

中国中医药出版社



【颜德馨临床医学丛书】

颜乾麟○总主编

颜德馨

黄全华 许佳年○主编



【谈养生抗衰】

【颜德馨临床医学丛书】

颜乾麟○总主编

本书为国家重点基础研究计划
中医理论专项(2006CB504810)项目内容之一

颜德馨

【谈养生抗衰】

主编 黄全华 许佳年

编委(按姓氏笔画排序)

吕立言 许佳年 胡泉林

黄全华 屠执中 湛心芬

詹青 颜乾麟 颜新

魏铁力

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

颜德馨谈养生抗衰老/黄全华, 许佳年主编. —北京:

中国中医药出版社, 2010. 1

(颜德馨临床医学丛书/颜乾麟总主编)

ISBN 978-7-80231-826-7

I. ①颜… II. ①黄… ②许… III. ①养生 (中医)

—研究 ②衰老—研究 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 226782 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京铁建印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 14.75 字数 269 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-826-7

*

定价 32.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《颜德馨临床医学丛书》

编委会

总顾问 颜德馨

总主编 颜乾麟

副主编 颜 新 屠执中 邢 斌 韩天雄

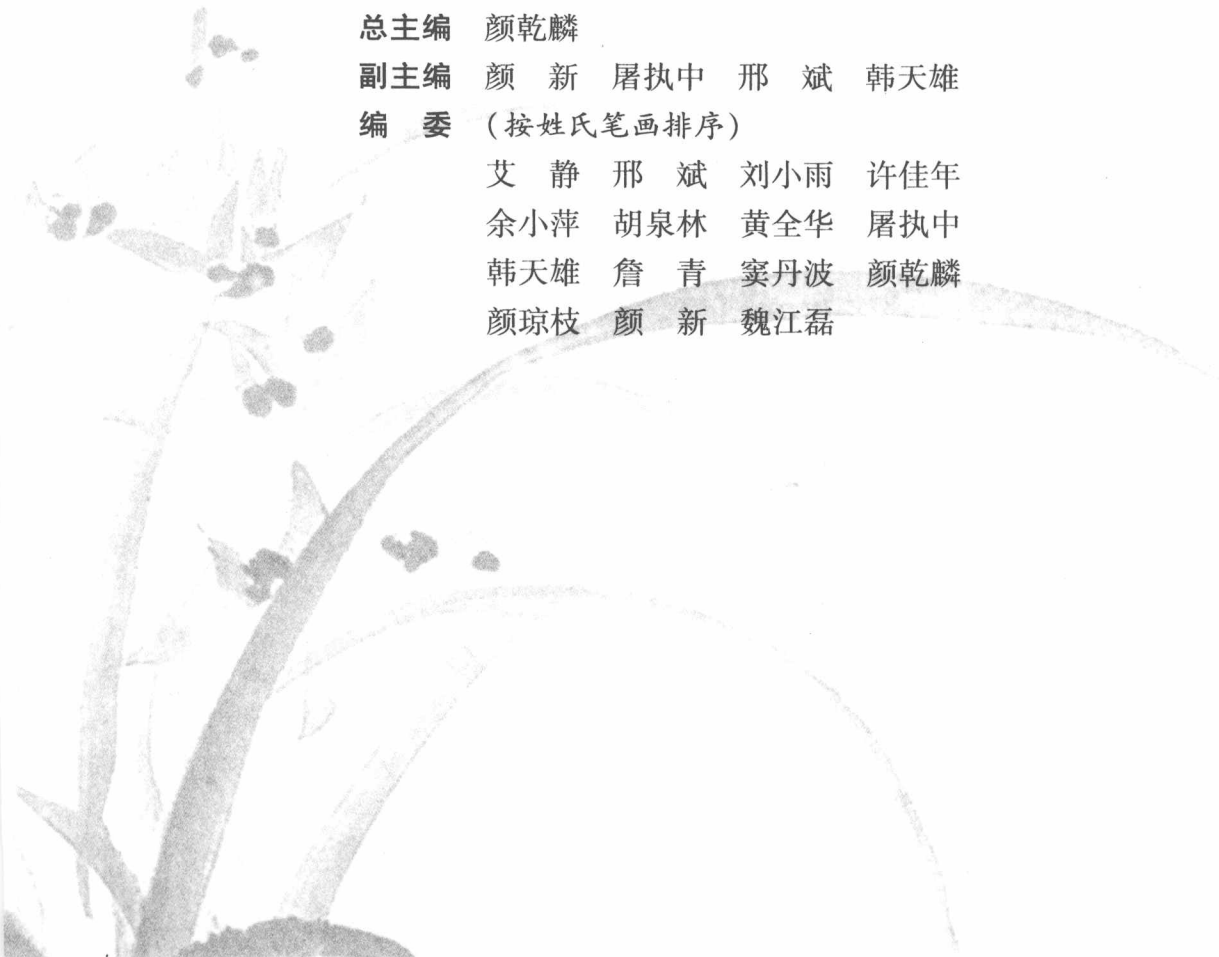
编 委 (按姓氏笔画排序)

艾 静 邢 斌 刘小雨 许佳年

余小萍 胡泉林 黄全华 屠执中

韩天雄 詹 青 窦丹波 颜乾麟

颜琼枝 颜 新 魏江磊



出版者弁言

国医大师颜德馨教授系先贤亚圣颜回之后裔，书香门第，家风醇厚。其父颜亦鲁先生为江南著名中医，颜老幼承庭训，随父学医，复入上海中国医学院深造，毕业后悬壶于沪上，屡起沉痾，不坠家声。在七十余年的医学生涯中，颜老不仅临床功底深厚，医术精湛，积累了非常丰富的临床经验，形成了独树一帜的诊疗特色，尤其是诊治疑难杂病、老年病疗效显著，名扬四海；而且学术造诣颇深，勇探未知，不断创新，著书立说，硕果累累。他倡导“久病必有瘀”、“怪病必有瘀”理论，创立“衡法”治则，主持“瘀血与衰老”科研项目，提出瘀血实邪乃人体衰老之主因的观点，并以“气为百病之长”、“血为百病之胎”为纲，从事疑难病症的研究，将其运用于心脑血管病领域颇有成效。先后发表学术论文 200 余篇，著述 20 余部。

为了更好地总结、传承颜老独特的学术思想和临证经验，颜老传人和弟子历时两年将颜老的众多著述、学术成就和研究成果进行了重新整理、编辑，结集为《颜德馨临床医学丛书》出版。其中既有精辟阐述颜老“衡法”治则的《颜德馨论衡法》，又有完整体现颜老临床独特诊治体系的《颜德馨急性热病诊治从新》、《颜德馨内科学术经验薪传》；既有真实记录颜老精湛医术和临证经验的《颜德馨医案医话集》、《颜德馨临证实录》；又有深入解析颜老处方用药技巧、心得的《颜德馨方药心解》；既有生动介绍颜老养生抗衰观点、方法的《颜德馨谈养生抗衰》，又有专门载录颜老珍贵膏方经验的《颜德馨膏方精华》，可以说比较全面展示了颜老七十余年的临床医学成就，内容丰富，分量颇重，价值很高。

明年恰逢颜老的九十大寿，这套《颜德馨临床医学丛书》的出版无疑是献给颜老的最好寿礼。衷心地祝愿颜老健康幸福，医学之树常青！

作为肩负传播中医药文化重任的出版人，我们将以此套《颜德馨临床医学丛书》的出版为契机，陆续整理出版其他国医大师和中医大家的著述、文献，并形成系列，从而给中医药宝库再添加一笔珍贵的财富。

中国中医药出版社

2009 年 10 月

邓 序

颜老德馨为颜回之后裔，颜回乃孔子之高徒，如果人类也有智慧“基因”的话，颜老便具有较高的智慧遗传“基因”，堪称智者。

颜老之先翁颜亦鲁公，得“孟河学派”之真传，颜氏父子传承，则德馨老兄之医学源于有名之“孟河学派”。其后又负笈上海，从游于徐小圃、祝味菊、秦伯未、盛心如等名医门下，深得其传，则颜德馨之医学，根深叶茂，成为国之名医、中医泰斗，乃属必然矣。

颜老几十年来，在中医药学术处于风雨飘摇之时，仍坚守不移，绝不离开临证与心悟，不断进取，力挽沉疴，救人于水火，乃有今日之声誉，则颜老为名副其实的仁心仁术之良医也。

基于上述之根基，乃有《颜德馨临床医学丛书》之作。表面上这是一套医学丛书，但从另一角度看，这是颜氏几十年废寝忘餐之科学研究成果，又是其大半生（颜老必将超过百岁）的心血之作。

也许那些沉醉于西方科学的人士会问，这也算科学研究吗？不错，这不是西方医学所说的“科研”，这是中医学的传统的科学研究模式。

我们应当觉悟了，千万不要事事以西方文化及学术为标尺，而忘记了我们伟大的中华文化优秀传统。千万不要在“科学化”、“现代化”、“与世界接轨”等漂亮名词之下，晕头转向，把祖宗的瑰宝丢掉，却还说是“创新”！世界医学今天对“流感”很害怕，因为1918年西班牙“流感”流行，引起欧洲2000万人死亡。而在1800年前我们的医圣张仲景早就有办法对付“流感”，再加上明代之吴又可，清代叶、薛、吴、王等温病学家，中医学不仅不怕“流感”，连世界从未见过的SARS也能解决。反观西医方法但凡见高热便给予冰敷，认为如此可以降温护脑，不知此法违背了中医之“治则”。叶天士说：“或透风于热外，或渗

湿于热下，不与热相搏，势必孤矣。”中医不在于捕捉病毒之样貌，也不是只知与病毒抗争，而是使邪气不得安生而又给邪以出路，恢复人体的正气，正足以拒邪而愈病。试问那些宜用桂枝汤、麻黄汤治疗的流感发热患者，如果只知冰敷使邪气内伏，邪无出路，其他用药又伤正气，不死何待？希望今后之中医，千万不可以抗生素、激素等为万能，而应重视诵读四大经典，深研各家学说，尽可能不脱离临床实践。那么，《内经》、《伤寒论》、《金匱要略》及温病学派各大名著，哪一部不是科研之伟大成果？因此，我大胆地说：《颜德馨临床医学丛书》是颜老“以人为本”的科研成果。何谓以人为本？是靠病人点头而不是靠白老鼠点头才算数之科学研究也。我不反对动物实验研究，但反对一切以西方规则为标准。如颜老《膏方精华》就是目前受到高度重视的“治未病”研究之独特的研究成果。又如对“血瘀”病证之研究，颜老除了倡导“久病必有瘀，怪病必有瘀”之外，他没有忘记，病机与治法中的传统理论之“血与气”的关系，经几十年之临床历练与心悟，深感于“气为百病之长，血为百病之胎”的气血之论。此足以纠正那些一知半解，只知血瘀而丢掉了“气与血”的关系，犯了丢掉中医之根本而不自知之弊！颜老又根据“气血”之论进一步提出“疏其气血，令其条达”为“衡法三要”之首要理论。衡法之研究应当说是创新。

如上所述，颜老假如没有用几十年的时间去读经典，习百家，以及持续地临证与心悟，如果不能利用新的以我为主的实验方法，是不可能提出自己的观点与理论的。这不是真正的自主创新研究，又是什么？这就是我们要走自己之路以振兴中医之典范也。

据闻《颜德馨临床医学丛书》是应中国中医药出版社之邀而编撰的，这是出版社发展的又一正确指向。挖掘中医之宝藏以振兴中医，目前应大力发挥那些有真才实学的名老中医及西学中之潜能，并发挥有真知灼见之中青年中医的作用，则中医之振兴有日矣，故乐为之序。

邓铁涛于广州

2009年10月

朱 序

颜德馨教授是当代医林耆宿，“海派中医”的领军人物，在海内外享有盛誉，得到同道及后学的一致推崇。其为人刚正不阿，为学孜孜不倦，医术高超，医德高尚，堪称医界德艺双馨的楷模。

海派中医，是与孟河学派、岭南医学、新安医学等著名流派齐名的一个重要的中医学术流派，特别是从20世纪初期以来在全国产生了越来越大的学术影响力，为中医药事业作出了重要的贡献。“海派”二字，既有上海地区的含义，也有更深层次的“海纳百川”之义，这是海派中医的精髓。申江是得风气之先的新兴城市、移民之府，不少名医虽来自江、浙、川、粤等地，但接受了上海的人文熏陶，成为内、外、妇、儿、针灸各科的大家而乐意定居沪上，百花齐放，织就了海派中医的灿烂图景。

颜老祖籍山东，是亚圣颜回的后裔。1920年出生于江苏丹阳中医世家，尊翁颜亦鲁先生得孟河学派贺季衡先生之传，为孟河学派中流砥柱。颜老幼承家学，负笈海上，受到当时名医大师如徐小圃、祝味菊、秦伯未、盛心如诸先生的钟爱，取各家之长，融会贯通，奠定了他后来擅治内外大小方脉的基础。颜老广泛浏览与医有关的各种书籍，包括笔记小说、民间传说，无不搜求。至于《内》、《难》等经典著作，更是刻苦钻研；对于其他古典医著，无论医案医话也都广为涉猎。对前贤医家，他特别推崇张从正、张景岳、叶天士、王清任等数家，尤赞赏王清任的革新精神，在临证中大量吸取了王氏的活血化瘀思想，成为当代以善用活血化瘀而著称于世的一位著名中医学家。颜老提出“久病必有瘀”、“怪病必有瘀”的新观点和“衡法”新治则，为诊治疑难病证建立了一套理论和治法。他还将气血学说运用到人体生命科学研究中，主持“瘀血与衰老”科研项目，提出瘀血实邪乃人体衰老之主因的新观点。此外，他领衔完成的“颜

德馨治疗心脑血管病专家系统”、“颜德馨治疗疑难病的经验总结”、“脑梗灵治疗脑梗死的临床与实验研究”、“衡法新药调节血脂功能的研究”等多项科研成果均获得各级科技进步奖。

颜老一生为中医事业奔走呼吁，倾注心力。曾多次与我等几位联名上书中央领导人，就中医编制、中医教育等列陈己见，得到领导支持。他深感中医药事业后继乏人，为培植中医中药接班人不遗余力，通过带教进修生、博士生、学术继承人，将其学术思想与临证经验传播到全国各省市及港台、国外。1999年又将个人毕生积蓄捐资设立“颜德馨中医药人才奖励基金”，2005年正式成立上海颜德馨中医药基金会。2008年又积极倡导，精心策划，与老友邓铁涛、路志正、张琪、周仲瑛及我等在上海同济大学建立大师传承人才培训班，为培养中医下一代高级人才起到了关键的促进作用。

颜老虽年近九旬，依然精神矍铄，精力充沛，仍然在为中医药事业工作着、思考着，乃吾济众望所归之魁首也。今中国中医药出版社将出版《颜德馨临床医学丛书》凡八册，囊括颜老一生的学术思想与临床经验，毫无保留，公之于众，其仁心仁术，实令人敬仰！一经梓行，必能嘉惠医林、造福人类。老骥伏枥，志在千里！老而弥坚，仁者必寿！故乐而为之序。

朱良春于南通

2009年10月

路 序

颜德馨先生乃当代杏林耆宿，中医巨匠，为余之挚友，经常以研讨岐黄仁术而共勉。颜公祖籍山东，复圣颜回后裔，尊翁颜亦鲁深得孟河学派贺季衡先生之真传，1920年生于江苏丹阳中医世家，幼承家学，负笈海上，稍长即考入上海中国医学院，深得沪上名医徐小圃、祝味菊等大师青睐，其聪颖善悟，博采众长，学贯中西，奠定了其善诊内外大小方脉的基础，乃至成为海派的领军人物。勤求古训，对《内经》、《难经》、《伤寒杂病论》等经典著作无不深研，博览百家，尤推崇张从正、张景岳、叶天士、王清任等诸家，以善治疑难、急性病而著称医林。古左丘明《左传》有三不朽之事：“太上有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不废，此之谓不朽。”先生于此可谓德艺双馨，名如其人。

一者，立德。医者，仁术也，必先秉拯厄解民疾苦之心方能悬壶济世。颜公仁和中正，严谨敬业，素以济世救人为己任，从事医、教、研60余年，勤奋工作，孜孜不倦，年届九旬，仍亲临第一线，不问名利，视如亲人，不分贵贱，一视同仁，询其致病之由，详审谛视，辨证投剂，沉痾立起，医德高尚，医风正派，为人民防病保健，热情服务，深受广大患者信赖和赞誉。为培养中医药接班人更是呕心沥血，鞠躬尽瘁。登台授业，善诱析疑，奖掖后学，正是“海人不倦”之样板，多年来带教进修生、博士生、学术继承人，遍及全国各省市及港台和国外，为培养中医药接班人作出了不可磨灭的贡献。

二者，立功。范文正公尝叹“不为良相，即为良医”，斯二者均为济世之举。颜公以中医事业兴亡为己任，倾注全力，奔走呼号。尝谓余曰：“中医后继乏人乏术，吾等必竭尽全力，穷毕生所学以培养之。”为此，曾多次联名上书中央，就中医医、教、研等建言献策。1992年创建上海铁路中医技术中心，经多年精心建设，已成为我国中医药研究基地之一。1999年又慷慨解囊，捐毕生积

蓄，成立“上海颜德馨中医药基金会”，嘉佑后学。近年又不顾年高之躯、颐养天年之乐，在同济大学成立“中医研究所”并担任所长，创建“上海同济大学大师传承班”，为中医培养后学的自主创新、思辨能力、提高疗效等能力，真可谓倾注了大量心血，起到了巨大的推动作用。

三者，立言。在行医生涯六十余年中，于中医内、外、妇、儿、肿瘤等科，精益求精，勇于开拓，不断总结经验，勤于著书立说。20世纪60年代以来，即从事“衡法”治则的研究，于“瘀血”一证更是独辟蹊径，创“久病怪病必有瘀”，“久病怪病必从瘀论治”之观点和“衡法”新治则，据疑难病多见病程缠绵、病因复杂、症状怪异的特点，认为无论内伤或外感，凡病之久者，必结而成瘀，这一法则在20世纪80年代主持的“瘀血与衰老”科研项目，获国家中医药管理局科技进步二等奖。根据《内经》“人之所有者，血与气耳”和“气为百病之长，血为百病之胎”的理论，将气血学说运用到人体生命科学研究，主张调其血气，令其和平，以达到治愈疾病的目的。重视“脾统四脏，以滋化源”，处处顾护脾胃阳阴，认为“阳气为一身之主”，“有一分阳气，便有一分生机”，临证运用通阳活血法辨治心脑血管病取得了较好疗效。进而完成“颜德馨治疗心脑血管病专家系统”、“衡法新药调节血脂功能的研究”、“脑梗通治疗脑梗死的临床与实验研究”、“颜德馨治疗疑难病的经验总结”等多项科研成果，堪称“继承不泥古，创新不离宗”之典范。著《活血化瘀临床实践》、《气血与长寿》、《中国中医抗衰老秘诀》、《颜德馨医艺荟萃》、《颜德馨诊治疑难病秘笈》、《餐芝轩医集》等，著作等身，尤其注重现代知识，多学科研究，既重理论，更重实践，学用结合，贵在按照中医自身学术发展规律自主创新，是落实科学发展观的具体体现。

现中国中医药出版社将出版《颜德馨临床医学丛书》，囊括《颜德馨论衡法》、《颜德馨谈养生抗衰》、《颜德馨急性热病诊治从新》、《颜德馨内科学术经验薪传》、《颜德馨医案医话集》、《颜德馨方药心解》、《颜德馨临证实录》及《颜德馨膏方精华》八种。全集是其毕生学术思想、宝贵临证经验，以及实验研究精髓之总结，内容翔实而全面，必能启迪后学，嘉惠医林，为中医药学之发展作出更大贡献。

路志正于北京

2009年10月

前言

健康长寿，青春永驻，是人们梦寐以求的美好愿望。有史以来，人们就殚精竭虑地搜寻长寿秘方，探索衰老之谜。

衰老是无法抗拒的生物规律，但古往今来的资料表明，人类确实还未尽享天年。致使人类过早衰老的原因究竟是什么？如何能延缓衰老？这是当今人类共同关心的热门话题，也是医药界悬而未决而又孜孜以求的一个课题。

中医药学历史悠久，博大精深，从诸子百家对人生寿夭的哲理认识，到历代医家对养生益寿的精辟见解，都为人类健康长寿作出杰出贡献。颜德馨教授在此基础上，继承前贤，汲取精粹，发明养生抗衰新说，为探索人体衰老之奥秘，揭开了新的一页。

颜德馨教授潜心于气血学说的研究。上世纪 80 年代即提出人体衰老的主要原因在于“气血失调，内环境失衡”的论点。通过大量的临床观察、动物实验，均证明了这个论点的正确性。在这个论点的指导下，又分别采用具有益气化瘀、理气活血等药物进行了抗衰老研究，都取得了令人满意的效果。这一理论的实质，即“生命在于运动”、“生命在于平衡”，突破了一直认为衰老为脏腑虚损的传统观点，把养生理论推上了一个新的台阶。因此，以气血失调学说统率各种衰老理论，阐明了气血与长寿、瘀浊与衰老的密切关系，这为揭示人体衰老之谜，探索有效抗衰老药物开辟了一条新的途径。使古老的中医中药，为人类的健康长寿续写了新的篇章，这一系列的研究成果，通过多层次高级专家鉴定，并获全国中医药科技进步二等奖，全国医药科技成果展览会优秀奖，还由上海科学教育电影制片厂摄成《抗衰老——气血与长寿》科教片，在医药卫生界和社会舆论界引起了广泛重视和强烈反响。

鉴于人口老龄化已成为世界各国十分关注的问题，大家都很关心老年人的保健工作，以及人们对健康长寿的热烈追求，为此，我们编撰《颜德馨谈养生》一书，综述了中国历代中医养生的秘诀，特别在气血与长寿的关系方面，作了系统的论述，并以这个观点为指导，根据颜德馨教授 70 年的临床经验，选编 30 余种常见中老年病证的治疗方法，供读者参考。

本书是养生学的专著。读者在这本书里可以获得养生奥秘与常见病的治疗秘

诀，同时，在理论与防治方法上有所创新，更期盼有助于推动我国老年医学保健事业的发展。

养生与长寿、保健与预防是全人类关注的话题，愿读者静心阅读，回味无穷，并学会自我养生保健的方法，达到延年益寿的目的，共同为人类的健康作出贡献。

《颜德馨谈养生抗衰》编委会

2009 年 12 月



目 录

第一章 中医养生抗衰渊源

第一节 中医养生抗衰含义	(1)
一、中医对衰老的认识	(1)
二、中医养生抗衰观点	(3)
第二节 中医养生抗衰学说的渊源	(6)
一、道家养生秘要及其对中医抗衰学说的影响	(6)
二、儒家养生秘要及其对中医抗衰学说的影响	(11)
三、释家养生秘要及其对中医抗衰学说的影响	(15)
四、《黄帝内经》养生秘要及其对中医抗衰学说的影响	(20)
五、《吕氏春秋》养生秘要及其对中医抗衰学说的影响	(28)

第二章 中医养生抗衰基本理论

第一节 阴阳学说与养生抗衰	(32)
一、阴平阳秘 精神乃治	(32)
二、阴阳离决 精气乃绝	(33)
三、调整阴阳 以平为期	(34)
第二节 脏腑学说与养生抗衰	(34)
一、脏腑健旺 生机乃荣	(35)
二、五志所发 分属五脏	(36)

三、五脏之病 脾肾为要	(36)
四、脏腑病变 通补相宜	(38)
第三节 经络学说与养生抗衰	(39)
一、经络以通 其形乃彰	(39)
二、经络失常 机体失衡	(40)
三、疏通经络 可以益寿	(41)
第四节 精气神学说与养生抗衰	(41)
一、人身“三宝” 生之根本	(42)
二、精盈则寿 精竭则夭	(42)
三、治精之道 贵在养填	(43)
第五节 气血学说与养生抗衰	(43)
一、人之所有 血与气耳	(44)
二、血气以并 病形乃成	(45)
三、疏其血气 调致和平	(45)

第三章 历代名医论养生抗衰

第一节 汉晋六朝时期中医名家养生抗衰秘诀	(47)
一、华佗的动形养生术	(47)
二、葛洪的虚清不伤为本养生术	(48)
三、陶弘景的调神养形养生术	(50)
第二节 唐宋时期中医名家养生抗衰秘诀	(51)
一、孙思邈的养性养老养生术	(51)
二、陈直的怡情养性养生术	(54)
第三节 金元时期中医名家养生抗衰秘诀	(56)
一、刘完素的养、治、保、延养生术	(56)
二、张从正的余则损之、不足补之养生术	(58)
三、李东垣的充实元气，养护脾胃养生术	(60)
四、朱丹溪的养阴抑阳养生术	(61)

第四节 明清时期中医名家养生抗衰秘诀	(63)
一、李时珍的耐老增年养生术	(63)
二、龚廷贤的养元气,健肾脾养生术	(65)
三、张介宾的阴阳互根养生术	(67)
四、叶天士的调补脾肾,摄养为先养生术	(69)
五、曹庭栋的顺应自然养生术	(71)

第四章 中医养生抗衰新论

第一节 气血是保证人体健康长寿的基本物质	(73)
一、气血与人体精、气、神的关系	(73)
二、气血与脏腑功能活动的关系	(74)
第二节 气血流畅与气血平衡是人体健康长寿的基本条件	(74)
一、气血流畅是人体健康长寿的基本条件之一	(75)
二、气血正平是人体健康长寿的基本条件之二	(76)
第三节 人体衰老的主要机制是气血失衡	(77)
一、气血失衡是衰老的本质	(77)
二、衰老的瘀血表现	(78)
三、衰老的病理变化与瘀血的关系	(86)
附:衡法冲剂与衡法饮的临床与实验研究	(87)
一、衡法冲剂	(87)
二、衡法饮	(90)

第五章 中医养生抗衰方法举要

第一节 精神调摄法	(94)
一、精神与长寿	(94)
二、精神调养的方法	(95)
三、调节不良情绪的方法	(97)

第二节 房中保健法	(99)
一、房事不必绝	(99)
二、房事必须节	(100)
三、清心为寡欲之秘	(101)
四、房事禁忌之大要	(102)
第三节 饮食养生法	(102)
一、食养的理论基础	(102)
二、食养与长寿	(104)
三、饮食调养的要诀	(105)
四、饮食宜忌	(106)
五、常见养生保健食物举要	(109)
六、烟、酒、茶与长寿	(110)
第四节 运动健身法	(115)
一、运动养生之秘	(115)
二、运动健身方法举要	(116)

第六章 中医养生抗衰方药汇要

第一节 中医传统养生抗衰方药概说	(119)
第二节 养生抗衰古方选萃	(120)
一、养荣益气类	(120)
1. 薯蓣丸(《金匱要略》)	(120)
2. 西岳真人灵飞散(《千金要方》)	(121)
3. 神仙不老丸(《永乐大典》)	(121)
4. 六味地黄丸(《小儿药证直诀》)	(122)
5. 大黄芪丸(《千金翼方》)	(122)
6. 延寿丹(《丹溪心法》)	(123)
7. 无比山药丸(《局方》)	(123)
8. 河车大造丸(吴球方,录自《本草纲目》)	(123)
9. 复老还童丸(《德生堂方》)	(124)