

实用中西医结合 老年病学

Shiyong
Zhongxiyi
Jiehe
Laonianbing
Xue

张红星 鲜于开璞 董梦久 主编

中国医药科技出版社

实用中西医结合老年病学

张红星 鲜于开璞 董梦久 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书系统介绍了中西医老年病学的源流、发展及辨治要点和重点,按系统以西医病名分别介绍了老年急症、常见老年内科疾病、常见老年外科疾病、常见老年妇科疾病、常见老年耳、鼻、咽喉、口腔及眼科疾病、常见老年皮肤疾病和常见老年肿瘤的中西医结合诊断与治疗,反映了老年病中西医结合最新诊疗进展,同时还介绍了老年病康复、护理及预防。本书内容丰富,可供临床医师、医学院校及中医院校师生阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

实用中西医结合老年病学/张红星,鲜于开璞,董梦之主编.
—北京:中国医药科技出版社,2007.4

ISBN 978-7-5067-3593-3

I. 实... II. ①张... ②鲜... ③董... III. 老年病
—中西医结合—诊疗 IV. R592

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第158307号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 010-62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 787×1092mm $\frac{1}{16}$

印张 65

字数 1511千字

印数 1—2000

版次 2007年4月第1版

印次 2007年4月第1次印刷

印刷 北京昌平百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-3593-3

定价 130.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

實用中西醫結合老年病學

沈自尹題



编委会名单

- 名誉主编** 张介眉 许树强
- 主 编** 张红星 博士，副主任医师 武汉市中西医结合医院
鲜于开璞 博士，副主任医师 武汉市中西医结合医院
董梦久 博士，主任医师 湖北省中医院
- 副 主 编** 张 娟 博士 中国人民解放军第 161 中心医院
胡作为 博士 武汉市中西医结合医院
杨 毅 博士 湖北省中医院
李天望 博士 湖北省中医院
吴延明 副主任医师 新疆库尔勒市第一人民医院
李守新 博士 华中科技大学附属同济医院
吴先哲 博士 深圳市第五医院
张武昌 硕士 铁道部第四勘测设计院职工医院
- 编 委** 周小勇 涂 欣 刘松林 黄国付 李 斌
刘丽华 刘灵光 周小芳 戴 明 邵 卫
石君华 谭子虎 张 腾 黄育华 周承志
周晓莉 张丽平 宫金艳 王艳芳 余海源
左明晏 黎运呈

前 言

我国正在步入老年社会，老年疾病日益增多，而老年病学在我国尚处于起步，中西医结合老年病学作为一个独立学科更是十分年轻。为了适应人口老龄化和老年医疗保健的需要，实现 WHO 提出的“积极健康老年生活”，我们编写了此书。

老年人是一个需要特殊关注的人群，“老”常与“病”相连。老年病的临床表现、诊断、治疗及预后都有其特点。中医学有老年养生和老年疾病诊治的悠久历史，近年来又在虚证、心脑血管病等方面有较大进展；西医学对老年病的临床表现、诊断、治疗及预后特点研究更加深入，中西医结合工作者已做的大量临床实践是我们的编写基础。本书既突出了老年病的特点，又反映了老年病研究的最新前沿进展。

全书共分 9 篇，第一篇为总论，介绍老年病的理论源流和老年病的特点，第二至第八篇分别详述常见老年急症、内科疾病、脑神经系统疾病、风湿病、外科疾病、妇科疾病、耳、鼻、咽喉、口腔及眼科疾病、皮肤科疾病、肿瘤的病因病机、临床表现、诊断与鉴别诊断、中西医治疗、预防与护理、现代研究等方面的内容，第九篇介绍老年病的康复、护理与预防。全书编写体例新颖，层次清晰，突出中西医结合特色，并力求反映现代研究水平。

本书可作为各级医院老年科、干部科、中医科、中西医结合科医生的临床工具书，也是从事老年医学研究者及医学院校学生的实用参考书。在本书即梓之际，我们诚挚地感谢中国科学院沈自尹院士在百忙之中为本书题写书名，并诚挚地感谢所有关怀本书的专家和同道们给予的鼓励和支持。

由于作者水平有限，不妥及错漏之处在所难免，敬请读者不吝指正。

编者

2006. 10

目 录

第一篇 总 论

第一章 中医老年病学的理论源流和发展	3
第二章 中医老年病学的临床特点	12
第三章 老年病的病因病机特点	14
第一节 老年病的病因特点	14
第二节 老年病的病机特点	17
第四章 老年病的辨证要点与原则	21
第一节 老年病的辨证要点	21
第二节 老年病辨证的一般原则	23
第五章 老年病治疗原则与方法	25
第一节 老年病治疗原则	25
第二节 老年病常用内治法	30
第六章 老年病理生理特点	33
第一节 衰老变化的特点	33
第二节 脏腑病理生理特点	36
第三节 精、气血津液病理生理特点	38
第四节 阴阳失调	40
第五节 老年期与肿瘤	40
第七章 老年人药理与用药特点	41
第一节 老年人药理特点	41
第二节 老年人用药特点	43

第二篇 老年急症

第一章 中医学对老年急症的认识和发展	49
第一节 古代医家对老年急症的贡献	49
第二节 现代老年急症中医治疗的研究进展	52
第三节 常见老年急症的处理原则	55

第二章 高热	57
第三章 昏迷	63
第四章 出血	71
第五章 暴喘	76
第六章 关格	81
第七章 急黄	85
第八章 厥脱	89

第三篇 常见老年内科疾病

第一章 呼吸系统疾病	95
第一节 老年呼吸系统特点	95
第二节 老年急性上呼吸道感染	100
第三节 老年肺部感染	106
第四节 老年慢性支气管炎	113
第五节 老年阻塞性肺气肿	120
第六节 老年肺结核	125
第七节 老年阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	133
第八节 慢性肺源性心脏病	138
第二章 老年循环系统疾病	146
第一节 老年循环系统特点	146
第二节 老年充血性心力衰竭	149
第三节 老年高血压	159
第四节 老年低血压	172
第五节 老年风湿性心脏病	180
第六节 老年冠心病	189
第七节 老年心律失常	203
第三章 消化系统疾病	216
第一节 老年人消化系统特点	216
第二节 老年消化性溃疡病	220
第三节 上消化道出血	232
第四节 老年慢性胃炎	244
第五节 老年肝硬化	254
第六节 老年胆囊炎与胆石症	272
第七节 老年急性胰腺炎	397
第八节 老年便秘	310
第四章 泌尿生殖系统疾病	325
第一节 老年泌尿生殖系统特点	325

第二节	老年泌尿系感染	331
第三节	老年急性肾小球肾炎	341
第四节	老年慢性肾小球肾炎	351
第五节	老年肾病综合征	359
第六节	老年慢性肾功能衰竭	371
第七节	良性前列腺增生症	383
第八节	阳痿	393
第五章	血液系统疾病	402
第一节	老年血液系统特点	402
第二节	老年贫血	404
第三节	老年白血病	411
第四节	老年恶性淋巴瘤	421
第五节	老年多发性骨髓瘤	427
第六章	代谢及内分泌系统疾病	434
第一节	老年代谢及内分泌系统特点	434
第二节	老年高脂血症	437
第三节	老年糖尿病	444
第四节	老年痛风	456
第五节	老年特发性水肿	463
第六节	老年甲状腺功能亢进症	468
第七节	甲状腺功能减退症	472
第七章	脑神经系统疾病	481
第一节	老年神经系统特点	481
第二节	出血性中风	482
第三节	缺血性中风	492
第四节	中风后遗症	508
第五节	脑动脉硬化症	514
第六节	老年性痴呆	523
第七节	老年期抑郁症	534
第八节	老年失眠症	547
第九节	老年头痛症	557
第八章	常见老年风湿病	573
第一节	老年骨关节系统特点与风湿性疾病	573
第二节	类风湿性关节炎	576
第三节	老年骨性关节炎	590
第四节	老年骨质疏松症	610
第五节	老年干燥综合征	623
第六节	老年风湿性多肌痛	634

第四篇 常见老年外科疾病

第一章 老年外科疾病的特点·····	641
第二章 老年肠梗阻·····	648
第三章 小腿慢性溃疡·····	661
第四章 动脉硬化性闭塞症·····	672
第五章 老年脱肛·····	681
第六章 老年痔疮·····	693

第五篇 老年妇科疾病

第一章 老年妇科特点·····	709
第一节 内、外生殖器的变化·····	709
第二节 生殖内分泌的变化·····	712
第二章 老年性阴道炎·····	715
第三章 围绝经期综合征·····	722
第四章 子宫脱垂·····	731
第五章 常见老年妇科肿瘤·····	740
第一节 宫颈癌·····	740
第二节 子宫内膜癌·····	751
第三节 卵巢恶性肿瘤·····	759

第六篇 常见老年耳、鼻、咽喉、口腔及眼科疾病

第一章 耳、鼻、咽喉、口腔科疾病·····	771
第一节 老年耳、鼻、咽喉、口腔特点·····	771
第二节 老年耳鸣、耳聋·····	774
第三节 老年鼻出血·····	782
第四节 老年复发性口疮·····	789
第五节 老年牙周炎·····	796
第二章 眼科疾病·····	802
第一节 老年眼科特点·····	802
第二节 老年溢泪症·····	804
第三节 青光眼·····	808
第四节 老年性黄斑变性·····	818
第五节 老年视网膜血管阻塞疾病·····	827

第七篇 常见老年皮肤科疾病

第一章 皮肤的老化与对策·····	839
第二章 老年性皮肤干燥·····	849
第三章 老年湿疹·····	853
第四章 带状疱疹·····	865
第五章 老年人大疱性皮肤病·····	874
第六章 老年银屑病·····	883

第八篇 常见老年肿瘤

第一章 中医药防治老年肿瘤研究·····	895
第二章 鼻咽癌·····	899
第三章 老年肺癌·····	909
第四章 老年胃癌·····	919
第五章 肝癌·····	927
第六章 老年大肠癌·····	938
第七章 前列腺癌·····	947

第九篇 老年病康复、护理与预防

第一章 老年病护理的认识及发展·····	959
第二章 老年病护理的多样性·····	969
第三章 老年病护理的基本原则和方法·····	971
第一节 老年病护理的基本原则·····	971
第二节 老年病护理的基本方法·····	971
第四章 老年康复医学概述·····	977
第一节 康复医学的基本概念·····	977
第二节 中医康复理论与原则·····	981
第三节 常用的康复治疗技术·····	989
第五章 老年人的营养、劳娱及养生·····	1006
第一节 老年人营养需要特点·····	1006
第二节 老年人的劳逸养生·····	1012
第三节 老年人的生活保健·····	1020

第一篇

总 论

第一章 中医老年病学的理论源流和发展

中医老年病学是用中医理论阐述老年病的病因病机及其证治规律的一门临床学科，它是包括基础医学、流行病学、预防医学而尤其侧重临床诊疗的一门综合性学科。它的主要任务是研究老年病发生发展规律，探讨防治老年病的有效方法，保护老年人健康，延缓衰老。

通常所说的老年病，大致可分为三类：第一类是老年人在衰老过程中，由于机体不断老化而发生的疾病，例如：动脉硬化、老年性白内障、前列腺肥大等等，这类疾病均发生于老年人，是老年特有的疾病；第二类是老年期容易发生的疾病，但这类疾病不局限于老年人，其他年龄也可能发生，只是随着年龄不断增长，而发病率亦愈高，以老年人多发，例如：恶性肿瘤、冠心病、高血压等等；第三类则是一般人都有可能发生的疾病，任何年龄都有发病的可能，没有明显的年龄差异，例如：感冒、肺炎、一般外伤性疾患等等，这类疾病，老年人易得，青、壮年也易得，所不同者，只是青、壮年发生这类疾病时，一般康复较快，而老年人多由于体质衰弱，表现特别，康复缓慢，甚至可因诱发其他疾病而致死亡。

老年病学在临床医学中占有很重要的地位，它既是老年医学发展的必然产物，又是在其医学理论指导下临床各科相互渗透、融合而形成的一门新兴学科。随着我国人口的老龄化，老年病已成为临床上的常见病、多发病和难治病，老年人由于脏腑组织的功能衰退，其生理与青壮年人不同，患病时的临床表现也不一样，治疗方法包括遣方用药均有所不同。此外，老年人往往一身兼患多疾，或一疾累及多脏，或宿疾新邪互为因果，或虚中夹实、虚实错杂，而且有些老年病还是由老年前期带入老年期的，病程长，并发症多，恢复也慢。这些都在一定程度上反映了老年病的特殊性。中医老年病学运用中医整体调节和辨证论治，以及针灸、按摩、气功、养生等方面的实践经验，在防治老年病和延缓衰老方面发挥了重要作用，具有较高的实用价值，为解除老年人的病痛，保障老年人的健康做出了重大贡献。

老年病和老年病学虽然不是中医学的传统名词概念，但就其研究内容而论，在中医理论和临床实践中，却有着极其丰富的内容。追溯其源就不难发现，中医学对老年病的认识与发展和中医其他学科一样，有着悠久的历史，是经过了一个漫长的历史过程而逐步发展起来的。其发展过程大体可概括为：起源于先秦，形成于汉唐，发展于宋元，充实于明清，又得到近、现代系统的整理和研究，从而形成了具有我国传统特色的中医老年病学的理论体系。

一、先秦时期

春秋战国时期，诸子蜂起，百家争鸣，不少人热心于生命的探索，提出了许多认识自

然、解释生命现象的观点和理论。尤其是道家学派的创始者——老子和庄子，他们一方面崇尚自然，提倡“返朴归真”、“清静无为”的处世哲学，一方面又提倡养生，希望能够祛病延年、长生久视，并编制了导引、吐纳等一整套方法，对后世影响颇大。

《老子》的重点在论述“道”。道为客观物质世界发展变化的规律，人们讲究养生，就必须顺应这一规律，即所谓“天乃道，道乃久，殒身不殆”（《老子·十六章》）；其又云“见素抱朴，少私寡欲”（《老子·十九章》），这种“返朴归真”的观点，为后世历代养生家所重视。由于老子是道家，讲究吐纳之术，即今日气功之类。诸如“虚其心，实其腹”（《老子·三章》）；“致虚极，守静笃”（《老子·十六章》）；“塞其兑，闭其门”（《老子·五十二章》）等，均与气功有关。

庄子继承了老子的思想，指出在顺乎自然的前提下，自由自在的生活有益于养生。如《庄子·天运》中云：“夫至乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循生”。不仅如此，庄子还提倡活动身体，以求益寿延年。如《庄子·刻意篇》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”。这里包括两方面养生的方法：一是充分认识到吸纳新鲜空气，吐出废浊之气，才能维持生命，保健延年；一是提倡运动，以加强新陈代谢，促进机体各方面的功能。

管子认为“精”是气的物质基础，是人生命之源泉，故主张存精以养生。如《管子·内业篇》曰：“精也者，气之精者也”、“精存自生，其外安荣，内脏以为泉原”。此外，他还提出存精的具体方法：“爱欲静之，遇乱正之，勿引勿摧，福将自归”，即节欲存精。庄子亦主张保精延寿，故他引广成子语：“必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生”（《庄子·在宥》）。《左传》曾载，医和给晋侯诊病，认为晋侯之病“疾如蛊”，是因“近女室”，并告诫他应“节之”。由上可知，先秦诸子对节欲保精以长生的问题，已有比较深刻的认识。

《吕氏春秋》强调精、气、神和形体的统一，是生命的根本。如《尽数篇》说：“故精神安乎形，而年寿得长也”。同时吕氏主张“动”以养神可长生，以为“流水不腐、户枢不蠹，形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。郁处头则为肿、为风；处耳则为聾、为聋；处目则为瞶、为盲；处鼻则为鼽、为窒；处腹则为胀、为府；处足则为痿、为蹶”。吕氏还指出气不宜达与血脉壅塞都是不能长寿的原因，所以“作为舞以宣导之”。强调“动”对于健康的重要性。孔子重视饮食卫生，他在《论语·乡党》中指出：“食不厌精，脍不厌细。食饘而胝，鱼馁而肉败不食。色恶不食，臭恶不食。失饪不食，不时不食”。这些饮食卫生要求，是减少疾病，增进健康的重要环节。他还强调少年戒色、老年戒劳，如《论语·季氏》中云：“君子有三戒，少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。

诸子还都认识到自然环境与人体健康的关系，提出了“天人相应”的观点。如老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”；庄子说：“天地者，万物之父母也”；管子说：“人与天调，然后天地之美生”；荀子认为居住环境与人类健康密切相关，为了“防邪僻而近中正”，主张“居必择乡”（《荀子·劝学》）。

在先秦时期，我国就已经有了专门治疗老人疾病的医生。《史记·扁鹊仓公列传》曰：“扁鹊名闻天下。过邯郸，闻贵妇人，即为带下医；过雒阳，闻周人爱老人，即为耳

目痹医；入咸阳，闻秦人爱小儿，即为小儿医，随俗为变”。所谓“耳目痹医”，大概是由于耳鸣、耳聋与眼花、目瞑等症状为老年人常见，故称为老年人治病的医生为“耳目痹医”，以示其专长。同时也可以看出，当时对老年人的常见疾病有了一定认识和掌握了一定的治疗方法。

先秦诸子对于养生防老的思想与实践，到了《黄帝内经》可谓做了一个大的总结，对中医老年病学的理论发展产生了重大影响，它从医学理论方面，对于老年界限、衰老过程、早衰缘由、老年人生理病理特点、摄生防病等诸方面内容，都进行了系统的论述。

《黄帝内经》首先提出老的年龄界限。《灵枢·卫气失常第五十九》中说：“人之肥瘦大小寒温，有老壮少小，别之奈何？伯高对曰：人年五十已上为老”。把老的年龄界限定为50岁以上。

《黄帝内经》详尽叙述了老年人衰老过程。《灵枢·天年篇》云：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”。指出机体从40岁开始，随着年龄的递增，脏腑、组织、器官逐渐衰退老化，每隔10年，就有一个明显的变化。

《黄帝内经》明确指出了人之寿夭，关键在于机体素质。《灵枢·天年篇》云：“五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行不失其常，呼吸微徐，气以度行，六府化谷，津液布扬，各如其常，故能长久”。“其不能终寿而死者，何如？”“其五脏皆不坚，使道不长，空外以张，喘息暴疾；又卑基墙薄，脉少血，其肉不石，数中风寒，血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也”。只有脏腑生命活力强，气血周流，经脉疏通，各部分新陈代谢正常，则可长寿。反之，则易于发病而早夭。

《黄帝内经》高度概括了老年病的病理机制——血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引。《灵枢·营卫生会》云：“老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩，五脏之气相搏，其营气衰少而卫气内伐，故昼不精，夜不瞑”。《灵枢·决气》云：“精脱者，耳聋；气脱者，目不明；津脱者，腠理开，汗大泄；液脱者，骨属屈伸不利，色夭，脑髓消，胫痠，耳数鸣；血脱者，色白，天然不泽，其脉空虚，此其候也”。《灵枢·口问》云：“上气不足，脑为之不满，耳为之苦鸣，头为之苦倾，目为之眩；中气不足，溲便为之变，肠为之苦鸣；下气不足，则乃为痿厥心忪”。十分清楚地描述了由于血气虚、脉不通而产生的症状表现。

《黄帝内经》全面阐述了摄生防病、祛病延年的基本原则：调摄精神，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，养精节欲，治中寓防等。《素问·上古天真论》云：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数”，“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。要人们调摄精神，思想恬静，无私寡欲，增加抵御外邪的能力。《素问·四气调神大论》云：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”。只有法于阴阳，顺应自然，才能达到阴平阳秘。《素问·上古天真论》云：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”。说明酗酒纵欲以散精，致真气耗散而未老先衰，故宜养精节欲，以防衰老。《素问·阴阳应象大论》云：“善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，

其次治五脏，治五脏者，半死半生也”。告诫人们，有病早治，医生也应抓住时机。《素问·四气调神大论》亦云：“不治已病治未病，不治已乱治未乱”。强调防患于未然的积极预防思想。

总之，先秦时期是中医老年病学的奠基时期。在这一时期里，先秦诸子及《黄帝内经》中有关老年及老年病的论述，其基本原则、观点和方法，为中医老年病学的建立和发展打下了初步基础。

二、汉唐时期

从秦汉迄隋唐，是我国封建社会的前期发展阶段。秦汉时期，在统治阶级上层出现了秦始皇、汉武帝等长生不老的热烈追求者。这对社会影响很大，因而，社会上出现了一批自称持有长生术的方士、得道的神仙。于是，炼丹术、服石法、神仙术以至房中术之类养生之书，充斥天下。道家、佛家之说得到了很大的发展，儒、佛、道三家著作中的有关养生防老的内容，被当时的医家和方士所继承，并巧妙地予以融合、加以发挥，因而对老年病的认识有了很大发展。

东汉时王充在《论衡》中提出了寿命与遗传有关的观点：“夫禀气渥则体强，体强则其命长；气薄则其体弱，体弱则命短”。所谓禀气，即先天禀赋，与现代的遗传有关。明确指出了先天禀赋强者寿长，先天禀赋弱者寿短。但是，寿命还与后天摄养密切相关，如《养性延命录》云：“人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨”。并指出先天禀赋弱者，若谨慎摄养，也能增寿，故《养性延命录》说：“若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也”。

东汉大医学家张仲景，其博采众长，重视理论与实践相结合，著《伤寒杂病论》，理、法、方、药紧密结合，奠定了中医辨证论治的理论基础。他也很重视养生，在《伤寒杂病论·序》中猛烈抨击那些平时不注意养生的人说：“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术，上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全以养其生”。至于所论述的疾病中，如中风、消渴、胸痹、肺胀、心痛、虚劳、痰饮、躁病等，均与老年病有关；所载的病症、治则、方药，像瓜蒌薤白汤、金匱肾气丸、真武汤等，至今仍有指导临床的实际作用。

名医华佗，不仅医术高明，而且他主张积极的体育锻炼，认为是却病延年的重要途径。据《后汉书·方技传》记载，华佗对其弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也”，并创造出“五禽戏”：“我有一术，名五禽之戏，一日虎，二日鹿，三日熊，四日猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉、身体轻便而欲食”。华佗坚持做五禽戏，“年且百岁犹有壮容”。

葛洪，我国东晋初期著名的医药学家和炼丹术家。著有《抱朴子内外篇》、《肘后备急方》。葛氏重视节嗜欲、保性命的养生法则。《抱朴子·养生论》云：“且夫善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。六者不除，修养之道徒设耳”。他主张“恬愉澹泊，涤除嗜欲”以保精，习胎息、效导引以行气。还提出了十三伤之戒和“养生之方”，从衣食、寝