



人体像一部不断转动的机器，
中药是滋润这机器、令其延长使用时间的最佳“绿色植物油”。



詹锦岳 著

从头到脚中药养

美丽神奇的中药，是大自然赐予人类的瑰宝。

认识它、亲近它、珍视它、
挖掘它、利用它、开发它、爱惜它、研究它、弘扬它，
让它更好地为人类的益寿延年做贡献。



中国医药科技出版社

鲍林春前进英才基金资助出版

从头到脚中药养

◇ 詹锦岳 著

 中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一部中医药传统理论和现代药学相结合的中药保健专著。全书以平衡阴阳、调形养神兼俱的心理疗法为引导,从补肾、健脾、活血化瘀等几个方面,论述了中药延缓衰老的作用。

本书深入浅出、图文并茂、典雅古朴,注重理论性、实用性、趣味性,对普及中药、宣传保健抗衰作用均有一定的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚中药养/詹锦岳著. —北京:中国医药科技出版社, 2010.
ISBN 978 - 7 - 5067 - 4259 - 7

I. ①从… II. ①詹… III. ①中药疗法 IV. ①R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 214403 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平 陈武洲

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm ¹/₁₆

印张 11¹/₂

字数 120 千字

版次 2010 年 1 月第 1 版

印次 2010 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市松源印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4259 - 7

定价 25. 00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



回归自然 中药抗衰

——一部实用而有趣味的中药理论普及专著

□ 常敏毅

中药是中华民族治病、防病、延年、养生的瑰宝。我国有“天然药物王国”之称，现有中药材 12800 余种，加上数千年祛病、养生的经验，可谓历史悠久、博大精深。远古时代，有神农尝百草的优美神话；《白蛇传》中，有白娘子上昆仑山盗灵芝仙草的故事；《红楼梦》中，有中医药描写达 291 处，约占全书总字数的 1/18；《三国演义》中，有神医华佗刮骨疗毒的妙方；《西游记》中，有起死回生的仙药；《水浒传》中，有神医疗伤如神的灵丹。而现代人，从青蒿中发现抗疟新药康青蒿素，从薏苡仁中提取抗癌新药康莱特，从砒霜中研制抗癌的亚砷酸——中华民族的繁衍生息，中华民族的复兴强大，哪一刻离得了天然中药！

回归自然、珍爱生命、追求健康、推崇中药天然疗法，已成为一种时代的潮流。浙江省乐清市人民医院詹锦岳副主任中医师著的《从头到脚中药养》，正是这股时代潮流中绽放出来的一束香气馥郁的山花。詹锦岳从事中药研究和实践工作 40 余年，在国内省级以上中医药刊物发表了几十篇中医药论文，还被美国中医药杂志译成英文发表了论文一篇。她勤奋好学，富于创新精神，她的这部中药抗衰老专著，我一看，有耳目一新之感。静思了一下，此书有这么几个特点：

一是理论性。作者运用传统中医药理论与现代科学理论相结合的方法，

以平衡阴阳、调形养神、形神兼俱的心理疗法为导引，从补肾、健脾、活血化瘀等几个方面，论述了中药延缓衰老的作用。可以看得出，詹锦岳钻研了大量中医药的经典古籍，如《双向调节 双向调治》，阐述了中药独特的优势；《补肾健脾 固本抗衰》、《降低血脂 标本同治》、《益气固元 抗老缓衰》等，抓住了中药治本的特点；而《动静结合 形神俱健》、《调形养神 抗衰延寿》等，同时渗透着大量的心理学知识。

二是实用性。中药是用来防病治病保健康的，是与每个人的日常生活息息相关的。追求健康长寿，是我们每个人的最高心愿。詹锦岳的论文，都有实践指导意义。有谈怎样自购中成药的《自购中药 注意什么》，有谈如果煎煮中药的《中药汤剂 煎煮要领》，有谈识别中药真伪优劣的《辨状论质 严防掺伪》、《水试识别 特点不同》、《口尝鉴别 辨味觉异》等。第三十篇《颗粒饮片好处多多》，原题为《谈中药汤剂改为颗粒饮片的几点设想》，1997年被美国亚洲医学研究院译成英文发表在《国际医学论文精选》一书，并获国际优秀论文奖。一个设想，就是一场革命。10年前，中药几乎还是千年相袭、一成不变的传统汤剂。而如今，颗粒饮片已渐成替代汤剂的总趋势。詹锦岳在国际中药论坛上发表的一个构思，也许已被一些中药厂家吸纳，转变成了生产力。

三是趣味性。书中新附的“锦囊妙方”、“锦囊药话”，一篇篇短小精悍，像一颗颗珠珍，像一片片翠叶，看起来闪闪烁烁，读起来妙趣横生，提供了不少的中药知识，也提升了此书的感染力。而且，书中还以大量中医药名家和中药标本图片为点缀，令人有赏心悦目的美感。

“琼浆玉液庆延龄”。相信此书一定会成为研究和挖掘祖国中药宝库的科普资料，成为中老年朋友中药保健的使用指南，成为大众休闲时的趣味中药知识读物。

(常敏毅系主任中药师、农工党宁波市委员会主委)

序二

崇尚中药 养生探微

——一部图文并茂的中药专著

□ 张亨根

读着中医药专家詹锦岳著的《从头到脚中药养》，我心里充满了喜悦。

中药，是中国的天然药物，是大自然赐给全人类的瑰宝珍奇，是当今人类“回归自然”治病养生的时尚选择。中医药养生，是通过中药来调整人体阴阳、寒热、虚实、表里，平衡协调人的五脏六腑之功能，以延缓人体生命的衰老进程。从《黄帝内经》《本草纲目》以降，浩如烟海的中医药典籍，其历史几乎伴随着我中华民族的兴衰史，其光辉点缀了我泱泱中华的文明史。

可惜今日世界，中国的中药出口份额仅占百分之几，而日本的中药却占了百分之九十几，真叫国人汗颜！这是什么缘故，值得我们每个人深思。我们不能崇洋媚外，丢弃祖宗；我们也不能浮躁、浅薄，忘了根与本的研究。

《素问》云：“圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”又说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”睿智者，或“防患于未然”，或“渴而穿井，斗而铸锥”，不亦乐乎？

读詹中医药专家这部书，如入中药百花园，闻黄芪的淡腥、人参的芳香，赏芍药的娇媚、灵芝的红艳，嚼胆草的清苦、枸杞的甘甜……有浅析的药理，为大众提供了养生保健的可靠依据；有锦囊药方，为大众提供了行之有效的验方；有锦囊药话，为大众提供了丰富幽雅的中药知识。

我想,詹中医药专家的这部中药著作,对于当前世界范围内兴起的“回归自然热”、珍爱生命、追求健康长寿所推崇的天然中药疗法,有一定的推进意义。对于我中华民族几千年来应用天然中药调理、防病、祛病、养生、抗衰理论的发扬光大,她无疑做了一件大好事。

詹专家的《从头到脚中药养》,是一部中医药传统理论和现代药学研究相结合的中药保健抗衰著作,其主要特点是:一、运用传统中医药理论,与现代科学研究药理作用相结合,论述中药的祛病抗衰老作用;二、讲究实用性,不乏理论性;讲究理论性,不乏趣味性;三、探微仔细,求真务实。此书是一部专业中药理论专著,也是一部中药科普读物。作者讲的中医药理论,大多不深奥,也不枯燥;讲的中药知识,注重实践意义,又有趣味,如“锦囊妙方”、“锦囊药话”,对普及中药、宣传中药保健抗衰,有一定的指导性和价值。

此书的创新之处在于:

一、以中医药的传统理论和现代药理相结合,阐述中药未病防病、有病祛病防变、延年抗衰的作用为主要内容;二、以平衡阴阳,调形养神,形神兼俱的心理疗法为导引;三、以大量的中医药名家和中药标本图片为点缀,深入浅出,惹人喜欢。

此书可读、可用,能使人们在轻轻松松的浏览之中,增加一些中药防病、治病、养生的经验。

詹专家从事中药实践和研究四十余年,对祖国传统医药感情很深,特别对中药抗衰老研究情有独钟,曾在全国各类中医药专业报刊发表三十多篇论文,入选《世界优秀专家人才名典》,网上搜索她的名字,其有关业绩的条目数不胜数。我钦佩詹专家的勤奋好学,嘉勉她四十年来对中医药的执著,诚挚地为她的著作推荐介绍,并为之作序。

“寄蜉蝣于天地,渺沧海之一粟;哀吾生之须臾,羡长江之无穷。”人生苦短,让我们崇尚传统的中医药,科学地珍爱自己的生命,奔向更健康更幸福更灿烂的明天。

(张亨根系浙江省乐清市人大常委会副主任)

目 录

法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。

——《素问·上古天真论》

动静结合 形神俱健

——保健抗衰须知之一 3

调神养形 缓衰延寿

——保健抗衰须知之二 11

排抑解郁 以情胜情

——抑郁症的心理疗法 18

疏肝解郁 以悦治忧

——妇女抑郁症的临床治疗 23

故神农曰:“上药养命(延年益寿),中药养性(调理情志)”者,诚知性命之理,因辅养以通(用药物辅助养生使气血畅通)也。

——嵇康《养生论》

补肾健脾 固本抗衰

——补肾健脾药与抗衰老 31

双向调节 双向调治

- 谈中药双向调节作用 36

标本同治 降低血脂

- 谈天然降血脂中药 45

及时化痰 防病延年

- 化痰中药的十大功效 50

活血化瘀 调畅气血

- 活血化瘀中药抗病防衰的药理作用 56

益气固元 抗老缓衰

- 延缓衰老的中药及药理 60

圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。
逆其根,则伐其本,坏其真矣。

——《素问·黄帝内经》

补气生血 升阳强体

- 黄芪为“补者之长” 69

益气固表 养筋通络

- 黄芪的十大配伍应用 74

滋补精血 延衰防老

- 枸杞子的药理作用 79

- 六味地黄 引伸疗效 84

- 云南白药 用途广泛 89

泻热排毒“将军”之威

——大黄的十大配伍功用 92

行气调气 健脾疏肝

——木香的十大应用 99

野生葛根 应用多多 104

圣人之所以全民生也,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,而毒药(药物)则以之攻邪(祛病)。故虽甘草、人参,误用致害,皆毒药(有毒)之类也。

——嵇康《养生论》

不良反应 原因剖析

——注意中药不良反应 111

中药用量 大有讲究 117

自购成药 注意要点 122

中药汤剂 如何煎煮 125

中药汤剂 如何服饮 128

辨状论质 严防掺伪

——几种中药真伪识别法 133

水试辨别 简便易行

——水试法识别假药举隅 139

口尝辨味 形似味异

——口尝鉴别相似中药饮片 20 组	147
同类药对 区别应用	152
中药调剂 注意防错	157
中药炮制 贵在适中	
——谈中药炮制注意要领	160
颗粒饮片 好处多多	
——谈中药汤剂改为颗粒饮片的几点设想	164
正名别名 用心甄别	
——介绍 150 味中药别名	167
中药为伴 青春千年(后记)	171

法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

——《素问·上古天真论》



动静结合 形神俱健

——保健抗衰须知之一

为什么有的人七八十岁还壮如少年，有的人五十不到就像风烛残年？为什么有的人可以活到百岁，有的人却早老早衰病体恹恹？

成书于两千多年前战国时期的《黄帝内经》曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”《素问》曰：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”人类生命的诞生、发育，是人体阴阳双方保持对立统一协调关系的结果。阴阳失去相对平衡，人就会产生疾病。如退休，一下子离开自己紧张惯了的工作岗位，离开了长时间熟悉了的人和事，几十年形成的生活规律，突然间发生了重大变化，往往觉得无所事事，百无聊赖。原有的阴阳平衡打破了，如不能及时调整心态，平衡心智，就会病疾缠身。

《养生论》曰：“形恃神以立，神须形以存。”中医的神，包括人的精神、



1.王维巧谜买中药 相传唐代诗人王维，少年时上中药铺买药，见柜台前坐着个漂亮姑娘，便有心思想试试她的才学，于是说：“小姐，我忘带了药方，凭记忆抓药行不行？”姑娘说：“药铺虽小，药材俱全，客官尽管开口。”“我——

锦囊
药话

思想和情志，属阳；而形，即人的形体，属阴。形体与精神，阴与阳，是相互联系、相互依存的。神，依附于形而存在；而神，又影响着体的盛衰存亡。健全的形体，是精力充沛、聪明智慧的物质保证；充沛的精神、乐观愉悦的心情，则又是形体强健的重要条件。

《类经》曰：“形者，神之质；神者，形之用。”“神安于形而年寿长也。”精神和形体，能保持平衡，构成相互依存的统一体，人的衰老过程就能得到充分的延缓。

要时时注意：平衡身心，调养精神，保养身体，使形与神、动与静协调统一，以延缓衰老、增长寿命。

修性保神 平衡内心

你看过金秋的田野吗？那沉甸甸的稻穗，那迷人的芳香，就像人生收获的黄金季节。六十岁开始是人生的第二个春天，国外人称为“乐龄人生”，要继续迎接新的生活挑战，培养高尚的生活情趣，心理上不能有半点悲观。人最宝贵的是生命，只有对宝贵生命的每一个阶段，都充满着无穷的爱，充满着无穷的希望，才能驱使你正

视现实的自己，昂首挺胸向前，追求新的无限的幸福。

退休后，要根据自己的条件与兴趣爱好，继续参加各种社会活动，增加新鲜知识，提高文化修养，培养高尚情操。

1. 学新知新，美心稳心

荀子云：“君子之学也，以美其心。”他说读书是可以健美身体的。读书动眼、动脑、动口、动耳，甚至动手、动脚，五官齐用，

全身心投入，可谓静中有动、动中有静、静动结合。

也有说，读书可以治病。北宋宰相王安石有诗云：“开编喜有得，一读瘳沉疴。”他是说，书读得入迷时，病也没有了。文学大家欧阳修在《东斋记》中写道：“每体之不堪，则取古人六经诵之，爱其深博闳达，雄富伟丽之说，则必茫乎以思，畅乎以平，释然不知疾之在体。”他的经验是，读书精诚专一之时，一切杂念苦痛皆消失在体外。正所谓：“至乐莫过读书，寡营乃可养生。”

减少寂寞，不妨去读老年大学，课余还可与老年朋友弈棋、唱歌、跳舞、学画、旅游等等。读老年大学，学习新知识、新本领，既有益身心健康，又增长才德才智，岂不美哉？

也可学习写作。老人爱说：“我走过的桥，比你走过的路还多；我吃的盐，比你吃的饭还多。”悠闲时，何不让你走过的百千条摇摇晃晃的“桥”，连成一条又宽又广的康庄大道？让你吃的万千粒苦苦涩涩的“盐”，雕筑一座座又晶又亮的“珍珠宝塔”？为后世铺路，为后人点灯，其乐何及。

更何况广泛的兴趣爱好，丰富多彩的精神生活，犹如春风化雨，滋润俗身凡体，使大脑的每一个细胞都充满了青春的活力，使多皱的每一寸颜面都得到了花粉的洗涤，还有什么衰老不离我而去？

科学研究证明，陈旧的大脑神经细胞的神经根，在新环境刺激下能萌发新的神经束。“用进废退”，多用脑，可预防老年痴呆。

2. 少悲少怒，静心宽心

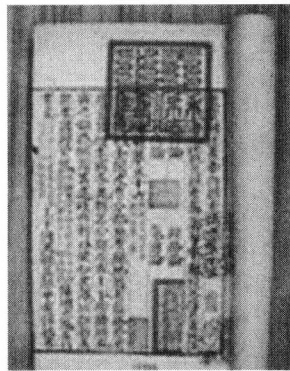
中医认为：“心者，精神之所舍也。”就是说，心是五脏六腑之

‘远志’！”“我——五买百年美貂裘？”“喔，百年貂裘好‘陈皮’！”“我——六买八月花吐蕊？”“哦，秋花朵朵点‘桂枝’！”“我——七买难见熟人面？”“喔，难见熟人是‘生地’！”“我——八买酸甜苦辣咸？”“好，世人都称‘五味子’！”

“君主之官”。只要心神安宁，泰然处之，皱纹就会被一个个笑靥取代。正如《保养说》所言：“精神内守，则身心凝定，而无俟于制伏之强，如今之静功也。”若终日心神不宁，耗散精气，“或追忆数十年前荣辱恩仇、悲欢离合不可释，或苦求今日荣华富贵、子孙登科”，怎能不煞费苦心，皱纹加深？

人的精神、情绪波动过极，都会伤及自身的五脏六腑，对健康、衰老产生显著的影响。《疏五过论》曰：“忧恐喜怒，五脏空虚，血气离守。”“喜怒悲恐惊”等七情过极，影响内脏气机，使气机升降失常，气血功能紊乱。情绪波动，心率加快，血压升高，血黏度变浓，容易导致脑血管破裂、心肌梗死。“喜怒悖其正气”，不快情绪影响免疫功能，削弱人体“正气”。老寿星孙思邈的经验是：“少思、少念、少欲、少事、少语、少哭、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶为主，则精气收敛，可以耐久。”

《养生论》也曰：“故修性以保神，安心以全身，爱憎不凄于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平……使形神相亲，表里俱济也。”



●《素问》插图

这就是说，陶冶性情为了保养精神，安定心志为了健全形体，因此爱怜憎恶不存留在情志上，忧患喜悦不停留在思想上，清静淡泊，没有杂念，而使气血和畅、身体安康……使形体与精神相互结合，全身经络和脏腑功能协调统一，抵御疾病侵入，以保健康长寿。

怒，最伤身体。俗话说：“怒气攻心气