



九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠



养生延年 中药方剂

卢祥之 张晋峰 编著

五位院士联席顾问
百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE
金盾出版社

九九康寿大系

养生延年中药方剂

卢祥之 张晋峰 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书收集养生延年常用中药方剂 190 个,按适用范围分为五个部分作了详细介绍。每个方剂均按方剂来源、适用证、药物组成、服用方法、注释分别叙述。内容丰富,科学实用,可操作性强,适合中老年朋友、基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

养生延年中药方剂/卢祥之,张晋峰编著. —北京:金盾出版社,2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2172-9

I. 养… II. ①卢…②张… III. 养生(中医)-验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093847 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:135 千字

2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯俊	李修仁	林泉
周谊	周文智	常志海	童大林

编委

卢祥之	董芳明	杨宗	余传隆
李书楨	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾铎	张学良	郭振有	童安齐
赵瑗	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

一、强身健体,防治感冒及咳嗽等病症方剂

玉屏风散	(1)	人参蛤蚧散	(19)
荆防四物汤	(2)	人参核桃汤	(20)
生脉饮	(3)	河车大造丸	(21)
再造散	(4)	人参养荣汤	(22)
防己黄芪汤	(5)	蛤蚧养肺丸	(23)
加减葳蕤汤	(6)	滋培汤	(25)
葱白七味饮	(7)	薯蓣纳气汤	(26)
专翕大生膏	(8)	麦味地黄丸	(27)
薯蓣丸	(10)	月华丸	(28)
人参固本丸	(11)	新定拯阳理劳汤	(30)
补肺阿胶汤	(12)	琼玉膏	(31)
麦门冬汤	(13)	秦艽扶羸汤	(32)
五味子膏	(14)	当归四逆汤	(33)
人参保肺丸	(15)	加味桂枝加龙骨牡	
九仙散	(17)	蛎饮	(34)
钟乳补肺汤	(18)	大定风珠	(35)



补阳还五汤	(36)	补肺汤	(42)
十全大补汤	(37)	补天大造丸	(43)
百合固金汤	(38)	清燥救肺汤	(45)
当归六黄汤	(39)	解语丹	(46)
防风通圣散	(41)		

二、调补脾胃,防治胃痛及腹泻等病症方剂

四君子汤	(48)	黄土汤	(67)
六君子汤	(49)	人参健脾丸	(68)
参苓白术散	(50)	暖脐膏	(69)
理中丸	(52)	四神丸	(71)
大建中汤	(53)	真人养脏汤	(72)
小建中汤	(54)	苓桂术甘汤	(73)
扶阳助胃汤	(55)	真武汤	(74)
资生丸	(56)	五皮散	(75)
调中益气汤	(58)	实脾散	(77)
补中益气汤	(59)	泽泻汤	(78)
香砂养胃丸	(60)	固脬汤	(79)
吴茱萸汤	(61)	新加黄龙汤	(80)
旋覆代赭汤	(62)	益肾健脾汤	(81)
橘皮竹茹汤	(64)	保元固本膏	(83)
藿香养胃汤	(65)	参苓内托散	(84)
薏苡仁酒	(66)	冷秘汤	(85)

大黄附子汤	(86)	枳实消痞丸	(92)
甘草干姜汤	(87)	麻仁丸	(94)
平胃散	(88)	温脾汤	(95)
半夏泻心汤	(90)	健脾丸	(96)
沙参麦冬汤	(91)	增液汤	(97)

三、益气补血,防治心悸及气短等病症方剂

炙甘草汤	(99)	保元汤	(115)
八珍汤	(100)	治痢四物汤	(116)
当归补血汤	(101)	交感丹	(117)
归脾汤	(103)	七福饮	(119)
养心汤	(104)	心肾两交汤	(120)
酸枣仁汤	(105)	朱砂安神丸	(121)
牡蛎散	(106)	补脑丸	(122)
回阳救急汤	(108)	洗心汤	(124)
独参汤	(109)	养阴清肺汤	(125)
甘麦大枣汤	(110)	保真汤	(126)
明志汤	(111)	桂枝人参汤	(128)
宁志膏	(112)	秦艽鳖甲散	(129)
天王补心丹	(114)		



四、补肾强身,防治遗精及阳痿等病症方剂

虎潜丸·····	(131)	苦参消浊汤·····	(156)
肾气丸·····	(132)	缩泉丸·····	(158)
一贯煎·····	(133)	桑螵蛸散·····	(159)
六味地黄丸·····	(134)	家秘肝肾丸·····	(160)
大补阴丸·····	(136)	苍术丸·····	(161)
无比山药丸·····	(137)	长生固本方·····	(163)
济川煎·····	(138)	七宝美髯丹·····	(164)
滋阴降火汤·····	(139)	地黄酒·····	(165)
仙传斑龙丸·····	(140)	扶桑丸·····	(166)
天门冬酒·····	(142)	二至丸·····	(167)
通神三灵丸·····	(143)	二精丸·····	(169)
妙济丹·····	(144)	益寿地仙丹·····	(170)
青娥丸·····	(145)	还少丸·····	(171)
加味四物汤·····	(147)	镇肝熄风汤·····	(172)
地黄饮子·····	(148)	柔肝熄风汤·····	(174)
左归丸·····	(149)	枸杞膏·····	(175)
生地黄煎·····	(150)	石斛夜光丸·····	(176)
五加皮酒·····	(152)	补肝散·····	(177)
仙茅丸·····	(153)	神曲丸·····	(178)
补肾汤·····	(154)	延龄固本丹·····	(180)
萆薢分清饮·····	(155)	助音汤·····	(181)

归茸丸·····	(182)	全鹿丸·····	(195)
大补元煎·····	(183)	人参鹿茸丸·····	(196)
三才封髓丹·····	(185)	龟鹿二仙膏·····	(198)
五子衍宗丸·····	(186)	龟鹿补肾丸·····	(199)
右归丸·····	(187)	鱼鳔丸·····	(200)
金樱子膏·····	(188)	龟龄集·····	(201)
金锁丹·····	(189)	金刚丸·····	(203)
金锁固精丸·····	(190)	金水六君煎·····	(204)
茯菟丹·····	(192)	明目地黄丸·····	(205)
三肾丸·····	(193)	鳖甲煎丸·····	(206)
威喜丸·····	(194)		

五、调理经血,防治经及带等病症方剂

乌鸡白凤丸·····	(208)	内补丸·····	(220)
四物汤·····	(209)	生化汤·····	(222)
逍遥散·····	(210)	两地汤·····	(223)
温经汤·····	(211)	固本止崩汤·····	(224)
瓜石汤·····	(213)	固阴煎·····	(225)
安冲调经汤·····	(214)	固经丸·····	(227)
归经汤·····	(215)	知柏地黄汤·····	(228)
胶艾汤·····	(216)	举元煎·····	(229)
完带汤·····	(218)	萆薢渗湿汤·····	(230)
安坤赞育丸·····	(219)		

一、强身健体,防治感冒及咳嗽等病症方剂

玉屏风散

【方剂来源】《丹溪心法》

【适应证】体质虚弱,男性腰酸、乏力、腿脚不灵便;女性月经周期不准,经量多少不定,属中医阳气不足证。经常自汗,外感日久不愈或虚汗渍渍,咳嗽,极易感冒。

【药物组成】防风 40 克,黄芪 50 克,白术 90 克。

【服用方法】先将上药制成粗末,每次 15 克,纱布包,扎口,水煎服或开水冲作茶饮。

【注 释】此方为中医实表补中第一方。可祛除风邪,适合于营卫失和,风邪久羁,自汗,还能治表气欠固。黄芪益气固表止汗,《神农本草》载,黄芪“主大风”。黄芪配合白术,补中益气力增大;黄芪、白术得防风相助,则实里者实表,而补力因之外达。名之为玉屏风,就是能像屏风遮挡风邪,如墙、如障的意思。

已故著名中医学大家岳美中先生曾说:“在初学医

强身健体 防治感冒及咳嗽等病症方剂

时,读李东垣《脾胃论》,见好多方剂下都标明为粗末,每服三、四钱,心窃非之,认为这样小量,能起到治疗作用吗?所以每在临床之际,使用东垣方剂时,把散剂擅改作汤剂用,药量之大,超出原方数倍。这样用,在临床上并无多大疗效,直到近年使用玉屏风散原方后才知道,以前对东垣制方用量的认识不仅不够,而且是错误的。”

玉屏风散,原方系按 4:5:9 比例,研成粗粉,其效颇佳,临床上足堪重视。

荆防四物汤

【方剂来源】《眼科证治》

【适应证】老年人体质虚弱,气血不足,容易感冒;妇女产后或崩中漏下,贫血,恶寒发热,头身痛,鼻塞流涕,自汗或无汗,轻微咳嗽,舌苔薄,脉细或浮芤。

【药物组成】荆芥 6 克,防风 3 克,当归 12 克,川芎 3 克,生地黄 15 克,白芍 9 克。

【服用方法】水煎服,每日 2 次。

【注 释】体力不足,卫外不固,在气候突变情况下,不任风寒侵袭,容易发生感冒,出现恶寒发热、头身痛、鼻塞流涕、咳嗽等表证。妇女因出血导致体质虚弱,临床表现同风寒外感相似,但发病体质状态不同,

中医认为是血虚体质兼外感风寒。本方的功能是养血解表，方中荆芥、防风辛温解表散寒；当归、川芎、地黄、白芍四物汤养血补血。本方如用于血虚外感风寒无汗者时，若嫌荆芥发汗力峻，可换葛根 9 克，更为稳妥。

生脉饮

【方剂来源】《内外伤辨惑论》

【适应证】暑天中暑，热伤元气，症见气短倦怠，口渴出汗或心脏病引起心力衰竭，自汗虚脱等。

【药物组成】人参 30 克，麦冬 10 克，五味子 10 克。

【服用方法】水煎服，每日 2 次。

【注释】本方旧名生脉散，重在酸甘化阴，滋液扶正。方中用人参大补肺肾元气；麦冬生津，清权衡治节之司；五味子酸温敛肺止汗，收先天天癸之源。三气通而三才立，水升火降，而合既济之理。中暑汗出过多，津气耗伤，皆可采用此方，因暑为阳邪，最易耗伤气阴。肺主气，外合皮毛，暑热伤肺则肢体倦怠，脉来虚弱，投以益气生津方剂，使元气振奋，则短气、倦怠、自汗诸证可除。气足则津生，口渴、中暑诸证亦随之而解。此外，用本方治肺虚久咳，亦须在津伤气耗纯虚无邪时，才能应用。临床有报道说，生脉散注射液静脉点

强身健体 防治感冒及咳嗽等病症方剂

强身健体 防治感冒及咳嗽等病症方剂

强身健体 防治感冒及咳嗽等病症方剂



滴或肌内注射,治疗脱水、虚脱和各类心源性休克,可收到良好效果。其中尤以增强心肌收缩力、促进血液循环和冠状动脉血液流通、调整升压的效果最为明显。

再 造 散

【方剂来源】《伤寒六书》

【适 应 证】老年人阳气虚弱,感冒,头痛身热恶寒,热轻寒重,无汗肢冷,倦怠嗜卧,面色苍白,语言低微,舌淡苔白,脉沉无力或浮大无力等。

【药物组成】黄芪6克,人参3克,桂枝3克,甘草1.5克,熟附子3克,细辛2克,羌活3克,防风3克,川芎3克,煨生姜3克

【服用方法】水煎,每日2次温服。

【注 释】身热恶寒,热轻寒重,无汗头痛,是外感风寒,邪在肌表;肢冷嗜卧,神疲懒言,面色苍白,是素体阳虚,又受风寒,所以脉沉细无力。此时若纯用辛温之剂治疗,难得汗出表解,故本方用黄芪、人参为君药,补元气,固肌表,既助药力以鼓邪外出,又可预防阳随汗脱;熟附子、桂枝、细辛助阳散寒以解表邪;羌活、川芎、防风加强解表散寒的效力;甘草甘缓,使汗出不猛而邪尽出,是佐助而又有佐制之意;煨姜温胃,诸药相伍,扶正而不留邪,发汗而不伤正,所以疗效较好。

防己黄芪汤

【方剂来源】《金匱要略》

【适应证】卫表不固之风水或风湿，症见汗出恶风，身重，小便不利，舌淡苔白，脉浮，类于慢性肾炎水肿等。

【药物组成】防己 12 克，黄芪 15 克，白术 9 克，炙甘草 6 克。

【服用方法】水煎服，服后取微汗。

【注 释】本方所治之风水、风湿，乃由正虚表卫不固，外受风邪，水湿郁于肌表所致。因表虚不固而汗出恶风，水湿停滞肌腠而身体重着，小便不利，舌淡属虚，苔白脉浮，为风邪在表之候。风邪在表，治法宜发汗解表，表不解则邪不去。欲解其外，若强汗之，必重伤正气，反致风邪更不易解而症状加重，所以不可单用解表除湿法，只宜益气固表与祛风行水并行。正如清代名医尤在泾所云：“风湿在表，法当从汗而解，乃汗水待发而自出，表尚未解而已虚，汗解之法不可守矣。故不用麻黄出之皮毛之表，而用防己驱之肌肤之里。服后如虫行皮中，乃腰以下如冰，皆湿下行征也。然非黄芪、白术、甘草焉能使卫阳复振而驱湿下行哉？”方中防己祛风行水；黄芪益气固表，且能行水消肿。两药配

强身健体 防诸感冒及咳嗽等病症方剂