

養生保健集

樊潤泉 主編

湖北科學技術出版社

養生保健集

樊潤泉 主編

湖北科學技術出版社

1985.5.21

养 生 保 健 集

樊 润 泉 主 编

•

湖北科学技术出版社出版发行

湖北省新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 9印张 197,000字

1985年12月第1版 1985年12月第1次印刷

印数: 1—10,000

统一书号: 14304.56 定价: 1.85元

修身養性

健康長壽

呂炳奎題

甲子冬月

以祖国医学系统理论和现代科学
方法相结合作出成果,为人类的保健
事业作出重大贡献!

欧德士

1984/11/14

中国气功研究会副会长 欧德士
中国科学院力学研究所所长

一九八四年十一月十四日

前 言

祖国医药学是一座伟大的宝库，它不仅积累了我国数千年的防病、治病经验，而且蕴藏着极其丰富的保健延年、轻身益寿等系统理论和有科学价值的抗衰老方药。

在编写本书过程中，参阅了一千四百余本古典医籍及近代的文献资料。全书共分十四章，其内容包括有摄生长寿、健身延年、延年益寿、轻身容颜、强筋壮骨、乌发固齿、七情与健康、运动与健身、服食抗衰老、针灸健身、药酒健身、长寿粥、癌症的病因及预防、长寿例案等。本书收录了三百三十八首方，其中有六十四首可谓之“长寿秘方”，如：“彭祖补阳固蒂长寿延年丹”、“延年固本方”、“延寿丹”、“耐老方”、“却老去皱方”、“长寿丸”、“皇帝涂容金面方”、“华佗轻身方”等。它将极大地丰富我国老年医学的内容，它将给我国老年人带来青春的活力。

在书中，我们对古奥字词均加注释，以便读者自学、自理，从而达到自养自强之目的。

本书承有关部门的关怀和鼓励，中华气功研究会会长、原卫生部中医司司长吕炳奎同志，以及中国科学院力学研究所所长欧德士同志给本书题词，我们在此表示衷心的感谢！

本书资料由湖北中医学院文献研究室李俊兰、曾晓语、于鲁燕、昌兰芳、胡艳云、孟至萍等同志搜集。在审编过程中，还得到湖北中医学院研究生杨勤建同学，以及湖北省枝

江县中医医院朱圣典及李祖勤、吕少华等医生的协助，在此
一一致谢！

本书的编纂，因时间仓促，加之笔者的水平有限，难免
有误，请予鉴谅，并恳切给予批评和匡正。

编 者

一九八四年十二月

目 录

第一章	古人论摄生长寿·····	(1)
第二章	古人论健身延年·····	(35)
第三章	延年益寿方类·····	(55)
一、	麋角丸方·····	(55)
二、	久服长生耐老方·····	(56)
三、	琥珀散·····	(56)
四、	地黄煎丸方·····	(57)
五、	附子丸方·····	(57)
六、	蒺藜子·····	(58)
七、	天门冬·····	(58)
八、	玉函方·····	(58)
九、	黄精·····	(59)
十、	彭祖补阳固蒂长生延寿丹·····	(59)
十一、	琼玉膏·····	(60)
十二、	延龄固本丹·····	(60)
十三、	益气固精丸·····	(61)
十四、	不老丹 (1) ·····	(61)
十五、	扶桑至宝丹·····	(61)
十六、	补天大造丸·····	(62)
十七、	不老丹 (2) ·····	(63)
十八、	三才丸·····	(63)
十九、	還元丹·····	(64)
二十、	七珍至宝丹·····	(64)
二十一、	宣补大黄丸·····	(65)

二十二、延寿丹·····	(65)
二十三、茯苓丹·····	(66)
二十四、金锁丹·····	(66)
二十五、草还丹·····	(66)
第四章 轻身容颜类 ·····	(68)
一、耐老方·····	(68)
二、老者皆少方·····	(68)
三、却老去皱方·····	(69)
四、苺蓉散·····	(69)
五、乌荆丸·····	(71)
六、金钗石斛丸·····	(71)
七、八味丸·····	(72)
八、无比山药丸·····	(72)
九、大山芋丸·····	(73)
十、平补镇心丹(1)·····	(73)
十一、三仙丹(又名长寿丸)·····	(74)
十二、沉香鹿茸丸·····	(74)
十三、平补镇心丹(2)·····	(75)
十四、羊肉丸·····	(75)
十五、熟干地黄丸·····	(76)
十六、杏霜汤·····	(77)
十七、仙术汤·····	(77)
十八、无比山药丸(2)·····	(77)
十九、皇帝涂容金面方·····	(78)
二十、楮实丸方(1)·····	(78)
二十一、八仙丸·····	(79)
二十二、鸡子索饼方·····	(79)

二十三、石英水煮粥方·····	(79)
二十四、黄雌鸡馄饨方·····	(79)
二十五、西川罗赤脚方·····	(80)
二十六、胡尚书壮阳丹·····	(81)
二十七、地仙煎 (1) ·····	(81)
二十八、雄黄丸·····	(82)
二十九、服雄黄法·····	(82)
三十、饵长松根法·····	(82)
三十一、服柏叶法·····	(82)
三十二、珍珠·····	(83)
三十三、金樱子·····	(83)
三十四、天真丸·····	(83)
三十五、神仙八味丸方·····	(84)
三十六、四金丸方·····	(84)
三十七、玉壶丸方·····	(85)
三十八、骨补丸方·····	(85)
三十九、菟丝子丸方·····	(85)
四十、四补丸方·····	(86)
四十一、還元丸方·····	(86)
四十二、玉真丸方·····	(86)
四十三、楮实丸方 (2) ·····	(87)
四十四、麋角霜丸方·····	(87)
四十五、回阳丸方·····	(88)
四十六、硫黄丸方·····	(88)
四十七、肉苁蓉丸方 (1) ·····	(88)
四十八、续命丸方·····	(88)
四十九、枸杞子丸方·····	(89)

五十、牛膝丸方·····	(89)
五十一、海桐皮丸方·····	(89)
五十二、香黄丸方·····	(90)
五十三、臙肭脐丸方(1)·····	(90)
五十四、补骨脂丸方(1)·····	(91)
五十五、何首乌丸方·····	(91)
五十六、杜仲丸方·····	(91)
五十七、地仙煎方(2)·····	(92)
五十八、少阳丹方·····	(92)
五十九、大枣丸方·····	(92)
六十、枸杞子丸方(2)·····	(93)
六十一、巴戟天丸方(1)·····	(93)
六十二、山芋丸方·····	(93)
六十三、牛乳丸方·····	(93)
六十四、枸杞煎方·····	(94)
六十五、王乔轻身方·····	(94)
六十六、华佗轻身神方·····	(94)
六十七、天雄沉香煎丸·····	(94)
六十八、鹿茸丸(1)·····	(95)
六十九、万安丸·····	(95)
七十、十补丸·····	(96)
七十一、金锁正元丹·····	(67)
七十二、复春丸·····	(97)
七十三、骗马丹·····	(97)
七十四、轻骨丹·····	(98)
七十五、驻春丹·····	(98)
七十六、白蜜煎丸方·····	(99)

七十七、肉苁蓉丸方 (2)	(99)
七十八、神效覆盆子丸方	(100)
七十九、石斛丸方 (1)	(100)
八十、石斛丸方 (2)	(101)
八十一、石斛丸方 (3)	(101)
八十二、补骨脂丸方 (2)	(102)
八十三、补骨脂丸方 (3)	(102)
八十四、补骨脂丸方 (4)	(102)
八十五、萆薢丸方	(103)
八十六、薯蓣丸方 (1)	(103)
八十七、薯蓣丸方 (2)	(103)
八十八、楮实丸方 (3)	(104)
八十九、楮实丸方 (4)	(104)
九十、膈肭脐丸 (2)	(105)
九十一、巴戟丸方 (2)	(105)
九十二、黄芪丸方 (1)	(106)
九十三、黄芪丸方 (2)	(106)
九十四、雀附丸方	(107)
九十五、鹿茸丸方 (2)	(107)
九十六、鹿茸丸方 (3)	(108)
九十七、鹿角丸方	(108)
九十八、麋角丸方 (1)	(109)
九十九、麋角丸方 (2)	(109)
一百、地黄丸方	(110)
一百零一、熟地黄丸方	(110)
一百零二、熟地黄煎丸方	(110)
一百零三、大补阴丸	(111)

一百零四、椒红丸·····	(111)
第五章 强筋壮骨类 ·····	(112)
一、补益方·····	(112)
二、何首乌丸·····	(112)
三、地黄煎丸·····	(113)
四、菟丝子丸·····	(113)
五、八仙丹·····	(114)
六、麋角丸方(3)·····	(114)
七、地仙丸·····	(115)
八、远志丸·····	(116)
九、草还丹·····	(116)
十、苁蓉木瓜煎丸·····	(116)
十一、太一护命丸·····	(117)
十二、长春不老丹·····	(117)
十三、思仙续断丸·····	(118)
十四、培元益寿膏(光绪年,老佛爷培元益寿膏)·····	(119)
十五、松梅丸·····	(119)
第六章 乌发固齿类 ·····	(120)
一、天下乌须第一方·····	(120)
二、京师秘传乌须方·····	(120)
三、神仙乌云丹·····	(121)
四、旱莲丸·····	(121)
五、五煎膏·····	(121)
六、蒲公散·····	(122)
七、三仙丸·····	(122)
八、生头发方·····	(122)
九、固齿丹·····	(122)

十、乌须固齿补肾散·····	(123)
十一、擦牙固齿方·····	(123)
十二、乌须固齿擦牙散·····	(123)
十三、乌须还少丹·····	(123)
十四、固齿散·····	(124)
十五、修养固齿法·····	(124)
十六、骨碎补·····	(124)
十七、张天师草还丹·····	(125)
十八、髓煎方·····	(125)
十九、神验何首乌丸方·····	(125)
二十、秤金丹（又名一秤金）·····	(126)
二十一、神仙乌云丹·····	(126)
二十二、却老乌须健阳丹·····	(126)
二十三、七仙丹·····	(127)
二十四、加味苍术膏·····	(127)
二十五、一醉不老丹·····	(127)
二十六、秘传乌须发·····	(128)
二十七、乌须发方（1）·····	(128)
二十八、旱莲膏（1）·····	(128)
二十九、生发膏·····	(129)
三十、令白发还黑方·····	(129)
三十一、天麻丸方·····	(129)
三十二、地黄丸方（1）·····	(130)
三十三、乌髭方·····	(130)
三十四、乌髭鬓揩牙法（1）·····	(130)
三十五、揩牙乌髭方（1）·····	(131)
三十六、揩牙乌髭方（2）·····	(131)

三十七、菟丝子丸方·····	(131)
三十八、人参丸方·····	(132)
三十九、胡麻丸方·····	(132)
四十、干漆丸方·····	(132)
四十一、蜀椒丸方·····	(133)
四十二、地黄丸方 (2) ·····	(133)
四十三、三倍丸方·····	(133)
四十四、地黄丸方 (3) ·····	(134)
四十五、乌金散方·····	(134)
四十六、鸡草汤方·····	(135)
四十七、地黄散方·····	(135)
四十八、莽草散方·····	(135)
四十九、青矾膏方·····	(136)
五十、揩齿秦椒散方·····	(136)
五十一、揩齿金牙散方·····	(136)
五十二、大圣散方·····	(137)
五十三、黑金散方·····	(137)
五十四、芡实花散方·····	(138)
五十五、华山石刻散方·····	(138)
五十六、当归散丸·····	(138)
五十七、枸杞煎丸方·····	(138)
五十八、地金丸方·····	(139)
五十九、何首乌煎丸方·····	(140)
六十、旱莲膏方 (2) ·····	(140)
六十一、龙脑膏方·····	(141)
六十二、松脂膏方·····	(141)
六十三、杜仲丸·····	(141)

六十四、乌髭鬓方·····	(142)
六十五、缪仲淳乌须明目方·····	(142)
六十六、缪仲淳乌须方·····	(142)
六十七、香脐散·····	(143)
六十八、黑散子·····	(143)
六十九、揩齿七圣散·····	(143)
七十、揩牙乌髭地黄散·····	(144)
七十一、乌髭鬓揩齿法(2)·····	(144)
七十二、乌须固本丸·····	(145)
第七章 七情与健康 ·····	(146)
一、七情与五脏关系·····	(146)
二、六郁的症状及治法·····	(147)
三、精神修养·····	(149)
四、寿命与性格修养·····	(153)
五、寿命与家庭和社会·····	(155)
六、笑的好处无穷·····	(157)
第八章 运动与健康 ·····	(161)
一、劳动与健康·····	(161)
二、运动与健康、长寿·····	(162)
三、劳动和锻炼的好处·····	(165)
四、劳动是长寿所必需·····	(166)
五、长寿与运动·····	(197)
六、太极拳与健康长寿·····	(168)
七、老年期的生理特点和锻炼要求·····	(171)
八、老年心血管病人的体育锻炼·····	(172)
九、体育键炼·····	(173)
第九章 服食抗衰老 ·····	(179)

一、理论依据·····	(179)
二、饮食抗衰老·····	(186)
三、茶与老人健康·····	(196)
四、寿命与饮食·····	(199)
五、寿命与饮水·····	(202)
六、饮食与寿命·····	(206)
七、佛教禅宗的长寿饮食·····	(211)
第十章 针灸健身·····	(213)
第十一章 药酒健身·····	(223)
一、千金翼五精酒·····	(223)
二、黄精酒·····	(223)
三、菖蒲酒(1)·····	(223)
四、术酒方(1)·····	(224)
五、神仙乌麻酒·····	(224)
六、中山还童酒·····	(224)
七、经验乌须酒·····	(225)
八、天门冬延年不老酒方(1)·····	(225)
九、纂灵记钟乳酒·····	(226)
十、延年生石斛酒·····	(227)
十一、天门冬酒(2)·····	(227)
十二、生枸杞子酒(1)·····	(228)
十三、霍氏地黄酒·····	(229)
十四、黄精酒方(2)·····	(229)
十五、菖蒲酒(2)·····	(229)
十六、菊花酒·····	(230)
十七、枸杞子酒(2)·····	(230)
十八、术酒(2)·····	(231)