

中藥與長壽

—— 补养中药的健身、去病、延寿作用

吴吉周 编写



中 药 与 长 寿

吴 吉 周 编写

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 南昌市抚河印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张7.375 字数17万

1991年2月第1版 1991年2月第1次印刷

印数1—4,000

ISBN7—5390—0397—9/R·83 定价：2.90元

序 言

中药古称“本草”，即是本之自然的意思，自然界之中的草木金石鸟兽鳞介昆虫等类，皆有可供入药者。李时珍的《本草纲目》收集1892种，赵学敏《本草纲目拾遗》又补充了714种，至近出版之《中药大辞典》已达5767味，可见这份宝贵遗产何等浩大。其宝贵之处正是在乎取材于自然，至于其实用价值大，副作用少，也是中药之所以有别于西药之处，故为中外医学界所日益重视，是值得中华民族自豪的。但中医药书籍往往文简、意博、理奥、趣深，如何使之深入人心，易于理解，乐于接受，有必要依赖一些科普读物。吴吉周同志近著《中药与长寿》可谓先得我心。他费时三年，广征博采，以流畅文笔，深入浅出，阐明有关补养中药的健身、去病、延寿等作用，寓于文史、日常生活之中，借鉴古今临床经验和现代药理研究成果，汇成此书，既致知格物，又删繁就简，读来无古代著作枯燥艰涩之感。这种写作体裁，我以为是把科学知识介绍给群众的一种好方法，也是我们使中医药学具长久生命力的不可忽视的工作。因此，愿把此书推荐给广大读者，并祝贺作者的成功。

广州市越秀区中医院原院长 黄仕沛

目 录

补气“神药”——人参	(1)
补益良药——党参	(5)
健身益寿良药——刺五加	(8)
动物人参——鹌鹑	(11)
补药之长——黄芪	(13)
药中国老——甘草	(15)
补脾养胃的“太阳草”——黄精	(18)
活维生素C丸——枣	(22)
延寿美味——蜂蜜	(25)
延寿良药——何首乌	(28)
名贵的滋补药——阿胶	(31)
花中之相——芍药	(34)
妇科要药——当归	(37)
补益药之首——熟地黄	(40)
“益寿果”——番木瓜	(43)
滋补肝肾的良药——枸杞	(45)
补阴良药——西洋参	(48)
神奇的补药——人胞	(50)

名花、美食、良药——百合·····	(52)
滋补强壮药——芝麻·····	(54)
长寿动物——龟·····	(56)
能益寿的美味——鳖·····	(60)
身有“仙药”的“仙兽”——鹿·····	(64)
“仙灵毗”——淫羊藿·····	(67)
温肾壮阳良药——狗肉·····	(70)
擅长补虚的美味——羊肉·····	(72)
海中名药——海马·····	(74)
花之君子——莲·····	(76)
可枕可饮良药——菊花·····	(80)
令人忘忧的良药——萱草·····	(83)
花中魁首——梅花·····	(85)
花中之王——牡丹花·····	(87)
春天的使者——桃花·····	(89)
香花良药——梔子·····	(91)
名花良药——蜡梅花·····	(93)
清热解毒良药——金银花·····	(96)
长寿药石——麦饭石·····	(98)
可救人性命的千年化石——琥珀·····	(100)
能做良药的珍宝——珍珠·····	(103)
益寿珍品——燕窝·····	(106)
可续筋骨的佳肴良药——螃蟹·····	(109)
清热良药——蚯蚓·····	(113)
医食兼优的冷血动物——蛇·····	(117)
解毒要药——蟾蜍·····	(121)
名不见经传的珍贵补药——哈士蟆·····	(124)

刻着文字的药——龙骨·····	(126)
益智抗衰老中药——龙眼肉·····	(129)
中医的象征——杏树·····	(131)
造福人类的国树——银杏·····	(134)
可入药的吉祥佳果——柑桔·····	(136)
可入药的果中圣品——柿·····	(139)
药中圣醍醐——梨·····	(141)
古老防疫保健药——槟榔·····	(143)
清肝明目的“神仙叶”——桑叶·····	(146)
延年益寿的“仙草”——灵芝·····	(150)
治眩晕要药——天麻·····	(152)
补虚奇药——冬虫夏草·····	(155)
利水除痰要药——茯苓·····	(158)
可抗癌的“野猪粪”——猪苓·····	(161)
奇特的担子菌——马勃·····	(163)
健脾益胃的“阳明药”——薏苡仁·····	(165)
醒胃调脾要药——阳春砂仁·····	(168)
温中止痛良药——吴茱萸·····	(170)
调味佳品、良药——胡椒·····	(173)
清胃肠实热圣药——石膏·····	(175)
苦口良药——黄连·····	(177)
化痰良药——苦菱·····	(180)
疮家圣药——连翘·····	(182)
治伤、补益要药——三七·····	(184)
美容之花——红花·····	(187)
以皇帝名字命名的中药——刘寄奴·····	(189)

活血要药——乳香	(192)
骨科要药——血竭	(194)
血病神药——五灵脂	(196)
诸香之冠——麝香	(199)
救命良药——人尿	(202)
通经下乳要药——穿山甲	(204)
补肾固精要药——核桃	(207)
“灸透酒坛”的宝药——艾	(209)
强身御邪良药——姜	(212)
润肺补脾的长生果——花生	(216)
地里长出来的青霉素——大蒜	(219)
佳蔬良药——萝卜	(222)
天然维生素——胡萝卜	(225)
利国利民的中药——蓖麻	(227)

补气“神药”——人参

人参是中药宝库中的珍贵药材，是一种功效卓著的补气药。自古以来，被人视为珍宝。我国第一本药物专著《神农本草经》，把它列为上品。清初康熙皇帝封它为“神药”。

人参为五加科多年生草木植物，因根部肥大、肉质，状如纺锤或圆柱，常分叉，似人形，得名人参。人参有四大家族：我国的吉林参，朝鲜的高丽参（又名别直参），日本的东洋参，加拿大、美国的西洋参。

我国人参主产东北，是“关东三宝”之一，尤以吉林长白山区的人参最为著名。据统计，吉林省人参产量，约占我国人参总产量90%以上。人参原为野生，长在深山老林中，采挖不易、并且生长缓慢，往往需要几十年，甚至上百年，才能入药。因此，生产赶不上需要，贵重如金。早在300多年前，就开始了人参的园艺栽培。新中国成立后，辽宁、吉林大量发展集体人参种植场，实行科学管理，生产有所发展。但是一般也需要6~12年，栽种参才能入药，生长期仍是相当长的。所以从栽培方法来分，人参分为野生参和园参两种。这两种人参，外形尽管相似，其功效和价格往往相差很远。野人参年龄较长，药力较大，价格比栽培人参高出许多倍。如果从加工方法来分，人参可分为生晒参、糖参、红参和其他参四类。

国产红参包括吉林参、边条参等，其特点为参体角质，半

透明状，有纵皱向沟纹，上端略有横纹，间中带有少许姜皮状，上端与芦头相接，芦头有凹窝状基茎残痕(习惯称为“芦碗”，广东人叫“灯盏芦”)，下部带腿二至三支，表面棕色或棕黄色，横切面中间有浅色圆心。高丽参，又名朝鲜人参、别直参。芦头大、平肩膀，多数有双“芦碗”、人称“龙头”。日本红参，也有双“芦碗”，但质松、膊略尖，主体较短，间驳支刀痕，多见有姜皮状，皮肉分离。西洋参以色白、质轻、性松、气清芬，切片内层肉纹有细微菊花心之纹眼者为佳，野生者更佳。

现代研究证实，人参含人参烯、人参二醇、人参皂甙、维生素A、维生素B₁、维生素B₁₂，维生素C、苦味质、无机盐、粘液、蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖、胆硷、氨基酸、烟酸、烟酰胺、泛酸及钠、钾、钙、磷、铁等矿物质，其中构成蛋白质的氨基酸有十二种。

从现代医学观点，人参有如下功能：①能兴奋神经系统，提高工作效率。②能刺激造血器官，促进造血机能旺盛。③能作用于垂体—肾上腺皮质系统、增强对有害刺激的抵抗力，提高对温度的耐受力。④能促进性腺机能，改善性机能衰退。⑤有强心作用，使心脏收缩力增强，用于治疗心力衰竭和休克。⑥能改善消化、吸收和代谢功能，增进食欲，促进蛋白质合成。⑦有抗过敏、抗利尿作用。⑧配合抗癌药物使用，可增强人体控制和消灭癌细胞的能力，提高抗癌药物的疗效，减少不良影响。南朝鲜生物学家发现高丽参对癌细胞破坏作用达到99.9%。

远在十三世纪末，我国人参经马可波罗传入欧洲，但没有引起欧洲人的重视，闻名世界的《大英百科全书》，对人参作出错误的结论，至今，以色列还明文规定禁用人参。但是，随着时间的推移，人参的切实效果破除了某些人的偏见，国外用

人参来补身、治病的人越来越多，仅美国就有五、六百万人。1974~1980年，先后三次召开国际人参讨论会，人参引起了科学家们的广泛注意。

祖国医学认为，人参生者性微寒，制后性微温，味甘微苦，功能大补元气，补肺健脾，益气生津，宁心安神，既用于久病气虚，又可用于急救虚脱，故为补虚扶正之要药。妇女崩漏，失血过多，头晕腰酸，消瘦虚弱，用之能补气益血；老年体弱，不思饮食、心悸乏力、睡眠不安者，用之能益气补脾，宁心安神，增进食欲。其著名方剂为独参汤，人参60克，浓煎顿服，治元气大虚，昏厥，脉微欲绝以及妇人崩产、脱血、血晕。

人参的一般用法有以下几种：

人参汤：人参切片，3~5克，放盅内冷水浸几小时，隔水炖汁，连渣内服。

人参茶：人参切成薄片，泡开水，当茶饮，早晨空腹或睡前服较好。

人参酒：整支人参放瓶内，加米酒浸，密封瓶口，两周后可饮酒，每天睡前服一匙。

人参粉：将人参打碎磨粉，每日一次，每天1~3克，开水冲服。肺虚喘咳，支气管炎加蛤蚧粉；畏寒肢冷，气血双亏，加胎盘粉。

含化人参：将人参切成薄片，每日含1~3克，少于一克无效。可以祛病延年、强身。运动员在训练或比赛时，体力消耗大，含人参片，可提高耐久力，减少疲劳。

人参鸡：人参3~5克，鸡项肉半斤，同入砂锅，加适量水，先用武火，后用文火，炖熟，连渣服食。如果加陈年糯米酒同炖，效果更好。大手术后或产后服食，能促使早日恢复健康。

人参粥：人参粉5克、姜汁15克、粳米100克、冰糖少量，同煮成粥，秋冬作早餐，可补元气、振精神、抗衰老。

此外，人参制品相当多，如人参注射液、人参精、人参膏、人参鸡精、人参蜂王糖浆、人参再造丸、人参健脾丸、人参养荣丸等。

服用人参应注意的几个问题：

1. 时间：用人参补身的人，时间尽量安排在“冬至”节前后较好。

2. 对象：人参是补气良药，病后体弱或年老虚弱，效果显著；无虚、体壮实、小孩、青年，以不吃人参为好。

3. 戒口：服参期间，不要吃萝卜、绿豆、浓茶、螃蟹等，三天后，除戒。

4. 不要滥用：人参虽好，用之不当，或长期过量，都会产生副作用。服用人参要按医嘱，不要乱用。祖国医学认为，凡肺气壅盛、表邪未解以及一切实证、热证，都忌用人参。

补益良药——党参

党参是桔梗科多年生草本植物党参的根。清代张璐《本草逢源》（1695年）首次记载它的名字，至今不过300年，可今天的中华大地，不分东西南北，不分男女老少，都熟悉它，喜欢它。

党参是我国地道药材，分布于山西、陕西、甘肃、四川、河南等地。其中以山西省长治县、长子县、屯留县、壶关县、潞安县、黎城县、襄垣县、平顺县一带（古称上党）所产的党参最佳，党参因此得名；因古时这一带叫做潞州，故又叫潞党；河南林县野生的党参外形似防风，叫做防党参；野生于五台山的党参，称为台党参；产于陕西、甘肃者称为西党参；产于东北称为东党参；产于四川称为川党参。以皮纹细横、肉白柔润、头小于身、气带清香、味甜鲜洁者为佳，若皮粗肉坚或味淡气腥如青草气者皆为次品。

祖国医学认为，党参味甘，性平，入肺脾二经，具有补中益气、生津和胃之功效；用于脾胃虚弱，食欲不振，大便稀溏，四肢无力，心悸气短，面目浮肿，虚劳内伤，自汗烦渴，脱肛，子宫脱垂等症。近来还用于治疗慢性贫血、白血病、佝偻病等。

清代著名医药家张山雷的《本草正义》评价党参最为精要。他说：“党参力能补脾养胃，健运中气，本与人参不甚相远，其尤可贵者，则健脾运而不燥，滋胃阴而不湿，润肺而

不犯寒凉，养血而不偏滋腻，鼓舞清阳，振动中气而无刚燥之弊……故凡古今成方之所用人参，无不可以潞党参当之，即凡百证治之应用人参，亦无不可从潞党参投之，不仅取并实惠而不费，可以节用而隐为斯民造福，即论其功德及人，亦较彼辽参之价值连城者，又何尝多让。”张山雷还介绍自己用药的亲身体会：“余在实验上对于脾胃之虚弱等症，令其多服久服，虽然有效病减甚缓。惟用于老年人或气虚之体，下肢泻肿及四肢、面部水肿配五皮饮加焦冬术，奏效甚速。”这位张山雷氏是300年来研究党参最有成效者，他从产地、药效、植物形态等三方面力证党参与人参的区别，指出一千多年来医药界把两者混为一谈的谬误。

著名方剂：上党参膏（《得配本草》），用党参500克（切片），沙参250克（切片），桂圆肉200克（水煎浓汁至滴水成珠），磁器贮藏。每周一酒杯，空腹时用开水冲服，治肺燥声哑、脾肺两亏诸症，有清肺、补元气、开声音、助筋力之功效，常服有益气健脾、和胃养血之功效，对增强体质大有帮助。

据现代科学研究，党参含有葡萄糖、果糖、菊糖、蔗糖、17种氨基酸（其中包括7种人体不能合成的必需氨基酸）、磷酸盐、皂甙、党参碱、党参宁、挥发油、石碱草素、木栓酮和钾、钠、钙、镁、锌、铜、铁等物质。

党参含有多种功能的多糖和构成营养物质的多种氨基酸、菊糖以及生命活动中必不可少的多种无机元素，这些都是党参作为补益药的物质基础。菊糖不仅是营养品，而且是免疫佐剂；铁、铜、钴等微量元素，对血液形成有重要影响；锌有促进生长发育和提高性功能的作用；钾、钠、钙、镁等电解质对调节神经、肌肉的功能和酶的代谢以及维持水与电解质平衡，保持体内环境的稳定性有积极的作用。

药理作用：①能提高腹腔巨噬细胞的吞噬能力，提高机体的免疫力。②对机体的造血功能有促进作用，可使红细胞和血红蛋白的含量增加，并对抗放疗和化疗引起的白细胞减少。③党参皂甙对肠道功能起调节作用。④提高中枢系统的兴奋性，提高机体活动能力。⑤可升高血糖。

健身益寿良药——刺五加

刺五加是五加科多年生木本植物，与人参、三七是同科。但是，它却没有人参、三七那样娇贵。它象朴素、健美的农村姑娘，来自民间，对自然条件不苛求，丛林、山坡都可以安家落户，随遇而安。我国主要分布于黑龙江、吉林、辽宁、河北、山西等地。

刺五加干燥根皮，呈卷筒状，长7~10厘米，外表灰褐色，有横向皮孔及纵皱，内表面淡黄色或淡黄棕色，质脆，易折断，断面不整齐，淡灰黄色；气微香，味微苦涩；以粗长、皮厚、气香、无木心者为佳。

祖国医学认为，刺五加味辛，微苦，性温；有益气健脾，补肾安神，祛风除湿之功效；用于治疗脾肾阳虚，腰背酸痛，筋骨拘挛，步履乏力，失眠多梦诸症。近年来还用它来治疗神经衰弱，冠心病，白细胞减少症，慢性气管炎，癌肿等。

著名的五加皮酒就是以刺五加皮去骨煎汁、和曲米酿成，或切碎袋盛浸酒，或加地榆、当归、牛膝诸药。长期服用有填精髓、壮筋骨、驱风除湿之功效。《医论》说：“风病饮酒能生痰火，惟五加皮（刺五加）一味浸酒，日饮数杯最有益。诸浸药酒，惟五加皮与酒相合，且味美也。”

刺五加一药，历代本草未见单独介绍，江苏新医学院编的《中药大辞典》（1977）将该药与五加、无梗五加、糙叶五加、轮伞五加一起，被列为中药五加皮的原植物之一。有人作过药理试验，除刺五加以外几种同属五加，尚未发现有刺五加的功能，为了防止鱼龙混杂，把刺五加与它们加以区分，是科学的。我们考察，五加在历代本草中享有盛名，有“宁得一把五加，不用金玉满车”之说。我国最早的医药文献《神农本草经》把它列为上品。《名医别录》认为它能“补中益精、坚筋骨，强意志，久内服轻身耐老”。我们认为，具有这种功能的应当是刺五加，只有它当之无愧，其他同属五加是名不副实的。

据现代科学分析，刺五加根皮含有五加甙A、B、B₁、C、D、E、F、G、I、K、L、M、左旋芝麻素、多糖等。这些成分在10月落叶前，含量最高，6~7月含量很低。此外还发现其株、茎和果实均含有糖甙成分。

药理作用：1. 抗衰老作用。五加甙有抗氧化基作用，延缓生命的衰老过程。

2. 强壮作用。五加甙能调节蛋白质、糖、脂肪代谢，促进肝细胞再生，提高核酸与蛋白质的合成和机体的免疫功能，增强体质。

3. “适应原”样的作用。使机体增强非特异性防御能力。也就是提高机体对物理、化学、生物等有害刺激如寒冷、灼热、放射线、四氯化碳、细菌毒素、肿瘤等的抵抗力。

4. 调节神经系统功能。五加甙既可加强神经系统的兴奋过程，又能加强其抑制过程，从而使神经系统的两个过程处于平衡状态。

5. 抗疲劳作用。五加甙A~E有很强的抗疲劳作用，其抗疲劳强度为根部提取物的40~120倍，并且比人参甙强。

6. 调节肾上腺、甲状腺、性腺功能的血糖代谢，使之处正常状态。

7. 调节心血管功能。刺五加提取物可扩张脑部血管，改善大脑的血流，并对血压有双重调作用，即可使低血压升高，又可使高血压降低。

8. 抗菌消炎。能对抗痢疾杆菌毒素引起的白细胞减少，在夏、秋、冬季可减轻实验动物的炎性水肿。

9. 抗癌作用。刺五加根提取物和总甙对实验动物的移植瘤、药物诱发瘤、癌转移和小鼠白血病均有一定的抑制作用；可减轻抗癌药如环磷酰胺等的毒性。

由于刺五加具有以上的优良品质，使它继人参、三七之后，登上了补益药的大雅之堂，成为益寿延年药材的后起之秀。现在，刺五加已被广泛用于治疗神经衰弱、冠心病、高血压、白细胞减少症、辐射损伤、癌肿、风湿等多种病症。我国已制成五加参精、刺五加参浸膏、刺五加冲剂、刺五加片等五加制剂，行销国内外，有很高的声誉。1976年，哈尔滨中药二厂制成五加参精，治疗神经衰弱559例，冠心病206例，白细胞减少症246例，有效率分别为91.7%、84%和75%。

据报道，苏联某汽车工厂有八万多工人，经过较长期服食刺五加制剂，该厂工人的身体素质大大提高，患病缺勤率显著下降，工作效率大大提高。

刺五加是一种很有发展前途的中药材，随着科学的不断发展，它必然能为人类健康作出更大的贡献！