

抗衰老保健中药

小百科

KANGSHUAILAO BAOJIAN ZHONGYAO XIAOBAIKE

靳士英 主编



灵芝为真菌类多孔菌科灵芝属植物赤芝或紫芝的干燥子实体。赤芝含麦角固醇、真菌溶酶、酸性蛋白酶、氨基酸等；紫芝含麦角固醇、海藻糖、有机酸、多种氨基酸、蛋白质、多糖、树脂、三萜类、甙类、生物碱、香豆素甙等。它们都富含微量元素锗和硒。

灵芝有多种药理作用：抗突变反应作用，对神经系统、循环系统、呼吸系统、免疫系统均有作用，提高适应能力；保护肝脏，降脂、降糖、抗肿瘤、抑菌等。

冬虫夏草为麦角菌科植物冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的菌座与幼虫尸体的复合体。含有17种蛋白质氨基酸和19种游离氨基酸，其中多为人所必需。糖和醇类中主要为两种多糖、两种糖醇类物质和



虫草酸，还有核苷类、维生素、有机酸。常量、微量元素中钾、钙、镁、锰、铜、铁、锌、硒等人体必需者含量较丰富。

本品对中枢神经系统、免疫系统、心血管系统、呼吸系统均有作用，能抗应激、抗衰老、抗肿瘤等。

冬虫夏草



人參为五加科植物人參的根。其化学成分非常复杂，主要含皂甙类、挥发油类、有机酸和酯类、脂解及其甙类、含氮化合物、维生素类、酶类、微量元素、黄酮类、糖类等。

人參对中枢神经系统、心血管系统、造血系统、内分泌系统、免疫系统、物质代谢均有作用，能增强机体适应性，抗应激、抗衰老、抗肿瘤、缓解吗啡成瘾。还有一定的抗炎、抗菌、抗病毒作用。

枸杞子

枸杞子为茄科植物枸杞的成熟果实。含枸杞多糖、甜菜碱、胡萝卜素、维生素C、B等。尚含β-谷固醇、亚油酸，微量元素有钾、钠、铜、镍等。

枸杞能提高机体免疫功能，增强造血功能，促进白细胞增长，抗衰老、抗肿瘤，清除机体内自由基，降低血中胆固醇，防止动脉硬化，保护肝脏，降糖、降压，增强性腺功能，增加精子数量，增强精子活动的能力，促进子宫、卵巢发育。



人民军医出版社

抗衰老保健

中药小百科

KANGSHUAILAO BAQIAN ZHONGYAO XIAOBAIKE

(第2版)

主 编 靳士英

副主编 魏 辉 陈 航

编 委 (以姓氏笔画为序)

汪秋舫 陈 航 陈兴兴

谢燕翠 靳 朴 靳士英

魏 辉

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老保健中药小百科/靳士英主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5091-1379-0

I. 抗… II. 靳… III. ①延缓衰老药: 中草药—基本知识
②延缓衰老药: 中成药—基本知识 IV. R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 175952 号

策划编辑: 杨磊石 文字编辑: 王久红 刘晓红 责任审读: 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927270; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927292

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 恒兴印装有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8.75·彩页 40 面 字数: 248 千字

版、印次: 2008 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 7501~12000

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

主编简介



靳士英 男，南方医科大学教授、主任医师。长春大学医学院、广州中医学院毕业，从医50余载。曾任中国中医药学会常务理事；解放军总后卫生部科学技术委员会委员、中医中西医结合专业组组长、中医学会副会长；《中华医史杂志》编委；广州中医药大学客座教授。热衷振兴中医和中西医结合事业，潜心研究针灸、四诊、杂病、草药、医史，发表论文百余篇；主编有《新编中医学概要》(全国科学大会奖)、《中华针灸经络穴位图》、《针灸经络穴位图解》等专著18部。获军队科技进步奖二、三等奖9项与中西医结合贡献奖。因医教研卓有成绩，曾立二等功1次，三等功3次；广州军区先进科技工作者；中华中医药学会终身理事和成就奖；享受国务院特殊津贴。

内 容 提 要

本书由中医药学和老年医学专家编著,在第1版的基础上修订而成,共精选200余种常用抗衰老保健中药和中成药。本书着重介绍这些药物的基本知识和抗衰老保健作用原理;每种中药均介绍品种与药材、成分与药理、性味与功能、临床应用、用法用量和一些经典、实用的方剂,并载有常用中药原药材与饮片真品及伪品彩图对照;每种中成药都阐明了组成、功能、主治、用法用量、药理研究和用药提示等。本书内容丰富实用,阐述深入浅出,对普及中药知识,指导读者识别、选购、研制、生产和正确使用抗衰老保健中药具有重要意义,适于广大中老年朋友阅读参考,亦可供基层医务人员和中药研制、生产人员参阅。

第2版前言

时光流转,转瞬5年。由于读者的厚爱,出版社的支持,本书有了再版的机会。

这次修订又增加了一些保健抗衰老中药的品种,如葛根、砂仁、酸枣仁、太子参、绞股蓝、淫羊藿、蒲黄、姜黄、红花、番泻叶等,这些中药皆是老年人常用保健治病之药。对药图作了一些调整、增补、更新,旨在使读者获得直观的认识,有助于选好真品、佳品,防范伪劣药材入手。

我国老年社会是在经济尚未充分发达时期提前出现的,一些大都市老年人口所占的比例已达15%~25%之多。对老年人的健康,国家极为关注,如何使他们在健康、亚健康、疾病状态,通过应用中医中药或中西医结合的方法,保持与恢复健康,是我们中医、中西医结合人员的天职。

中医药是我国优秀而宝贵的文化遗产,它对中华民族的健康与繁衍曾作出过巨大的贡献。现在我国正坚定不移地致力于发展中医药学,国家已经作出了远景规划,并成立了由15个国家部委参加的协调小组,以加强领导,地方中医药强省、强市的创建方兴未艾,研究成果不断涌现。如通过全国多年大协作,从中药青蒿提取并改造结构,研制成功的新型抗疟药青蒿素及其衍生物和复方制剂,已经取代氯喹成为世界抗疟的首选药物,对世界防控疟疾作出了巨大贡献,其抗肿瘤的功能正在研究之中。最近军事医学科学院完成了抗痴呆中药的全部临床前工作,这一来自中药甾体皂苷类化合物,通过临床验证将会对阿尔茨海默病、血管性痴呆、脑卒中的预防与治疗起到积极作用。其他草药、辨证论治的保健与

治疗药品也在不断创新与提高质量,取得有目共睹的成果。如华佗再造丸,通过改造处方,按国际标准,用现代先进技术制药,使其疗效更加确切,用药更加安全、更适合预防和治疗脑卒中;它已通过澳、俄、越、韩等 25 个国家质量体系认证,在俄、越等国还进入了全民医保体系;它是 2007 年广交会出口成交额第一的中成药,也是 8 年来全国出口量第一的中成药。我们衷心希望有更多中医药研究成果,为实现老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐的目标作出贡献。

老年人的健康,绝对不是单纯依靠医药的保障才能实现的,它是一个系统工程,要有合理的饮食营养、适当的体育活动、正确的生活方式、科学的心理调适,以及无病早防、有病早治等综合措施才能完成。我们的小册子,只是介绍一些中老年朋友经常使用的部分保健中药的基本知识,希望它能对中老年人的健康有所裨益,起到普及中医药常识的良好作用。

靳士英

2007 年 10 月 1 日于羊城

第1 版前言

中药是我国传统医学的重要组成部分,经历了几千年的应用实践,积累了丰富的经验,筛选出不少有确定疗效的药物,对中华民族的繁衍昌盛作出了卓越贡献。当前世界许多科学家在“回归自然”的理念指导下,十分重视从天然药物中寻找药物制剂,因此,我国的中药宝库备受重视。这是因为中药来自天然,而植物药尤多,它们都经过无数次的人身应用,多无或很少毒副作用。特别是补益药中,有些药物卓有成效,如人参、红景天等,已经广泛应用于老年医学、运动医学、军事医学、潜水医学、航空航天医学的保健,用它来提高工作效率,提高抗应激能力如耐高温、耐严寒、耐缺氧、耐疲劳、抗辐射的能力等等。我国致力于中药现代化研究多年,相信它将是医药事业中的朝阳产业。

本书旨在介绍若干宜于中老年应用、促进健康长寿、有抗衰老保健作用的中药和中成药的基本知识,并载有常用中药原药材与饮片彩图,努力使读者能知其然,又知其所以然,提高与医生对话的能力,提高辨识、选择、应用中药的自我操作能力,从而有益于身心健康、延年益寿。

抗衰老保健中药是当前社会关注热点,它不但品种众多,而且剂型十分纷繁,有的作为药品,有的作为保健食品出现,因此难免有鱼龙混杂的现象。为了走出误区,正确使用,应当注意:首先要对抗衰老保健药物有一个科学的认识,它们只能在一定程度上延缓衰老,提高生命质量,而不能长生不老;其次是对实验研究要客观评估,它们的药理作用,绝大多数来自动物实验,有的来自人体观察,所以考虑人与动物的种属差异和人与人的个体差异是必要

的；其三是抗衰老保健和祛病的中药与中成药最好在有关医师的指导下应用，以保安全，因为它们都有适应证、用量、用法、副作用、疗效、疗程的问题，即便是已被全球肯定有效的人参，服之不当也可以引起鼻出血，极个别人也可出现皮疹等变态反应，因此与熟悉此类药物的医师商量是有益的；其四是要选购优质的药材或药剂，首先要查出厂的厂家、防伪标志、国家批准文号、出厂日期、有效期限等等，不要偏听偏信，不要在药摊购药，以免误购伪劣药材，如冬虫夏草，因特别稀少而贵重，以致有人用亚香棒虫草、草石蚕，甚至用淀粉铸型染色冒充，在街头摆卖的廉价红参，也常常是贮藏时间过久，或有虫蛀、发霉，经处理后出售的；其五是要认识到中药、中成药处于不断发展之中，较成熟的载于《中华人民共和国药典》（1995年版），我们用“典”字显示，请读者注意，一般或局限者则不注。

我国老龄人口日益增多，作为后备军的中年人则更多，关心他们的健康是非常重要的。我们衷心希望这本小册子能在中老年保健生活中起到微薄作用，同时也希望全社会都来关爱老人，让他们同享发展的幸福，“健康长寿，颐养天年”。

本书所介绍的中药、中成药和汤方等，虽然都是医家千百年实践的临床经验或科研成果，但在应用中仍应遵循因时、因地、因人制宜的原则，务求个体化治疗，应在医生指导下使用，以更好地提高疗效。

靳士英

2002年6月1日于羊城

目 录

上篇 常用抗衰老保健中药

第一章 抗衰老保健中药的基本知识.....	(3)
一、抗衰老保健中药的概念	(3)
二、抗衰老保健中药的发展历程	(4)
三、抗衰老保健中药的特点.....	(11)
四、抗衰老保健中药的成分与药理作用简释.....	(16)
第二章 抗衰老保健补益药	(21)
一、人参 ^[美] 与东洋参、高丽参	(21)
二、西洋参.....	(30)
三、绞股蓝.....	(32)
四、刺五加 ^[美] 与五加皮 ^[美]	(34)
五、党参 ^[美]	(37)
六、太子参 ^[美]	(40)
七、白术 ^[美] 与苍术 ^[美]	(41)
八、茯苓 ^[美] 与茯苓皮、茯神、茯神木	(44)
九、甘草 ^[美]	(47)
十、黄芪 ^[美]	(49)
十一、灵芝与云芝、树舌	(53)
十二、地黄 ^[美] 与熟地黄 ^[美]	(57)



十三、当归 ^[美]	(61)
十四、白芍 ^[美] 与赤芍 ^[美]	(65)
十五、龙眼肉 ^[美] 与龙眼树根、龙眼叶、龙眼核、荔枝干	(69)
十六、何首乌 ^[美] 与白首乌、首乌藤	(71)
十七、玉竹 ^[美] 与黄精 ^[美]	(74)
十八、枸杞子 ^[美] 与枸杞叶、地骨皮 ^[美]	(76)
十九、淫羊藿 ^[美]	(80)
二十、红景天	(83)
二十一、冬虫夏草 ^[美]	(84)
二十二、鹿茸 ^[美] 与鹿角 ^[美] 、鹿角霜 ^[美] 、鹿角胶	(88)
二十三、阿胶 ^[美]	(91)
二十四、蚂蚁	(94)
第三章 抗衰老保健祛病药	(96)
一、菊花 ^[美] 与野菊花 ^[美]	(96)
二、薄荷 ^[美] 与薄荷脑 ^[美] 、薄荷油 ^[美]	(99)
三、紫苏叶 ^[美] 与紫苏梗 ^[美] 、紫苏子 ^[美]	(101)
四、金银花 ^[美] 与银花叶、银花藤	(104)
五、决明子 ^[美]	(107)
六、天麻 ^[美]	(109)
七、三七 ^[美]	(111)
八、丹参 ^[美]	(114)
九、川芎 ^[美]	(117)
十、山楂 ^[美] 与山楂叶、山楂木、山楂核、山楂根	(119)
十一、泽泻 ^[美]	(122)
十二、五味子 ^[美]	(124)
十三、白果 ^[美] 与银杏叶	(127)
十四、沙棘 ^[美] 与沙枣	(131)
十五、牡蛎(壳) ^[美] 与牡蛎肉	(133)



十六、葛根 ^[美]	(135)
十七、砂仁 ^[美]	(138)
十八、酸枣仁 ^[美]	(141)
十九、蒲黄 ^[美]	(143)
二十、姜黄 ^[美]	(145)
二十一、红花 ^[美]	(147)
二十二、番泻叶 ^[美]	(150)
第四章 抗衰老保健食养药	(153)
一、银耳与黑木耳	(153)
二、香蕈	(156)
三、核桃仁 ^[美]	(158)
四、罗汉果 ^[美]	(160)
五、黑芝麻 ^[美] 与白芝麻	(162)
六、大豆与黑豆、豆腐、豆浆、豆油、淡豆豉 ^[美] 、大豆黄卷	(165)
七、绿豆与白扁豆 ^[美] 、赤小豆 ^[美]	(168)
八、薏苡仁 ^[美]	(170)
九、大枣 ^[美]	(172)
十、莲子 ^[美] 与莲子心 ^[美] 、莲房 ^[美] 、莲花、莲须 ^[美] 、荷叶 ^[美] 、 荷梗、莲藕、藕节 ^[美]	(174)
十一、芡实 ^[美]	(177)
十二、百合 ^[美]	(178)
十三、山药 ^[美]	(180)
十四、大蒜	(183)
十五、生姜 ^[美] 与干姜 ^[美] 、炮姜 ^[美] 、姜皮	(186)
十六、花椒 ^[美] 与椒目、胡椒 ^[美]	(189)
十七、蜂蜜 ^[美]	(192)
十八、茶	(195)



下篇 抗衰老保健中成药

第五章 抗衰老保健补益中成药	(203)
一、二至丸 ^[美]	(203)
二、玉屏风散 ^[美] 与加味玉屏风散	(204)
三、四君子丸 ^[美] 与香砂六君子丸 ^[美]	(204)
四、香砂养胃丸 ^[美]	(205)
五、补中益气丸 ^[美]	(206)
六、参苓白术散 ^[美]	(206)
七、八珍汤 ^[美]	(207)
八、十全大补丸 ^[美]	(208)
九、人参养荣丸 ^[美]	(209)
十、右归丸	(210)
十一、七宝美髯丸 ^[美]	(210)
十二、五子衍宗丸 ^[美]	(211)
十三、生脉散 ^[美]	(211)
十四、六味地黄丸 ^[美]	(212)
十五、知柏地黄丸 ^[美]	(213)
十六、桂附地黄丸 ^[美] 与济生肾气丸 ^[美]	(213)
十七、古汉养生精	(215)
十八、贞芪扶正胶囊	(215)
十九、龟龄集 ^[美]	(216)
二十、还精煎	(216)
二十一、乌鸡白凤丸 ^[美]	(217)
二十二、归脾丸 ^[美]	(218)
二十三、天王补心丹 ^[美]	(218)
二十四、安神补心胶囊	(219)



第六章 抗衰老保健祛病中成药	(220)
一、银翘解毒丸 ^[美] 与桑菊感冒片	(220)
二、川芎茶调散 ^[美]	(221)
三、参苏丸 ^[美]	(222)
四、桂枝汤 ^[美]	(222)
五、蛇胆川贝枇杷膏与蛇胆川贝散 ^[美] 、复方蛇胆川贝散、 蛇胆陈皮散 ^[美]	(222)
六、桂龙咳喘宁胶囊	(223)
七、藿香正气水 ^[美]	(224)
八、十滴水	(224)
九、清开灵口服液	(225)
十、新雪丹	(226)
十一、双黄连口服液	(226)
十二、小柴胡汤	(227)
十三、龙胆泻肝丸 ^[美]	(227)
十四、牛黄解毒片 ^[美] 与牛黄上清丸 ^[美]	(228)
十五、三黄片	(229)
十六、防风通圣散 ^[美]	(229)
十七、逍遥丸 ^[美] 与加味逍遥丸 ^[美]	(230)
十八、保和丸 ^[美] 与山楂化滞丸 ^[美] 、大山楂丸 ^[美]	(231)
十九、补脾益肠丸	(231)
二十、理中丸 ^[美] 与附子理中丸 ^[美] 、桂附理中丸 ^[美]	(232)
二十一、四磨汤	(233)
二十二、胃苏冲剂	(233)
二十三、麻仁丸 ^[美] 与麻仁润肠丸 ^[美]	(234)
二十四、新清宁片与清宁丸 ^[美]	(235)
二十五、月见草油乳剂	(235)
二十六、片仔癀	(236)
二十七、复方丹参片 ^[美]	(236)



二十八、通心络	(237)
二十九、银杏叶片(舒血宁片)	(238)
三十、地奥心血康	(239)
三十一、麝香保心丸	(240)
三十二、速效救心丸	(241)
三十三、血府逐瘀汤	(241)
三十四、补阳还五汤	(242)
三十五、大活络丹与小活络丹 ^[美]	(243)
三十六、华佗再造丸 ^[美] 与再造丸 ^[美]	(243)
三十七、养血清脑颗粒	(244)
三十八、正清风痛宁	(245)
三十九、追风透骨丸	(245)
四十、壮骨关节丸 ^[美]	(246)
四十一、云南白药与三七伤药片 ^[美]	(246)
四十二、参芪降糖胶囊	(247)
四十三、玉泉丸与消渴灵片 ^[美]	(248)
四十四、八正散	(248)
四十五、前列康与前列通片	(249)
四十六、昆明山海棠片 ^[美] 与雷公藤片	(249)
四十七、鳖甲煎丸	(250)
四十八、大黄廑虫丸 ^[美]	(251)
四十九、桂枝茯苓丸 ^[美]	(251)
五十、小金丹 ^[美]	(252)
五十一、杞菊地黄丸 ^[美] 与明目地黄丸 ^[美]	(253)
五十二、石斛夜光丸 ^[美]	(253)
五十三、障眼明片	(254)
五十四、西瓜霜润喉片	(254)
五十五、六神丸 ^[美] 与六应丸 ^[美] 、喉症丸	(255)
五十六、锡类散	(256)



五十七、冰硼散 ^{〔类〕}	(257)
五十八、洁尔阴洗液	(258)
五十九、京万红软膏	(258)
六十、伤湿止痛膏	(259)
参考文献	(260)
中药原药材与饮片彩图	(263)

上 篇

常用抗衰老保健中药

我国的老年人,大都喜欢服用中药抗衰老,以求延年益寿。究其原因:首先是他们从孩童时代起就靠中药医治病,对中药有切身的体验和深厚的感情;其次是中药受过历史的考验,不少品种亦食亦药,有较好的健身效能,使用方便,毒副作用很少。因此对抗衰老药,自购者有之,馈赠者有之,贮存者有之,按方调配服用,入膳者亦有之。我在老年大学讲课中深深体会到,老年朋友不少对抗衰老中药情有独钟,不但平时留心搜求有关资料,而且在听课时反复诘问,追根寻底,力求知其然又知其所以然。有些人“久用成医”“久病成医”,他们对某些中药知之甚深,积累有丰富的知识。

基于这种要求,本篇专门对抗衰老保健中药中常用者,予以较详细介绍。并介绍一些相关基础知识,以便对中老年保健有所裨益。

第一章,首先介绍抗衰老保健中药的一般基本知识,以便了解它们的发展概况与特点。第二、三、四章,精选