

纪念李时珍逝世390周年学术讨论会文集

《本草纲目》健身长寿医方类聚

樊润泉 编

湖北中医学院科研处

一九八三年七月

前 言

李时珍是我国明代杰出的医学家、药物学家，他对祖国医药学贡献是伟大的，集历代诸氏百家之大成，纂《本草纲目》巨著，五十二卷，万方济出，阐发阴阳，广论五行，辨论脏腑，药物、植物、生物、矿物、内、外、妇、儿以及急救解毒诸科，无所不猎。世界著名的生物学家——达尔文称之为“百科全书”。我国著名的历史学家、考古学家郭沫若誉之为“医中之圣”。这颗瑰宝，在世界科学宝库中闪烁着耀目的光辉。据初步整理所获，万方中载有三百九十余条有关“养生”、“健身”、“长寿”等内容。为我国的保健医学、老年医学的发展作出了卓绝的贡献。

为了便于掌握健身、长寿之方药，现将《本草纲目》（下称《纲目》）中，有关益肝补肾、健脾和胃、乌发固齿、补心益阴、长寿粥、健身酒、服食耐老等内容分类、聚集编写。并将具有预防衰老、治疗老年病的方药，亦收录在内，如脾胃虚弱者，对健康、长寿有一定影响，故选用了“脾胃虚弱诸方”。又如：头眩、目暗，乃是肾虚不足之征，亦是衰老之信号，予以益肝补肾方药防治，亦选录在“本草纲目健身长寿医方类聚”（下称《类聚》）之中。诸如老年便秘、自汗、盗汗、心悸、失眠、健忘、怔忡等证，是健身、长寿之“绊脚石”，须采取相应的治疗措施加以排除。

在《纲目》中，是以药物为纲，诸方设在「附方」条内，不便于查阅应用。所编《类聚》以病证为纲，方药为

目，有何病证，欲求何方，得心应手，十分方便，从而达到除病延年之目的。

《类聚》中选用诸方，其特点是“简”、“便”、“廉”、“效”。为了佐证药物的效应，在《类聚》中，还选录有部分长寿例案，以供参考。

在编辑过程中，基本坚持以科学选方为标准，对《纲目》中不结合实际的“论述”、“方药”，均不属选用之例。如“久服金屑长生神仙”，“服铅明目固齿乌髭”，“服铅丹通神明”，“服铁安五脏黑髭发”，“久服玉屑轻身长寿”等内容。上诸药均属堕重金石之品，服之损脏腑、伤元气，动血脉之弊，故不宜采用之。又如“服药念咒”、“服药避讳妇人”等等。均未编辑在内。

在编辑过程中，查阅了《中药大辞典》、《药物手册》、《中药文献研究摘要》、《中药学》等有关资料以及历年来期刊杂志，进一步证实《类聚》中所选方药均具有健身、延年、补脑、益智、安神、健脾、保肝等作用。在现代的条件下，尚有不少的药物具有以上之功用，而暂时又无法加以验证者，不可草率否定，如《纲目》中以童子小便十担，提炼“秋石還元丹”，近代认为是不科学的东西而被淘汰，可是国外学者研究证实，从小便中提取激素样成分其格价比黄金高数十倍。故《类聚》中亦收录类似方药，以供参考。

由于笔者学识浅陋，在编辑中还存在不少错误之处，敬祈指正。

编 者

九八三年三月

目 录

一、益肝补肾类

- 1、强筋健髓方..... (15)
- 2、固精强骨方..... (15)
- 3、仙茅长生方..... (15)
- 4、仙茅丸..... (16)
- 5、精败面黑方..... (16)
- 6、益气固精方..... (16)
- 7、补骨脂丸..... (17)
- 8、男女虚劳下元久冷方..... (17)
- 9、青娥丸..... (17)
- 10、定心补肾养血返精丸..... (18)
- 11、精气不固方..... (18)
- 12、交感丹..... (18)
- 13、明目补肾方..... (19)
- 14、补肝明目方 1..... (19)
- 15、补肝明目方 2..... (19)
- 16、补肝明目方 3..... (19)
- 17、补肝明目“驻景丸”..... (19)
- 18、阳气虚损简便方..... (20)
- 19、秘精益髓方“太乙金锁丹”..... (20)
- 20、三才丸..... (20)
- 21、七宝美髯丹..... (21)

22、何首乌丸·····	(21)
23、腰脚无力方·····	(22)
24、明目益气方·····	(22)
25、常服明目方·····	(23)
26、肝虚目泪方·····	(23)
27、肝虚下泪方·····	(23)
28、明目劳伤肝气目暗方·····	(23)
29、肝虚目暗方 1 ·····	(23)
30、肝虚目暗方 2 ·····	(24)
31、肾虚耳聋方 1 ·····	(24)
32、肾虚耳聋方 2 ·····	(24)
33、肾虚耳聋方 3 ·····	(24)
34、肾虚耳聋方 4 ·····	(24)
35、肾虚腰痛方 1 ·····	(25)
36、肾虚腰痛方 2 ·····	(25)
37、肾虚腰痛方 3 ·····	(25)
38、肾虚腰痛方 4 ·····	(25)
39、肾虚腰痛方 5 ·····	(25)
40、肾虚腰痛方 6 ·····	(25)
41、肾虚腰痛方 7 ·····	(26)
42、还少丹·····	(26)
43、悦泽面容方·····	(26)
44、杏金丹·····	(26)
45、延年去风方·····	(27)
46、令面光华方·····	(27)
47、补虚益损“水芝丹”·····	(28)
48、四精丸·····	(28)

- 49、补益心肾方..... (28)
- 50、补中强志方..... (28)
- 51、强筋补益“四圣不老丹”..... (28)
- 52、松梅丸..... (29)
- 53、草还丹..... (29)
- 54、金樱子煎..... (29)
- 55、补血益精方..... (29)
- 56、女贞健身方..... (30)
- 57、五加壮筋骨方..... (30)
- 58、枸杞煎..... (31)
- 59、金髓煎..... (32)
- 60、四神丸..... (32)
- 61、补肾兴阳方..... (33)
- 62、壮阳益肾方..... (33)
- 63、肾虚精竭方..... (33)
- 64、老人肾硬方..... (33)
- 65、老人耳聋方..... (33)
- 66、老人虚秘方..... (34)
- 67、补精润肺方..... (34)
- 68、虚损劳瘦方..... (34)
- 69、骨虚劳极方..... (34)
- 70、精血耗涸方..... (34)
- 71、斑龙丸..... (35)
- 72、异类有情丸..... (35)
- 73、补益虚羸“鹿骨煎”..... (35)
- 74、鹿髓煎..... (36)
- 75、斑龙宴..... (36)

76、麋角丸 1	(37)
77、麋角丸 2	(38)
78、麋角丸 3	(38)
79、麋角霜丸.....	(38)
80、二至丸.....	(39)
81、秋石還元丹.....	(39)
82、阴阳二炼丹.....	(40)
83、秋石乳粉丸.....	(41)
84、秋石五精丸.....	(41)
85、大造丸.....	(42)
86、明目补肝方.....	(43)
87、肾脏虚冷方.....	(43)
88、三十年失明“补肝散”.....	(44)
89、明目枕.....	(44)
90、胡桃丸.....	(44)
91、椒红丸.....	(44)
92、坎离丸.....	(45)
93、不老丹.....	(45)
94、肾虚腰痛 8	(46)
95、肝虚目翳方.....	(46)
96、灵芝丸.....	(46)
97、补脾滋肾方 附：补益虚损方.....	(47)

二、健脾和胃类

1、人参膏.....	(47)
2、治中汤.....	(48)
3、四君子汤.....	(48)
4、脾胃虚弱不思欲食方.....	(48)

5、阳虚气喘方	(49)
6、房后困倦方	(49)
7、参术膏	(49)
8、苍术膏	(49)
9、苍术散	(50)
10、六制苍术散	(50)
11、固真丹 1	(50)
12、固真丹 2	(51)
13、固元丹	(51)
14、少阳丹	(51)
15、交加丸	(52)
16、补虚明目方	(52)
17、养脾温胃方	(52)
18、脾肾不足方	(52)
19、耐老益气方	(53)
20、补中益气方 1	(53)
21、补中益气方 2	(53)
22、补中益气方 3	(53)
23、补脾益胃方	(53)
24、胃虚不克方	(54)
25、壮脾进食方	(54)
26、健胃思食方“消食丸”	(54)
27、谷神丸	(54)
28、快膈进食方	(54)
29、脾胃虚冷不下食方	(55)
30、脾胃虚弱方 1	(55)
31、脾胃虚弱方 2	(55)

32、脾胃虚弱方 3	(55)
33、脾胃虚弱方 4	(55)
34、脾胃虚弱方 5	(56)
35、服食桑枝变白方	(56)
36、苏颂长寿仙方	(56)
37、脾胃弱乏方	(56)
38、补益老人方	(56)
39、补益虚羸方	(57)
40、羊肉补虚方	(57)
41、补益虚寒方	(57)
42、壮胃健脾方	(57)
43、老人胃弱方	(58)
44、老人虚弱方	(58)
45、返本丸 附：小刀圭方	(58)
46、补益劳损方	(59)
47、开胃进食方	(59)
48、调和胃气方	(59)
49、归脾汤	(59)
50、乌沉汤	(60)
51、老人常泻方 附：老小滑泻方	(60)
52、老人冷秘方	(60)
53、老人秘塞方	(61)
54、老人气闷方 附：大肠闭塞方	(61)
55、宽中丸	(61)
56、理脾快气方 附：快膈汤	(61)
57、厚朴煎丸	(62)
58、老人冷秘方	(62)

- 59、老人嗜食方..... (62)
- 60、老人膈痞方..... (63)

三、补心养阴类

- 1、心神不足方..... (63)
- 2、琼玉膏..... (63)
- 3、健忘益智方..... (64)
- 4、开心益智方..... (65)
- 5、清心宁神方 附服食驻颜方..... (65)
- 6、怔忡自汗方..... (65)
- 7、血虚心汗方..... (66)
- 8、心虚自汗方..... (66)
- 9、老小虚汗方..... (66)
- 10、自汗不止方..... (66)
- 11、胆虚不眠方..... (66)
- 12、振悸不眠方..... (67)
- 13、虚烦不眠方..... (67)
- 14、骨蒸不眠方..... (67)
- 15、健忘惊悸方..... (67)
- 16、心虚惊悸方..... (67)
- 17、补阴丸..... (68)
- 18、益助阳气方..... (68)
- 19、心气虚损方..... (68)
- 20、麦门冬煎..... (68)
- 21、安神保精“紫芝丸”..... (69)

四、乌发固齿类

- 1、令发长黑方1..... (69)
- 2、令发长黑方2..... (69)

3、揩牙乌须方 1	(69)
4、揩牙乌须方 2	(70)
5、揩牙乌髭方 3	(70)
6、揩牙乌须方 4	(70)
7、揩牙乌须方 5	(70)
8、揩牙乌髭方 6	(70)
9、揩牙乌髭方 7	(70)
10、揩牙固齿方 1	(71)
11、揩牙固齿方 2	(71)
12、濒湖擦牙固齿方 3	(71)
13、令发不落方	(71)
14、扁鹊明目使发不落方	(71)
15、乌须固齿方 1	(72)
16、乌须固齿方 2	(72)
17、乌髭固齿“早蓬散”	(72)
18、发落不生方 1	(72)
19、发落不生方 2	(72)
20、发落不生方 3	(73)
21、发落不生方 4	(73)
22、发落不生方 5	(73)
23、发落不止方	(73)
24、发白不生方	(73)
25、发鬓墮落方	(74)
26、发槁不泽方	(74)
27、头发不生方	(74)
28、头发黄赤方	(74)
29、黑髭乌发方	(74)

- 30、生发方..... (75)
- 31、白发返黑方..... (75)
- 32、头发不长方..... (75)
- 33、弘景发不白方..... (75)
- 34、明目补脑乌发方..... (75)
- 35、发白再黑方..... (75)
- 36、“南烛煎” 附：黑发驻颜方..... (76)
- 37、固齿乌须方..... (76)
- 38、“金陵煎”..... (76)
- 39、食治乌髭方..... (77)

五、长寿粥类

- 1、芡实粉粥..... (78)
- 2、栗子粥..... (78)
- 3、薯蓣粥..... (78)
- 4、百合粥..... (78)
- 5、君达菜粥..... (78)
- 6、荠菜粥..... (78)
- 7、松子仁粥..... (78)
- 8、酸枣仁粥..... (78)
- 9、猪肾粥、羊肾粥、鹿肾粥..... (78)
- 10、枸杞粥..... (78)
- 11、羊肝粥、鸡肝粥..... (78)
- 12、羊汁粥、鸡汁粥..... (78)
- 13、牛乳粥..... (78)
- 14、酥蜜粥..... (78)
- 15、鹿角胶粥..... (78)
- 16、鸡头实粥 附：萝卜粥、油菜粥..... (78)

六、健身酒类

- 1、天门冬酒..... (79)
- 2、逡巡酒..... (79)
- 3、五加皮酒..... (80)
- 4、女贞子酒..... (80)
- 5、薏苡仁酒..... (80)
- 6、地黄酒..... (80)
- 7、牛膝酒..... (80)
- 8、当归酒..... (80)
- 9、菖蒲酒..... (81)
- 10、枸杞酒..... (81)
- 11、人参酒..... (81)
- 12、薯蓣酒..... (81)
- 13、茯苓酒..... (81)
- 14、菊花酒..... (81)
- 15、黄精酒..... (82)
- 16、桑椹酒..... (82)
- 17、术 酒..... (82)
- 18、蓼 酒..... (82)
- 19、仙茆酒..... (82)
- 20、滋石酒..... (83)
- 21、虎骨酒 附：诸家虎骨酒..... (83)
- 22、麋骨酒..... (84)
- 23、鹿头酒..... (84)
- 24、鹿茸酒..... (84)
- 25、戊戌酒..... (84)
- 26、羊羔酒..... (84)

- 27、膳纳酒····· (84)
- 28、仙灵脾酒····· (85)

七、服食耐老类

- 1、服食黄精法····· (85)
- 2、服术法····· (85)
- 3、服食萎蕤法····· (86)
- 4、服食丹砂法····· (86)
- 5、服食芍药法····· (86)
- 6、服食甘菊法····· (86)
- 7、服食地黄法····· (87)
- 8、服食蒺藜法····· (88)
- 9、服食天门冬法····· (88)
- 10、服食菖蒲法····· (88)
- 11、服食胡麻法····· (88)
- 12、服食巨胜····· (89)
- 13、服食大麻法····· (89)
- 14、服食大豆法····· (89)
- 15、服食白瓜子法····· (90)
- 16、服食胡桃法····· (90)
- 17、服食松子法····· (90)
- 18、服食石莲法····· (91)
- 19、服松柏法····· (91)
- 20、神仙服饵法(侧柏)····· (92)
- 21、服食辟谷法····· (92)
- 22、服茯苓法····· (93)
- 23、服鹿角法····· (93)
- 24、服柏实法····· (93)

八、其 他

- 1、杏酥法..... (95)
- 2、万病丸..... (95)
- 3、补肺丸..... (95)
- 4、老人咳喘方..... (95)
- 5、面黑令白方..... (95)

一、益肝补肾类

1、强筋健髓方

以肉苁蓉、鳊鱼二味为末，黄精汁丸服之，力可十倍。
〔藏器〕。又方：西人多用作食。只刮去鳞甲，以酒浸洗去黑汁，薄切，合山芋、羊肉作羹，极美好，益人，胜服补药。《纲目》十二卷，肉苁蓉条。

2、固精强骨方

金毛狗脊、远志肉、白茯神、当归身等分。为末，炼蜜丸梧子大。每酒服五十丸。《纲目》卷十二，狗脊条，引《集简方》。

3、仙茅长生方

〔时珍〕：按许真君书云：仙茅久服长生。其味甘能养肉，辛能养节，苦能养气，咸能养骨，滑能养肤，酸能养筋，宜和苦酒服之，必效也。沈括笔谈云：〔例案〕夏文庄公禀赋异于人，但睡则身冷如逝者，既觉须人温之，良久能动。常服仙茅、钟乳、硫黄，莫知纪极。观此则仙茅盖亦性热，补三焦命门之药也。惟阳弱精寒，禀赋素怯者宜之。若体壮相火炽盛者服之，反能动火。五代伪唐筠州刺史王颜善续传信方，因国书编录西域婆罗门僧服仙茅方，当时盛行。云五劳七伤，明目益筋力宜而复补。云十斤乳石（当时服乳石求长寿）不及一斤仙茅，表其功力也。本西域道人所

传。开元元年婆罗门僧进此药，明皇服之有效，当时禁方与传。天宝之乱，方书流散，上都僧不空三藏始得此方，传不司徒李勉、尚书路嗣恭（供）、给事齐抗、仆射张建封服之，皆得力。〔例案〕路公久服金石（服金石求长寿无效）无效，得此药，其益百倍。齐给事守缙云曰，少气力，风疹继作，服之遂愈。八九月采得，竹刀刮去黑皮，切如豆粒，米泔浸两宿，阴干捣筛，熟蜜丸梧子大，每旦空心酒饮任便下二十丸。忌铁器，禁食牛乳及黑牛肉（注：水牛肉）。《纲目》十二卷，仙茅条，见发明。

4、仙茅丸

壮筋骨，益精神，明目，黑髭发。仙茅二斤。糯米泔水浸五日，去赤水，夏月浸三日，铜刀刮锉阴干，取一斤；苍术二斤米泔水浸五日，刮皮焙干，取一斤；枸杞子一斤；车前子十二两；白茯苓去皮，茴香炒，柏子仁去壳。各八两；生地黄焙，熟地黄焙，各四两；为末，酒煮糊丸如梧子大。每服五十丸。食前温酒下，日二服。《纲目》十二卷，仙茅条，引《圣济总录》。

5、精败面黑方

用肉苁蓉四两，水煮令烂，薄切细研精羊肉，分为四度。下五味。以米煮粥空心食。《纲目》十二卷，肉苁蓉条，引《药性论》。

6、益气固精方

补血黑发益寿，有奇效。还筒子（注：定风补虚，功同天麻），半两，芡实半两，金银花二两，破故纸酒浸，春三、