

唐初宣医学六书

老年病与
延年益寿

新华出版社

老年病与延年益寿



主 编

王振江

唐晓燕

副主编

陈祖胜
杨新建

王会玉
唐含笑

新
华
出
版
社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年病与延年益寿/王振江, 唐晓燕主编.

—北京: 新华出版社, 2007. 2

(唐祖宣医学六书/总主编: 许保华, 唐文生, 唐丽, 冀文鹏)

ISBN 978-7-5011-7882-7

I. 老… II. ①王…②唐… III. ①老年病—中医治疗法

②长寿—保健—基本知识 IV. R259.92 V. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 018155 号

《唐祖宣医学六书》编委会

总主编：许保华 唐文生 唐 丽 冀文鹏

编 委：（按姓氏笔画为序）

丁 峰	丁 康	丁 耀	丁声富	丁新乐	丁颜静	马 会
马秀玲	马秀娟	马寅生	习志兵	于 黎	王 冲	王 铎
王会玉	王光涛	王振生	王振江	王振海	王艳辉	井自兴
孔祥忠	宁 玲	石新才	田陈涛	叶德显	刘 炜	刘伟霞
刘祖尧	刘鹏祥	刘鹏霄	吕 森	吕炳绪	乔义文	许 平
许开品	许开威	陈志伟	陈祖胜	杜传太	李 丽	李 俊
李 晓	李 霞	李化亮	李华安	李安振	李陆生	李明汉
李荣波	宋相奎	吴明志	杨 扬	杨明忠	杨新建	张 旭
张子晓	张红蕊	张克清	张茂强	张清旭	张清旺	房朝阳
罗德轩	武圣奇	郑卫平	周雪林	郝新芳	侯心姬	侯新臣
高华林	赵 飞	赵海波	桂玉恒	桂明忠	索林晓	唐含笑
唐晓燕	唐清霞	唐静雯	袁文亚	崔松体	崔松涛	崔明辉
黄永奇	寇荣誉	梁 良	梁李宏	程 浩	程书银	董云英
韩奎业	彭 勃	彭杰先	彭建华	曾 夕	薛 晓	薛文明
薛艳丽						



唐祖宣 男，生于1942年3月，河南省邓州市人，中共党员，邓州市中医药管理局局长、邓州市中医院院长，中医主任医师，中华全国张仲景研究会理事，中国中西医结合学会周围血管病专业委员会理事，中华全国中医药学会河南分会常务理事，河南省高级职称评审委员会委员。

唐祖宣从医50年，在临床与科研实践中，积累了丰富的学术经验。对仲景典籍极为推崇，广用经方于各科，在诊治四肢血管病方面尤有独到阐发。他的研究成果曾获河南省科技进步一等奖1项，重大科技成果奖1项，河南省卫生厅科技进步二等奖1项，南阳地区科技进步二等奖6项。撰写学术论文数百篇，其中106篇发表在《中医杂志》、《中西医结合杂志》等全国和省级医学刊物上。著书14部，数十次参加国际和国内学术会议。他言传身教、启迪后学，先后带徒46人，均成为学科骨干。

唐祖宣同志自1981年县级恢复人大常委会后，历任邓州市、南阳市人大代表，河南省八届人大代表，全国第七届、九届、十届人大代表。他认真履行代表职责，积极参政议政。25年的代表历程中，他提出议案、建议300余件，其中有关中医药事业方面的106件，有关“三农”方面的102件，有关教科文、环保、计生、政法等方面的112件，很好地发挥了人民代表的作用。

唐祖宣同志以其高尚的医德、精湛的医术和对中医药事业的重大贡献，分别于1986年和1987年两次荣获全国卫生文明先进工作者称号；1986年被授予“国家级有突出贡献的中青年专家”；1989年荣获“河南省优秀共产党员”称号；1990年被评为“河南省劳动模范”，并获省“五一”劳动奖章；1991年批准享受国务院特殊津贴；1991年和1997年连续两次被遴选为全国继承名中医专家的学术经验指导老师。



本书总主编许保华(左2)、唐文生(左1)、唐丽(右1)、冀文鹏(右2)与唐祖宣合影



王振江 男，生于1963年，中医内科主治医师，1985年毕业于河南省云阳中医中药学校，从事老年病临床工作。师从全国名老中医唐祖宣，对老年人常见的肺心病、脑血管病、糖尿病及内科杂病的研究有较深的造诣。在省级以上医学期刊发表学术论文20余篇，参与编写《唐祖宣医学文集》。



唐晓燕 女，生于1969年5月，1993年毕业于河南医科大学医疗系，副主任医师，在河南省胸科医院从事呼吸系统疾病及其他传染病的诊断和治疗工作；2001年12月，调到河南省疾病预防控制中心从事传染病预防和控制；发表学术论文13篇，其中国家级论文8篇，省级论文5篇；参与撰写医学专著2部；获河南省科研成果一等奖1项，河南省卫生厅科技进步二等奖1项。唐晓燕自幼秉承家学，酷爱岐黄，精于辨证，在传染病和疑难病防治方面有专长。在《唐祖宣医学文集》中任副主编。

弘揚仲景學說
振興中醫事業

書贈唐祖宣大夫

壬午秋月

穆青



穆青題詞

救死扶傷 重醫法 愛心
惠及眾生
著書立論 凝醫術 妙方
傳於后人

賀唐祖宣醫學六書出版
楊景宇



楊景宇題詞

余序

从20世纪80年代起，我在杂志上看到唐祖宣同志的文章，也常听同道们谈起这位邓州市中医局局长兼中医医院院长对中医药事业的执著和热爱。90年代中期我到国家中医药管理局工作后想去拜访他，但全国九届人大前夕他带着自己的建议破门而入了，我们一见如故，成了朋友。以后他经常写信、来电，提出中医医院建设方向、中医药管理体制、中医药法制建设以及学术发展等各个方面的建议。祖宣同志从1981年起曾任邓州市人大常委会委员、河南省第八届人大代表，全国第七届、第九届人大代表，现在是全国第十届人大代表。他认真履行职责，先后写出议案和建议106件，陈述自己对振兴和发展中医药事业的真知灼见。从他的建议信中，从他在国家中医药管理局召开的会议发言中，我感受到了他为中医药事业奔走呼号、锲而不舍的热情，更体会到了他为中医药事业呕心沥血、鞠躬尽瘁的精神，我深为敬佩。

祖宣同志师从河南省名中医周连三先生，几十年来他刻苦学习，勤求古训，博采众家之长，尤对仲景学说有深入研究。他躬身实践，积累了丰富的临床经验，擅长中医外科，以治疗四肢血管病而闻名，是全国周围血管病学会理事，并多次被选为中国中医药学会河南分会常务理事。他多次获科技成果奖，发表学术论文100多篇。他言传身教，启迪后学，从1974年起先后带徒46人，如今这些同志不论留在河南省，还是到了兄弟省，都已成为中医工作的骨干，由于成绩显著，他被人事部授予“国家级有突出贡献的中青年专家”，享受国务院特殊津贴。

多年来，祖宣同志一直担任邓州市中医药管理局局长和邓州市中医医院院长，他组织加强邓州地区中医药管理工作，坚持正确的办院方向，努力保持和发挥中医药特色优势，为继承和发扬祖国医学做出了贡献。

祖宣同志将五十年行医任教经验总结升华，撰写出《伤寒论阐微》、《金匱要略阐微》、《中药运用精华》、《四肢血管病研究与治疗》、《老年病与延年益寿》、《医案·医话·医论》医学著作六部，定名为《唐祖宣医学六书》，即将付梓。其中前三部体现了师古而不泥于古，后三部体现了创新而不离于宗。该书铭记了祖宣同志的高尚医德和精湛学术，具有较高的学术水平和实用价值，必将惠及后人。是为序。

卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长



2006年11月

路 序

作为一名为中医事业奔波了几十年的老中医工作者，最大的幸事，莫过于事业兴旺发达，后继有人。祖宣同志功成名就，实乃中医界的骄傲。我与祖宣同志结缘于20世纪60年代，当时是在《中医杂志》上读其文，知其名，后有大量的文章陆续见诸中医刊物，字里行间，无不流露出他深厚的中医功底，尤其是在周围血管病（脱疽）的诊治方面有其独到的见解，临床效果显著，就诊者遍及全国各地，在国内中医学界有很好的口碑。1988年全国中医工作厅局长会议期间，我们作为特邀代表不期而遇，第一次见面，他那热情开朗、思维敏捷、思路开阔、为中医事业执著追求的精神给我留下了极为深刻的印象，遂生相见恨晚之感。随着我们在七届全国人大和政协期间的不断接触，对事业的共同追求和志向使我们成为忘年之交。

祖宣同志师承河南省名老中医周连三，他刻苦钻研，勤求师训，志在全面继承先师的医术，并博采各家，发扬光大。他孝师一生，伺奉案头床前，在当地传为佳话。他作为人师，爱生如子，除教其学业，更教其做人，门徒数十人，皆事业有成。作为医生，他视病人如亲人，急病人所急，帮病人所需，每遇急危重患者，日夜守候，他高尚的医德被患者广为传颂。

祖宣同志自幼立志做一代名医，他矢志不渝，严格自律，无论酷暑严冬，学习不辍，如饥似渴，废寝忘食，手不释卷，孜孜以求。对仲景学说更是情有独钟，颇有心得。在探讨经方新用方面，采用温阳法治疗脱疽，可说是得心应手，在外科学界独树一帜，深得大家赞赏！

祖宣同志除坚持医疗保健外，特别重视中医事业的组织建设。他在担任河南省邓州市中医药管理局局长兼中医院院长期间，一方面管理好辖区内的中医工作，为全国树立样板；另一方面为全国中医药事业的振兴呕心沥血，尽心尽力，多次秉书国家和省市领导，建议对中医实行倾斜政策。祖宣同志在任人大代表时，所提多项议案，大多得到落实。祖宣同志经常参与国家中医药管理局政策的研究与制定，到全国各地中医院校检查与指导工作，为中医药事业的发展，做出了重要贡献。

值得高兴的是，祖宣同志的弟子，在繁忙的医、教、研工作之余，对其学术思想和医疗经验，进行了搜集、整理并编辑成册，即将付梓，使其得以流传，既嘉惠后学，又可济世活人，实一大幸事。今弁言数行以志之、贺之。

国务院参事
中国中医研究院资深研究员

启 志 正

2006年8月

崔 序

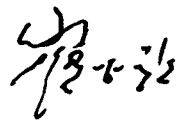
四肢血管病是临床常见病。系统的中医、中西医结合治疗四肢血管病始自 20 世纪 50 年代，自治疗血栓闭塞性脉管炎开始。半个多世纪以来，经过一大批医学工作者锲而不舍的努力，四肢血管疾病已形成集诊断、检查、治疗为一体的独立学科，本学科是中医、中西医结合特色鲜明，治疗手段独特，融祖国医学与现代医学及现代科学为一体的新学科，不仅丰富了祖国医学的内涵，同时也丰富了现代医学的内容，对医学的发展做出了积极的贡献。

我和祖宣相识、相知在 20 世纪 60 年代初。他年方弱冠即师从著名中医学家周连三。周老先生当时已年老体衰，且身边无子，祖宣从早到晚服侍床前，他闻鸡而起，一边读书，一边给老师做饭，天热给老师摇扇取凉，入冬给老师暖被取暖，这种治学精神和对老师那种如同父子之情，给我留下了终生难以忘怀的印象。周老先生病重时，祖宣始终陪伴在侧，直至周老先生驾鹤西去。老师逝世后，祖宣又亲自为其置备棺木，重孝在身，送老先生入土为安，这种师生情旷古至今甚少，当时又时值上世纪那个动荡时期，他的这种举措使周围的人无不为之感动。周连三先生一生深研《内》、《难》，尤对仲景典著极为推崇，广用经方于各科，用温阳药物治疗脱疽，疗效显著。祖宣继承了周老师的学术经验并不断发扬广大，20 世纪 60 年代，得知他在《中医杂志》发表了治疗脱疽的学术论文，我很高兴并向他祝贺。祖宣刻苦钻研的精神、对四肢血管病的执著，使他在这个领域取得了令人瞩目的成就，他治疗四肢血管病的文章不断见诸杂志，他的研究成果得到了社会的肯定，我有幸多次和他在一起交流学术经验，受益匪浅，他是当之无愧的国家级有突出贡献的专家。

《四肢血管病的研究与治疗》一书，是祖宣积五十年的临床经验，参考现代医学知识，精心撰写的一部四肢血管病防治的专著，全书基础、诊断、检查都较新颖，尤其突出了中医辨证和中医治疗，在“脉络通颗粒治疗血栓性静脉炎”一章中，详细地介绍新药研究的程序、方法。本书融进了编者大量的医案和临床总结，因而使此书更具有可读性。《四肢血管病的研究与治疗》一书，不仅适用于从事四肢血管病临床工作者，也适用于科研工作者，对非专业医务人员也是一本较好的参考书。

中国中西医结合学会
周围血管疾病专业委员会

主任委员



2006 年 9 月

二月河序

《唐祖宣医学六书》的目录终于放到了我面前。这部书他已说了几年，我们每年到北京开会，都要提一提这件事。我还在心里暗笑，“但闻楼梯响，未见人下来”。然而，前几天他打来电话，说要去郑州，顺路便把目录送来。两个小时后，他风尘仆仆地来了，把一叠子纸放下就走，前后共有两秒钟的时间吧。我翻读之后才知道，这部名为《医学六书》是一部大书，总括中医枢要，又有自己侧重特点的一部行医体验典要。细思其味意，兹事体大了。

我与祖宣相识已有二十年了。回想起来是在1986年或1987年，市里给几个人评了个奖，叫“自学成才奖”，有他也有我。他在会上侃侃作言，《伤寒》、《金匱》，大段落引用，信手随口而拈，毫无滞黏，神采精神至今宛在我的心中。以后来往就不多了，他行他的医，我作我的文——老实话，那时的二月河还不如本名凌解放响亮一点，唐亦是籍籍无名。我们随后虽有联系，但俱是照问一声，并无实质上的来往——闷着头干。直到穿过长长一个时间隧道，他的知名度在迅速张扬，我呢，几乎也是与时俱进，直到在十届全国人代会上再度“碰撞”，我们又一次在会议上相逢。当初，一道选入“市级自学成才奖”的还有许多，在这马拉松赛事中都渐渐淡出了——想起来令人有恍若隔世的那份怅情。

都是脑力劳动，都是在自己领域中艰难踽踽地前进，但是他的身体似乎比当年还要强健，精力旺盛，思维敏捷，言语俊爽，走路都是一阵风，红光满面的，有那份“奕奕”的劲头。但我呢，高血压、糖尿病、气管炎、脑栓塞……反正缠住了。有时独自想，人生就算是赛跑，那也不必跟唐祖宣这样的人比拼。

他其实是个极忙的人，找他看病的人天南海北的，时不时还要到北京、去郑州出诊，匆匆来去。堂前座上，贵人与寒介齐坐，盛年与衰华并诊，祖宣眼里只有病人，看不见别的，这一条我是心折膺服的。

所以他向我索画，我画了个南瓜给他。曰：“这瓜名南瓜，地里头长，也可搭架。秉性愈是年景不好，它便结得愈多、愈大。三年困难瓜菜代，说的便是它。活人无数，功在天下。而今消渴症遍世界，它含糖低，仍旧济人不暇，这的确是平民瓜，是功勋瓜，是南无活菩萨瓜，穷人、富人都离不了它。”

他向我请序，我写了上面这些话。愿他的这部书久远地济康芸芸众生，这是祖宣兄的诚祷，也是我的企盼。

著名作家

2006年9月

前 言

世界卫生组织（WHO）提出的健康概念是“健康不仅仅是生病，而且是身体上、心理上和社会适应上的完全良好的状态”。当今社会人口老龄化的趋势发展迅速，我国已正式面对长寿社会的到来，老年人的健康保健问题日益受到人们的重视。因此，系统地研究、论证、发展老年传统医学的证治与防病、抗衰及延年却病等，日益受到医务工作者及中老年人的关注。

本书总结了两千年以来祖国传统医学对疾病的防治和延年益寿的办法，从唯物论出发，系统地介绍了中医传统延缓衰老药物及发展的历史概况、延缓衰老的理论及方药的应用、药物及方剂的研究方法，从而总结出老年病的病因病机特点、辨证要点及原则、治则及方法、老年病的调养等。在本书的编写过程中，力求从实际出发，注重老年病的特殊性、复杂性及其治疗的多样化，对方药及其他疗法尽量做到实用有效，并在总结前人学术经验的基础上，有选择地吸收当代的研究成果，结合自己数十年来的临证经验，从不同方位诠释中医学及现代医学对老年常见急症及临证多发病的心得、研究及探索，丰富了祖国医学的内容。

在具体章节中，力求言简意赅，通俗易懂，由表入里，由浅入深，有利于教学、临证实用，从而使该书成为基层医务工作及老年人的参考书。在编写过程中，充分发扬民主、集思广益、群策群力，广泛地参阅了数百种有关老年病及延年益寿的专著、杂志、报章、名人轶事等，系统地介绍了临床老年常见病、多发病及一些疑难重症的定义、历史沿革、病因病机、诊断及鉴别诊断、辨证论治、证治方药、转归及预后、预防及调理、现代研究及临证经验等方面的内容，翔实客观地论述老年病的论治，使传统医学在老年病及延年益寿方面有了更深层次的发展。

人生一世，草木一秋。生老病死是一个不可抗拒的自然规律，因此说长生不老是不可能的。但是，为了更好地生存，却病延年，祖国医学提出了“治未病”的理念，即从人的生理病理方面，研究情志、饮食、体育锻炼等诸多方面抗衰延年法，为人类的昌盛创造了有利的环境及条件，从而使人体达到阴阳平衡、动静平衡、出入平衡、心理平衡，五脏六腑的功能顺通安和。天人合一，扶正固本；未病先治，已病防变。把生命紧紧掌握在自己手中，对科学养生保健和益寿延年起到至关重要的作用。

本书编写过程中，承蒙中华人民共和国卫生部、国家中医学管理局有关领导，特别是河南省政府、卫生厅等同志的关怀，有关专家亲自审核、参与修订，历时10余年，终于成稿。在本书编写过程中，参考引用的一些专家学者的研究成果和有关作者的资料，在此一并表示诚挚的谢意。

由于我们水平有限，时间仓促，虽竭尽全力，不当之处仍在所难免，恳请专家、同仁及读者批评指正。

2006 年冬

目 录

第一篇 总 论

第一章 中医传统延缓衰老药物及方剂发展的历史概况	(3)
第一节 中医延缓衰老药物及方剂的萌芽时期	(3)
第二节 中医延缓衰老药物及方剂的形成时期	(4)
第三节 中医延缓衰老药物及方剂的徘徊时期	(7)
第四节 中医延缓衰老药物及方剂的发展时期	(10)
第二章 中医老年病学的理论源流和发展	(13)
第三章 老年生理和病理特点	(16)
第一节 老年生理特点	(16)
第二节 老年病理特点	(18)
第四章 老年病的病因病机特点	(20)
第一节 病因特点	(20)
第二节 病机特点	(22)
第三节 老年病的发病特点	(23)
第四节 老年病转归	(24)
第五章 老年病的辨证要点与原则	(25)
第一节 老年病的辨证要点	(25)
第二节 老年病辨证的一般原则	(29)
第六章 老年病的治疗原则与方法	(32)
第一节 老年病的治疗原则	(32)
第二节 老年病的常用治法	(33)
第七章 老年病的调养	(41)
第一节 精神调摄	(41)
第二节 古人精神调养之道	(43)
第三节 养性	(46)
第四节 饮食调节	(49)
第五节 食疗	(55)
第六节 酒和茶	(59)
第七节 运动保健和起居调理	(63)

第八章 衰老与延缓衰老	(67)
第一节 衰老的机制	(68)
第二节 延缓衰老的作用与原理	(70)
第九章 延缓衰老药物及方剂的研究方法	(77)
第一节 古代研究方法	(77)
第二节 延缓衰老中药的临床应用概况	(78)

第二篇 老年急症

第十章 中医对老年急症的认识和发展	(83)
第一节 古代医家对老年急症的贡献	(83)
第二节 现代老年急症中医治疗的研究进展	(85)
第三节 常见老年急症的处理原则	(87)
第十一章 高热	(90)
第十二章 厥脱	(108)
第十三章 昏迷	(119)
第十四章 出血	(131)
第十五章 暴喘	(141)
第十六章 关格	(154)
第十七章 急黄	(166)

第三篇 常见老年内科疾病

第十八章 循环系统疾病	(177)
第一节 循环系统特点	(177)
第二节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	(179)
第三节 高血压病	(201)
第四节 充血性心力衰竭	(216)
第五节 心律失常	(232)
第六节 慢性肺源性心脏病	(248)
第十九章 呼吸系统疾病	(264)
第一节 呼吸系统特点	(264)
第二节 急性上呼吸道感染	(265)
第三节 慢性支气管炎	(271)
第四节 阻塞性肺气肿	(283)
第五节 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	(289)
第六节 支气管哮喘	(293)
第七节 支气管扩张	(304)

第二十章 消化系统疾病	(316)
第一节 消化系统特点	(316)
第二节 消化性溃疡	(318)
第三节 上消化道出血	(338)
第四节 慢性胃炎	(358)
第五节 肝硬化	(373)
第六节 胆囊炎、胆石症	(396)
第七节 急性胰腺炎	(414)
第八节 便秘	(430)
第二十一章 泌尿生殖系统疾病	(444)
第一节 泌尿生殖系统特点及病理生理变化	(444)
第二节 泌尿系感染	(447)
第三节 泌尿系结石	(459)
第四节 急性肾小球肾炎	(468)
第五节 前列腺增生症	(480)
第六节 阳痿	(492)
第二十二章 血液系统疾病	(503)
第一节 血液系统特点	(503)
第二节 贫血	(504)
第三节 血小板减少性紫癜	(519)
第四节 白血病	(528)
第二十三章 内分泌及代谢性疾病	(539)
第一节 单纯性肥胖症	(539)
第二节 高脂血症	(547)
第三节 糖尿病	(560)
第四节 痛风	(576)
第五节 甲状腺功能亢进症	(585)
第六节 甲状腺功能减退症	(593)
第二十四章 脑神经系统	(599)
第一节 短暂脑缺血发作	(599)
第二节 脑梗死	(605)
第三节 脑出血	(618)
第四节 帕金森病	(632)
第五节 痴呆症	(646)
第六节 抑郁症	(658)

第四篇 老年养生保健

第二十五章 食疗养生保健	(671)
第一节 基本原则	(679)
第二节 谷豆类	(682)
第三节 瓜果类	(685)
第四节 蔬菜类	(688)
第五节 肉鱼类	(692)
第六节 饮品类	(698)
第七节 调味品类	(700)
第八节 食物中的鸳鸯配	(701)
第九节 饮食美肤良策	(702)
第十节 常用十大补品解读	(703)
第十一节 补气类食用品	(714)
第十二节 补血类食用品	(738)
第十三节 补阴类食用品	(749)
第十四节 补阳类食用品	(764)
第十五节 家庭营养菜肴、点心、饮料的配制实例	(773)
第二十六章 药膳养生保健	(813)
第一节 中医基础理论与药膳	(813)
第二节 中医基本理论与药膳	(815)
第三节 药膳应用的原则与治法	(817)
第四节 天然保健药物	(821)
第五节 养生保健方剂	(837)
第六节 补益药粥类	(847)
第七节 补益药酒类	(870)
第八节 常见病药膳	(891)
第二十七章 情志养生保健	(900)
第一节 古人情志养生保健	(900)
第二节 现代人情志养生保健	(920)
第二十八章 运动养生保健	(939)
第一节 古人谈运动养生保健	(939)
第二节 现代人运动养生保健	(946)
第二十九章 治疗与康复延年	(969)
附一 古人名人养生之道	(989)
附二 养生与歌谣、诗词、名著	(1059)
参考文献	(1065)
后记	(1067)