



中药养生

Zhongyao yangsheng 胡龙才 编著



经典收藏本
最新版

- 【中药养生源流】
- 【中药养生特点】
- 【中药养生奥秘】
- 【常用养生中药】
- 【中药基本常识】
- 【养生中药选用】
- 【常用养生丸剂】
- 【常用养生药粥】

世界图书出版公司

中药养生

ZHONGYAO YANGSHENG

胡龙才 编著

主 卷 中



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

中药养生 / 胡龙才编著. - 广州: 广东世界图书出版公司,
2005. 5

ISBN 7-5062-7493-0

I. 中... II. 胡... III. 中草药-养生(中药)
IV. ①R212 ②243

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第031704号

本著作权之中文简体字大陆版本经台湾五南图书出版有限公司授权, 由广东世界图书出版公司在中國大陸独家出版, 翻印必究。

中 药 养 生

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451013 84453623

Http://www.gdst.com.cn

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州东瀚印刷有限公司

版 次: 2005年6月第1版

2005年6月第1次印刷

开 本: 787mm × 1094mm 1/16

印 张: 14

ISBN 7-5062-7493-0/R · 0105

版权贸易合同登记号: 19-2005-084

定 价: 26.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与本公司联系退换。

前 言

健康长寿，是人类共同的美好愿望。影响长寿的因素很多，除了锻炼身体、适当营养、适度休闲、注意起居外，适当服用一些养生保健的中药，也是一种行之有效的具体措施。

中国传统医学历史悠久，具有丰富的理论知识和宝贵的临床经验，在养生保健、延缓老化上效果显著，发挥了很好的作用。同时，近几年来，我国医学界对养生学的研究极为重视，在临床研究和实验研究中取得了很大的进展。

为了使广大的读者得到科学化的养生保健知识，使未衰老者更健康，使已衰老者延缓老化，笔者特将多年来收集到的相关资料，结合自己的点滴体会进行初步整理归纳，编写了本书，以期为人们提供些许有益的保健方法。在编写过程中，著名医学家陈可冀教授给予热情鼓励，苏州医学院及附属第一医院图书馆、中医科的同仁提供了很多帮助，尤孝国、胡新翔、陈晨等帮助抄写，非常感谢。此外，在编写时，参考引用了部分书刊的资料，为本书增辉颇多，在此，谨一并表示谢忱。

胡龙才

于苏州医学院附属第一医院

一、本书所辑各方，均从古今医学书刊选录，并初步加以整理归纳，资料来源均经注明。

二、每一方剂之下，列有来源、功用、药材、制法、服法和选按六项。

三、方剂中“资料来源”，是指本方所采用之文献而言，其一时未能查清出处者，则列为验方，以俟再版时修订。

四、方剂中“功用”，是指本方的主要作用与用途，并不排除在临床实验的基础上，增加新的用途。

五、方剂中“药材”项下，未列炮炙法者，均指生药，其个别情况仍酌“生”字，如生地黄等。列有炮炙者，可按当地炮炙经验进行操作。

六、方剂中药物和辅料用量，以克为单位，一般采用原书剂量换算。适量是指操作时一般所需量或食用时的常规量，有的原文无剂量，则按临床常规剂量使用。

七、本书所辑各方，设有“选按”一项，或论药性，或释方义，或从药测症，或得示临床使用注意要点和典型病例，仅供读者参考。

八、书末附有主要参考书目。

目录

CONTENTS

第一章 绪论

1

中药养生源流

2

中药养生特点

8

第二章 中药养生奥秘

13

扶正与养生

14

通过补充人体阴、阳、气、血等的不足,调整脏器功能,增强机体抗病能力,消除各种虚弱症候,可达到强壮身体、恢复健康的目的。

活血与养生

19

凡以疏通血脉、祛瘀通滞,使血流畅达为主要功能的药物,称为活血化瘀药。血液是营养人体的重要物质,循环于全身,周而复始。气血和畅是延年益寿的一个重要条件。

清热与养生

25

由于年迈体弱等因素影响,往往会导致脏腑的生理功能衰退,抗病能力下降,容易感受病毒、细菌等病邪,或体内外平衡失调,而产生热病,需用清热方药来祛邪以扶正。

化痰与养生

29

痰形成后,可随气流行,外而经络筋骨,内而五脏六腑,无所不至,影响人体脏腑的气机升降和气血运行,所以正确适当地使用化痰方药,有利于人体的气血运行,发挥脏腑正常的生理功能,从而达到延缓老化的目的。

目录

CONTENTS

第三章 养生中药选用

35

虚证

36

虚证，是指人体正气虚弱，抵抗力不足之临床表现的总称。其临床表现，常见的有精神萎靡、面色苍白、身倦乏力、形体消瘦、气短声低、自汗盗汗，以及大便溏泻、小便频繁或小便不禁、舌淡苔少、脉象细弱等正气不足的情况。

实证

40

实证指的是邪气亢盛有余的证候。老年病，属虚者固多，虚实夹杂者亦属常见。由于老年人调节适应能力下降，加上各种内外的致病因素，故容易形成血瘀、痰滞、热郁、风湿以及脏腑功能失调等病理现象。

第四章 中药基本知识

45

趣谈中药命名

46

漫话中药药性

48

妙用丸膏酒茶

51

正确煎药方法

55

第五章 常用养生中药

57

补气类

58

适用于年老体弱、元气大伤者或体倦乏力、失眠健忘、头目晕眩、食欲不振、阳痿、体虚易感冒以及慢性贫血等症。

补血类 69

适用于气血虚弱者或面色萎黄、唇舌色淡、健忘失眠、手足麻木、贫血、血虚便秘、妇女月经量少、衍期或经闭等症。

温阳类 77

适用于肾阳虚弱者或腰膝冷痛、阳痿遗精、病后体虚、女子月经不调、不孕不育、小腹冷痛、肠燥便秘、性功能减退等症。

滋阴类 87

适用于肺热阴虚者或干咳少痰、咽干咽痛、便秘、舌红口渴、老年衰损、虚劳烦热等。

活血类 94

多有降血压、降血脂、防止动脉硬化以及治疗中风后遗症、跌打损伤、妇女月经不调的功效。

化痰类 100

适用于年高体胖、胸闷不欲饮食、头晕失眠等症。

清热类 106

适用于头痛发热、上呼吸道感染、急性咽喉炎和夏季暑热。

泻下类 111

适用于大便干结、食后腹部胀痛、结石等症。

目 录

CONTENTS

目 录

CONTENTS

第六章 常用养生丸剂

117

丸剂的制作

118

服用和禁忌

119

长寿丸丹方

121

第七章 常用养生膏滋

135

膏滋的制作

136

服用和禁忌

139

长寿膏滋方

141

第八章 常用养生药酒

157

药酒的制作

158

服用和禁忌

161

长寿药酒方

163

第九章 常用养生药茶

181

药茶的制作

182

服用和禁忌

185

长寿药茶方

186

第十章 常用养生药粥

199

药粥的制作

200

服用和禁忌

203

长寿药粥方

205

中药养生源流

养生，又称养性、摄生、道生、颐养等，即今之所谓“保健”。自古以来，我国即非常重视选用药物以保健身体和延缓老化。在医学文献、文学作品、道家著作、随笔杂记以及中药养生专著中，记载了很多具有民族特色、行之有效的传统养生方药，蕴藏了极其丰富多彩的内容，对保健工作有很多的作用，应当努力发掘整理。

古代名著《诗经》产生于西周初年至春秋中期，是我国最早的一部民间诗歌集，其中载有诗句：“八月剥枣，十月获稻。为此春酒，以介眉寿。”枣和稻都是造酒的原料，冬天酿造，次春才能喝，所以叫“春酒”。介，是祈求的意思；眉寿，则是长寿，人老眉长，所以称长寿为“眉寿”。由此可知，早在西周时代，就已经服用春酒来达到养生长寿的目的。《山海经》是先秦时期的地理著作，记载当我国名山、大川，及其出产的动物、植物、矿物等，书中也收录有126种中药，例如：“盍木之实，食之使人多力；栢木之实，食之不忘。”即介绍盍木、栢木等有强壮身体、增强记忆、延缓老化等作用。吕不韦是战国末年秦襄王相国，拥有门客三千，集体编写《吕氏春秋》一书，该书主要内容是讨论政治、经济问题，但也有研究养生的篇章。据书中记载，汤王问伊尹如何才能长寿？伊尹答道：“用其新，弃其陈，腠理逐通，精气日新，邪气尽去，及其天年。”在此，“腠理”是指皮肤的汗毛孔，“邪气”泛指一切的致病因素，“天年”指人的自然寿命极限。

在战国时期，我国医学文献典籍《黄帝内经》即有《汤液醪醴论》专篇，醪和醴都是酒类。《素问·血气形态篇》载：“经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”其意即：经络运行不畅，病患大都是肌肤麻木不仁，治疗宜用按摩和药酒。可见远在纪元前，我国古代医学家即用药酒来治疗疾病了。

《神农本草经》，简称《本草经》或《本经》，是我国最早、最重要的一部中药经典著作。书中共收录药物365种，以上、中、下三品分类，上品药以扶正、补益为主，多属摄生、保健的药物；下品药以祛邪、攻邪为主，多属治病、愈疾的药物。延年，即长寿的互词，指延长寿命以尽其天年的意思，《神农本草经》中具有延年一类功效的药物较多，共有38种，如“紫芝，味甘、温。治耳聋，利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色。久服轻身，不老延年，神仙”。不老，

即指具有抗老、防衰作用，可以延缓老化的意思。当然，延缓并不意味着绝对不老。而且，由于老化的内容是很多的，如发白、皮皱、形败以及各种老年病的发生等，一种药物或许只对其中的一、两方面有关。

汉代的张华，撰《博物志》十卷，在该书中记述了一些抗老化药物，如“太阳之草，名曰黄精，饵而食之，可以长生”（《博物志·卷十》）。东汉末年的著名医学家张仲景制肾气丸（《金匱要略，血痹虚劳篇》），成为后世补肾抗老化的祖方，这些都对中药养生有一定贡献。

魏晋南北朝时期，晋代的葛洪著《抱朴子》，书中记载有抗老化作用的一些动植物养生中药，如龟版、胡麻，谓其“服之不老”（《抱朴子·仙药卷》）。南朝的陶弘景，著《名医别录》，在中药养生方面，又新增轻身、延年的药物近百种。如麦门冬，“强阴，益精，消谷调中，保神，定肺气，安五脏，令人肥健，美颜色，有子。”忍冬，“久服轻身，长年，益寿。”轻身，从医学上分析，既有行动轻捷之意，又兼减轻身体重量之效。王充在《论衡·道虚篇》说：“夫服食药物，轻身益气，颇有其验。百药愈病，病愈而气复，气复而身轻矣。”

随着医疗经验的丰富，医学理论的提高，至唐代，对采用中药延缓老化，有了明显的进步。《新修本草》一书，是我国历史上由政府颁发的第一部药典，也是世界上第一部国家药典。全书共五十四卷，收载药物850种，其中有明确强身延寿作用的药物计有235种。在书中记载具有健脾益胃作用的药物有109种，如白术“消食，消痰水，益津液，暖胃，消谷，嗜食，久服轻身，延年，不饥。”书中记载有补肾作用的药物116种，肾气的盛与衰，不但关系到人的寿命，而且对人的成长发育和老化亦有重要作用。如《医学正传》指出：“肾气盛则寿延，肾气衰则寿夭。”透过补肾来延缓老化。这些资料显示，中药确能延缓老化。

药王孙思邈，博采群经和各家方书，删裁繁重，务求简易，晚年撰成《备急千金要方》和《千金翼方》，在其中《养性》、《食治》、《退居》、《养老大例》及《养老食疗》诸篇里，论述了孙氏本人对老年养生及防治老年病的理论和经验。中药补益疗法，是孙氏透过长期临床实验总对出来延缓老化的一大治法。在《千金要方·卷一》中谓：“五十以上，四时勿缺补药，如此乃可延年，得养生之术尔。”强调服用补益中药，以达到保健养生目的。并在《养性》篇中列有地黄、黄精、乌麻、松子、柏实、茯苓、枸杞根等很多养生保健方药。后世医学家徐大椿在《医学源流论》中评论说：“自唐《千金翼》等方出，始以养性补益等，各立一门，遂开后世补养服之法。”同时，孙氏认为服长寿药物应按照季节特点：“春服小续命汤五剂，及诸补散各一剂，夏大热，则服肾沥汤三剂。秋服黄芪等丸

一、二剂，冬服药酒二、三剂，立春则止，此法终身常尔，则百病不生矣。”这些服食中药的养生经验应予重视。

王焘著《外台秘要》，共四十卷，认为老年体质以虚为特点，尤以阳虚居多，中药则以温补为主，且多用丸剂之缓，适当延长用药时间，以无伤正气，去除病根。反之，苦寒克伐之剂，必须谨慎使用。老人年暮力衰，不禁毒药之害，不堪峻药之猛，故凡峻猛有毒之品，若用于老人，无论寒热，均不可轻率从事，另外，此书卷引载“代茶新饮方”，详细地记载制备药茶的方法，并谓本方可“补腰脚，聪耳明目，坚肌长肉，缓筋骨，通腠理，患消中消渴尤验。”

《太平圣惠方》是宋代王怀隐等编写的方书，载方16 834首，其中药物养生的内容颇多。如“神仙方序”谓：“复性命之根源，益精气之户牖，倘永专于服饵，可自得于神仙。”又载服饵法：“迴衰历而去微疴，未为奇效，驻童颜而坚上寿，靡不神功。”其第九十四卷，列神仙服饵共四十法，所选药物，多为抗老化药物。

《圣济总录》是北宋末年在《太平圣惠方》的基础上，广泛收集当时民间的药方，结合“内府”所藏的秘方，加以整理而成的。全书共200卷，载方近2万个，共分六十余门，是当时一既有理论又有经验的巨著。此书在治疗老年病症的选方中，注意了老年多虚多瘀这一特点。如治疗老年久咳，每选人参补肺益气为主药。同时，把活血化瘀方药，广泛用于治疗多种老年病，如治疗冠心病、心绞痛已突破了传统的通畅宣痹的范围，而选用了活血化瘀的姜黄散（姜黄、当归、木香、乌药）。此外，如哮喘用葶苈子，中风偏瘫用五灵脂，老年耳聋用当归、川芎等，皆为后世应用活血化瘀方药延缓老化打下了基础。

另外，《圣济总录》载泰山下一老父神枕方，内有白芷、藁本、桂、干姜、秦椒等32种药物，据说有白发更黑、齿落更生、延年益寿之效。

宋代唐慎微著《证类本草》，书中不仅介绍了数百种延缓老化的药物和单方，还列举了很多服这些药而长寿的事例。如补骨脂与胡桃同服，郑相国序云：“予为南海节度，年七十有五，自尔常服，其功神验。”久服“则延年益气，悦心明目，补添筋骨”。方简效宏，可供师法。另外，宋以前的酒以发酵法酿造为主，酒精含量较低，宋代以后发明了蒸馏法酿酒，酒精含量大大增高。对于药酒的制作也由发酵法发展以浸取法为主。如苏东坡《物类相感志》有“酒中火焰，以青布拂之自灭”之记载，只有含酒精量高的酒才能燃烧。

陈直著《养老奉亲书》是我国现存的早期老年病学专著。全书为一卷二本，上笈16篇，言老人食治之方；下笈13篇，言老人医药之法、养生之道。本书指

出，人若能知食性而调之，则倍胜于药。“缘老人之性，皆厌于药而喜于食”，食治未愈，然后命药，“贵不伤其脏腑也”。此书所制定的食疗方剂，是将药物和食物混合，加入佐料调味，制成既保持药效，又鲜美可口的食品、饮料或菜肴，供老人服用，以延缓老化，防治疾病。如“夏月，平胃补老人元脏虚弱，腑气不顺，壮筋骨，益颜容，固精髓，八仙丸。”该书问世后，颇有影响。元代范阳张宏载用其方法于母亲李氏，“饮食起居，咸得其宜，寿高八旬，而甚康健。”

金元时期，对中药养生也有很多经验，许叔微认为肾是一身之根蒂，提出“补脾不如补肾”的著名论点。李东垣提出：“惟在调和脾胃，一则慧然如无病矣，盖胃中元气得舒伸故也。”主张补益脾胃，促进饮食物的消化吸收，以延缓老化。朱丹溪认为：“阴平阳秘，我体长春。”长春，即永保青春。他所制定的大补阴丸等方，旨在益精补血，以期养阴而延缓老化。

元代邹铉著《寿亲养老新书》全书四卷，卷一是宋代陈直所著《养老奉亲书》，惟各篇次序做了更动，第二、三、四卷为邹氏所续增，在延年益寿方药方面，邹氏重视祛病延寿和补益延寿，至今为医学家所推崇。如所录的神仙训老丸，“常服延年益寿，气力倍常，齿落再生，发白再黑，颜貌如婴儿。”还少丹，大补心肾，治一切虚败，“久服，令人身体轻健，筋骨壮盛，怡悦颜色。妇人服之，姿容悦泽，大暖子宫，去一切等疾。”

《御药院方》是元代许国祯所著，本书11卷，收集了宋、金、元的宫廷医方，共列方1074条，其中常用抗老化的37方，多集中在第6卷。如交感丹“予年51岁过，铁瓮先生授此秘术，酷志行持服食一年大补，平日所服暖药，一切摒尽，而饮食嗜好不减壮岁，此药力之功大矣！今年八十五，享天然之寿，瞑目无憾独。”金锁丹“凡人中年之后，急务建助秘真之术，以代残年不衰矣。”延生护宝丹“补元气，壮筋骨，固精健阳，通和血脉，润泽肌肤，久服益寿延年。”

明代，是养生中药发展的鼎盛时期，也是内容创新最多、发展速度最快的时期。据初步统计，我国现存有关养生学的著作共有二百多种，而在宋以前的二千多年只有十多种，宋元约有十种，明代达一百二十多种，清代有六十多种。并且，中药养生的具体方法更加丰富有效。李时珍著《本草纲目》，书中载有“耐老”、“增年”的药物共237种，“轻身”、“益寿”、“延年”的医方约三百九十多首，长寿例案数十则。如载录久服枸杞、地骨皮令人长寿例案：“昔有异人赤脚张，传此方于猗氏县一老人，服之寿百馀，行走如飞，发白反黑，齿落更生，阳事强健。”说明久服补肝肾、强筋骨、益精血药物可以延缓老化。另外，本书不仅尖锐地批判了服用金石长生不老之谬误，如指出水银，“本经言其久服神仙，

甄权言其还丹元母，抱朴子以为长生之药。六朝以下贪生者服食，致成废笃而丧厥躯，不知若干人矣。”还强调动植物中药的养生作用，如“宁得一把五加，不用金玉满车。”提到蜂蜜，则引陶弘景话说：“石蜜，道家丸饵，莫不须之，仙方方单服食，云至长生不老也。”并提到服用中药养生时的禁忌及注意事项，如服用仙茅等补肾壮阳药，禁忌与香附同用，以利于肾虚老化的恢复，总之，《本草纲目》为中药养生的发展做出了不可磨灭的贡献。

韩天爵著《韩氏医通》，认为“予尝考古今养生家，千条万诀，莫要于人坏人补之一语。”即《内经》所谓：“形不足者温之以气也。”人到四十、五十，“即中寿之年，雅宜补剂”，并特别提到：“丈夫中年觉衰，便可服饵。”对中药养生以延缓老化，富有启发意义。吴旻著《扶寿精方》，一卷，分诸虚门、药酒门、眼目门、耳门等三十门，关于撰写本书的宗旨，作者自序：“夫人壮而行之，将以医天下而期跻人于寿域。”此书不仅收有太极丸、斑龙二至丸等大量养生名方，还详细地记录了膏、丹、丸、散、酒等的制作方法，如食疗方参归腰子、秘传二仙膏等，均很有特色，使养生中药在剂型更加丰富，便于实际运用。

王肯堂著《证治准绳》，在杂病证治类方中，有关药物养生的方剂约有 250 条，其中明确记载有补肾丸、乌发黑发、聪耳明目、延年益寿的有 15 条，其中无比山药丸、青娥丸、健志丸、小菟丝子丸等均为补肾之方，具有填精益髓、养血安神、聪耳明目、活血驻颜、延年益寿的功效，体现了老当补益的原则。洪基著《摄生秘剖》，在自序中谓：“求良医而不速得，按谱而斟酌自药焉，则亦尊生之一助云。”强调自我保健，药物养生。书中所辑龟鹿二仙膏、美髯醪等著名的延缓老化方剂，至今仍在临床上广泛运用。

以赵献可、张介宾为代表的著名的温补学派，极为反对以寒凉药物攻伐肾阳，主张用温补药物峻补真火。赵氏认为，命门真火乃人身之宝，并比喻为走马灯，“火旺则动速，火微则动缓，火熄则寂然不动”，“欲世之养生者、治病者，得以命门为君主，而加意于火之一字。”本于此，赵氏喜用八味丸，以补命门之火。张介宾著《景岳全书》，提出“阳非有馀，真阴不足”说，主张“阳强则寿，阳衰则夭”、“气盈则盈乘之则多寿，气缩则缩犯之则多夭”，强调了人对自己寿命的主动性，“人于中年左右，当大为修理一番，则再振根基，尚余强半”，为预防早衰，必慎护元气，注意保健养生，亦即主张老化是可以延缓的；并自制右归丸、右归饮、左归丸、左归饮，以壮命火真水。龚廷贤著《寿世保元》，除强调温肾补元外，又注重脾养胃，脾胃主后天之本，脾胃强健则养生有源。所创阳春白雪膏，“凡年老之人当以养元气健脾胃为主，每日三餐，不可缺此膏也，王道

之品，最益老人。”

万密齐著《养生四要》，本书每一章节之中，首论养生之要，次揭时俗之弊，最后示人以补救之方。书中收录了大量的强身延年之方，如壮腰方、乌须发方、明目方、固齿方、永寿丸、延年益寿不老丹等，方药大多中正平和，宜于多服久服。高濂著《遵生八笺》，本书系养生专书，共分八个部分，第五个部分为《饮饌服食笺》，介绍品茶、饮食、菜蔬乃养生药物；第七个部分为《灵秘丹药笺》，介绍延年益寿各种补药以及常见疾病方药。陈继儒著《养生肤语》，肯定药物的延年益寿作用，其曾遇一僧人，介绍服茯苓长寿的经验，以及终南山有以黄精、苍术、白术为食，活到二、三百岁者，又指出服药不当所造成的伤身损命之弊。李梴著《医学入门》，除强调“与其病后善服药，莫若病前善预防”外，又首创固阳固蒂长生延寿丹，方中用麝香、丁香、乳香、木香、小茴香等中药，“凡一年四季各熏一次，元气坚固，百病不生，益气延年”，可供师法。

清代，对于中药养生的理论有了进一步的阐述，具体方法日趋完善。赵学敏著《本草纲目拾遗》，书中所载921种药物中，具有补益健身的中药约有90种，但比较明确记载“食之延年”、“益寿轻身”的中药约40种，有些是首次收载，如补肾助阳作用的冬虫夏草、鹿胎、鹿乳饼、海龙、鲍鱼、海参等，至今在临床上仍有很高的实用价值。年希尧著《集验良方》，将养生列为首篇，收集有养老丹、神仙酒方、明目益肾还睛丸等添精补髓、保真固元之方药。石右容著《卫生编》，本书首方名补天广嗣物类有情丹，兼具补先天、广子嗣之作用，石氏自诩为“种子、延年、益寿之圣药也”。其他如鹤龄延寿丹、延寿茯嗣仙方、长春丸等，比比皆是。董香光著《延寿丹方》，全书仅记一方，即现今市售的首乌延寿丹，书中详述其药味采集、炮制、功用等，并记众人服药后所获祛病延年之效：清代大书画家董文敏，“服此神明不衰，须发白而复黑，精力耗而复强”；医学家陆九芝服谓：“今年近七十矣，须发未见二毛，灯下能书细字。”近代名医秦伯未誉称为“防老良方”，可供选用。《仁寿录》收录丸、散、膏、丹等成药，如蟠桃祝寿丹治诸虚百损明目轻身，比丘丸轻身耐老，乌须黑发等。曹庭栋著《老老恒言》，全书五卷，除强调养生之法应顺其自然、重视调摄脾胃外，特别推崇食粥，专撰《食粥》一卷，所列药粥谱一百方，多数是采自其他方书，曹氏又自创十四方，认为“粥能益人，老人尤宜”。

从清代宫廷医疗经验的研究中，发现有很多延缓老化的方剂和用药经验。历代帝王中，高寿者屈指可数，而乾隆皇帝终年89岁，名列第一。究其长寿原因，除弯弓习武外，与经常服用补益增寿方药亦有关，其常服方有龟龄集、秘授固本

仙方等。服用药酒补益增寿，是清宫医疗又一特色，乾隆皇帝益寿方颇多，而酒剂竟占一半，如椿龄益寿酒等；慈禧常饮夜合枝酒，也是寓疗疾与益寿并行之补酒；身体孱弱的光绪帝还不时饮上一小杯葡萄酒佐餐补益。总之，清代有关中药养生的著述颇丰，不胜枚举。

延至近代，各大城市之有名中药店如北京同仁堂、杭州胡庆余堂等，均有自制保健成药如首乌延寿丹、八仙长寿膏、葆春膏、长寿药酒等，供人们延缓老化之用，在国内外享有盛誉。综观古今，中药养生疗法，既是中药学宝库中的一块灿烂艳丽的瑰宝，又是养生学宝库中的一颗光辉夺目的明珠，源远流长，疗法独特，理应认真研究，不断提升，并积极推广于人类抗老化的工作上。

中药养生特点

中药养生保健，是传统医学宝库中的一个重要组成部分。一个不论从事什么行业，只要具有一般教育程度，都可以利用业余时间，学习并掌握一些中药的保健知识，并自觉地应用，达到自救互救、防病治病的目的，增进自身健康和延年益寿。中药养生保健，具有以下4个基本特点：

整体观念

中药养生学说的中心思想，是根据“天人相应”、“神形相合”两种整体观念，亦即“人与自然界是息息相关的”和“人体是有机的统一整体”。

天人相应学说

天，即指自然界，天人相应，即是说，人与自然界是息息相关的。人类生活在大自然中，自然条件是人类赖以生存的重要条件，因此，对自然条件的变化，人体必然会有所反应，如一年四季中的春暖、夏热、秋凉、冬寒，就影响人的生理活动。春夏气候较温暖，人体皮肤松弛，血管舒张，气血津液多流向体表，故易出汗，小便少；秋冬气候寒凉，人体皮肤致密，血管收缩，气血津液多趋向体内，故汗少而小便多。这种生理现象反映了人体是受时间和气候变化影响的。但