

健康到百岁

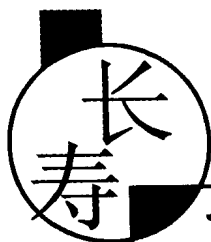
仙方美食

长寿

本书编写组 编



天津科学技术出版社



仙方美食

本书编写组 编

天津科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

长寿·仙方美食 / 《长寿·仙方美食》编写组编.
天津: 天津科学技术出版社, 2002. 1

ISBN 7-5308-3170-4

I. 长... II. 长... III. ①长寿-验方②长寿-食物疗法 IV. ①R289.②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069018 号

天津科学技术出版社出版

出版人: 王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 120 000

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

内 容 提 要

怎样利用药物抗衰老,祖国医学为人类留下了丰富的遗产;近代医学又对食物的营养进行了客观准确的分析。两者的结合为人们提供了延缓衰老的健康食谱。本书共收集在《长寿》(原《华夏长寿》)杂志上刊登过的 49 篇文章,介绍有抗衰老功能的药方与食品,并为读者准备了科学配制的多套保健大餐,分别予以分析或点评,使读者在美味享受中祛病延年。

14018/05



目 录

抗老延年有药吗	1
抗衰老中药新进展	5
十一种抗衰老中药	13
六类抗衰老中药复方	23
八味丸和回春仙	31
延年益寿药茶十方	33
“参七冲剂”益寿良方	36
理想的催眠食物	38
除烦汤	41
祛暑药饮十种	43
饮茶益长寿	46
回春药酒	48
强性药方草	52
抗衰老美容菜肴	55
浓醇鲜羹汤	58
药蛋保健功效高	61
美味益寿蛋方	64
六十九种日常食物的治病功用	67
保健新食品朝我们走来	94





97	十种降血脂的食品
101	食品新秀一族
104	食药两用的“绿色野味”
106	在“甜甜蜜蜜”中延寿
109	花卉美膳十款
116	益寿菜肴
120	美味健身活果子
122	黄豆营养多,搭配质更高
124	五周食五豆,五豆补五脏
126	餐桌常有豆腐菜
129	养颜嫩肤的豆制品
134	强壮剂——大麦
136	延寿佳品——红薯
138	鸡肉食疗方
141	鸭肉美膳功效多
146	入冬羊肾上餐桌
149	海带食方十一则
152	鲤鱼美膳开人胃
155	家庭保健菜
157	健美仙粥
160	美食嫩肤
162	伏天应时吃冷面
166	清热消暑粥
168	夏季也能进补



瓜粥	171
寒冬壮体食疗方	174
冬季补养膳	177
请调整好您的“自助餐”	180
盲目进补,不如推敲食谱	183
专家点评:“我的食谱”	185



抗老延年有药吗

●王永雁

自古以来,人类都在设法利用药物抗老防老,只有到近代才有了比较长足的进步。此文仅将中外有关抗衰老药物简要介绍一下,供大家参考。

一、中药

宝贵的祖国医学,为抗衰老提供了丰富的遗产。我国学者赵增翰和张素芳于1959年曾将我国古代医学家认为可能有抗老延年的方剂搜集整理了几百个单方和复方。它们的效果和作用如何,许多研究工作者都正在实验和观察中,会得出科学的结论的。

二、抗氧化剂

对于动物和人类来说,机体的基础代谢(单位时间内耗氧量)越高,其衰老速度越快。国外一些抗老药物,抗衰老原理多数属于此类。例如:

1. BHT(丙基羟甲苯):此药原是一种食物防腐剂。据哈尔曼1968年的报告,在小鼠饲料中加入此药,可使其平均寿命增加44.6%。





2. 维生素 E(生育酚):是一种较强的氧化剂。食物中缺乏此物质,可使实验中的动物神经细胞中的脂褐素增加。脂褐素是衰老的一种指标,它随着人和动物年龄的增长而增多。给小鼠饲料中加入维生素 E(占食物的 0.5%),可使其平均寿命增加 30%。

3. 乙氧基喹啉:此药可抑制机体内类脂质的氧化。据 1968 年的报告,在饲料中加入 0.25% 的乙氧基喹啉可使动物实验的小鼠寿命增加 72%。目前认为此药是一种很有希望的抗老药物。

4. 氯脂醒:对机体内一系列氧化酶的活性具有明显的抑制作用,也发现对神经细胞中的脂褐素具有清除作用。动物实验发现,可使雄性鼠的平均寿命增加 27.3%。

三、抑制胶原纤维共价交联形成的药物

人在衰老时,胶原纤维间形成共价交联,使一些学者想到使用抑制胶原纤维共价交联形成的药物来抗老延年。此类药物主要是 β -氨基丙噻和青霉胺。

四、抑制软组织中钙沉积的药物

据研究,动物及人的细胞膜、胶原纤维和弹力纤维等软组织中含钙量随着年龄的增长而逐渐增多。抑制钙在软组织中的沉积,可能有抗老作用。此类药物以钙离子螯合剂为代表。

五、激素

动物和人体大多数内分泌素随年龄而减少,学者们企图用增加激素的办法来对抗衰老。



1. 性激素:主要是雄性激素。有人认为此激素可使人返老还童;但也有人认为此激素可加速衰老缩短寿命。更有人提出,男性阉割者的平均寿命反而比一般生殖功能正常的男人为高。

2. 肾上腺皮质激素:动物实验表明,使用肾上腺皮质激素类药物“强地松龙”可轻度延长小鼠的寿命:未用药的对照组小鼠平均寿命为 714 天,经此药处理的小鼠的平均寿命为 785 天。

六、其他

除上述 5 类之外,还发现一些具有抗老作用的药物。

1. 普鲁卡因制剂:此药原为麻醉药,使用它抗老延年最初是由罗马尼亚的雅丝兰教授提出来的。她使用的普鲁卡因浓度为 2%,并加入一些添加剂,简称 G-H₃。发明者在 10 余年中观察了一批老人,发现用此药的老人死亡率为 4%,未用者死亡率为 16%。但至今对此药争议很大,尚无定论。

2. 核酸制剂:核酸包括核糖核酸(RNA)和脱氧核糖核酸(DNA)两大类。它们是细胞的主要成分,也是遗传的物质基础。据国外最近的报告,给大鼠使用 DNA + RNA 制剂,惊人地发现可以大大延长其寿命。未用药组的寿命为 800~900 天,用药组的寿命为 1 600~1 900 天,最长者达 2 250 天。对此类药物的抗衰老机制尚待进一步研究,有人认为可能与增加机体受损伤细胞中核酸修复能力有关。



以上只是对抗老药物的简单介绍,抗老延年的药物尚待研究。

另外,影响寿命的因素是多方面的,只着眼于药物抗老,恐怕难以成功。





抗衰老中药新进展

●何熹延

一、祖国医学对衰老的认识

祖国医学对人之衰老及其成因有自己的认识。中医历来重视脏腑之重要作用,而五脏又比六腑重要。明代医学家李挺说:“人至中年,肾气日衰,加之佚欲,便成虚损。”明确指出,五脏中肾气在衰老的成因中具有举足轻重的作用。中医认为,肾为先天之本,肾气实包括肾阴、肾阳两个方面。肾阴不仅是男女生殖之精,更是维持人体生命的必需营养物质;肾阳不仅是指生殖能力,更是它脏阳气和全身活力的泉源。故有“肾气盛则寿延,肾气衰则寿夭”、“肾气绝则不尽其天命而死也”之说。

除了五脏中之肾,在衰老成因中,祖国医学还很重视五脏中之脾的作用。脾为后天之本,人体各脏腑之津液气血,乃至肾阴肾阳亦全靠脾之消化、吸收饮食之精微而后转化而来。脾气健,肾气才旺。故脾,包括气(脾气)亦属重要。

最近,医学家们对衰老与肾、脾虚是否有关作了科学





论证,通过上海、北京等四所医学院及大型医院共累积 2 580余例老人辨证,饶有兴趣地发现老人具有肾虚症状者占 44.2%~80.4%,为五脏虚损之首,脾虚则为 11.2%~28.3%。但北京老人尸检资料分析,脾虚多于肾虚。总之,肾虚、脾虚在老人中占有很大比例,这不仅印证了中医古代文献之说,并为制定中药抗衰老有效途径提供了重要依据。在此要说明一下,五脏除肾、脾外,心、肺、肝之虚在衰老成因中亦有一定重要作用。在抗衰老治疗时,调补心、肺、肝三脏亦有利于发挥补肾补脾的作用。

值得提出的一点是,老人除五脏本虚外,常伴有血淤标实。有人报告 929 名老人中,55%有血淤表现(如舌紫等)。老人常患之冠心病、脑动脉硬化、中风、老年慢性支气管炎、肺气肿、肿瘤等均常为淤血证,故血淤证示不能忽视。



二、中药抗衰老的三个重要途径——补肾、补脾、活血

延缓衰老或抗衰老事实上包含有两层意思,一是抗衰老延长寿命,以求达到人类百岁以上的自然寿命;一是防止早衰,改善衰老症状,提高精力和体力,过一个幸福的晚年。尽管中医古代书籍中有着不少诱人的长寿医案记载,但均未经科学验证和研究,尚不能证实这些中药是否确有延寿作用。近来,应用现代科学方法的大量研究结果已告诉我们,补肾(阴、阳)、补脾(气)、活血等中药确可不同程度地改善衰老症状,同时可治疗某些老年病(病理



性衰老),使衰老症状改善更为明显,深受中老年人、病人和医生的欢迎。

其中研究和应用最多,效果亦较突出者要算补肾药类了。目前国内多以补肾阴、肾阳并用,或兼以补脾、益气活血制成中成药(有的已在市场供应),如北京西苑医院根据古方取生地、益智仁、枸杞子、胡桃肉、天冬、肉桂、红参、酸枣仁等制成的清宫寿桃丸;长沙地区在古方首乌延寿丹基础上组成延年口服液;山东医学院附院根据古方,制成康宝口服液(蜂王浆、刺五加、淫羊藿、黄精、枸杞、熟地、黄芪、山楂等);北京广安门医院用春回胶囊;成都中医学院以何首乌为主药,加黄芪、丹参等制成活力苏;山东中医学院附院应用至宝三鞭丸(人参、鹿茸、海马鞭、梅鹿鞭、广狗鞭等40余味药);河南以人参、鹿茸、首乌、杞子、当归等10多味组成寿康胶囊等。以上对老人治疗累积1000余例,对疲乏、头晕、耳鸣、畏寒、不寐、多梦、夜尿多、胸闷、健忘、注意力不集中、易激动、食欲减退等常见衰老症状(肾虚)均有较明显改善,有的有效率达90%以上,有的比维生素E为优。在各种衰老症状中,最重要的应首推脑衰老症状,图片记忆力试验、手颤试验、听力、视力等检查,于治疗后均显示不同程度进步。表明这些补肾为主的方药能分别提高老年人大脑记忆系统功能、皮层下中枢及小脑之平衡功能、大、丘脑及眼球、内耳等视、听觉功能,集中起来即能提高老人智力及脑功能。值得提出的是如清宫寿桃丸、康宝、至宝三鞭丸等还





可明显提高一般易被中老年人视为“正常范围”的性功能低下,后两种药有效率达 50% ~ 93.7%,使中老年夫妻在一定程度上有一较和谐的性生活。补肾方还可提高精神、体力、握力、耐寒力、免疫抗病力;还可改善心、肺、肾功能,治疗冠心病、高血压、高血脂、慢性支气管炎等老年病。另外,还发现如以人参、海马、黄精、何首乌、弥桃素与西药抗衰老药普鲁卡因、维生素 E 等合制成中西药复方(“养命宝”),还可使部分老人皮肤光泽和弹性改善、脱发减轻、白发转黑、老年斑变浅,颇似有使老人外貌“年轻化”趋势。

至于药物对人类寿命寿限的确切影响,尚有待今后数十年长期系统而科学的观察才可得出结论。但有人根据脑功能测验结果推算出“脑功能生理年龄”,不失为了解其脑老化之程度的一种方法。服康宝口服液 2 个月可使中老年人“脑生理年龄”由 42.1 岁降至 34 岁,显示脑“年轻”了 8 岁。

补脾益气在抗衰老治疗中亦有较佳疗效,最驰名者要首推人参的有效成分——人参果皂甙。通过 327 例对中老年人的治疗,眩晕、疲劳、胸闷、失眠等症状和记忆力、平衡等试验均显著改善。推算出之生理年龄有 84.2% 下降,性功能失常亦有一定程度好转。用人参配补脾药莲子、山药、苡仁、茯苓等之清宫八仙糕,不仅能改善消化道症状,亦可改善衰老症状;人参配黄芪、灵芝、维生素 E、维生素 A(“维尔康”)不仅改善脑神经衰退三大





症状(眩晕、失眠、疲劳)及脑功能(有效率 51.4% ~ 80.1%),尚可辅助治疗更年期综合征、甲减、慢性肝炎、哮喘等慢性病。

“活血化淤”从中医理论来看,本属“通法”范围,但对具有“血淤证”之老人亦为适合。追溯古方,乾隆皇帝的长寿方中,补益药配用红花、玉金、穿山甲以及古方丹参酒等均为活血化淤药。近来有人提倡老人每日服用活血药大黄 3 克,可能有延年益寿之功。通过临床验证,大黄可调节免疫功能,增强抗病能力,还有降低血胆固醇作用。

三、中药抗衰老的原理

衰老(生理性)原理目前尚未完全搞清,但大多数学者认为,与内分泌(特别是性腺)功能减退、免疫功能紊乱、自由基产生、微量元素缺乏、代谢失调和其他因素有关。补肾、补脾中药可作用于以上各个环节,改善各脏器功能,从而发挥其抗衰老作用。

老人性腺(下丘脑—垂体—性腺轴)功能低下,不仅引起性功能低下,且可导致全身代谢改变,出现衰老。甚至有人认为衰老是性激素特别是雄性激素不足所致。补肾作用为主的补肾益寿片(仙灵脾、人参、首乌、枸杞)、还精煎(地黄、潼蒺藜、锁阳、菟丝子、首乌、牛膝等)、养命宝、春回、康宝、至宝三鞭丸和蛇床、鹿茸、胎盘、蜂王浆等单味药,补脾益气为主之人参果皂甙、四君子汤、维尔康等均可分别提高性腺功能,延缓动物睾丸、卵巢、子宫的





老化,提高人体性激素水平,使男性血雌二醇(E_2)/睾丸酮(T)比值下降,这不仅能提高性功能,还可改善全身代谢以抗衰老,且有助于发病与 E_2 /T 比值升高有关的老年病如冠心病、糖尿病、高血压病、高血脂、急性心肌梗塞等的防治。除性腺外,补肾阳复方(附子、鹿茸、仙灵脾、熟地、党参、肉桂)、龟龄集(人参、海马、蜻蜓、枸杞、家雀脑、穿山甲等)、右归丸、人参等均可不同程度地提高与老年衰退密切相关的甲状腺系统功能和肾上腺皮质系统功能,使老人生理代谢旺盛,对外界应激能力提高。

老人免疫功能紊乱,表现为细胞免疫功能下降(T细胞减少)、体液免疫功能紊乱(血清抗体减少)、自身免疫反应性增强(自身抗体增加),因之易患肿瘤、感染等病,且因自身抗体增多,“自我识别”能力低下,以致自身细胞被破坏,促使衰老发生。许多补肾中药如补肾益寿片、还精煎、寿康及单味药山萸肉、当归、灵芝、首乌和补脾气药,如四君子汤、黄芪、人参以及活血药大黄等均可调节免疫功能,提高细胞免疫或抑制自身抗体,从而有助于抗衰老。

自由基学说在众多衰老学说中,已受到人们广泛重视。在正常情况下,人们吸入的氧有 98% 促使物质正常代谢产生能量供人体需要,2% 的氧则产生自由基-超氧自由基(O_2^-)和羟自由基($OH\cdot$)。该物质易引起细胞膜上脂质氧化,变成有害的过氧化脂质及脂褐素,破坏细胞,使蛋白变性,致使动脉粥样硬化,使肿瘤、炎症等病及