

生力金根 与

抗疲劳延缓衰老的研究

姜 华 山广民 编著



海洋出版社

32.71

828

生力金根与抗疲劳 延缓衰老的研究

姜 华 山广民 编著



A0998228

海译出版社

2001 年 · 北京

内 容 简 介

本书介绍了在当今社会人群中较多存在的人体“亚健康状态”及“亚健康状态”对健康及生活质量的严重影响。书中重点介绍了可用于抗疲劳、延缓衰老的中国传统名贵药材高山红景天的成分、药理、药效及其安全性的研究结果；重点介绍了以红景天为主要原料、辅以地道膜荚黄芪等制成的生力金根产品的功效实验结果。

本书可供医药研究、生产部门的有关人员阅读，也适合广大红景天、生力金根产品使用人员阅读。

图书在版编目 (CIP)数据

生力金根与抗疲劳延缓衰老的研究 / 姜华, 山广民编
著. — 北京: 海洋出版社, 2001.10
ISBN 7-5027-5409-1

I. 生… II. ①姜…②山… III. 植物药—作用—保健—
基本知识 IV.R161 R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 076199 号

责任编辑 李 莉

责任印制 严国晋

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

(100081 北京市海淀区大慧寺路 8 号)

北京大地印刷厂印刷 新华书店发行所经销

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月北京第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 1.875

字数: 60 千字 印数: 1 ~ 3000 册

定价: 9.00 元

海洋版图书印、装错误可随时退换

序 一

疲劳是当今世界的通病。导致“疲劳”的因素主要是社会方面的和人为的，如科技和工业快速发展对人类生存环境的污染与破坏，激烈竞争带给人体的超负荷压力和高度精神紧张，缺少运动、饮食不节、起居无常、妄劳纵欲等等。长期疲劳不仅导致智力和体力下降，影响学习和工作效率，而且可使免疫力低下，内分泌功能失调。内在防卫系统薄弱，外部侵袭使强悍，感冒、感染乘虚而入，高血压、冠心病、糖尿病、各种肿瘤接踵而至，这便是医学提出健康“第三状态”——亚健康状态警讯的道理所在。

疲劳诱发各种疾病，长期疲劳促人衰老，过度疲劳致人死亡。因此，对于疲劳状态，不可漠然置之，70%左右的人群处于亚健康状态，现代文明病已在各年龄人群中普遍地发生、活得烦累、未老先衰随处可遇，猝然谢世、英年早夭的精英人才屡见不鲜……，人类健康面对的严峻现实和不祥趋势，应当引起世界各国的重视。科学技术应当用在造福人类健康上而不是破坏生存环境甚至直接杀伤人类，只有这种符合“天人合一”宇宙哲学的科技，才是真正意义上的高科技。

将濒临灭绝的“天赐仙草”，经科学繁育、优化培植，又经合理配伍，高新技术复合提纯的“生力金根”保健食品，她的思维和实践，在向人们展示珍重自然资源，利用现代技术，改善生存环境，解除人类疲劳的美好方向和实际步骤的同时，也确实地表现出对人体具有的独特调理和调节作用，确实可以消除疲劳并延缓衰老，确实受到国家检测机构和审批部门及专家们的高度评价。

健康才是金，生力方有根。愿《生力金根与抗疲劳延缓衰老的研究》，增强您解决疲劳状态的信心，涣释您亚健康状态的苦恼，让生力金根保健食品伴随您走上轻松健康，愉快长寿的康庄大道。

中国医促会中医药发展研究会秘书长

袁 晖 尧 教授

2001年10月18日

序 二

人们随着生活水平的提高，更加重视自己的健康，珍惜自己的生命。但是，由于社会环境和自然环境的变化，尤其是快节奏的生活令人紧张，激烈的竞争给人带来压力，使人处于身体过劳、心神疲惫的状态。这被称为人们的“第三状态”，即不是病态也不是健康状态的“亚健康状态”，处于亚健康状态的人群，约占总人群的70%。

亚健康已成为21世纪人类健康的大敌。克敌有无良策？从《生力金根与抗疲劳延缓衰老的研究》中找到答案。本书强调预防为主，不战而胜。上千年前中医就有“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。换句话说“未病先治”，不能等到进入疾病状态再治。防治“亚健康状态”采取“未病先治”是上策。如何治？首先倡导人们建立科学的生活方式，另外配合服用一些天然绿色安全的保健食品。高山红景天是一种生长在我国长白山，大兴安岭海拔1700~2500米高山上的绿色珍贵中药材。高山红景天对防治“亚健康状态”有较好的功效，有“第三代人参”的美称。用高山红景天经现代科技萃取制成的第三代系列保健食品会造福于人类。

愿《生力金根与抗疲劳延缓衰老的研究》一书能成为人们开启健康的金钥匙。

北京药师协会会长
赵 立 冬

2001年9月10日

前 言

健康与保健从来就是人类科学研究的热门话题。客观世界给人体带来的危害尚未完全解决,而人类自身发展给客观世界带来的某些变化,对人体健康的危害及其预防也成为人体科研的急切课题。

社会进入21世纪,科学的发展将以超常的速度前进,许多曾是前人的梦想今日得以实现,人类生命的基因密码得以破译,所有这些成就的取得是几千年人类智能的结晶,而人类的智能是以健康为依托,故此对人体、生命、健康的研究从来都是人类科研的重要组成部分。21世纪的生命科学将不仅是带动人类经济发展的热点,而且还会将人类认知社会带入全新领域。但从来的人体科学研究无一不是以维护人体健康为其最终目的,因为社会的发展靠人类,人类的发展靠健康,因此健康是人类社会存在及发展的根基,这是一个永恒的逻辑。

作为中华文化的四大瑰宝之一,中医药学在其几千年的发展历史中,不仅对人类医学作出了巨大的贡献,而且成为人类特别是炎黄种族保健的无上法宝。

健康的实质是什么?成书于2000余年前的《黄帝内经》,以“形与神俱而终其天年”高度概括了健康的真实内涵。新中国成立后提出的预防为主的健康发展方针,以极其前瞻的视角,论述了养生保健对人体健康的积极意义。现代医学界近期提出的“亚健康状态”、“第三状态”的概念,与“预防为主,防胜于治”的理论,有着异曲同工之妙。

形体过劳、心神疲惫的第三状态,是一种似病非病的状态,近年又有一种“慢性疲劳综合征”,其危险在于损害人体于无形而被忽视。如果对过度疲劳和第三状态漠不关心,不正视其存在,不重视其危害性,不采取科学合理的措施防止其下滑,那么,从“第三状态”转化成“第二状态”

即病态，则是必然趋势。古代名医华佗曾谆谆告诫“人体欲劳，不使其过尔”。我国古代医界早就明确提出过“过劳则病生”的警言，试想如不对疲劳或第三状态严密监视、严格控制、严加防范的话，以高达60%~70%的第三状态人群迟早要转移至第二状态。这种恶变无论是对个人还是整个人类，都将是巨大的痛苦和灾难。

凝聚着几千年中华民族智慧的中国医药学对慢性疲劳综合征的成因及调理有着精辟的论述及丰富的成功实践，中医认为“过思，过劳”导致脑体力透支，表现为乏力肢软、失眠多梦、懒言气短、腰酸背痛、食欲不振等慢性疲劳综合征的症状。中医主张“体欲常劳，莫使不及”，“形劳不倦”并要“慎于平日以防一旦”。对慢性疲劳和第三状态，要采取积极、正确、及时的预防措施，做到“病之初起迅速解除”，避免“害成于微，救之于著，固有无功之治”。不要“病已成而后药之”因为这无异于“渴而穿井”。中医滋养人体、调和气血平衡阴阳的疗法，是消除慢性疲劳的极为有效的治疗方法。因此，以滋阴补阳、益气养血为主的“生力金根”产品，不失为第三状态人群消除疲劳的一剂良药。

参加编写人员：

邢家骧 张志存 宋学民 崔德泉
刘 烨 胡 媛 山广民 姜 华

目 次

一、21 世纪现代医学对人类生命科学新思维	(1)
(一) 何谓亚健康	
(二) 何谓慢性疲劳综合征 (CFS)	
(三) 何谓健康	
二、生力金根抗疲劳延缓衰老的研究	(7)
(一) 中医治则	
(二) 生力金根主要成分高山红景天的研究	
(三) 生力金根胶囊的实验研究	
(四) 生力金根抗疲劳延缓衰老的机理	
三、景天红生力金根第三代保健食品	(35)
(一) 原料天然地道	
(二) 组方配伍科学	
(三) 高新技术提纯, 质量可控	
(四) 功效成分抗疲劳、延缓衰老作用	
(五) 独特保健效果	
(六) 适宜人群	
四、消除疲劳 关爱生命	(45)
参考文献	(48)
附录	(50)
编后语	(51)

一、21 世纪现代医学对人类生命科学新思维

(一) 何谓亚健康

(二) 何谓慢性疲劳综合征 (CFS)

(三) 何谓健康



一、21 世纪现代医学对人类生命科学新思维

有人将 21 世纪称作健康新世纪。的确，在这个面对各种挑战和巨大生活压力的时代，重视健康问题是非常有必要的。经济时代的健康大趋势已经到来，它的目标是提高生命质量和延长生命长度。人类在迎接 21 世纪曙光的同时也面临严重影响人类健康和生存质量的现代文明病，那就是现代医学界认知的亚健康 and 慢性疲劳综合征。

（一）何谓亚健康

亚健康又称第三状态，是健康和疾病之间的一种过渡状态。处于亚健康状态的人会有疲劳、乏力、不适等症状，但却查不出疾病来。世界卫生组织（WHO）通过测试宣布，全世界 60% - 70% 的人处于第三状态，60% 的中国人即 7 亿人处于这种状态，“亚健康”是我国学者提出的中国式名称，而慢性疲劳又是亚健康的重要标志和典型表现。

（二）何谓慢性疲劳综合征（CFS）

慢性疲劳综合征（CFS）是美国 Holmes 等于 1988 年提出的，特点为慢性疲劳半年以上，休息无效，活动能力降低一半以上，病因不明，也无其他疾病。症状包括体虚疲劳，记忆力和注意力难以集中、喉部干燥、淋巴结压痛、肌肉关节痛、经常头痛、睡眠紊乱和劳累后疲劳持续存在超过 24 小时等。美国每年有 600 万人被疑有此病，是美国社区保健中第七个常见疾病。由于社会竞争激烈，精神高度紧张，“过劳死”也愈来愈多，心理学家用“疲倦指数”衡量，发现人类疲倦指数已是 50 年前的七八倍。

疲劳是一种感觉，“感到疲劳”后若到医院检查，往往没有器质性病变，但疲劳感的确存在。20 世纪 80 年代，日本流行慢性疲劳征，其典型特征是精疲力竭，多因体力及脑力过度消耗所致。

疲劳感可分为五类：

(1) 躯体性疲劳：身体困乏、疲惫无力、休息后也不能缓解。

(2) 脑力性疲劳：头昏眼花、听力下降、耳壳发热、注意力不集中、记忆力下降、反应迟钝、四肢乏力或嗜睡、看书看了一大段却不明白其中意思、出现性格改变和烦躁、郁闷不语。

(3) 心理性疲劳：感到“活得累”，时常烦躁、多疑、忐忑不安、忧思不解。

(4) 病理性疲劳：疾病所致的疲乏无力。

(5) 综合性疲劳：上述症状同时出现。

疲劳的原因：人之所以产生疲劳的感觉，主要是由于体力和脑力劳动时间持续过久，或劳动强度过大，体内能量消耗过多，体内急需的营养和氧气不足，代谢废物乳酸和自由基（又称疲劳和衰老因子）积蓄增多。

由于疲劳或亚健康人群的大量涌现，各国将改善疲劳的重要性提高到空前高度，战胜疲劳，消除亚健康，人们才能真正健康，一旦发展为疾病才去治疗，无异于“渴而掘井”。

（三）何谓健康

世界卫生组织对健康下的定义是：健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完满状态。

健康是一个系统工程，要想健康之树常青，就要在体能上、心理素质上、社会适应性等多方面锻炼。

健康就是它存在的时候你毫无感觉、不重视、不关心，而一旦失去它，你才知道它是存在着的，而且是应该珍惜的。

健康并不能常驻人的一生，而在健康与疾病之间徘徊的疲劳或亚健康状态，却几乎是每个人都曾遇到或伴随相当长岁月的。

健康需要一生的耕耘。

健康是“1”其余都是“0”，不管你的目标多伟大，志向多高远，没有健康，一切为零。

事业有成的基础便是健康。

健康的人能够创造财富，但财富却不能换取健康。

你要健康，就要过健康的生活。

身体是本钱，要会花。

千里之堤，溃于蚁穴。我们的承诺就是帮助你堵住“蚁穴”，帮助你储蓄健康、积累健康。良好的开端，无论始于何时，都不算晚。

投资健康，没有风险，只有回报。

据世界卫生组织宣布：每个人的健康与长寿，60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于生活环境和地理气候条件。健康掌握在我们自己手中。

健康是现代人的第一期望，为了领悟健康的真谛，我们要了解、警惕身旁的“疲劳或亚健康状态”，提高对健康的认识和忧患意识，才能畅心享受健康给自己带来的无穷乐趣。

健康是事业成功之源，只有获得健康，才可能拥有一切。

走出亚健康，摆脱疲劳，是新时期健康问题的核心，在抛开“不生病就是健康”的误区同时，也要学会主动健康。帮助您将亚健康的“亚”字清除，留下“健康”，使每个人身、心两方面都处于最平和的状态。

二、生力金根抗疲劳延缓衰老的研究

(一) 中医治则

1. 疲劳症的中医概述
2. 导致疲劳症、体虚的因素
3. 疲劳虚损的症状
4. 疲劳虚损的治疗原则
5. 生力金根抗疲劳延缓衰老的中医治则及组方

(二) 生力金根主要成分高山红景天的研究

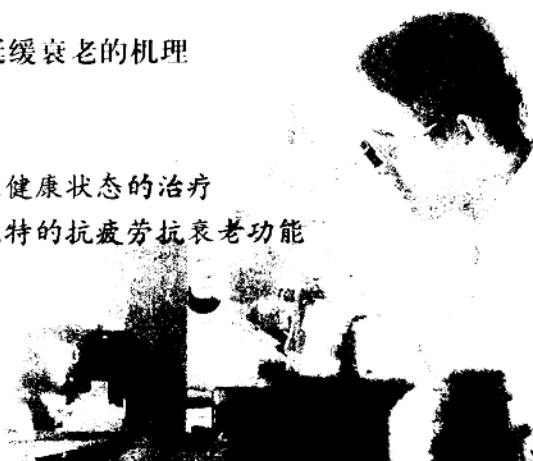
1. 高山红景天的研究现状
2. “景天红”高山红景天种植的研究

(三) 生力金根胶囊的实验研究

1. 毒理学安全评价
2. 功效成分鉴定
3. 稳定性实验
4. 兴奋剂检测
5. 保健功能评价

(四) 生力金根抗疲劳延缓衰老的机理

1. 疲劳的危害
2. 疲劳的原因
3. 疲劳综合征或亚健康状态的治疗
4. 生力金根胶囊独特的抗疲劳抗衰老功能



二、生力金根抗疲劳延缓衰老的研究

(一) 中医治则

1. 疲劳症的中医概述

疲劳症属中医虚劳症的范畴。虚劳又称虚损、五劳，是人体脏腑元气亏损、阴阳精血不足为主要病机的多种慢性衰弱病症的总称。春秋战国(公元前770~222年)时期《内经》中就有“五劳”、“五虚”的论述。汉代(公元150~219年)张仲景《金匮要略》提出“虚劳”的病名。

《黄帝内经》最早提出虚的概念：“精气夺则虚”，其含义是人体的正气、生命的精华物质及其功能过度损耗，则形成虚症，且“积虚成损，积损成劳，积劳成疾”。

《医宗金鉴·杂病心法要诀》中阐述：“虚者，阴阳、气血、营卫、精神、骨髓、津液不足是也；损者，外而皮、脉、肉、筋骨、内而肺、心、脾、肝、肾消损是也。成劳者，谓虚损日久，留连不愈，而成五劳、七伤、六极也。”可见虚、损、劳、伤、极是疾病发展的不同阶段。

2. 导致疲劳症、体虚的因素

导致疲劳症、体虚主要有以下几方面因素：

(1) 先天禀赋不足

婴儿体质与父母体质、年龄、遗传因素有关，人体个体素质差异很大，形体有坚实与脆软，气血有壮旺与衰少，禀性有温热与寒凉之分，都与疲劳的发生和变化有关。

(2) 操劳过度

生命在于运动，但不宜过劳，过劳则伤。东汉名医华佗曾指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳。”《黄帝内经》中云：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤”。体力劳动、脑力劳动都是人们正常生活所必需的，但辛劳过度，劳作速度和强度过大，尤其是长时间单调的超负荷劳作，容易产生疲劳，损伤机体。