

曹德泓 章健 编著

中年保健 方药精选

*Zhong nian bao
jian fang yao
jing xuan*

安徽科学技术出版社

前 言

中年，是人生道路上的鼎盛阶段，事业上的黄金时代。但是，在中年阶段，衰老的危机正在孕育，死亡的威胁也正悄悄袭来。很多中年人未老先衰，病魔缠身，过早地失去健康。究其原因，不外三端：一是身心负荷太重。绝大多数中年人，在单位挑大梁，在家庭是核心，里里外外，大小巨细，不得不劳力劳神，耗尽心思，用尽心力。二是自我保健意识不强，不善于忙里偷闲，自我锻炼和保健。有的人饮食无节，起居无常，房事无度，嗜欲纵情，能不早衰乎？三是保健方法选用不当。有些人不了解自身的生理、心理与健康状况，道听途说，乱服补药，乱练气功，调摄不当，以致求寿不成，反而早衰早夭。

作为中年人，我们深感加强中年保健、维护中年的健康，是一件重要的大事。为此，我们在工作之余编写了这本《中年保健方药精选》，以有助于中年保健。

本书共分四章。第一章简要地论述了中年人的生理、心理和病理的特点，以及中年保健的意义、原则和方法，同时，就中医保健方药的合理应用作了一些介绍。第二章精选了近百首保健方，分为补养方、药膳方、健美方、备急方和外用方五大类，每方下列组方、功效、适用、制用法等项，以供读者准确选用。第三章精选了百余味常用保健中药，分为补养药、食用药和防治药三大类，每味药均注明其功效、应用范围、用法用量以及注意事项等，既可单味药使用，也可复方组合应用。第四章选了36种中年常见病的防治方药，每种病均按临床常见证型，附以4~6首常用方药，以备按病按证选用。

另外，尚需补充说明两个问题：一是药物剂量问题，由于古今剂量名称不一，标准不一，为了方便读者的应用，古方中的剂量一律换算成“克”。二是病名问题，由于中西病名不统一，有些西医病名已成为人们习惯用语，因此书中中西病名经常互用，以便利读者阅读和选用。

编 者

目 录

第一章 中年保健概论	1
第一节 中年在人生中的地位与价值	1
第二节 中年生理特点和特征	4
第三节 中年心理特点和特征	10
第四节 中年病理特点和易发多发病	14
第五节 中年保健的意义、原则和方法	17
第六节 中年保健方药的应用	23
第二章 中年保健常用方	34
第一节 补养方	34
一、峻补方	36
1. 龟鹿二仙胶 2. 两仪膏 3. 葆真丸 4. 专翥大生膏 5. 全鹿丸 6. 斑龙丸 7. 河车大造丸 8. 补天大造丸 9. 十全大补汤 10. 大补元煎	
二、平补方	44
11. 四君子汤 12. 金水六君丸 13. 归芍六君丸 14. 资生丸 15. 无比薯蓣丸 16. 延寿丹 17. 归芍地黄丸 18. 天真丸 19. 三才丸 20. 不老丹 21. 正元丹 22. 贊化血余丹 23. 延龄固本丹 24. 八仙长寿丸 25. 人参胡桃饮	
三、温补方	52
26. 金匱肾气丸 27. 右归丸 28. 黄芽丸 29. 一炁丹 30. 小建中汤 31.	

人参理中汤 32. 椒红丸 33. 扶命生火丹 34. 十补丸 35. 芪附汤

四、寒补方 57

36. 六味地黄丸 37. 左归丸 38. 太补阴丸 39. 滋肾丸 40. 加味坎离丸
41. 三才封髓丹 42. 大补天丸 43. 知柏天地煎 44. 人参固本丸 45. 三甲复脉汤

五、通补方 63

46. 延年茯苓饮 47. 猪肚丸 48. 参苏饮 49. 玉屏风散 50. 金刚丸 51.
补阳还五汤 52. 薯蓣丸 53. 龟龄集 54. 人参再造丸 55. 人参健脾丸

六、气血补方 69

56. 保元汤 57. 八珍汤 58. 人参养荣丸 59. 补中益气汤 60. 当归补血汤
61. 圣愈汤 62. 参术膏 63. 五福饮 64. 九转黄精丹

七、津液补方 74

65. 雪梨膏 66. 琼玉膏 67. 增液汤 68. 五汁膏 69. 麦门冬汤 70. 百合
地黄汤 71. 五汁饮 72. 五汁安中饮

八、脏腑补方 78

73. 炙甘草汤 74. 归脾汤 75. 柏子养心丸 76. 补肺汤 77. 人参蛤蚧散
78. 月华丸 79. 寿脾煎 80. 益胃汤 81. 苡蓉润肠丸 82. 一贯煎 83. 滋水清肝
饮 84. 补肝汤 85. 青娥丸 86. 补髓丹 87. 枸杞子丸

九、女子补方 86

88. 乌鸡白凤丸 89. 八珍益母丸 90. 益阴煎 91. 人参当归汤 92. 甘麦大
枣汤

第二节 药膳方 89

93. 首乌肝片 94. 杜仲腰花 95. 虫草全鸭 96. 地黄甜鸡 97. 黄芪蒸鸡
98. 阳春肘子 99. 当归生姜羊肉汤 100. 羊肉羹 101. 复元汤 102. 沙参心肺汤
103. 生地黄粥 104. 枸杞羊肾粥 105. 龙眼肉粥 106. 珠玉二宝粥 107. 麦苳
粥 108. 黄芪粥 109. 豆蔻馒头 110. 八宝饭 111. 山药汤圆 112. 天门冬膏
113. 脂酒红枣 114. 芝麻糊 115. 金髓膏 116. 牛肉胶冻 117. 水晶桃 118.
人参枸杞酒 119. 延寿酒 120. 乌鸡酒 121. 照春酒

第三节 健美方 104

一、内服方 106

122. 桃花丸 123. 犀角升麻丸 124. 葱丝祛疸丸 125. 枸杞地黄酒 126. 神应养真丹 127. 七宝美髯丹 128. 安肾丸 129. 地黄固齿丸 130. 藿香茶 131. 浮萍丸 132. 陈氏白通凤丸 133. 祛风换肌丸 134. 天门冬方 135. 生地黄丸 136. 九仙薯蓣煎 137. 小地黄煎膏 138. 荷叶散 139. 肥治方

二、外用方 115

140. 面膏方 141. 洗面药方 142. 正容散 143. 玉容散 144. 海艾汤 145. 生地独活散剂 146. 润肌膏 147. 白僵蚕膏

第四节 备急方 118

一、救脱备急方 119

148. 独参汤 149. 参附汤 150. 生脉散 151. 四逆汤 152. 黑锡丹

二、镇痛备急方 122

153. 瓜蒌薤白白酒汤 154. 良附丸 155. 丁桂散 156. 金铃子散 157. 失笑散

三、和中备急方 124

158. 保和丸 159. 二陈汤 160. 苏连饮 161. 九制大黄丸

四、理血备急方 127

162. 十灰散 163. 白药

五、清热解毒备急方 128

164. 六神丸 165. 牛黄解毒片

六、解表备急方 129

166. 午时茶 167. 藿香正气散 168. 羚羊感冒片

七、开窍备急方 131

169. 安宫牛黄丸 170. 苏合香丸 171. 通关散

八、解郁备急方 132

172. 越鞠丸 173. 四磨汤

九、解毒备急方 133

• 解食物中毒方 • 解酒精中毒方 • 解中草药中毒方

第五节 外用方 137

一、灸法方 140

174. 清艾条 175. 药艾条 176. 太乙神针方

二、熨法方..... 142

177. 坎离砂 178. 太乙真人熏脐方

三、敷洗方..... 143

179. 白芥子敷方 180. 接命丹

四、熏洗方..... 143

181. 熏法方 182. 艾叶熏洗方 183. 脱发熏洗方 184. 减肥洗浴方

五、擦涂法..... 145

185. 舒筋止痛酊 186. 骨友灵搽剂

六、鼻嗅方..... 146

187. 心舒静(鼻吸剂) 188. 嗅鼻散

七、膏药方..... 147

189. 气喘膏药 190. 麝香心绞痛膏 191. 十香暖脐膏

八、坐药方..... 148

192. 妇宁栓 193. 天滴栓 194. 宫糜膏

九、日用衣枕等外用方..... 149

195. 药枕方 196. 神枕方 197. 丁公仙枕方 198. 养元固本暖腰方

199. 艾绒兜肚方

第三章 中年保健常用药物 (132 味)..... 152

第一节 食用药类 (43 味)..... 153

芹菜 韭菜 冬瓜皮(冬瓜子) 丝瓜(丝瓜络) 马齿苋 海带 荸荠 木耳
(白木耳) 梨 橘 甘蔗 西瓜 山楂 乌梅 石榴皮 花生 莲子 胡桃肉
桂圆肉 黑芝麻 大枣 栗子 白果 小麦(浮小麦) 赤豆 绿豆 扁豆 山药
百合 薏苡仁 乌骨鸡 鳖 龟 海参 海蜇 蜂蜜 饴糖 葱白 生姜大蒜
小茴香(大茴香) 花椒 醋

第二节 补养药类 (31 味)..... 177

人参(野山参、移山参、生晒参、红参、参须) 太子参 党参 西洋参 黄芪
甘草 灵芝草 熟地黄(生地黄) 鹿茸(鹿角、鹿角胶) 蛤蚧 哈士膜补骨脂 杜仲
冬虫夏草 紫河车 巴戟天 肉苁蓉 当归 白芍 何首乌(夜交藤) 阿胶

黄精 沙参 麦门冬 女贞子 玄参 桑椹 枸杞子 玉竹 石斛 山茱萸

第三节 防治药类 (58 味)..... 197

橘皮 乌药 木香 香附 枳实 川芎 丹参 桃仁 红花 郁金 仙鹤草
白及 三七 石决明 牡蛎 天麻 酸枣仁 柏子仁 远志 半夏 桔梗 川
贝母 杏仁 枇杷叶 秦艽 木瓜 稀莩草 车前子 滑石 茵陈 金钱草 神
曲 麦芽 莱菔子 鸡内金 紫苏 荆芥 白芷 薄荷 桑叶 菊花 葛根 石
青 芦根 黄连 丹皮 金银花 蒲公英 大青叶 大黄 火麻仁 藿香 佩兰
砂仁 肉桂 艾叶 麝香 苏合香

第四章 中年常见疾病防治方 229

支气管炎	230	胆囊炎、胆石症	268
支气管哮喘	232	慢性肾炎	270
慢性咽炎	234	泌尿系结石	272
牙痛	237	糖尿病	273
高血压病	239	肥胖症	276
冠心病	241	阳痿	278
脑血栓形成	243	紫癜	280
失眠	246	脱发、头发早白	282
头痛	248	痹证	284
眩晕	251	肩关节周围炎	287
瘧病	253	腰肌劳损	289
慢性胃炎	255	痿证	292
胃、十二指肠溃疡	257	内伤发热	294
慢性非特异性溃疡性 结肠炎	260	虚劳	296
便秘	263	白带异常	300
痔疮	265	功能性子宫出血	302
肝硬化	266	子宫脱垂	305
		更年期综合征	307

肿瘤	308
常用中医术语解释	313

第一章 中年保健概论

第一节 中年在人生中的地位与价值

中年是人生最得意的年代，健康的鼎盛时期，也是人生由盛转衰的关键。因此，中年在人生中的地位和价值，是其他任何年龄段无与从相的。

1. 中年的概念

中年，是人生过程的一个特定阶段的时空概念。从人生发展过程来说，它的位置恰好处于青年与老年之间，纵跨 30 多年，正是一生中踌躇满志、意气飞扬、硕果累累的时期。

从岁月流逝来说，中年年龄段大体上为 30~60 岁。由于两性生理上的差异，男性中年年龄段大约为 32~64 岁，其中 32~48 岁为中年前期，50 岁前后左右为中年中期，56~64 岁为中年后期；女性中年年龄段大约为 28~55 岁，其中 28~42 岁为中年前期，45 岁前后左右为中年中期，49~55 岁为中年后期。中年年龄段的划分并不是绝对的。由于个体先天禀赋与后天保养的差异，有的人已过花甲之年，尚无一点衰容，而有的人未到 40，就老态毕露。随着社会的稳定，经济的繁荣，卫生保健的普及以及人口平均年龄的提高，将来 70、80 岁可能还是中年。

关于中年年龄段的划分，国内外至今尚无统一的标准。有的学者认为 35~60 岁为中年，有的指 30~55 岁，有的指 40~64 岁，有的指 30~60 岁等等说法，至于男女两性中年年龄段的

区分，尚未见到有关报道。我们经过多方面的调查研究与分析，提出以上观点，其理由详见后面各节。

2. 中年是人生过程中的鼎盛阶段

人的一生可以划分为六个时期：胚胎期、婴幼儿期、少年期、青年期、中年期、老年期。按照事物发展的客观规律，人的一生也是生、长、壮、老、死的过程。从母亲体内卵子受精以来，受精卵便不断发育成长，结胚成胎，然后离开母体，独立存在，经过婴幼儿、少年，一直至青年，生命都是在蒸蒸日上；进入中年以后，成长发育之势即达到鼎盛，不再继续上升，只是维持这种盛势；中年后期开始由盛转衰，向老年阶段过渡，直至死亡为止。

中年是人生过程中的鼎盛阶段表现在两个方面：一是形体上的盛壮。筋骨劲强，肌肉满壮，毛发润泽，牙齿坚固，形体壮盛。古代典籍《礼记》“三十曰壮”，“四十曰强”，《黄帝内经》“三十以上为壮”的记载。因此，“强壮”是中年的典型象征。其二是心理上的成熟。孔子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命”。这“而立”、“不惑”、“知天命”，是人至中年，心理上渐趋稳定成熟的表现，在日常生活和社会活动中，愈益表现出旺盛的智力、能力和精力，能够适应和改造周围环境，能够开创各种事业。

3. 中年是人生事业上的金秋季节

据历史资料表明：许多人作出一番惊天动地的成绩的时刻正值中年时期。如，政治变革方面：秦始皇统一六国，建立我国历史上第一个中央集权的大国时为 38 岁；著名的“贞观之治”，盛唐之风也是唐太宗 29~50 岁创行的。他的三位重要佐臣，当时年龄为：杜如晦 42~45 岁，房玄龄 48~69 岁，魏徵

47~63岁：1949年中华人民共和国宣告成立时，毛泽东56岁，刘少奇51岁，朱德63岁，周恩来51岁，也正当盛壮中年。自然科学方面：汉代张衡首创世界上第一架地震仪——地动仪，成功地记录了甘肃发生的一次强震，当时是54岁；李时珍40多岁后动笔编著《本草纲目》。文史方面：司马迁著《史记》，正当他41~54岁的中年盛期；杜甫的代表诗作《三吏》、《三别》和《茅屋为秋风所破歌》是他40岁以后的杰作。世界上最为著名的科学家爱因斯坦于42岁获得诺贝尔物理学奖；印度大文学家泰戈尔于52岁获得诺贝尔文学奖。因此有人作了统计，1901~1970年，获得诺贝尔物理奖的平均年龄为48.6岁，获化学奖的平均年龄为54.9岁，获医学生理学奖的平均年龄为54.1岁。还有人统计公元1500~1960年全世界的1249名杰出科学家和1228项重大科技成果中，最佳年龄是25~45岁，最佳峰值是37岁左右。

从以上众多的资料可以看出，中年盛期，其知识、智力、能力、精力与心理等各个方面均处于高峰。因此事业上的成就，就好象那金秋一样，硕果累累，这是其它年龄段所无法相比的。

4. 中年是社会和家庭的中坚

当你来到蒸蒸日上的工厂；当你驰向那金黄色的田野；当你走入军营；当你来到医院、学校、科研单位，你可曾想过这样的问题：谁最辛苦，谁贡献最大。答案只有一个：中年人最辛苦，中年人的贡献最大。中年人不仅是社会的中坚，单位的栋梁，还要赡养老人，培育子女，操劳家务，维持着整个家庭生计。一句话，中年人承载了社会与家庭的重负。

为什么这副重担落在中年人的肩上而不是老年人或青年人呢？归结于一点，就是中年人在智力、能力和精力的综合水平

明显占有优势。青年人处于求学求知期间，社会实践较少，缺乏经验和能力，虽然血气方刚，但心理尚未稳定成熟，易于冲动，感情用事，很难独挡一面；老年人血气已弱，精力体力常感不支，智力也渐趋衰退，思想固恋原有的认识，不适应环境的剧变。介于青老年之间的中年人，智力上已全面开发，能力上干练果断，精力上充沛旺盛，心理上稳定成熟，因此他（她）能很好地处理日常生活、工作与人际关系，能够协调社会，和谐家庭，承担多方面的重负，所以社会与家庭的重担落在中年人的肩上，是理所当然的，非其它年龄段的人所能担当。

第二节 中年生理特点和特征

中年时期正是处于人生中的鼎盛阶段。好比十五六的月亮，它既是人生过程中生长发育的顶峰，又是由盛转衰的关键时刻，所以研究探讨中年人的生理特点与特征，对中年人的保健，充分发挥中年人的光和热，有极其重要的意义。

1. 中年生理特点

中年生理特点，从总体上说，是由盛转衰。分开来说，中年前期为平盛不摇，中年后期为更年始衰。这是指人生理上总的自然规律而言。至于个体差异，又当别论。

1) 中年前期生理特点——平盛不摇

中年前期的主要生理特点可用“平盛不摇”四字概括。“平”是平定；“盛”是盛满、旺盛、壮盛；“摇”是摇动，“扶摇直上”，指生长旺盛的态势。“平盛不摇”，是指人到中年，整个机体的生长发育之势达到了极盛，处于相对稳定，不能再继续扶摇直上了。正如《黄帝内经》曰：“三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步；四十岁，五脏六腑十二经脉，皆

大盛以平定，……平盛不摇……。”

(1) 中年前期的生理特点，在男女两性上表现有一定的差异。女性中年前期的盛壮，大约维持在 28~42 岁之间；男性中年前期的盛壮，大约维持在 32~48 岁之间。在这个阶段男女两性机体内脏腑经络等组织器官都发育成熟，功能旺盛，机体外表富有和谐健壮的美韵，是人生中最完美、最富盛、最强壮的一段历程。过了这段历程，人生将进入江河日下、一去不复返的衰老时光。

(2) 中年前期的生理特点因个体体质的差异而大有不同。有的人先天禀赋强盛，青少年时期保养得法，所以中年前期的盛壮维持时间较长，甚至五六十岁尚身强力壮、血气旺盛，毫无始衰之征；有的人禀赋虚弱、后天失养，中年前期的盛壮时间则维持较短，常有未老先衰之感，或不到四十岁就已明显地呈露早衰。随着社会的稳定，经济的繁荣，科学技术的进步，世界人口的平均年龄不断提高，衰老年龄已大大推迟，因此中年前期的盛壮也相应延长了。

2) 中年后期生理特点——更年始衰

中年前期盛壮阶段一过，进入更年期，机体内外都自然而然地开始出现各种衰变现象。所以更年始衰是中年后期的主要生理特点。

更年期，这是人生中特定阶段的概念。“更”是改变、变革之意；“更年期”，就是人生过程中由盛壮转向衰老的一段过渡时期。它是每个人必经的阶段，不以人的意志为转移。但因个体体质气质上的差异，以及男女两性生理上的区别，更年始衰的表现，有轻重早迟长短的不同。

更年期来临早迟不一，前后相差可达十年之久。一般来说，

女性更年期大约在 45~55 岁，男性大约在 50~65 岁。女性进入更年期以后，大多数女性都有自我感觉与典型症状表现，男性则相对较少。同时，更年期过渡时间的长短也存在很大的差异，有的人衰变明显，很快进入老年阶段，而有的人体质健壮，心理安泰，衰变特征不典型，始终保持中年盛壮态势，老年阶段姗姗来迟。

3) 中年生理总特点——由盛转衰

由盛转衰，这是中年生理的总特点。从自然现象来看，人生中年时期相当于夏秋之交，中年前期好比处于盛夏之际，万物生长茂盛达到极点，但是秋风一起，万物开始衰落，飘零凋谢。“物极必反”，由盛转衰，这是事物发展的客观规律，人也是如此。四五十岁以前，精力充沛，体质壮盛；四五十岁以后，自感心力不足，精气衰减，两鬓斑白，明显呈露各种衰变征象。随着岁月的流逝，衰变愈来愈重，老化已成定局，不可逆转。所以，清代大医家徐大椿曾经说道：“人生自免乳哺以后，始而孩，既而长，既而壮，日胜一日。何以四十以后，饮食奉养如昔，而日且就衰？或者曰：嗜欲戕之也。则绝嗜欲可以无死乎？或者曰：劳动贼之也。则戒劳动可以无死乎？果能绝嗜欲，戒劳动，减思虑，免于疾病夭折则有之。其老而耄，耄而死，犹然也。况乎四十以前，未尝无嗜欲劳苦思虑，然而日生日长；四十以后，虽无嗜欲劳苦思虑，然而日减日消。此其故何欤？盖人之生也，顾夏虫而却笑，以为是物之生死，何其促也，而不知我实犹是耳。当其受生之时，已有定分焉。……其成形之时，已有定数，譬如置薪于火，始燃尚微，渐久则烈，薪力既尽，而火熄矣。其有久暂之殊者，则薪之坚脆异质也。”

由盛转衰，是中年生理的必然趋势。但是由盛转衰时间的

早迟和程度的轻重，则因人而异。有的人刚刚踏上中年，就已早衰；有的人年龄已届中年末期，尚未见衰老征象。其原因主要涉及两个方面：一是中年以前的生长态势；二是中年时期的自我保养情况。在人生每段历程中，前一阶段的生长态势，总为后一阶段奠定基础，赋予必要的生理与心理的先决条件。中年阶段的盛衰状况取决于少、青年时期的生长态势。而中年阶段的盛衰状况如何，也奠定了老年的健康的基础。所以先天禀赋厚实，少青年时期得到充分的生长发育，中年时期又善于自我保养，则盛上更盛，强上更强，虽然衰老是客观规律必然而至，但衰老降临的时间“姗姗来迟”，衰老的程度也是“轻描淡写”，不仔细观察，可能察觉不出衰老的迹象，所以古人曾有“老犹少壮之容”的美谈。反之，先天禀赋不足，少青年时期得不到充分的生长发育，中年又失养，即衰上加衰，危上加危，则可能未及中年结束，已白发苍苍，多病缠身了；若先天禀赋厚实，少青年时期也得到充养，可是进入中年以后，因工作、事业、家庭等等劳累过分，营养不足，过用耗伤，照样可能导致早衰早夭。

2. 中年生理特征

中年生理特征主要有盛壮特征和始衰特征。盛壮特征主要见于中年前期，少数已届中年后期年龄的人仍旧形神壮健；始衰特征主要为中年后期的表现，但也有少数人刚及中年即出现早衰征兆。中医理论认为：“有诸内必形诸外”，“察外以知内”，通过外在的生理特征，可以了解内脏组织器官的盛衰。所以注意观察和研究中年生理特征，十分有助于我们对中年盛衰转变的切实掌握，从而制定相应的对策。

1) 盛壮特征

盛壮特征是中年生理上的鼎盛表现。《黄帝内经》对此有较多的论述。如“三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满”，“四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定”，“四七筋骨坚，发长极，身体盛壮（指女性到二十八岁身体盛壮）”，“四八筋骨隆盛，肌肉满壮（指男性到三十二岁时，身体盛壮）”。“五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行，不失其常，呼吸微徐，气以度行，六府化谷，津液布扬，各如其常，故能长久”。

外在形体上的盛壮特征 筋骨劲强隆盛，肌肉满壮，皮肤致密，毛发润泽，齿牙完坚，耳聪目明，面色红润，行走矫健有力等。

内在脏腑组织器官的盛壮特征 呼吸细匀微徐，血脉通顺，饮食健旺，大小便通畅，睡眠良好，性生活健旺，精力充沛旺盛，不感到疲乏等。

精神上的盛壮特征 脑海充盈，反应敏捷，思维灵活，聪颖智慧，情绪稳定，心理安宁和谐，能够理性地自调情感，能够很好地适应社会与周围环境等。

2) 始衰特征

始衰特征是中年生理上由盛转衰的开始。《黄帝内经》上也有不少描述。比如：“四十岁，……腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白”，“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭（减），目始不明”，“六十多，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰”。又分别描述了男女两性生理特征的始衰变化：“（女子）五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”；