

张同溥

扶衰老幼方

科学普及出版社

7

抗衰老妙方

张问渠 陈志江 编译

科学普及出版社

内 容 提 要

本书是日本汉医学家对我国中医中药关于抗衰老、治疗各种老年病的研究成果和治疗经验的汇编。它涉及的老年常见病达 90 多种,如高血压、前列腺肥大、糖尿病、黄疸、肝炎、便秘、失眠等等。涉及的方剂达 70 多种。如八味丸、防风通圣散、回春仙、健步丸等等。这些方剂在日本临床中收到很妙的效用,如服八味丸可扔下老花镜,饮三黄泻心汤可降血压等等。书中提了不少医案,以资佐证。原书作者们对现代医学深有造诣,因此在剖析病症、施服中药等方面都是结合现代医学进行的。本书译者除编译原作外,还据多年的临床经验和中医理论,以按语形式对原书的观点、处方作了分析论述,并增补了我国目前的临床配方。本书对老年患者和中老年保健,是良师益友,对医生也是可借鉴的参考书。

抗 衰 老 妙 方

张问渠 陈志江 编译

责任编辑: 战立克

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路 32 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国科学院印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 插页: 2 印张: 8.25 字数: 182 千字

1991 年 7 月修订第 1 版 1991 年 7 月修订第 1 次印刷

印数: 1—6 000 册 定价: 4.90 元

ISBN 7-110-01979-9/R·222 登记证号: (京)026 号



1983年11月，张问渠
医师应邀赴泰国讲学、
诊病，这是诊病时的情况

1983年，张问渠医师
在泰国接受记者采访



1989年，张问渠
医师在中国中医
研究院西苑医院
为苏丹客人诊病

（图）张问渠医师在泰国接受记者采访时的合影。张问渠医师在泰国期间，曾为多位患者进行诊疗，并受到当地媒体和民众的热烈欢迎。此次访问旨在推广中医文化，增进中泰两国在医学领域的交流与合作。



1988年, 张问渠医师与国防大学政委李德生同志
交谈《抗衰老妙方》一书的情况

九十年之專報列系妙面秘神的藥中醫中陸大開揭
鎮重病治學教成已 院醫苑西北京

開設外賓「特別病房」 優待住院
室內設備一應俱全 伙食除外住房費每天六十
外賓多屬台灣及日本人

1990年6月27日, 台灣 中國時報 刊登特派記者署名文章,
介紹北京西苑醫院和對張問渠醫師的專訪

我国中药抗衰老研究成果管窥

——代 前 言

随着我国社会现代化的发展,老年人口正日益增多,据最近进行的第4次全国人口普查统计结果表明,我国现在60岁以上老年人口系数为7.63%,65岁以上老年人口系数为4.91%。从整个发展趋向看,人口朝着老龄化方向发展。不久的将来,我国即将进入老年人口型国家。如何抗衰老自然成为人们日益关注的话题,而独具中华特色的中医中药抗衰老的方法倍受青睐。

应广大读者要求,《抗衰老妙方》一书即将再次印刷,借此机会,我们特地补充了有关我国近几年在中药抗衰老研究方面所取得的部分成果,以为本书再添光彩。

近十年来,我国在中药抗衰老研究方面,以补肾药和补益类中药为主。现扼要介绍如下。

一、补肾药的研究

山东等单位研究认为应从肾虚与性、脑功能关系着手。中医认为肾藏精、主骨,骨主髓,脑为髓海,提示脑和性功能有关。一般认为,脑功能包括人的思维、记忆、运动、感觉等,并控制着人的生长、发育及衰老过程。临床用补肾药对老年痴呆有效,对脑供血不足亦有效,提示补肾药有可能改善脑功能。还以视力、听力、手颤、短时图形记忆、第四例外及握力等为指标,用温补肾阳药在治疗脑功能减退症方面取得较好疗效的同时,在性功能恢复方面亦有相

应好转。同样性功能低下患者大多伴有失眠、多梦、记忆力减退等脑功能减低症状，服用补肾药也能收到一定的疗效。又在研究抗衰老中，用温补肾阳药中睾酮含量0.97mg/1克药，说明性激素不仅作用于第二性征，亦反馈性作用于脑。中国中医研究院西苑医院陈楷等自行配制的清宫长春丹（熟地、生地、天冬、麦冬、人参、茯苓、枸杞、山萸肉、菟丝子、覆盆子、石菖蒲等）对老年人液化智能老化及衰老症进行治疗观察，结果发现本药可改善老年人心算速度、数字符号速度、数字广度和左右手跟踪反应，这表明服用本药后老年人记忆力、心智敏捷度、注意力和学习能力等重要液化智能组成成分均得到了改善。其效果优于现在广为应用的促思维记忆药物脑复康。同时，认为清宫长春丹有延缓衰老、抗自基、降血脂、抗疲劳和缺乏氧等药理作用。中日友好医院亦观察到清宫长春丹具有提高记忆的功能，认为其机理可能是药物改善了老年大鼠的脑电慢波化，延缓了神经元活动的衰老；也有可能是通过高胆硷能神经的功能或减少了神经组织以外的富含MAO-B的组织增生来改善记忆功能。上海中医学院观察到“还精煎”能抑制中 老年小鼠大脑线粒体中MAO活性，修复化学物质或放射引起DNA损伤。河南中医研究所对以补肾为主的“寿康”作了研究，通过寿命试验及测定性激素，过氧化脂质、脂褐素、老化相关酶、核酸、蛋白质和免疫、抗应激及血液流变等指标，证实“寿康”具有抗衰老作用。上海医科大学胡国让等通过补肾益寿片中淫羊藿、人参等药物，对老年人观察有调节或恢复细胞免疫功能的作用。由成都中医学院研制的有何首乌、黄芪、丹参等中药组成的口服液（即活力甙），通过583例老年人随机分为观察组和安慰剂、对照组、双盲观察连续服药3个月，结果为获复

查资料者507例(87%),活力甦组287例,对照组220例。活力甦组在改善精神体力、睡眠、增进食欲、改善脱发、白发、视力、握力,提高抗血氧化酶活力、细胞免疫功能、降低血清脂褐素定量方面,显著优于对照组,总有效率前者为76.6%,后者为34.5%, $X^2=90.7$, $P<0.001$,表明补肾益精的活力甦中药具有抗衰老作用。上海华东医院发现罗布麻能升高老年NK细胞活性,并可延长胚肺二倍体纤维母细胞的传代次数。青海西宁市第一医院在临床观察抗衰老的补肾药时,分为偏阴虚与偏肾阳虚二类,前者以左归饮加减,药用生地、山萸肉、沙参、枸杞、龟板、麦冬、五味、首乌、桑寄生、菟丝子等;后者以右归饮加减,药用熟地、山萸肉、山药、附片、肉桂、补骨脂、仙灵脾、巴戟天、肉苁蓉、小茴香等,从调节肾的阴阳,达到抗衰延寿的目的。上海第二医科大学易宁育等研究的滋阴、助阳药对 β 肾上腺素能受体及M胆碱能受体具有双向调节作用。研究结果表明滋阴生地、知母不仅能使增多的 β 受体减少,同时还能使减少的M受体增多,呈现双向调节作用。而助阳药附子、肉桂及仙灵脾均能在增多 β 受体数的同时使M受体数减少并趋向正常。

推迟和延缓衰老,提高生命晚期的质量是人们千百年来愿望。现代药理研究已证明许多中草药有强身延缓衰老的作用。孙文静等研究了以益气、滋阴、补阳中药黄精、枸杞、首乌、淫羊藿、人参叶皂甙、三七等11种中药组成的复方,结果发现对在老化进程的老龄、中龄Wistar大鼠肝匀浆脂质过氧化反应有抑制作用,其分解产物丙二醛含量明显低于对照组,并能明显推迟脂褐素荧光物质在大脑、心脾、睾丸各组织细胞的沉积,同时伴有提高血红蛋白过氧

化氢 (cat) 酶活性。陕西中医学院牛锐等观察了淫羊藿在炮制前后对小鼠血浆睾酮含量的影响,发现炮制品作用比生品强。中医研究院中药研究所陈妙华等从沙苑子的脂溶部分分离得到以棕榈酸、油酸、硬脂酸、亚油酸为主的11种脂肪酸等降低动脉硬化,延缓衰老有较好的作用。综上所述,补肾类药物在抗衰老研究中是很有前途的。

二、补益药物的研究

北京医科大学在研究抗衰老中,选择补中益气汤进行研究,用本药对正常小鼠免疫功能进行研究时,发现本方对淋巴细胞ANA阳性率、抗体形成细胞(PEC)数值、MΦ—EA—花环率和MΦ—VC环率均有所提高。广州中医学院卞慧敏等探讨了健脾益气药抗大鼠实验性溃疡的作用机理,提示能增加正常大鼠和慢性溃疡大鼠胃壁粘液糖蛋白量。黄可儿等发现温中健脾方对大鼠胃粘膜有保护作用,这对研究老年人脾虚引起的体虚衰老有较好的效果。北京东直门医院通过参芪注射液对老年冠心病患者的血小板聚集有抑制作用。吉林中药研究所发现补血散(黄芪、党参、当归、甘草、白芍、三仙)有明显提高小鼠网状内皮系统吞噬功能,并对免疫抑制剂有拮抗作用。广州中医院方询信等报告人参多糖和羧甲基茯苓多糖在体内均能以强小白鼠脾脏NK细胞活性。广西中药研究所陈一等研究表明蛤蚧蜂王浆口服液对于免疫功能低下的机体具有明显提高腹腔巨噬细胞功能,并发现蜂王精能兴奋骨髓造血机能的主要环节是作用于血干细胞。北京东直门医院研究了补气对衰老与循环系统的作用,着重研究了人参、党参、黄芪对血压、心脏收缩功能、心肌营养血流量、耐缺氧、抗实验性心律失常、抗血小板聚集、对血液流变性、纤溶酶活性、保护心肌缺血,提示

补气药在抗衰老研究中有抗动脉粥样硬化作用。另外，在抗衰老研究中，发现人参果皂甙，能提高免疫功能，增强机体的抗病能力，尤其是黄芪对核酸代谢的影响，对内环核苷酸影响，对诱生干扰素的影响来说明本药从扶正固本的抗衰老作用。黑龙江中医研究院董天慧等选择了几种有补益作用的滋补药花粉、复方花粉、人参氨基酸口服液等观察了对果蝇寿命的影响，结果表明花粉组平均寿命比空白对照组延长，人参氨基酸口服液组雌蝇延长10.1天，花粉组、人参氨基酸雄蝇最高寿命分别比对照组高32天、24天。中医研究院中药研究所张奎汉等研究了山楂的延缓衰老作用。结果发现山楂有较显著的抗自由基损伤的作用。经哈尔滨医科大学临床药物研究所的实验研究，初步证明了抗衰老灵（人参、黄芪、枸杞等）能延长果蝇的平均寿命和最高寿命，能提高大白鼠胸腺和脾脏内cAMP含量，能增加果蝇和小白鼠的抗逆能力，增强老龄小白鼠的性功能。

据上海医科大学的沈自尹等报道，通过90例健康老年人随机分组采用补肾（附片、生地、熟地、山药、补骨脂、仙灵脾）、健脾（人参蜂皇浆）、对照法服药两个月，服药前后进行各项检验，结果表明补肾法和健脾法，都能发挥非特异免疫功能增强剂的作用，而在提高血浆促黄体生成激素及皮质醇水平上，补肾法比健脾法的作用显著。说明补肾和健脾在神经内分泌及免疫系统上对延缓衰老各有侧重，而以补肾法更为广泛而显著。中医研究院西苑医院张问渠，近年来在老年抗衰老研究中，通过对动脉硬化、脑血管病后遗症及痴呆症的观察，提出补肾与活血相结合的治疗法，在增强免疫功能，改善脑供血，提高智力、体力方面取得进展。同时对老年人如何应用滋补药，也提出了滋阴与补阳，补气与生血；

补脾与补肾的观点，认为有可能在调节机体，平衡阴阳等方面发挥抗衰老的作用。滋阴药主要选用天冬、麦冬、生地、熟地、地骨皮、女贞子、旱莲草、龟板、菟丝子、黄精、玉竹、黑芝麻等，服后可滋补阴精，保持机体阴阳平衡，达到延年抗病的目的。补阳药有附片、肉桂、巴戟天、肉苁蓉、仙茅、仙灵脾、杜仲、桑寄生、补骨脂、冬虫夏草、蛤蚧、锁阳等，服后可温阳补肾，使肾气充沛，精力焕发达到抗衰老的目的。而气血双补方，可选用七宝美髯丹、补心丹、归脾丸、人参养荣丸，十全大补丸等。一般补气药可选用人参、西洋参、太子参、黄芪、白术、山药、苡仁米等。补血药，主要选用当归、抗芍、枸杞、阿胶、首乌等。盖人体气血阴阳有着相互依存、相互转化的关系，尤其老年人，患病后病情复杂，多半阳虚兼气虚，气虚者易致阳虚，阴虚者多兼血虚，血虚易致阴虚，以及气虚及血虚，血虚及气虚，阴虚及阳虚，阳虚及阴虚等可出现错综复杂的症候，这也是老年病的一大特点，因此，根据古人经验及我们临床实践，在抗衰延年中，要注意“药对”(即两药配伍)，如人参-黄芪、人参-莲子、人参-蛤蚧、人参-干姜、人参-当归、人参-丹参、附子-黄芪、附子-当归、附子-干姜、黄芪-白术、黄芪-当归、仙茅-仙灵脾、仙茅-金樱子、仙灵脾-巴戟天、补骨脂-胡桃肉、龟板-别甲、熟地-砂仁、枸杞-菊花、枸杞-西洋参、杜仲-续断、桑寄生-续断、杜仲-首乌、杜仲-牛膝、桑椹子-黑芝麻、女贞子-旱莲草、玄参-川连、首乌-黄精、首乌-菟丝子、益智仁-覆盆子、益智仁-乌药、黑芝麻-桂元肉、丹参-菖蒲、丹参-川芎、三棱-莪朮、红花-降香、水蛭-虻虫、穿山甲-当归、泽兰-麦冬、苏木-蛤蚧，等等。以上诸例，在抗衰老中应引起重视。

另外，在我们日常生活中，有几种新研究的抗衰老中药制剂已投入市场。如提高老年人体力的清宫寿桃丸；提高免疫功能，增强体质851口服液；增强体质，延缓衰老的人参蜂王精；延缓衰老，促进性机能，养血安神的中华乌鸡精；抗衰老，提高生命活力的杭州青春宝口服液；健美的东方三露；减肥的大宝减肥霜以及最近刚刚问世的减肥乐，等等，均受到海内外的欢迎，诸如此类，不一而足。

张问渠 陈志江
写于北京 1990年12月

目 录

我国中药抗衰老研究成果管窥——代前言

- 一、八味丸能治老花眼.....(1)
- 二、八味丸为什么能抗衰老.....(9)
- 三、八味丸对白内障、前列腺肥大、糖尿病等症疗效卓著.....(14)
- 四、炮附子可增强八味丸的药效.....(22)
- 五、八味丸的指证“上下腹力差”是衰老的表现.....(28)
- 六、地黄的多种药效.....(32)
- 七、关于服用八味丸的问题解答.....(35)
- 八、服用八味丸出现的各种体内变化.....(46)
- 九、连医生也倾服的八味丸.....(60)
- 十、八味丸的适应症和禁忌.....(63)
- 十一、防风通圣散可治鼓腹型高血压.....(65)
编者按 八味丸..... (67)
- 十二、三黄泻心汤可治阳亢型高血压病.....(74)
- 十三、柴胡加龙骨牡蛎汤可治神经衰弱型失眠的高血压.....(77)
- 十四、桃核承气汤可治脸色发红、头部充血的阳亢型夹瘀血症的高血压.....(81)
- 十五、钩藤散可治起床时头痛的高血压.....(84)
- 十六、七物降下汤可治下肢无力性高血压或肾性高血压.....(87)

编者按 几种治疗高血压病的汉方药	(89)
十七、人过四十岁可每日服人参	(95)
十八、人参可防止癌症恶化和复发	(99)
十九、人参含有抗衰老所需的镁	(102)
二十、人参是贫血和体虚者理想的保健药	(106)
二十一、人参可增强大脑功能有效治疗糖尿病	(111)
二十二、人参可治糖尿病	(115)
二十三、人参的强肝作用	(118)
二十四、人参的强精效果	(122)
二十五、如何选择人参	(126)
编者按 人参	(129)
二十六、健步丸可有效治疗风湿症和关节 疼痛	(135)
二十七、健步丸可强壮老年人的体力	(137)
二十八、健步丸的有效服法	(139)
二十九、关于健步丸的问题解答	(142)
编者按 健步丸	(145)
三十、汉方药可治不治之症的糖尿病	(147)
三十一、白虎人参汤可治初期糖尿病	(152)
三十二、大柴胡汤有效治疗肥胖型糖尿病	(156)
编者按 几种治疗糖尿病的汉方药	(158)
三十三、回春仙能强身强心消除疲劳	(162)
三十四、回春仙为什么是有效的保健药	(167)
编者按 几种强壮滋补的汉方药	(171)
三十五、防风通圣散可防治各种成年病	(177)
三十六、防风通圣散可以减肥	(181)
编者按 几种减肥的汉方药	(183)

三十七、不胜饮酒者可服黄连解毒汤	(186)
三十八、柴胡汤可恢复肝脏功能	(191)
三十九、茵陈蒿汤可抑制黄疸治急性肝炎	(192)
编者按 几种治疗肝炎的汉方药	(199)
四十、栝蒌薤白白酒汤可防治心肌梗塞和	
冠心病	(203)
编者按 几种治疗冠心病的汉方药	(205)
四十一、猪苓汤能治排尿困难和疼痛	(208)
编者按 几种可以利尿的汉方药	(211)
四十二、麦门冬汤能治顽固性干咳	(212)
编者按 几种可以止咳的汉方药	(214)
四十三、响声破笛丸可治嗓音嘶哑和咽喉异常	(217)
四十四、麻仁丸可解除老年性便秘	(220)
编者按 几种可治便秘的汉方药	(222)
四十五、朱砂安神丸治顽固性失眠症	(224)
编者按 几种可以安眠的汉方药	(227)
四十六、溶解胆结石的汉方药	(229)
编者按 几种可治胆结石的汉方药	(231)
四十七、当归芍药散可有效治疗更年期综合症	(233)
编者按 当归芍药散	(237)
四十八、当归饮子能根除肌肤干燥和疲劳	(238)
四十九、芍药甘草汤可治腓肠肌痉挛	
和肌肉疼痛	(241)
编者按 芍药甘草汤	(243)
后 记	(245)

一、八味丸能治老花眼

千叶大学讲师 藤平健

(一) 可以甩掉老花镜了

“大夫，这药真妙啊。不知怎么的，最近老花镜对我反倒成累赘了，是不是因为我经常服用八味丸的缘故？”我常常听到病人诉说这类令人兴奋的话。

近数十年来，对老年性白内障患者，我几乎全都开的是八味丸。其中不少患者，不仅彻底治愈了白内障，连老花镜也抛掉了，他们高兴异常。

“这药真妙！”八味丸的确是种妙药。从作为专攻现代眼科医学的医生的立场来看，要想治好老花眼，首先在医学上是不可想象的。

所谓的衰老现象，简单说，就是机体变硬。以骨头为例，年轻时，骨髒多，无机质少。一旦上了年纪，情况恰恰相反，无机质增多，骨头也变得又硬又脆，稍一跌倒，也会骨折。

血管和肌肉变硬。早者，从二十多岁起就发现动脉血管硬化。随着年龄的增长，血管壁逐渐失去弹性。肌肉也因减少了富有爆发力和弹性的肌纤维，逐渐经受不住剧烈运动了。

眼睛也不例外。起透镜作用的水晶体非常富于弹性。看近物时，水晶体变厚；相反，看远物时，水晶体变薄。这样

可调节眼睛的焦距。尤其是年轻人的水晶体，被眼睛周围的肌肉拉紧之后，才变成薄透镜状的。一旦将水晶体由眼睛内取出，它所富有的弹性，会立即使其变为圆球体状。

然而，人一上年纪，水晶体就会失掉弹性，难以变厚。因此，焦点很难使焦距与视网膜相吻合，看东西时自然要把物件往远处推，这就是老花眼。为了弥补水晶体不能变厚的部分，在眼睛前面加上两片凸透镜，即戴上老花镜，就可使焦点与视网膜相吻合。坚持服用八味丸，老花镜就变成累赘了，拿掉它也能看清楚。道理很简单，原因就在于八味丸可使衰老的水晶体再次恢复弹性，使之返老还童。

当然，这只不过是一种推测。其实，八味丸不单单使水晶体返老还童，还可使机体内的血管、骨头、肌肉、大脑等功能，都出现某种程度上的返老还童现象，但人们往往忽视这一点。

服用八味丸治愈白内障的大多为老年患者。除眼疾外，多半还主诉身体伴有其它不适，例如容易疲劳、腰痛、肩凝^①、手足发冷、夜间尿频、难以入睡、动辄便秘等，令人烦恼异常。然而服用八味丸来治疗白内障的患者，竟连上述种种不适也一起治好了。这类病人的确很多。

“大夫，近来我变得有精神了”，“我治好了肩凝症，心情很愉快”，“我的大便通畅了，觉得身体好象变得轻松了。”每当我听到这类议论时，不得不认为八味丸果真是一味妙药，同时也促使我要让更多的人了解八味丸，下面我想首先稍为详细地介绍一下八味丸的产生。

① 指因疲劳引起的肩膀酸痛、发板。——编者