

益壽效方

120

中国医药科技出版社



益寿效方 120

王毅 新长金 朱君波 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国医药科技出版社

道寿效方120

王毅 靳长金 朱碧波 编著

中国医药科技出版社出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

山西省新华书店发行 中医药研究杂志社印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张：3.625 字数：73千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数：1—20000册

ISBN 7-5067-0076-X/R·0077

定价：1.70元

前 言

如何关心中老年人的疾苦，研究中老年人的保健、益寿、防病等问题，是一个重要的社会问题，也是中医工作的一个重要课题。

延年益寿和抗衰老的办法很多，其中服用一些中药，是一个很有效的方法，具有独特的优势。近年来，对一些中药进行了药理研究，证明有很好的抗衰老作用，如黄芪、党参、灵芝等有增强网状内皮系统吞噬功能的作用；人参能增加人胚肺二倍体细胞的传代次数；黄精、菟丝子、肉桂等有促进抗体提前形成的作用；何首乌、决明子、桑寄生等有降低血脂的作用等等，这些方药已日益受到海内外人们的重视。为了使中医药对人类的长寿作出更好贡献，我们结合多年临床实践与研究，从使用过的方剂中筛选出120个，进行了较系统的阐述，编撰出《益寿效方120》一书。

本书是针对中老年人编撰的，所选方剂以简、便、廉、验为主，也适当收入一部分药源较少，药价较贵方剂。每首方剂均按药物组成、功效主治、配制工艺、服用方法、方义解说（包括方剂来源）、应用顺序排列，各药物剂量按现代用量并结合临床实际而定。全书内容力求简明通俗、浅

显易懂，我们希望通过此书，能对中老年人在养生方面有所裨益，同时能给中医药工作者和中医爱好者提供一些资料。

限于水平，谬误遗漏之处，尚希批评指正。

作者

1988年10月于山西长治

目 录

第一章 补气类

- 二黄丸.....(1)
补肺丸.....(2)
七仙丹.....(3)
人参丸.....(4)
平补汤.....(5)
山药丸.....(6)
大枣丸.....(7)
三才丸.....(8)
人参汤.....(8)
王母桃.....(9)
人参煎.....(10)
大补元煎.....(11)
人参地黄丸.....(12)
补肺散.....(13)
黄芪汤.....(14)
琼玉膏.....(15)
温脾散.....(16)

第二章 补血类

- 葱胶汤.....(17)
二地膏.....(18)
玉灵膏.....(18)
灵芝丸.....(19)
参胶饮.....(20)
何首乌丸.....(21)
两味首乌丸.....(22)
地仙煎.....(23)
阿胶枳壳丸.....(24)
太乙神丹.....(24)
归杞丸.....(25)

第三章 滋阴类

- 山芋四倍丸.....(27)
四补丹.....(28)
四圣不老丹.....(28)
地黄煎丸.....(29)

二至丸..... (30)	枕中丸..... (53)
二精丸..... (31)	牛膝木瓜丸..... (53)
菊苈散..... (32)	十精散..... (54)
地仙丸..... (33)	补骨脂散..... (55)
三妙汤..... (34)	聪耳丸..... (56)
仙传蟠桃丸..... (35)	远志丸..... (57)
大补阴丸..... (36)	白龙骨丸..... (58)
天门冬饼..... (37)	大补益散..... (59)
髓煎..... (38)	天雄散..... (60)
不老丹..... (39)	沉香鹿茸丸..... (60)
延寿丸..... (40)	补骨脂丸..... (61)
胡麻丸..... (41)	内养丸..... (62)
疗虚方..... (42)	补真丸..... (63)
补肝散..... (43)	玉真丸..... (64)
柏实丸..... (43)	肉苁蓉丸..... (65)
陆抗膏..... (44)	鹿角胶散..... (65)
黄精地黄丸..... (45)	鹿茸散..... (66)
治便秘方..... (46)	

第四章 补阳类

寄生散..... (48)
鹿茸丸..... (49)
九物金锁丹..... (49)
川方五子丸..... (50)
菟丝子丸..... (51)
小菟丝子丸..... (52)

第五章 止咳化痰类

延年天门冬煎..... (68)
治咳上气方..... (69)
三仙丹..... (69)
二陈汤..... (70)
千缙汤..... (71)
川气消食化痰丸..... (72)
人参蛤蚧散..... (73)

补肺汤……………(74)

温中化痰丸……………(75)

杏参散……………(75)

第六章 镇惊安神类

天冬远志丸……………(77)

六神丸……………(78)

开心散……………(78)

补心汤……………(79)

灵芝丸……………(80)

延年不老方……………(81)

五神还童丹……………(82)

开心聪明不忘方……………(83)

四补丸……………(83)

养心丹……………(84)

苁蓉散……………(85)

延龄煮散……………(86)

补心治遗忘方……………(87)

养神丸……………(87)

朱砂安神丸……………(88)

养血安神汤……………(89)

归脾丸……………(90)

延年不老散……………(91)

第七章 调理脾胃类

神仙不老汤……………(93)

健脾汤……………(94)

三精丸……………(95)

茯苓术散……………(95)

茯苓散……………(96)

三仙丸……………(97)

牛乳方……………(98)

延年草……………(99)

灵仙散……………(99)

大茯苓丸……………(100)

扶老强中丸……………(101)

万年延寿丹……………(102)

少卧益力方……………(103)

术米煎……………(103)

黄芪丸……………(104)

酿猪肚……………(105)

猪肚糜……………(106)

四君子汤……………(107)

惺惺丸……………(108)

第一章 补气类

二 黄 丸

【药物组成】

人 参30克 生 地30克 熟 地30克
天 冬30克 麦 冬30克

【功效主治】

补气养阴，益精髓。

适用于心、肺、肾气阴两虚，失眠健忘，咳嗽咽干，未老先衰等证。

【配制工艺】

将上药烘干，加工成细末，炼蜜为丸，每丸重9克。

【服用方法】

每日早、晚各1次，每次用黄酒温服1丸。

【方义解说】

二黄丸来源于《寿亲养老新书》。

方中人参补肺气、生津止渴；生地、天冬、麦冬补心阴，清心火，润肺止咳；熟地滋肾、养阴，益精髓。诸药合用，共奏补气养阴，益精髓之效。

【应用阐微】

此方配伍合理，服用平和。气阴不足的中老年人可长期

服用，有增强体质、抗早衰之功。服用如感冒中不舒，可用砂仁3克煎汤送服。

补肺丸

【药物组成】

麦门冬30克	款冬花30克	白石英30克
桑白皮30克	五味子45克	石钟乳25克
干姜15克	肉桂30克	大枣260克

【功效主治】

补肺气，温心肾。

适用于肺气不足，心阳不振，肾不纳气所致的喘促气短，咳声低微，言语无力，形瘦神疲，心悸，面色皓白等证。

【配制工艺】

1. 将石钟乳用甘草汤浸2昼夜，取出后浸入牛乳中约2小时，再置饭锅中蒸上约2小时，待乳完全倾出后，取出用温水洗净，晒干，研成粉，备用。将大枣洗净煮过，去掉核，捣烂成泥，备用。

2. 其余各药烘干，加工成细末，然后同枣泥、钟乳粉相合，制成丸剂，每丸重6克。

【服用方法】

每日早、午、晚各1次，每次用温开水送服1丸。

【方义解说】

补肺丸来源于《千金要方》。

方中麦门冬、五味子敛肺养阴，款冬花、桑白皮清肺止咳平喘，石钟乳、白石英补肾纳气，肉桂、干姜温心阳，散

肺寒，大枣调和诸药兼顾养营。诸药合用，共奏补肺气，温心肾之效。

【应用阐微】

用此方治疗属肺、肾不足的支气管哮喘患者，能获较好疗效。老年人患有此症，可长期服用。西医学的肺气肿、心源性哮喘、喘息性支气管炎、肺炎等均可参考本方治疗。

七 仙 丹

【药物组成】

何首乌120克	人 参60克	生 地60克
熟 地60克	麦 冬60克	茯 苓60克
茴 香60克		

【功效主治】

补气阴，益精髓，乌须发。

适用于气阴两虚所致的健忘，失眠，精神萎靡，须发早白，眩晕耳鸣，咳嗽咽干等证。

【配制工艺】

将上药烘干，加工成细末，炼蜜为丸，每丸重6克。

【服用方法】

每日早、晚各1次，每次用淡盐汤或黄酒温服1丸。

【方义解说】

七仙丹来源于《东医宝鉴》。

方中何首乌、熟地补肝肾，益精血，茯苓、茴香理气和胃，人参补气生津，生地、天冬、麦冬补心阴，清心火，润肺止咳。诸药合用，共奏补气阴，益精髓，乌须发之效。

【应用附微】

用此方治疗须发早白，证属气阴两虚者，能获一定疗效。凡中老年人气阴两虚，心、肺、肾不足者，可长期服用，并无流弊。

人 参 丸

【药物组成】

人 参30克	黄 芪30克	杜 仲30克
山茱萸30克	鹿 茸10克	桑螵蛸20克
栝蒌根40克	鸡内金15克	菟丝子30克

【功效主治】

益气生津，补肾固精。

适用于身体消瘦，面容憔悴，精神萎靡，小便频数及消渴症。

【配制工艺】

将上药烘干，加工成细末，炼蜜为丸，每丸重6克。

【服用方法】

每日早、午、晚各1次，每次用温开水送服1丸。

【方义解说】

人参丸来源于《圣济总录》。

方中人参、黄芪、栝蒌根、鸡内金补气生津；鹿茸、杜仲、桑螵蛸、菟丝子、山茱萸补肾固精。诸药合用，则有益气生津，补肾固精的功能。

【应用附微】

用此方治疗上述病症，能获较满意的疗效。曾治一患

者。男51岁，患气虚乏力，身体消瘦，精神不振，腰膝酸软，畏寒肢冷半年余。实验室检查，无异常病变。经服用本方两剂，症状基本消失。老年人体虚者可经常服之，有增强体质之功。另外，对于糖尿病属肾阴亏损，尿频量多者，亦有较好疗效。

平 补 汤

【药物组成】

黄芪30克 白芍30克 人参30克 炙甘草30克
桂枝60克 当归30克

【功效主治】

补气血，和营卫。

适用于气血不足，营卫不和所致的虚劳无力，精神恍惚，夜卧不安，胸中容热，少腹拘急，小便余沥，阴下湿痒，小便白浊等症。

【配制工艺】

将上药烘干，加工成粗末，然后分成小包，每包9克。

【服用方法】

每日早、午、晚各1次，每次用1包，加生姜2片、大枣2个，水煎，去渣温服。

【方义解说】

平补汤来源于《圣济总录》。

方中黄芪、人参、当归、炙甘草补益气血，桂枝、白芍调和营卫。诸药合用，则具有补气血，和营卫的功效。

【应用阐微】

此方为当归补血汤、小建中汤、保元汤加减化裁而成。
中老年人气血不足，营卫不和者，可经常煎服，并无流弊。

山·药·丸

【药物组成】

山药30克 熟地30克 黄芪30克 菖蒲15克
远志45克

【功效主治】

补气养阴，益心强志。

适用于气阴两虚，心肾不足，惊悸恍惚，健忘失眠，虚
烦羸瘦等症。

【配制工艺】

将上药烘干，加工成细末，炼蜜为丸，每丸重6克。

【服用方法】

每日早、晚各1次，每次空腹用温酒或汤送服1丸。

【方义解说】

山药丸来源于《圣济总录》。

方中黄芪、山药、熟地补气，养阴，滋肾；远志、菖蒲
安心强志。诸药合用，共奏补气养阴，益心强志之效。

【应用阐微】

本方原名为“山芋丸”，古代山药称山芋。

方中虽然药味不多，但对于老年人气阴不足，心肾不交
而见上述病症者，经临床应用，确有较好疗效。服用时，疗
程可长些，可配制两剂，服24天为1疗程。

大 枣 丸

【药物组成】

大枣500克 人参60克 杏仁30克 半夏30克
艾叶90克

【功效主治】

补气血，理脾肺。

适用于脾肺气虚，阴血不足，咳嗽痰多，食欲不振，呕恶等症。

【配制工艺】

1. 将大枣蒸煮后去掉皮、核，捣烂成泥，备用。
2. 将其余各药烘干，加工成细末，然后同枣泥和匀，制成丸剂，每丸重6克。

【服用方法】

每日早、午、晚各服1次，每次空腹用黄酒或米汤温服1丸。

【方义解说】

大枣丸来源于《圣济总录》。

方中人参大补元气，配大枣、艾叶和营补血；杏仁宣肺止咳，半夏和胃止呕化痰。诸药合用，则具有补气血，理脾肺的功效。

【应用阐微】

此方很适台老年人脾肺虚，咳嗽有痰者，临床应用，一般服用20天便有明显疗效。本方还具有延年益寿的作用，中老年人没有上述病症者，亦可经常服用，可补益脾胃，增加

食欲，悦容颜，长肌肉。是一个很好的保健方。

三才丸

【药物组成】

人参60克 天冬60克 熟地60克

【功效主治】

补肺肾，益气阴。

适用于肺肾不足，气短乏力，精神萎靡，阴虚久咳等症。

【配制工艺】

将上药烘干，加工成细末，炼蜜为丸，每丸如樱桃大。

【服用方法】

每日早、晚各1次，每次徐徐含化1丸。

【方义解说】

三才丸来源于《儒门事亲》。

方中人参补气，天冬、熟地滋养肺肾。诸药合用，共奏补肺肾，益气阴之效。

【应用阐微】

本方虽只有三味，但组方严谨，选药精当。用于上述病症，确有较好疗效。年老体虚之人，属心、肺、肾气阴两虚者，可经常服用，并具有延年益寿的作用。方中人参亦可用党参代替。

一人参汤

【药物组成】

人参10克 干姜10克 黄芪10克 白芍10克
细辛3克 甘草10克

【功效主治】

补气温中，缓急止痛。

适用于中气虚寒，脘腹疼痛，少气无力，食欲不振。

【配制工艺】

将上药拣去杂质，按一般常规煎成汤剂，分成两份。

【服用方法】

每日早、晚各1次，每次空腹温服1份。

【方义解说】

人参汤来源于《千金翼方》。

方中人参、黄芪补气，干姜、细辛温中祛寒止痛，白芍、甘草缓急止痛。诸药合用，共奏补气温中，缓急止痛之效。

【应用阐微】

中老年人多有中气虚寒，或兼见上述病症者，可经常煎服此药，直至痊愈。方中人参可用党参代之，用量可适当加大。

王母桃

【药物组成】

白术60克 熟地60克 何首乌30克 巴戟天30克
枸杞子30克

【功效主治】

补脾健肾，悦容颜，乌须发。

适用于脾肾虚弱，容颜无华，食欲不振，头目眩晕，须