

寶用延壽中藥學



R247.1

R28

ZJG

83891

實用延壽中藥學

朱建貴 任竞学
徐凌云 高荣林 编著
赵金铎 谢海洲 审阅



北京出版社

C0109531



实用延寿中药学

Shi yong yan shou zhong yao xue

朱建贵 任竞学 徐凌云 高荣林 编著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

香河县第二印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 14.375 印张 335,000 字

1990 年 10 月第 1 版 1990 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—1,210

ISBN 7-200-01015-6/R·42

定 价：(精装)11.25 元

序 言

“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟。哀吾生之须臾，羡长江之无穷。挟飞仙以遨游，抱明月而长终。”宋代大文学家苏东坡的这一绝唱，充分反映了我国人民自古以来就梦寐以求地向往延年益寿的愿望。就是在我国人民的平均寿命已达到68岁的今天，人们仍然希望能够尽享天年。因此，延缓衰老、延年益寿就必然成为医学科学研究中一项长期的十分重要的任务。

源远流长的中医药学在这方面有着丰富的内容，蕴藏着无数的宝藏，这就需要从从事中医药研究的有志之士去发掘、整理和开发，使之重放异彩，焕发出青春，造福于人类。《实用延寿中药学》的四位作者本着这一精神，汲古冶今，写成此书，对中医药学、老年医学做了一件有益的工作，为传统的本草学又增添了新的一页。本书不仅是国内外从事老年医药研究的中医药人员、中西医结合人员、中医临床工作者的良好参考读物，而且是广大老年读者及中医药爱好者的案头之友。

我殷切希望中医药学术界将不断涌现出“发皇古义，融会新知”的大批志士仁人，为振兴中医药事业作出新的贡献。

河北深泽赵金泽

丁卯孟冬于北京北线阁

2476/08 JP

序 言

随着人民生活文化水平的提高，探索延缓衰老和延年益寿的有效方法和药物，更加成为人们的迫切要求。因而老年医学和延寿保健治疗药物，越来越受到人们的关注和重视。本书的作者，博古览今，于众多中药的浩海中荐选出实用有效的延寿中药介绍给读者，颇有实用价值。

目前，人类的平均寿命与自然寿命之间尚有较大的差距。如何使人类逐渐缩小这个差距，而尽其天年，是亟待解决的一个问题，而从中药学角度对之进行探索和研究，有着广阔的前景，相信这方面的研究成果将会实现人们的希冀，为人类的健康长寿开辟一条蹊径。

延寿药物的研制开发，有着悠久的历史，近年来有了较大的发展，许多学者从文献整理、现代药理研究、临床验证等方面进行了大量的研究工作，并取得了可喜的成绩，使我国传统延寿中药的利用有了质的飞跃，并愈来愈受到国内外医药科学工作者的重视和广大群众的欢迎。

本书作者在这方面做了大量的工作，不仅进行了文献搜集整理、分类编撰工作，而且在临床实践中进一步验证和完善，同时还收集了现代实验研究的内容，几历寒暑，终成此书，实为一本理论与实践相结合的好书，也可以成为老年保健医学有用的参考书。

于本书出版之际，有幸先睹为快，不但增广见闻，又饶有

兴味，居家旅游，皆为适用，相信读者——尤其是老年读者，读到这本书一定会获益良多，乐不释手。

北京中医学院养生食疗保健专业教授 谢海洲

一九八七年十二月

目 录

上篇 总论

一、延寿中药学的概念·····	(3)
二、延寿中药学的发展概况·····	(3)
三、延寿中药的分类·····	(14)
四、延寿中药的性能·····	(15)
(一) 性味·····	(15)
(二) 升降浮沉·····	(17)
(三) 补泻·····	(18)
(四) 归经·····	(19)
五、延寿中药的作用机制·····	(20)
(一) 益肾温阳类延寿药·····	(20)
(二) 健脾益气类延寿药·····	(23)
(三) 滋阴补血类延寿药·····	(26)
(四) 固涩安神类延寿药·····	(28)
(五) 活血化瘀类延寿药·····	(30)
(六) 清热类延寿药·····	(32)
(七) 祛风湿类延寿药·····	(34)
(八) 抗癌类延寿药·····	(34)
(九) 其它类延寿药·····	(36)
六、延寿中药常用制剂·····	(36)

(一) 液体类制剂·····	(36)
(二) 半液体类制剂·····	(39)
(三) 固体类制剂·····	(40)
(四) 气体类制剂·····	(42)
七、研究延寿中药的意义·····	(43)
八、研究延寿中药的方法·····	(44)
(一) 文献研究·····	(44)
(二) 实验研究·····	(46)
(三) 临床研究·····	(49)
九、延寿中药研究的展望·····	(52)
十、正确对待延寿中药·····	(53)
(一) 药补与食补的辩证关系·····	(53)
(二) 药物延寿与养生的辩证关系·····	(54)
(三) 使用延寿药物的注意事项·····	(54)

下篇 各论

一、益肾温阳类延寿药·····	(59)
(一) 鹿茸·····	(59)
(二) 鹿角胶·····	(62)
(三) 鹿鞭·····	(64)
(四) 紫河车·····	(65)
(五) 鳢肭脐·····	(67)
(六) 羊肾(附: 羊肉、羊骨、羊乳、羊心、羊肝、 羊肺、羊肚、羊外肾) ·····	(68)
(七) 狗肉·····	(73)
(八) 狗鞭·····	(74)
(九) 麻雀肉·····	(76)

(十) 雀卵·····	(77)
(十一) 蛤蚧·····	(78)
(十二) 原蚕蛾·····	(80)
(十三) 九香虫·····	(81)
(十四) 海马(附: 海蛆)·····	(82)
(十五) 海龙·····	(84)
(十六) 海虾·····	(85)
(十七) 淡菜·····	(86)
(十八) 紫梢花·····	(87)
(十九) 冬虫夏草·····	(88)
(二十) 附子·····	(90)
(二十一) 仙茅·····	(93)
(二十二) 肉苁蓉·····	(95)
(二十三) 巴戟天·····	(98)
(二十四) 狗脊·····	(99)
(二十五) 续断·····	(101)
(二十六) 骨碎补·····	(103)
(二十七) 沙苑子·····	(105)
(二十八) 韭子·····	(106)
(二十九) 补骨脂·····	(107)
(三十) 胡芦巴·····	(110)
(三十一) 菟丝子·····	(111)
(三十二) 蛇床子·····	(114)
(三十三) 胡桃仁·····	(116)
(三十四) 覆盆子·····	(118)
(三十五) 南烛子(附: 南烛叶)·····	(120)
(三十六) 木莲·····	(122)
(三十七) 桑寄生·····	(123)

(三十八) 肉桂·····	(126)
(三十九) 杜仲·····	(129)
(四十) 锁阳·····	(131)
(四十一) 淫羊藿·····	(133)
(四十二) 鹿衔草·····	(135)
(四十三) 雪莲花·····	(137)
(四十四) 萝藦·····	(138)
(四十五) 响铃草·····	(140)
(四十六) 阳起石·····	(141)
(四十七) 钟乳石·····	(142)
(四十八) 白石英·····	(143)
(四十九) 紫石英·····	(145)
二、健脾益气类延寿药·····	(146)
(一) 人参·····	(146)
(二) 西洋参·····	(150)
(三) 党参·····	(151)
(四) 黄芪·····	(153)
(五) 黄精·····	(156)
(六) 白术·····	(158)
(七) 苍术·····	(161)
(八) 山药·····	(163)
(九) 茯苓·····	(165)
(十) 甘草·····	(168)
(十一) 白扁豆·····	(170)
(十二) 莲子·····	(172)
(十三) 青粱米·····	(174)
(十四) 粳米·····	(175)
(十五) 大枣·····	(176)

(十六) 灵芝草·····	(178)
(十七) 樱桃·····	(181)
(十八) 菱·····	(182)
(十九) 饴糖·····	(183)
(二十) 蜂蜜·····	(184)
(二十一) 鳗鲡鱼·····	(187)
(二十二) 鲂鱼·····	(188)
(二十三) 鲫鱼·····	(189)
(二十四) 鱮鱼·····	(190)
(二十五) 鳊鱼·····	(191)
(二十六) 鲈鱼·····	(193)
(二十七) 鲤鱼·····	(194)
三、滋阴补血类延寿药·····	(195)
(一) 阿胶·····	(195)
(二) 牛髓·····	(197)
(三) 牛乳·····	(198)
(四) 龟版(附：龟版胶)·····	(199)
(五) 鳖甲(附：鳖甲胶)·····	(201)
(六) 海参·····	(203)
(七) 人乳·····	(205)
(八) 何首乌·····	(206)
(九) 生地黄·····	(208)
(十) 熟地黄·····	(211)
(十一) 天门冬·····	(213)
(十二) 麦门冬·····	(215)
(十三) 当归·····	(217)
(十四) 白芍药·····	(219)
(十五) 玉竹·····	(221)

(十六) 玄参	(224)
(十七) 石斛	(225)
(十八) 百合	(227)
(十九) 枸杞	(229)
(二十) 胡麻	(231)
(二十一) 龙眼肉	(233)
(二十二) 山茱萸	(235)
(二十三) 桑椹	(237)
(二十四) 女贞子	(239)
(二十五) 黑大豆	(241)
(二十六) 稽豆	(243)
(二十七) 葡萄	(244)
(二十八) 楮实	(246)
(二十九) 刺梨	(248)
(三十) 芜菁子	(249)
(三十一) 旱莲草	(250)
(三十二) 十大功劳叶	(252)
(三十三) 银耳	(253)
(三十四) 木耳	(254)
四、固涩安神类延寿药	(256)
(一) 桑螵蛸	(256)
(二) 芡实	(257)
(三) 金樱子	(259)
(四) 五味子	(261)
(五) 益智仁	(263)
(六) 乌梅	(265)
(七) 仙鹤草	(267)
(八) 藕	(269)

(九) 柏叶·····	(270)
(十) 赤石脂·····	(272)
(十一) 禹余粮·····	(274)
(十二) 柏子仁·····	(275)
(十三) 酸枣仁·····	(277)
(十四) 茯神·····	(279)
(十五) 远志·····	(280)
(十六) 琥珀·····	(282)
五、活血化瘀类延寿药·····	(284)
(一) 红景天·····	(284)
(二) 毛冬青·····	(286)
(三) 三七·····	(287)
(四) 川芎·····	(289)
(五) 丹参·····	(291)
(六) 牡丹皮·····	(293)
(七) 赤芍药·····	(295)
(八) 姜黄·····	(297)
(九) 牛膝·····	(299)
(十) 大黄·····	(301)
(十一) 桃仁·····	(303)
(十二) 益母草·····	(305)
(十三) 山楂·····	(306)
(十四) 莲花·····	(308)
(十五) 蒲黄·····	(309)
(十六) 鸡血藤·····	(310)
(十七) 茜草根·····	(312)
六、清热类延寿药·····	(314)
(一) 牛黄·····	(314)

(二) 地骨皮·····	(316)
(三) 苦参·····	(318)
(四) 漏芦·····	(320)
(五) 忍冬藤·····	(322)
(六) 冬瓜子·····	(323)
(七) 槐实·····	(325)
(八) 猕猴桃·····	(326)
(九) 茺蔚子·····	(328)
(十) 蔓荆子·····	(329)
(十一) 茶叶·····	(330)
(十二) 菊花·····	(332)
(十三) 蒲公英·····	(335)
(十四) 茵陈·····	(336)
(十五) 芹菜·····	(338)
七、祛风湿类延寿药 ·····	(340)
(一) 穿山龙·····	(340)
(二) 汉防己·····	(342)
(三) 徐长卿·····	(343)
(四) 桂枝·····	(345)
(五) 络石藤·····	(347)
(六) 薏苡仁·····	(349)
(七) 石龙芮·····	(351)
(八) 五加皮·····	(352)
(九) 细辛·····	(355)
(十) 松叶·····	(356)
(十一) 松脂·····	(358)
(十二) 飞廉·····	(360)
八、抗癌类延寿药 ·····	(361)

(一) 山豆根	(361)
(二) 山慈菇	(363)
(三) 莪术	(364)
(四) 黄药子	(366)
(五) 大蒜	(368)
(六) 猪苓	(370)
(七) 长春花	(371)
(八) 半枝莲	(373)
(九) 白花蛇舌草	(374)
(十) 龙葵	(376)
(十一) 肿节风	(377)
(十二) 野百合	(379)
(十三) 冬凌草	(380)
(十四) 白英	(382)
(十五) 青黛	(384)
(十六) 硼砂	(386)
(十七) 斑蝥	(387)
九、其它类延寿药	(389)
(一) 泽泻	(389)
(二) 葛根	(391)
(三) 天麻	(393)
(四) 石菖蒲	(395)
(五) 枳实	(397)
(六) 麻子仁	(398)
(七) 车前子	(400)
(八) 海松子	(402)
(九) 庵摩勒	(403)
(十) 刺玫果	(405)

(十一) 杏仁.....	(406)
(十二) 花粉.....	(407)
(十三) 蜀椒.....	(409)
(十四) 甘蓝.....	(411)
(十五) 麦饭石.....	(413)
药名索引	(417)
方剂索引	(436)
后 记	(445)

上篇 总论