

主编 王 剑 李为贵 王遂平 夏元清

中华抗衰老良方



上海科学技术文献出版社

主 编 王 剑 李为贵
王遂平 夏元清
副主编 张杰荣 纪少波
时昭红 高春兰
黄精华



中华抗衰老良方

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华抗衰老良方/王剑编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2002.6

ISBN 7-5439-1852-8

I. 中… II. 王… III. ①长寿—保健—方法 ②长寿—保健—验方 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 014843 号

责任编辑: 何兰林

封面设计: 何永平

中华抗衰老良方

主编 王 剑 李为贵 王遂平 夏元清

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 11.875 字数 329 000

2002年6月第1版 2002年6月第1次印刷

印数: 1-6000

ISBN 7-5439-1852-8/R · 512

定价: 18.00元

内 容 提 要

本书对我国传统医学抗衰老基础理论进行了深入的挖掘,阐明了抗衰老的历史源流和理论依据,并按中医药理论首次提出抗衰老的八种方法,同时本书精选了具有抗衰老作用各类药茶、药酒、药粥、药膳方药共计 455 首,从其原料、制法、食法、功效、应用等方面作了详细介绍,并将散在我国古代各类本草医籍中的具抗衰老作用的 249 首古方进行了归类辑录,还对具有抗衰老作用的 73 味中药和 72 种食物也进行了介绍。本书内容丰富,知识面广,查阅方便,叙述清楚,制作简便,是有志于健身强体、养生保健、抗衰老延寿者的实用参考读物。

前 言

人体衰老是自然人生命过程中的一种必然现象,“生、长、壮、老、已”是人体生命过程的基本规律,是任何手段、任何措施不可抗拒的必然,人类社会的发展早已雄辩地证明了这一点。然而每个人的生命周期不等,有的人寿百而健,有的人过七旬才终,有的人不到半百即折;有的人到中年即显老态,有的人就是垂暮之年仍身强发乌。为什么出现如此不同的个体差异,祖国传统医药学对此作了回答。善于养生者可推迟衰老而享受天年(约 120 岁左右),不善于养生者则导致脏腑器官过早地衰老。最近世界科学界集体完成的人类基因组图谱破译结果表明,人可活到 120 岁以上,这更激励各国科学界对我国抗衰老学进行广泛探求,并期盼为人类抗衰老延年带来福音。在人类已跨入新的世纪大门之时,抗衰老学已成为国内外医药学界的热门研究课题,世界众多科学家一致认为,抗衰老将是 21 世纪最重大的科研领域之一。祖国传统医药学为人类抗衰老学的研究展示出了令世人瞩目的成就,为抗衰老学留下了极为珍贵的资料,使全人类老年人的生命质量得到卓有成效的提高。

有鉴于此,笔者试从祖国传统医药宝库中,采撷具有抗衰老作用的良方、良法汇成一集,奉献给国内外有志于抗老延年的广大读者,为他们健康保健、延缓衰老带来裨益。同时,也为我国乃至世界抗衰老学科的深入研究拓展思路,为我国抗衰老学大步走向全世界稍尽绵薄之力。



全书分抗衰老基础理论概述及抗衰老良方集锦上、下两篇,上篇对抗衰老的历史源流、理论依据、抗衰老的八种方法和常用剂型四个方面进行了详细叙述。下篇分别介绍了抗衰老药茶、药酒、药粥、药膳、古方、中药和食物七个方面,对每一方面又从调补气血、调和阴阳、滋补肝肾、健补脾胃、补养心肺、乌发壮骨、聪耳明目、填精补髓八大类型的各类饮食方药进行分别介绍,这些饮食方药既有传统的,又有近年来在民间广为流传的,均为我国传统医药学早已验证确有抗衰老作用的。

本书上篇中抗衰老八法中“健补脾胃抗衰老”内容及其下篇中每一章之中的“健补脾胃抗衰老”内容均由时昭红撰写。本书上篇中抗衰老八法中“乌发壮骨抗衰老”内容及其下篇中每一章之中的“乌发壮骨抗衰老”内容均由高春兰撰写。除此之外本书所有内容 by 王剑、李为贵、王遂平、夏元清、张杰荣、纪少波、黄精华等七人共同完成。最后由王剑承担全书的修改及统稿工作。

本书的出版,目的是为中老年人的抗衰防老奉献更科学、更简便、更实效的方药,并为寻求健康长寿者带来益处,虽然世界没有“长生不老之药”,但科学地抗衰老,将会使您超越人类的寿限——120岁。

“人体科学”是21世纪的重点学科,在新的历史性“回归自然”的热潮中,我国传统医药学抗衰老方药为人类寻求抗衰防老开辟了一条简便、实用、安全、有效的途径。

愿天下寻求延年益寿者均得其所愿!

编 者

2002年5月于李时珍故乡



主

副



上海科学



责任编辑 / 何兰林
封面设计 / 何永平

目 录

上篇 抗衰老基础理论概述

第一章 祖国传统医学抗衰老的历史源流	(3)
第二章 祖国传统医学抗衰老理论依据	(11)
第三章 祖国传统医学抗衰老八种方法	(15)
第四章 常用的抗衰老良方剂型	(26)

下篇 抗衰老良方集锦

第一章 抗衰老药茶	(31)
-----------------	--------

一、调补气血·抗衰老药茶

生脉茶	(31)	枣茶	(35)
人参茶	(31)	丹黄茶	(35)
参芦茶	(32)	补血茶	(35)
人参果露茶	(32)	枸杞五味茶	(36)
参麦茶	(32)	龙眼芡实茶	(36)
芪枣茶	(32)	灵芝茶	(36)
党参麦冬茶	(33)	牛乳红茶	(36)
参芪速溶茶	(33)	八仙茶	(37)
党参黄米茶	(33)	枸骨叶茶	(37)
五味子茶	(34)	仙鹤草茶	(37)
五君子茶	(34)	益气养血茶	(38)
人参核桃茶	(34)	龙眼洋参茶	(38)



红枣花生衣茶	(38)	绞股蓝茶	(39)
柿叶山楂茶	(39)		

二、调和阴阳·抗衰老药茶

乌梅茶	(39)	四仁通顺茶	(42)
银耳茶	(39)	百合枇杷藕茶	(42)
西洋参茶	(40)	芝麻杏仁茶	(43)
甜菊茶	(40)	童参石斛茶	(43)
人参二花茶	(40)	菊楂决明茶	(43)
玉竹速溶茶	(41)	虾米茶	(43)
杏梨茶	(41)	壮阳茶	(44)
甘蔗荸荠茶	(41)	淫羊藿茶	(44)
双花茶	(42)	菟丝子茶	(44)

三、滋补肝肾·抗衰老药茶

枸杞茶	(45)	杜仲叶茶	(46)
芝麻养血茶	(45)	天麻杜仲茶	(47)
参枣茶	(45)	保肝茶	(47)
首乌茶	(46)	沙苑子茶	(47)
桑寄生茶	(46)	净面茶	(47)
桑椹茶	(46)	延年益肾茶	(48)

四、健补脾胃·抗衰老药茶

茉莉花茶	(48)	茯苓藕茶	(50)
甘露茶	(48)	加味三仙茶	(51)
六和茶	(49)	麦芽山楂茶	(51)
健脾茶	(49)	橘枣茶	(51)
党参枸杞茶	(49)	白术抗癌茶	(52)
一味山药茶	(50)	五香奶茶	(52)
生姜饴糖茶	(50)	苓奶茶	(52)



五、补养心肺·抗衰老药茶 (52)

- | | |
|------------------|------------------|
| 莲子茶 (52) | 龙枣芡实茶 (54) |
| 沙参茶 (53) | 润肺止咳茶 (54) |
| 山药补肺茶 (53) | 核桃山楂茶 (54) |
| 五味桑椹茶 (53) | 杏仁麦冬茶 (55) |
| 二鲜茶 (54) | |

六、乌发壮骨·抗衰老药茶 (55)

- | | |
|------------------|------------------|
| 返老还童茶 (55) | 乌发生发茶 (57) |
| 防衰茶 (55) | 还童茶 (57) |
| 观音面茶 (56) | 润肤生发茶 (58) |
| 慈禧珍珠茶 (56) | 刺五加茶 (58) |
| 美颜茶 (56) | 蜜醋健身茶 (58) |
| 乌发茶 (57) | |

七、聪耳明目·抗衰老药茶 (59)

- | | |
|------------------|------------------|
| 黄精茶 (59) | 聪耳茶 (60) |
| 明目延龄茶 (59) | 醒脑益智茶 (60) |
| 龙眼茶 (59) | |

八、填精补髓·抗衰老药茶 (60)

- | | |
|------------------|------------------|
| 首乌松针茶 (60) | 肉苁蓉茶 (61) |
| 巴戟壮精茶 (61) | 益精补髓茶 (62) |
| 三子补精茶 (61) | |

第二章 抗衰老药酒 (63)

一、调补气血·抗衰老药酒 (63)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 人参补酒 (63) | 当归酒 (64) |
| 西洋参酒 (63) | 人参茯苓酒 (65) |
| 阿胶酒 (64) | 参桂养荣酒 (65) |
| 薯蓣酒 (64) | 参茸补血酒 (65) |



固本遐龄酒	(66)	千口一杯酒	(67)
八珍酒	(66)	固本酒	(68)
十全大补酒	(67)	补气养血酒	(68)
参茸强身酒	(67)		

二、调和阴阳·抗衰老药酒

龟胶酒	(68)	海马酒	(70)
生石斛酒	(69)	鹿茸酒	(70)
壮阳酒	(69)	毓麟酒	(71)
桑椹酒	(69)	雪莲虫草酒	(71)
强壮酒	(70)	胡桃酒	(71)

三、滋补肝肾·抗衰老药酒

杜仲酒	(72)	二至益元酒	(73)
首乌酒	(72)	杞蓉补酒	(74)
松鹤补酒	(72)	康宝补酒	(74)
补益酒	(73)	三味地黄酒	(74)
巨胜子酒	(73)		

四、健补脾胃·抗衰老药酒

茯苓酒	(75)	万寿酒	(76)
党参酒	(75)	桂圆山楂酒	(77)
灵芝酒	(75)	参术酒	(77)
参归补虚酒	(76)		

五、补养心肺·抗衰老药酒

桂圆酒	(77)	红颜酒	(79)
蛤蚧酒	(78)	养生酒	(79)
灵芝丹参酒	(78)	生脉酒	(79)
活血养心酒	(78)	苓归龙眼酒	(80)



六、乌发壮骨·抗衰老药酒 (80)

- | | |
|------------------|------------------|
| 乌须酒 (80) | 熙春酒 (83) |
| 还童酒 (80) | 五加酒 (83) |
| 春寿酒 (81) | 牛膝大豆酒 (84) |
| 康壮酒 (81) | 扶衰仙凤酒 (84) |
| 酸叶桑椹酒 (82) | 福祿补酒 (84) |
| 一醉不老酒 (82) | 山鸡大补酒 (85) |
| 牛膝复方酒 (82) | 八味黄芪酒 (85) |
| 延寿酒 (83) | 羊肾酒 (85) |

七、聪耳明目·抗衰老药酒 (86)

- | | |
|------------------|------------------|
| 菖蒲酒 (86) | 菊杞调元酒 (88) |
| 聪耳磁石酒 (86) | 女贞子酒 (88) |
| 百岁酒 (86) | 冬虫夏草酒 (88) |
| 益肾明目酒 (87) | 菊花酒 (88) |
| 苡蓉强壮酒 (87) | |

八、填精补髓·抗衰老药酒 (89)

- | | |
|------------------|------------------|
| 补精益老酒 (89) | 回春蛤蚧酒 (91) |
| 参杞酒 (89) | 海龙酒 (91) |
| 延寿获嗣酒 (90) | 金樱子酒 (91) |
| 固精酒 (90) | 枸杞生地酒 (92) |
| 山萸苡蓉酒 (90) | 枸杞酒 (92) |

第三章 抗衰老药粥 (93)

一、调补气血·抗衰老药粥 (93)

- | | |
|------------------|------------------|
| 人参粥 (93) | 菱粥 (95) |
| 大枣粥 (93) | 参苓粥 (95) |
| 补虚正气粥 (94) | 黄芪粥 (95) |
| 参芪薏苡粥 (94) | 猪肉小麦粥 (95) |
| 荔枝干粥 (94) | 三黄粥 (96) |

羊胫骨糯米粥	(96)	莲枣怀山粥	(97)
落花生粥	(96)	脊肉粥	(97)
小米人参粥	(97)	药肉粥	(98)

二、调和阴阳·抗衰老药粥

神仙粥	(98)	雀卵粥	(100)
鹿角粥	(98)	桂浆粥	(100)
韭菜籽粥	(99)	锁阳壮阳粥	(101)
雀儿药粥	(99)	玉竹粥	(101)
枸杞羊肾粥	(99)	茯苓粥	(101)
胡桃粥	(100)	阿胶粥	(101)

三、滋补肝肾·抗衰老药粥

仙人粥	(102)	猪肾粥	(103)
黑芝麻粥	(102)	桑仁粥	(104)
鸡肝大米粥	(103)	猪肾生地粥	(104)
板栗粥	(103)	菟丝子粥	(104)
山萸肉粥	(103)	黄花保肝粥	(105)

四、健补脾胃·抗衰老药粥

山药芡实粥	(105)	枣莲三宝粥	(108)
薏苡粥	(105)	芡实粉粥	(108)
山药薏米粥	(106)	绿豆银耳粥	(108)
怡糖大米粥	(106)	珠玉二宝粥	(109)
银鱼粥	(106)	胡萝卜粥	(109)
猪脾粥	(106)	柿叶山楂粥	(109)
牛奶枣粥	(107)	薏枣防癌粥	(110)
腊八粥	(107)		

五、补养心肺·抗衰老药粥

八宝粥	(110)	龙眼莲子粥	(111)
小麦粥	(110)	莲子粥	(111)



松子仁粥	(111)	燕窝粥	(112)
百合粉粥	(111)		

六、乌发壮骨·抗衰老药粥

女贞桑椹粥	(112)	乌发粥	(113)
苡蓉强身粥	(112)	首乌粥	(113)
芝麻首乌粥	(113)	黄精粥	(114)

七、聪耳明目·抗衰老药粥

聪明粥	(114)	明目粥	(115)
远志枣仁粥	(114)	小米龙眼粥	(116)
水仙二珍粥	(115)	枸杞叶粥	(116)
益智粥	(115)	龙莲粥	(116)

八、填精补髓·抗衰老药粥

淡菜粥	(116)	虫草粥	(118)
麻雀粥	(117)	蛤蚧益精粥	(118)
海参粥	(117)	水陆二仙粥	(119)
紫河车粥	(117)	鲜虾韭菜粥	(119)
鹿角胶粥	(118)		

第四章 抗衰老药膳

一、调补气血·抗衰老药膳

黄芪炖乌骨鸡	(120)	归参炖母鸡	(123)
生地蒸乌鸡	(120)	滋补水鸭	(124)
首乌延寿鸡	(121)	芪烧活鱼	(124)
黄精蒸鸡	(121)	黄芪鲫鱼	(125)
爆人参鸡片	(122)	养颜豆腐鱼	(125)
清蒸人参鸡	(122)	参芪鳝鱼片	(125)
参花香菇鸡	(123)	黄芪瘦肉片	(126)
当归炖鸡	(123)	河车瘦肉片	(126)

人参羊肉片	(127)	参归猪肝汤	(132)
桂花羊肉片	(127)	乌鸡乌贼当归汤	(133)
参芪炖鲜胎盘	(127)	菠菜猪肝汤	(133)
地骨爆两样	(128)	鸡鸭血汤	(133)
参归炖猪心	(128)	猪蹄当归汤	(134)
清蒸白玉兔	(129)	阿胶鸡蛋汤	(134)
红枣炖兔肉	(129)	母鸡参芪汤	(134)
黄芪煨狗肉	(129)	党参益智猪尾汤	(135)
黄芪软炸里脊	(130)	人参莲肉汤	(135)
八宝肉汤	(130)	莲肉银耳汤	(136)
气血滋补汤	(131)	参枣鳝鱼汤	(136)
参归腰子汤	(131)	参枣汤	(136)
墨鱼猪蹄汤	(131)	龟肉保元汤	(137)
当归生姜羊肉汤	(132)		

二、调和阴阳·抗衰老药膳

地黄鸡	(137)	红烧龟肉	(141)
二地乌骨鸡	(137)	虫草炖龟肉	(142)
玉竹鸡	(138)	笋烧海参	(142)
三子鸡翅	(138)	麻雀腰花	(142)
霸王别姬	(138)	壮阳狗肉汤	(143)
冬虫夏草鸭	(139)	韭菜炒鲜虾	(143)
海带蛎黄蛋	(139)	核桃仁炒韭菜	(144)
红枣煨肘	(139)	苡蓉虾球	(144)
雀卵羊肉	(140)	羊脊骨汤	(144)
二仙葱爆羊肉	(140)	龟肉百合红枣汤	(145)
附片蒸羊肉	(140)	甲鱼枸杞汤	(145)
益智桑蛸炖猪脬	(141)	山桂甲鱼汤	(145)

三、滋补肝肾·抗衰老药膳

红枣枸杞鸡	(146)	百鸟朝凤	(146)
何首乌煨鸡	(146)	核桃鸭子	(147)



滋肾固齿八宝鸭	(147)	黑大豆鱼	(152)
枸杞麦冬蛋丁	(148)	虫草红枣炖甲鱼	(152)
首乌猪肝片	(148)	六味山药片	(152)
归参山药猪腰片	(149)	山家三脆	(153)
杜仲炖公鸡	(149)	益寿鸽蛋汤	(153)
胡桃腰花	(149)	干贝猪瘦肉汤	(153)
杜仲炒羊腰	(150)	羊肾杜仲五味汤	(154)
玉米须龟	(150)	鳖鱼首乌汤	(154)
蕲龟补肾肉	(150)	鳖鱼滋肾汤	(154)
枸杞黄精煨狗肉	(151)	龟羊汤	(155)
淮杞狗肉	(151)		

四、健补脾胃·抗衰老药膳

乌鸡豆蔻	(155)	红杞活鱼	(158)
鲜荷叶包鸡	(156)	砂仁蒸鲫鱼	(159)
陈皮椒姜鸡	(156)	山药兔肉	(159)
薏米炖鸡腿	(156)	腐竹炒苋菜	(160)
陈皮鸭	(157)	蜜汁山药墩	(160)
八宝莲珠鸭	(157)	龙眼红枣汤	(161)
佛手葡萄瘦肉片	(158)	白术鲤鱼汤	(161)
莲花肚	(158)		

五、补养心肺·抗衰老药膳

百合香酥鸡	(161)	人参猪心片	(165)
桂圆童子鸡	(162)	虫草炖鲜胎盘	(166)
莲子鸡丁	(162)	八仙藕夹	(166)
养心鸭子	(162)	炸鲜蛎黄	(166)
玉参焖鸭	(163)	银燕哈士蟆油蒸	(167)
银杏全鸭	(163)	花生桂圆汤	(167)
百合莲子肉	(164)	鱼头补脑汤	(167)
猪心安神片	(164)	海带苡仁蛋汤	(168)
核桃煲瘦肉	(164)	猪心枣仁汤	(168)
百合炖肉	(165)	贝母甲鱼汤	(169)