

李時珍健身長壽醫方

洪潤泉主編

湖

出版

李時珍健身長壽醫方

樊潤泉主編

湖北科學技術出版社

李时珍健身长寿医方

樊润泉 主编

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

湖北省新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 3.25印张 1插页 63千字

1988年1月第1版 1988年1月第1次印刷

ISBN 7—5352—0205—5/R·39

印数 1—30 000 定价：0.90元

前 言

李时珍是我国明代杰出的医学家、药物学家，他对祖国医药学贡献是伟大的，集历代诸氏百家之大成，纂《本草纲目》巨著，五十二卷，万方济世，阐发阴阳，广论五行，辩论脏腑，药物、植物、生物、矿物、内、外、妇、儿以及急救解毒诸科，无所不猎。世界著名的生物学家——达尔文称之为“百科全书”。我国著名的历史学家、考古学家郭沫若誉之为“医中之圣”。这颗瑰宝，在世界科学宝库中闪烁着耀目的光辉。据初步整理所获，万方中载有三百九十余条有关“养生”、“健身”、“长寿”等内容。为我国的保健医学、老年医学的发展作出了卓绝的贡献。

为了便于掌握健身、长寿之方药，现将《本草纲目》（下称《纲目》）中，有关益肝补肾、健脾和胃、乌发固齿、补心滋阴、长寿粥、健身酒、服食耐老等内容，分类、聚集编写，名为《李时珍健身长寿医方》。并将具有预防衰老、治疗老年病的方药，亦收录在内，如脾虚胃弱者，对健康、长寿有一定影响，故选用了“脾胃虚弱诸方”。又如：头眩、目暗，乃是肾阴不足之征，亦是衰老之信号，予以益肝补肾方药防治，亦选录在《李时珍健身长寿医方》之中。诸如老年便秘、自汗、盗汗、心悸、失眠、健忘、怔忡等证，是健身、长寿之“绊脚石”，须采取相应的治疗措施加以排除。

在《纲目》中，是以药物为纲，诸方设在〔附方〕条

内，不便于查阅应用。本书以病证为纲，方药为目，有何病证，欲求何方，得心应手，十分方便，从而达到除病延年之目的。

本书中选用诸方，其特点是“简”、“便”、“廉”、“效”。为了佐证药物的效应，在本书中，还选录有部分长寿例案，以供参考。

在编辑过程中，基本坚持以科学选方为标准，对《纲目》中不结合实际的“论述”、“方药”，均不属选用之例。如“久服金屑长生神仙”，“服铅明目固齿乌髭”，“服铅丹通神明”，“服铁安五脏黑髭发”，“久服玉屑轻身长寿”等内容。上诸药均属堕重金石之品，服之损脏腑，伤元气，动血脉之弊，故不宜采用之。又如“服药念咒”、“服药避讳妇人”等等，均未编辑在内。

在编辑过程中，查阅了《中药大辞典》、《药物手册》、《中药文献研究摘要》、《中药学》等有关资料，以及历年来期刊杂志，进一步证实本书中所选方药均具有健身、延年、补脑、益智、安神、健脾、保肝等作用。在现代的条件下，尚有不少的药物具有以上之功用，而暂时又无法加以验证者，不可草率否定，如《纲目》中以童子小便十担，提炼“秋石還元丹”，近代认为是不科学的东西而被淘汰，可是国外学者研究证实，从小便中提取激素样成分，其价格比黄金高数十倍。故本书中亦收录类似方药，以供参考

由于笔者学识浅陋，在编辑中还存在不少错误之处，敬祈指正。

编 者

一九八七年三月

目 录

一、益肝补肾类

1. 强筋健髓方·····	1
2. 固精强骨方·····	1
3. 仙茅长生方·····	1
4. 仙茅丸·····	2
5. 精败面黑方·····	2
6. 益气固精方·····	3
7. 补骨脂丸·····	3
8. 男女虚劳下元久冷方·····	3
9. 青娥丸·····	3
10. 定心补肾养血返精丸·····	4
11. 精气不固方·····	4
12. 交感丹·····	4
13. 明目补肾方·····	5
14. 补肝明目方 1 ·····	5
15. 补肝明目方 2 ·····	5
16. 补肝明目方 3 ·····	5
17. 补虚明目“驻景丸”·····	5
18. 阳气虚损简便方·····	6
19. 秘精益髓方“太乙金锁丹”·····	6
20. 三才丸·····	6

21. 七宝美髯丹·····	7
22. 何首乌丸·····	7
23. 腰脚无力方·····	8
24. 明目益气方·····	8
25. 常服明目方·····	9
26. 肝虚目泪方·····	9
27. 肝虚下泪方·····	9
28. 明目劳伤肝气目暗方·····	9
29. 肝虚目暗方 1 ·····	9
30. 肝虚目暗方 2 ·····	10
31. 肾虚耳聋方 1 ·····	10
32. 肾虚耳聋方 2 ·····	10
33. 肾虚耳聋方 3 ·····	10
34. 肾虚耳聋方 4 ·····	10
35. 肾虚腰痛方 1 ·····	10
36. 肾虚腰痛方 2 ·····	11
37. 肾虚腰痛方 3 ·····	11
38. 肾虚腰痛方 4 ·····	11
39. 肾虚腰痛方 5 ·····	11
40. 肾虚腰痛方 6 ·····	11
41. 肾虚腰痛方 7 ·····	11
42. 还少丹·····	12
43. 悦泽面容方·····	12
44. 杏金丹·····	12
45. 延年去风方·····	13
46. 令面光华方·····	13
47. 补虚益损“水芝丹”·····	13

48. 四精丸·····	13
49. 补益心肾方·····	14
50. 补中强志方·····	14
51. 强筋补益“四圣不老丹”·····	14
52. 松梅丸·····	14
53. 草还丹·····	15
54. 金樱子煎·····	15
55. 补血益精方·····	15
56. 女贞健身方·····	15
57. 五加壮筋骨方·····	16
58. 枸杞煎·····	17
59. 金髓煎·····	17
60. 四神丸·····	17
61. 补肾兴阳方·····	18
62. 壮阳益肾方·····	18
63. 肾虚精竭方·····	18
64. 老人肾硬方·····	18
65. 老人耳聋方·····	19
66. 老人虚秘方·····	19
67. 补精润肺方·····	19
68. 虚损劳瘦方·····	19
69. 肾虚劳极方·····	19
70. 精血耗涸方·····	20
71. 斑龙丸·····	20
72. 异类有情丸·····	20
73. 补益虚羸方“鹿骨煎”·····	20
74. 鹿髓煎·····	21

75. 斑龙宴·····	21
76. 麋角丸 1·····	22
77. 麋角丸 2·····	23
78. 麋角丸 3·····	23
79. 麋角霜丸·····	23
80. 二至丸·····	24
81. 秋石還元丹·····	24
82. 阴阳二炼丹·····	25
83. 秋石乳粉丸·····	26
84. 秋石五精丸·····	26
85. 大造丸·····	27
86. 明目补肝方·····	28
87. 肾脏虚冷方·····	28
88. 三十年失明“补肝散”·····	28
89. 明目枕·····	28
90. 胡桃丸·····	29
91. 椒红丸·····	29
92. 坎离丸·····	30
93. 不老丹·····	30
94. 肾虚腰痛方 8·····	31
95. 肝虚目翳方·····	31
96. 灵芝丸·····	31
97. 补脾滋肾方·····	31
附: 补益虚损方·····	31

二、健脾和胃类

1. 人参膏·····	33
-------------	----

2. 治中汤·····	33
3. 四君子汤·····	34
4. 脾胃虚弱不思饮食方·····	34
5. 阳虚气喘方·····	34
6. 房后困倦方·····	34
7. 参术膏·····	34
8. 苍术膏·····	34
9. 苍术散·····	35
10. 六制苍术散·····	36
11. 固真丹 1·····	36
12. 平补固真丹·····	36
13. 固元丹·····	36
14. 少阳丹·····	37
15. 交加丸·····	37
16. 补虚明目方·····	37
17. 养脾温胃方·····	38
18. 脾肾不足方·····	38
19. 耐老益气方·····	38
20. 补中益气方 1·····	38
21. 补中益气方 2·····	38
22. 补中益气方 3·····	39
23. 补脾益胃方·····	39
24. 胃虚不克方·····	39
25. 壮脾进食方·····	39
26. 健胃思食方“消食丸”·····	39
27. 谷神丸·····	40
28. 快膈进食方·····	40

29. 脾胃虚冷方	40
30. 脾胃虚弱方 1	40
31. 脾胃虚弱方 2	40
32. 脾胃虚弱方 3	40
33. 脾胃虚弱方 4	41
34. 脾胃虚弱方 5	41
35. 服食桑枝变白方	41
36. 苏颂长寿仙方	41
37. 脾胃弱乏方	41
38. 补益老人方	42
39. 补益虚羸方	42
40. 羊肉补虚方	42
41. 补益虚寒方	42
42. 壮胃健脾方	43
43. 老人胃弱方	43
44. 老人虚弱方	43
45. 返本丸	43
[附]补益劳损方“小刀圭”	43
46. 补益劳损方	44
47. 开胃进食方	44
48. 调和胃气方	44
49. 归脾汤	45
50. 乌沉汤	45
51. 老人常泻方	45
[附]老小滑泻方	45
52. 老人冷秘方	46
53. 老人秘塞方	46

54. 老人气膈方·····	46
〔附〕大肠闭塞方·····	46
55. 宽中丸·····	46
56. 理脾快气方·····	47
〔附〕快膈汤·····	47
57. 厚朴煎丸·····	47
58. 补益虚弱方·····	47
59. 老人噎食方·····	48
60. 老人膈痞方·····	48

三、补心养阴类

1. 心神不足方·····	49
2. 琼玉膏·····	49
3. 健忘益智方·····	50
4. 开心益智方·····	50
5. 清心宁神方·····	51
〔附〕服食驻颜方·····	51
6. 怔忡自汗方·····	51
7. 血虚心汗方·····	51
8. 心虚自汗方·····	52
9. 老小虚汗方·····	52
10. 自汗不止方·····	52
11. 胆虚不眠方·····	52
12. 振悸不眠方·····	52
13. 虚烦不眠方·····	52
14. 骨蒸不眠方·····	53
15. 健忘惊悸方·····	53

16. 心虚惊悸方	53
17. 补阴丸	53
18. 益助阳气方	53
19. 心气虚损方	54
20. 麦门冬煎	54
21. 紫芝丸	54

四、乌发固齿类

1. 令发长黑方 1	55
2. 令发长黑方 2	55
3. 揩牙乌须方 1	55
4. 揩牙乌须方 2	55
5. 揩牙乌髭方 3	55
6. 揩牙乌髭方 4	56
7. 揩齿乌须方 5	56
8. 揩牙乌髭方 6	56
9. 揩牙乌髭方 7	56
10. 揩牙固齿方 1	56
11. 揩牙固齿方 2	57
12. 擦牙固齿方 3 (颢湖方)	57
13. 令发不落方	57
14. 扁鹊明目使发不落法	57
15. 乌发固齿方 1	58
16. 乌须固齿方 2	58
17. 旱莲散	58
18. 发落不生方 1	58
19. 发落不生方 2	58

20. 发落不生方 3	58
21. 发落不生方 4	59
22. 发落不生方 5	59
23. 发落不止方	59
24. 发白不生方	59
25. 发鬓坠落方	60
26. 发槁不泽方	60
27. 头发不生方	60
28. 头发黄赤方	60
29. 黑髭乌发方	60
30. 生发方	60
31. 白发返黑方	61
32. 头发不长方	61
33. 弘景发不白方	61
34. 明目补脑乌发方	61
35. 虚损百病方	61
36. 南烛煎	62
[附] 黑发驻颜方	62
37. 固齿乌须方	62
38. 金陵煎	62
39. 食治乌髭方	63

五、时珍长寿粥类

1. 芡实粉粥	64
2. 栗子粥	64
3. 薯蓣粥	64
4. 百合粉粥	65

5. 莼菜粥	65
6. 荠菜粥	65
7. 松子仁粥	65
8. 酸枣仁粥	65
9. 猪肾粥、羊肾粥、鹿肾粥	65
10. 枸杞子粥	65
11. 羊肝粥、鸡肝粥	65
12. 羊汁粥、鸡汁粥	65
13. 牛乳粥	66
14. 酥蜜粥	66
15. 鹿角胶入粥食	66
16. 鸡头粥	66
17. 胡萝卜粥	66
18. 油菜粥	66
19. 芹菜粥	66
20. 芥菜粥	66
21. 葵菜粥	67
22. 韭菜粥	67
23. 葱豉粥	67
24. 茯苓粉粥	67
25. 薤白粥	67
26. 生姜粥	67
27. 莲子粉粥	67
28. 绿豆粥	67
29. 苏子粥	67

六、健身酒类

1. 天门冬酒	68
2. 逡巡酒	68
3. 五加皮酒	68
4. 女贞皮酒	69
5. 薏苡仁酒	69
6. 地黄酒	69
7. 牛膝酒	69
8. 当归酒	69
9. 菖蒲酒	69
10. 枸杞酒	70
11. 人参酒	70
12. 薯蓣酒	70
13. 茯苓酒	70
14. 菊花酒	70
15. 黄精酒	70
16. 桑椹酒	71
17. 术酒	71
18. 蓼酒	71
〔附〕天蓼酒	71
19. 仙茆酒	71
20. 磁石酒	71
21. 虎骨酒	72
〔附〕《李绛兵部手集》虎骨酒	72
〔附〕《崔元亮海上方》虎骨酒	72
〔附〕《圣惠方》虎骨酒	72

22. 麋骨酒	72
23. 鹿头酒	73
24. 鹿茸酒	73
25. 戊戌酒	73
26. 羊羔酒	73
27. 膾脐脐酒	73
28. 仙灵脾酒	73

七、服食耐老类

1. 服食黄精法	75
2. 服术法	75
3. 服食萎蕤法	75
4. 服食丹砂法	76
5. 服食芍药法	76
6. 服食甘菊法	76
7. 服食地黄法	77
8. 服食蒺藜法	77
9. 服食天门冬法	78
10. 服食菖蒲法	78
11. 服食胡麻法	78
12. 服食巨胜法	79
13. 服食大麻法	79
14. 服食大豆法	79
15. 服食白瓜子法	80
16. 服胡桃法	80
17. 服松子法	80
18. 服石莲法	80