

串

长寿
良方

CHANG SHOU
LIANG FANG

2.8

张炬 编

河南科学技术出版社

长寿良方

张炬 编

责任编辑 王宇

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 4.875印张 90千字

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印数1—20,100册

ISBN 7-5349-0088-3/R·89 定价 1.30 元

内 容 提 要

这是一部丰富群众生活的科普读本，闲暇之时，研读一些延年益寿的良药妙策，颇有乐趣。该书收集古今医药文献登载的长寿良方75首，分别介绍了药物组成、适用范围、制法与用法及按语。从祖国医学对每味药物功能的认识，到现代医学药理研究的近况，以及每个方子的使用疗效，均给予详细论述。药方符合中医理论，具有科学价值；剂型丰富多彩，使用方便。可供广大群众阅读试用，对科研工作者、制药人员、临床医生，以及化妆品、营养食品研制人员也有参考价值。

随着广大群众生活水平的不断提高，人们对于如何延年益寿的问题越来越为关切。延年益寿的方法很多，除了摄生养性、保健运动、饮食调养等以外，服用药物也是一个重要途径。药物保健，我国古今医学家曾做过大量研究，并积累了丰富的实践经验。这里从古今医药及其他文献中，精选出部分效果显著、使用方便的药方，编辑成《长寿良方》。

前 言

在选编过程中，笔者力求选方精当、实用，符合中医理论，具有科学价值，并尽可能照顾到不同类型人的需要。全篇选择75首长寿良方，还有少量附方。其中介绍了药物组成、适用范围、制法与用法，并加以按语。药物剂量单位采用目前国内法定度量衡单位；炮制方法则以介绍的详尽为原则；按语主要阐述了每味药物的功能、现代药理研究进展、该方的使用情况及禁忌。所选药方，剂型分别有丸、散、膏、丹、酒、茶、饯、灸等，丰富实用。

书中所选药方，以延年益寿为主要功能，有些还兼治某些疾病，读者应根据自身条件选取，必要

• 1 •

由于笔者水平及查阅资料有限，讹错之处，敬希广大读者批评指正。

1987年于郑州

于 1987 年于郑州

目 录

1. 驻春丸..... (1)
2. 首乌延寿丹..... (3)
3. 驿马丸..... (4)
4. 白茯苓粥..... (6)
5. 枸杞酒..... (7)
6. 扶桑至宝丹..... (9)
7. 大造丸..... (11)
 附：河车丸..... (13)
8. 神仙延年不老作年少方..... (13)
9. 五加酒丸..... (15)
10. 龟龄集 (17)
11. 补肾精神酒 (21)
12. 胆槐丹 (23)
13. 茯苓膏 (24)
14. 四圣不老丹 (26)
15. 松梅丸 (27)
16. 琼玉膏 (29)
 附：益寿永真琼玉膏..... (30)

17.铁瓮先生交感丸	(31)
18.助老乌须健阳丹	(32)
附：何首乌丸	(35)
19.乌须固本丸	(35)
附：人参固本丸	(37)
20.青娥丸	(37)
21.木耳粥	(40)
22.延年丸	(42)
23.延年酒	(43)
24.苍术膏	(44)
25.神仙不老丸	(46)
26.椒红丸	(47)
附：仙方椒苓丸、服生椒法	(48)
27.阳春白雪糕	(48)
28.瑞竹堂还少丹	(50)
29.益寿地仙丹	(51)
30.长春益寿丹	(53)
31.彭祖延年柏子仁丸	(55)
32.菊楂决明饮	(57)
33.五神还童丹	(58)
34.长寿粉	(60)
附：九仙王道糕	(61)
35.仙传斑龙丸	(62)
附：斑龙丸	(63)

36. 长生不老丹	(64)
37. 延龄固本丹	(66)
38. 延年益寿不老丹	(68)
39. 三精丸	(69)
40. 神仙服饵何首乌丸	(71)
41. 延龄广嗣丸	(72)
42. 磁石粥	(74)
43. 太极丸	(76)
44. 延年不老饵菊花方	(79)
45. 北平太守八味散	(80)
46. 长春真人保命服食方	(81)
47. 育神夜光丸	(84)
48. 荷叶粥	(85)
49. 地仙丸	(87)
50. 应验打老丸	(89)
51. 复老还童丸	(92)
52. 万寿地芝丸	(94)
53. 夜光丸	(95)
54. 保元延寿酒	(96)
55. 无价保真丸	(97)
56. 太上混元丹	(99)
57. 延生护宝丹	(101)
58. 巨胜丸	(103)
59. 葆真丸	(104)

60. 宣和赐耆丝丸	(106)
61. 还童丹	(107)
62. 石菖蒲丸	(109)
63. 思仙续断丸	(111)
64. 仙酒方	(114)
65. 羊肉丸	(115)
66. 轻身散	(117)
67. 萎蕤丸	(118)
68. 七精散	(120)
69. 九制硫黄丸	(121)
70. 乌须丸	(124)
71. 七制固脂丸	(126)
72. 神仙延寿酒	(128)
73. 长春酒	(130)
74. 千金封脐膏	(132)
75. 彭祖补阳固蒂长生延寿丹	(134)

附录 主要病症参考用方

1. 精力衰减	(137)
2. 身体瘦弱	(137)
3. 须发早白	(137)
4. 毛发脱落	(138)
5. 老年斑	(138)

6.眼目昏花.....	(138)
7.老年性白内障、青光眼.....	(138)
8.近视.....	(138)
9.牙齿松落.....	(139)
10.耳聋	(139)
11.耳鸣	(139)
12.眩晕	(139)
13.高血压	(139)
14.脑中风	(140)
15.高脂血症	(140)
16.冠心病	(140)
17.心悸	(140)
18.失眠	(140)
19.健忘	(140)
20.遗精	(141)
21.滑精	(141)
22.阳痿	(141)
23.男性不育	(141)
24.带下	(141)
25.小便频数	(142)
26.夜尿频多	(142)
27.自汗	(142)
28.盗汗	(142)
29.腰膝酸痛或酸软	(142)

30. 下肢痿弱	(142)
31. 下肢浮肿	(142)
32. 肢体麻木	(143)
33. 风湿痹症	(143)
34. 历节风	(143)
35. 鹤膝风	(143)
36. 肥胖症	(143)
37. 消渴(糖尿病)	(143)
38. 食欲减退	(143)
39. 大便溏泄	(143)
40. 大便秘结	(143)
41. 痔疮出血	(144)
42. 咳喘	(144)
43. 肺劳咳嗽	(144)

1. 驻春丸(选自《瑞竹堂经验方》)

【药物组成】白茯苓120克，人参30克，川椒50克，神曲480克，食盐6克。

【适用范围】脾肾阳虚之早衰。也可用于治疗阳痿、夜尿频多，以及冠心病心绞痛。

【制法与用法】茯苓、神曲、川椒各研为细末，川椒研后去目。将人参、川椒、食盐加水二碗，煎至一碗。入茯苓、神曲再煎，待人参熟后，兑入适量蜂蜜，制丸，每丸重9克。

每日2次，每次1~2丸，每月连服21天。

【按语】茯苓，《神农本草经》列为上品，谓其“久服安魂养神，不饥延年。”《名医别录》称其能“益气力，保神气。”《神农本草经集注》认为茯苓“通神而致灵，和魂而炼魄，利窍而养肌，厚肠而开心，调营而理卫，上品仙药也，善能断谷不饥。”现代药理研究证明，白茯苓可提高机体的抗病能力，并有增强体质及抗癌、利尿作用。人参，《神农本草经》亦列为上品，称其能“补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心，益

智，久服轻身延年。”经国内外研究，证明该药有多方面的功效，对神经系统有显著的兴奋作用，能改善机体的免疫机能，提高人体的抗病能力；能调节人体胆固醇代谢，抑制高胆固醇血症的发生，对已形成的高胆固醇血症，可使胆固醇降低，对高血压、冠状动脉粥样硬化、心肌营养不良等，也有一定疗效；还有促性腺激素样作用；并能刺激造血器官，加速红细胞、白细胞、血小板的生成。此外，还有降血糖和强心作用。但人参价格昂贵，药源缺乏。刺五加与人参为同科属植物，药理作用也基本相同，所以临床上也可以用刺五加皮代替。川椒味辛性温，根据《神农本草经》记载，川椒“久服头不白，轻身增年。”《名医别录》说它“久服开腠理，通血脉，坚齿发，明目，调关节，耐寒暑”。《本草纲目》谓之能“通神延年，益血，利五脏……消宿食，通三焦，温脾胃，补右肾命门。”方中神曲能“化水谷宿食，症结积滞，健脾暖胃”，以扶助后天之本脾胃。食盐能引诸药归肾。本方属于温补脾肾之剂，既能补养先天，又能资助后天，有滋补强壮、延年益寿、美容悦颜等功能，适宜于平素脾肾阳虚之人服用，特别是对于老年人性机能减退、夜尿频多、纳差便溏、身体虚弱更为适宜。此外，对冠心病心绞痛等亦有防治作用。阴虚火旺者当慎用或忌用。

2. 首乌延寿丹(选自《世补斋医书》)

【药物组成】制何首乌216克，稀莪草、菟丝子各48克，杜仲、牛膝、女贞子、霜桑叶各24克，忍冬藤、生地各12克，桑椹膏、黑脂麻膏、金樱子膏、旱莲草膏各48克。

【适用范围】肝肾阴虚之早衰。也可用于防治须发早白、毛发脱落，以及高脂血症、高血压等。

【制法与用法】上药研为细末，炼蜜为丸，每丸重9克。

每日2次，每次1丸，白开水送服。

【按语】“首乌延寿丹”中，何首乌的剂量占全方药物总剂量的40%左右，是本方中的主要药物。何首乌是古人常用的滋补强壮、延年益寿药物。如《开宝本草》中即有记载说：“何首乌益血气，黑髭鬚，悦颜色，久服长筋骨，益精髓，延年不老。”《何首乌录》也称其能“长筋益髓，益气力，长肤，延年。”现代药理研究证明，何首乌能降血脂，延缓动脉粥样硬化的形成，对预防心、脑血管疾病很有帮助。何首乌因含丰富的卵磷脂，所以还有健脑强壮、促进血液生成，以及强心等作用。此外，何首

乌还有缓泻作用，可使老年人保持大便通畅，这对预防高血压、维护心脏功能都有重要意义。方中豨莶草、杜仲、牛膝有降血压作用；忍冬藤有降血脂、抑菌、抗病毒等作用；霜桑叶有滋养毛发作用；桑椹、黑芝麻、金樱子、旱莲草、菟丝子、女贞子、生地，以及杜仲、牛膝等均为滋补强壮之品。

首乌延寿丹的延寿功效，早已为人们所公认。陆九芝《世补斋医书·老年治法》中即有记载说：

“延寿丹者，思翁年登耄耋，服此神明不衰，须发白而复黑，精力耗而复强。”近世著名中医学大家秦伯未，也曾撰文推崇此方，他认为首乌延寿丹具有不蛮补、不滋腻、不寒凉、不刺激四大优点，最适合老年人长期服用，是延年益寿第一妙方。从中医理论来说，首乌延寿丹是一首滋补肝肾、益精养血的方剂，最适宜于平素肝肾阴虚、精亏血少者服用，对于形寒怕冷、面色㿔白、食少便溏的阳虚或脾虚患者，则应当慎用或忌用。

3. 驺马丸（选自《图经本草》）

【药物组成】麻雀50只，蛇床子150克。

【适用范围】老年人肾虚阳衰，性机能减退。

【制法与用法】先将麻雀杀死去毛及内脏，煮烂去骨，然后与蛇床子煎熬成膏，炼蜜为丸，每丸

重9克。

每日2次，每次1~2丸，以温酒或白开水送服。

【按语】麻雀的肉（雀肉）、头部的血（雀头血）、脑髓（雀脑）、卵（雀卵）、雄麻雀的尿（白丁香、青丹、雀苏），均可作为药用。雀肉以每年阴历10月以后，至第二年正月间捕杀者为佳。根据《本草纲目》记载，麻雀肉甘温无毒，有“壮阳益气，暖腰膝，缩小便”，“起阳道，令人有子”的功能。所谓“起阳道”，即增强性机能。蛇床子味辛苦，性温，无毒，功能温肾助阳。《神农本草经》列为上品，并称其“久服轻身，好颜色”。《名医别录》记载，蛇床子有“温中下气，令妇人子脏热，男子阴强，久服令人有子。”唐代甄权所著《药性论》中说它“大益阳事”。现代药理研究证明，蛇床子有激素样作用，能延长动物的交尾期，使子宫、卵巢的重量增加，临床上常用其治疗女性不孕、闭经、子宫发育不良，以及男子阳痿、精虫稀少及活动能力差等。

驿马丸相传出于唐代，唐玄宗曾服用此药，且颇有效验，明朝不少皇帝也都经常服用此方药，效果也很好。本方是一首温肾壮阳的方子，主要用来增强人体的性机能，并能治疗男女性机能减退。因为性机能的状态常常可以反映人体的衰老程度，所

以能增进或维持性机能的药物，也常有延年益寿的作用。除此而外，驿马丸亦可治疗肾阳虚衰所引起的腰膝酸软、夜尿频多等多种疾病。类似的方子很多。如《圣济总录》中的“雀附丸”，系用肥雀肉三、四十只，与附子而做成的蜜丸，亦有温肾壮阳之功。又如《食治通说》中的“麻雀粥”，即是用麻雀五只，加入葱三茎，米与酒适量煮粥食用，能“治老人脏腑虚损羸瘦，阳气乏弱。”《养老奉亲书》中也有类似记载。本方对于肾阴亏虚、湿热下注所引起的阳痿，则应当禁用。

4. 白茯苓粥（选自《仁斋直指方》）

【药物组成】白茯苓，粳米。

【适用范围】老年人浮肿、肥胖症，还可用于预防癌症。

【制法与用法】将白茯苓磨成细粉，每次取茯苓粉15克左右，粳米60克，加入适量的水，煮粥。粥成之后，酌加白糖或冰糖。

【按语】白茯苓自古以来，就被人们视为滋补强壮、延年益寿良药。以白茯苓为主药的延年益寿药方很多。如《太平圣惠方》中的“茯苓膏”、《医心方》中的“淮南子茯苓散”、《瑞竹堂经验方》中的“茯苓丹”等，均是著名的延年益寿药方。