 A 类物质和生物碱等。其降血糖的作用，已为现代药理所证实。其所含的铃兰甙及铃兰芳甙有类似毒毛旋花子甙 K 样的强心作用，因此，近代临床将玉竹用于冠心病、肺心病人的心功能不全，而且对心绞痛有一定疗效。

玉竹药理功用的最大特点在于，益气而不滞腻，养阴而不恋邪，久服玉竹膏可以收到补益心气，滋养肺阴的功效。

八仙长寿膏（见《医宗金鉴》）

〔处方〕熟地 300 克 芋肉 150 克 茯苓、丹皮各 120 克 山药、泽泻各 75 克 麦冬、五味子各 75 克 蜂蜜 300 克

〔主治〕补肺敛气，滋阴养肾。主治肺肾两亏，阴虚内热引起的久咳、气逆、盗汗、潮热、咽干、口燥，或干咳少痰，或咳嗽吐血。

〔制作〕将熟地等 8 味药物加水浸泡透发，2 小时后加热煎煮，每隔 1 小时过滤取煎液 1 次；加水再煎，共取煎液 3 次；合并煎液，先武火、后文火加热煎煮至较稠粘状时，入蜂蜜熬炼至滴水成珠为度。离火，冷却，装瓶备用。

〔用法〕每日 2 次，每次 1~2 汤匙，温开水冲化服用。

〔说明〕八仙长寿膏是麦味地黄丸的膏滋剂。它是由滋阴补

肾的代表方剂六味地黄丸加麦冬、五味子组成。

该方的特点是补中有泻，且以补阴为主，常用于肺肾阴亏之证。方中重用熟地，滋阴补肾，填精补血；用芋肉补养肝肾，涩精止遗；用山药补脾助运，固肾涩精；佐以泽泻利水，降肾经虚火；用丹皮凉血，清肝经火热；用茯苓渗湿利水健脾。复加入麦冬养阴清肺，五味子敛肺滋肾，敛汗涩精。八味药物相伍为用，共奏益肺补肾之功效。

现代医学科学认为，衰老往往伴随着人们免疫功能的逐渐减弱而加快，因此，通过提高机体的免疫功能，即可达到延年增寿的目的。苏州市第三医院用细胞免疫测定法，发现六味地黄丸方对细胞免疫有促进作用；某医疗单位用六味地黄丸治疗 46 例食管上皮细胞重度增生患者，临床研究结果表明，本方有防止机体细胞癌变的作用。有人用含有麦冬、五味子的制剂生脉散治疗偏阴虚的肺心病缓解期病人，发现能使病人淋巴细胞转化率提高，有增加免疫功能的作用。由此可见，八仙长寿膏对于人体的补益、强壮、抗老作用，是通过提高机体的免疫功能来实现的。

老年人患呼吸道疾患较多，容易感冒。据临床报道，运用补益肺肾的方药改善机体的免疫状态，避免呼吸道疾病的复发，能取得较好的效果。

由于本方甘淡和平，不温不燥，补而不滞，滋而不腻，不仅适用于肺虚阴亏的病人服用，一般中老年人及易患感冒者亦可长期服用。

杞圆膏（见《摄生秘旨》）

〔处方〕枸杞、桂圆肉各 300 克 冰糖 300 克

〔主治〕滋阴壮阳，养血安神，益心智，强筋骨，泽肌肤，驻颜色。主治阴阳气血不足的头昏、目暗、心悸、胸闷、气短、健忘、失眠，腰膝酸软，须发早白。

〔制作〕将枸杞、桂圆肉加水浸泡 2 小时，加热煎煮，每隔 1 小时取煎液 1 次；加水再煎，直煎至药物无味为止。然后合并煎液，先武火后文火加热煎熬浓缩，至较稠粘时，加入事先溶化的冰糖，熬炼到滴水成珠为度。离火、冷却，装瓶备用。

〔用法〕每日 2 次，每次 1~2 汤匙，开水冲化服用。

〔说明〕枸杞，历来被养生家视为延年益寿的“仙果”，民间自古就有采食的习惯。枸杞具有滋阴和助阳的双重功效，因此倍受医家喜爱。《神农本草经》称其“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑”。《寿世保元》谓其能“大补诸虚百损，延年益寿”。《遵生八笺》和《千金方》等，均有枸杞单味熬膏以求延年增寿的记载。

桂圆肉为良好的养心补脾药。《泉州本草》称其能“壮阳益气，补脾胃”。《滇南本草》指出，桂圆肉可“养血安神，长智敛汗，开胃益脾”。《随息居饮食谱》载：以单味桂圆肉蒸食，名曰玉灵膏，又名代参膏，专作大补气血用。民间也把桂圆肉当作补血养心的佳果，常用其治疗体质虚弱及产后虚羸。

据报道，枸杞含有甜菜碱、胡萝卜素、硫胺、核黄素、烟酸、抗坏血酸及钙、磷、铁等。它有降低血糖的作用，还能抑制脂肪在肝细胞内沉积和促进肝细胞新生，并能兴奋大脑和性神经，增强机体的免疫功能。桂圆肉含有葡萄糖、蔗糖、酸类、维生素 A、维生素 B、蛋白质、脂肪及鞣酸等，营养极为丰富。

五味子膏（见《医学入门》）

〔处方〕五味子 500 克 蜂蜜 300 克