

主 编 杨志忠
副主编 陈一鸣 陈泽华
汕头大学出版社

中医

养生抗衰老实用指南

Zhong yi yangsheng kangshuailao shiyong zhinan



前 言

生老病死,是不可抗拒的自然规律。然而,抗衰老,求长寿,古往今来,一直是人们良好的愿望和不懈追求。

“盈缩之期,不独在天,养怡之福,可得永年”。这是三国曹操在《龟虽寿》中写下的脍炙人口的名句。句中指出了人的寿命并不完全取决于自然,长寿有赖于养生,只要保养得当,就能延年益寿的道理。

中医学是一个伟大的宝库,祖国医学对养生抗衰理论和方法的探求由来已久。我们祖先与疾病作斗争的实践和经验证明,衰老是可以推迟的。衰老虽是人体生命过程的必然趋势,但预防早衰,防治病衰,正确选择和合理服用养生抗衰药物,是延缓衰老的重要措施。

为此,我们抽暇编著了这本《中医养生抗衰实用指南》。书中广搜博采,除论述衰老原因、表现和养生延衰的原则外,还较全面地介绍了传统的具延缓衰老作用的中草药及其重要方剂以及四时进补,用药要点,中草药的鉴别、保管、使用等诸方面的知识和行之有效的补益调养方法。尽量用通俗的语言介绍深奥的中医理论,力求简明扼要,通俗易懂,且有较强的科学性和实用性;力求突出医学理论和临床经验相结合、传统做法和现代创新相结合、普及知识和具体应用相结合。我们辛勤编著该书的目的是希望该书真正能够成为广大读者养生

抗衰老、延年益寿的实用指南和基层医务工作者的工具书。

由于我们水平所限,书中难免有谬误或不当之处,敬祈同道和广大读者批评指正。

编著者

2000年8月8日

于汕头市中医院

目 录

前言

一、人类的寿限	(1)
二、衰老的原因	(4)
(一) 阴阳失调	(4)
(二) 气血失常	(5)
(三) 脏腑虚衰	(6)
(四) 邪胜正衰	(11)
(五) 精衰、气耗、神伤	(11)
(六) 疾病与衰老	(13)
三、衰老的表现	(14)
(一) 因肾气虚衰引起的衰老表现	(14)
(二) 其他脏腑衰退引起的衰老表现	(17)
四、长寿的因素	(20)
(一) 运动与长寿	(20)
(二) 饮食起居与长寿	(22)
(三) 环境与长寿	(24)
(四) 七情与长寿	(25)

五、中国传统养生抗衰药物及方剂

发展概况 (27)

六、中药在养生抗衰中的作用 (31)

(一) 调补气血 (31)

(二) 平调阴阳 (32)

(三) 调补脾胃 (33)

(四) 调补脏腑 (34)

七、常用养生抗衰中草药 (37)

(一) 补气药 (37)

1. 人参[38] 2. 太子参[41] 3. 党参[43]

4. 黄芪[45] 5. 山药[47] 6. 白扁豆[50]

7. 甘草[51] 8. 白术[54] 9. 大枣[57]

10. 饴糖[59] 11. 灵芝[61] 12. 猪苓[63]

13. 薏苡仁[65]

(二) 补血药 (67)

1. 熟地[68] 2. 当归[71] 3. 阿胶[74]

4. 何首乌[77] 5. 白芍[80] 6. 桑椹子[82]

7. 鸡血藤[84] 8. 龙眼肉[86] 9. 荔枝肉[88]

(三) 补阴药 (90)

1. 南沙参[91] 2. 黑脂麻[93] 3. 山茱萸[95]

4. 女贞子[98] 5. 枸杞子[100] 6. 北沙参[103]

7. 麦冬[104] 8. 天冬[107] 9. 百合[109]

10. 鳖甲[112] 11. 龟板[114] 12. 玄参[117]

13. 玉竹[120] 14. 黄精[122]

(四) 补阳药 (124)

1. 蛤蚧[125] 2. 仙茅[127] 3. 杜仲[129]
4. 附子[132] 5. 海马[135] 6. 桑寄生[137]
7. 补骨脂[140] 8. 海狗肾[142] 9. 肉苁蓉[144]
10. 益智仁[146] 11. 冬虫夏草[148]

(五) 其他补益药 (149)

- 养心安神: 1. 柏子仁[150] 2. 远志[153]
平肝熄火: 3. 天麻[155] 4. 珍珠层粉[157]
5. 石决明[159] 6. 羚羊角[162]
镇惊安神: 7. 酸枣仁[163]
解表祛风: 8. 柴胡[165] 9. 独活[168]
10. 菊花[170]
固 涩: 11. 芡实[172] 12. 莲子[174]
理 血: 13. 丹参[176]
温 里: 14. 肉桂[178]

八、常用养生抗衰药物归纳简介表 (182)

(一) 人参类养生抗衰药归纳简介表 (182)

(二) 鹿茸类养生抗衰药归纳简介表 (184)

(三) 动植物养生抗衰药归纳简介表 (186)

九、常用养生抗衰药物的

鉴别、选购和贮藏 (189)

(一) 鉴别与选购 (189)

1. 人参[189] 2. 红参[190] 3. 生晒参[190]
4. 白糖参[191] 5. 高丽参[191] 6. 太子参[192]

- 7.西洋参[192] 8.冬虫夏草[193]
- 9.燕窝[193] 10.鹿茸(鹿胶、鹿鞭)[194]
- 11.阿胶[194] 12.蛤蚧[195] 13.灵芝[195]
- 14.鳖甲[196] 15.龟板(龟胶)[196]
- 16.当归[196] 17.海马[197] 18.天麻[197]
- 19.银耳[198] 20.山药[198]

(二) 贮藏 (199)

十、常用养生抗衰方剂 (203)

(一) 补气抗衰方剂 (203)

- 1.黄芪汤[203] 2.生脉散[204] 3.红枣炖兔肉[205]
- 4.五补人参丸[206] 5.四君子汤[207]

(二) 补血抗衰方剂 (208)

- 1.二地膏[208] 2.四物汤[209] 3.葱胶汤[210]
- 4.归脾汤[211] 5.当归牛肉[212]

(三) 补阴抗衰方剂 (213)

- 1.六味地黄丸[213] 2.左归丸[214]
- 3.一贯煎[215] 4.二至丸[216]
- 5.虫草红枣炖甲鱼[216]

(四) 补阳抗衰方剂 (217)

- 1.肾气丸[217] 2.四精丸[219] 3.右归饮[220]
- 4.虫草炖雄鸡[221] 5.秘精丸[222]

(五) 气血双补抗衰方剂 (223)

- 1.健脾汤[223] 2.大枣粥[224] 3.当归补血汤[225]
- 4.芪杞炖乳鸽[225] 5.八珍汤[226]

十一、养生抗衰补法简介 (228)

(一) 针对气血阴阳不足的补法	(229)
1. 补气[229] 2. 补血[229] 3. 补阴[230]	
4. 补阳[230] 5. 气血双补[231]	
(二) 根据脏腑功能虚损的性质、类型和体质 以及药物性味不同的补法	(231)
1. 峻补法[232] 2. 平补法[232] 3. 温补法[233]	
4. 清补法[233] 5. 缓补法[234]	
(三) 以补肾为主的抗衰老的补法	(234)
1. 直接补法[234] 2. 间接补法[235]	
(四) 运用补法时的注意事项	(237)
十二、四时养生与进补	(246)
(一) 四时养生的原则	(246)
(二) 春季进补	(248)
(三) 夏季进补	(250)
(四) 秋季进补	(254)
(五) 冬季进补	(256)
(六) 几点注意事项	(258)
十三、进补后不良反应的处理	(261)
十四、中老年人养生抗衰用药要点	(264)
(一) 补泻结合,扶正祛邪	(264)
(二) 注重脾肾,五脏兼顾	(266)
(三) 审因施补,平调阴阳	(267)
(四) 掌握时令,三因制宜	(270)
(五) 补勿过偏,补勿滥用	(272)

(六) 药宜平和,持之以恒	(273)
(七) 注意剂型,选药得当	(274)
(八) 持之以恒,定期观察	(276)
(九) 进补治病,食药并举	(277)
(十) 合理配伍,相得益彰	(278)
十五、酒与养生抗衰	(282)
1. 人参酒[283] 2. 鹿茸酒[284] 3. 首乌酒[284]	
4. 荔枝酒[285] 5. 枸杞酒[286] 6. 桑椹酒[286]	
7. 海马酒[287] 8. 蛤蚧酒[288]	
9. 十全大补酒[288]	
十六、养生抗衰知识 100 问	(291)
附录 1 养生抗衰谚语精选	(350)
附录 2 中国古代养生抗衰格言精选 ...	(353)
主要参考文献	(360)

一、人类的寿限

人类的生命是有限度的。所谓限度,就是指自然寿命可以活到的年龄。《内经》称人的自然寿命为“天年”,指的是人应活到的年龄,义为“终其天年”是长寿的最高标准。

人类的生老病死是生命的自然规律。衰老和长寿是一个复杂的生理过程,且受多种生物因素的影响和制约。目前计算人类正常寿命值及预测寿命的方法很多,但至今尚无统一标准,也无绝对标准的科学方法。

衰老可以延缓,人的寿命也可以预测。随着科学的发展,医学分子生物学的发达,寿命之谜终将被揭开。

人的正常寿命究竟有多长?至今还无定论。古代文献对人类的自然寿命一般限定在 100~120 岁之间。如《黄帝内经》对天年进行了专门的论述。在《灵枢·天年》篇中多次提到人的自然寿命是 100 岁:“人之寿百岁而死”、“百岁乃得终”。在《素问·上古天真论》里也提到:“尽终其天年百岁乃去。”但也有一些文献认为,人的寿命可达到 120 岁。如老子认为“人之大期,以百二十度”。《左传》说:“上寿百二十年,中寿百岁,下寿

八十。”《三元参赞延寿书》则认为：“人之寿，天元六十，地元六十，共一百二十岁。”这 and 现代科学的认识是接近的。事实上，古今注意摄生颐养而长寿高龄者颇多：史载伏羲寿 194 岁，炎帝 155 岁，神农 168 岁，舜 110 岁，周公 180 岁。唐代名医孙思邈寿至 102 岁，他 70 多岁时曾编著《千金要方》，百岁之年还能著书立说，写成了不朽的医典《千金翼方》；名医华佗“年且百岁犹有壮容”，其弟子《吴普本草》的作者吴普，享年 94 岁；唐代名医孟诜著有《食疗本草》，享年 93 岁；金代名医，著有《伤寒明理论》的成无己享年 93 岁。南北朝时代的陶弘景 84 岁，明代名医陈实功 81 岁，清代名医叶天士 79 岁，还有，王叔和 79 岁，张景岳 78 岁，朱丹溪 77 岁，李时珍 75 岁……这些长寿老人“春秋百岁而动作不衰”，总结和普及他们的长寿经验，就可能使人类社会逐渐“高龄、壮健而不老化”。

寿，为年岁久老的统称。《说文》曰：“寿，久也。”今称长寿。古人又按寿分为“上寿百二十年，中寿百岁，下寿八十”。也有人认为“人生大期以一百二十年为限。”《兰室秘藏·脾胃虚损类》则进一步指出，促成人之早夭的根本原因在于元气的消耗，他说：“人寿应百岁……其元气消耗不得终其天年。”现代科学认为，人的正常寿命应在百岁以上。但由于受多种不利因素的影响，能活到最高寿限的人还是极其有限的。但随着生活水平的提高，人们越来越重视健康与长寿问题。只

要保养得当,前人所说的“人生七十古来稀”的古谚,将失去它昔日的诱人光彩。

二、衰老的原因

健康长寿,是人们梦寐以求的理想。历代医家,自古至今一直在探索衰老的原因和抗衰老的方法,以期提高人类的身体素质,达到延年益寿的目的。

寿命的长短是受多种因素影响的。历代医家认为衰老与内外二因有关,但内因是主要的,而内因中除了先天禀赋的强弱,又以脾、肾虚衰为导致衰老的主要因素。外因而主要是后天环境、气候、营养、精神状态、医疗卫生条件、经济状况、个人卫生等各种因素综合作用的结果。祖国医学认为下列主要因素是造成衰老的主要原因。

(一)阴阳失调

《素问·阴阳应象大论》说:“生之本,本于阴阳。”说明了人的生长、发育、衰老等一系列变化,都是以体内阴阳为基础,人体的阴阳必须处在相对平衡状态之中,脏腑阴阳气血平衡,人体才能维持正常的生理活动,寿命才能延长。《素问·生气通天论》进一步阐明:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”就是说,机体内阴阳平和,并与外界阴阳保持协调平衡,人体才能不被

外邪侵犯,保持健康无病,度其天年。人到中年以后,机体内阴阳平衡逐渐失调,机体与外界环境的协调平衡受到破坏,则损害健康,易患疾病,易致衰老。如唐代药王孙思邈在《千金药方》中所说:“人五十以上,阳气日衰,损与日至,心力渐退,忘前失后。”这就明确提出,中年以后,随着年龄的增长,阳气日渐损伤。而阳气不足,阴气自然偏亢,阴阳平衡逐渐受到影响,衰老也即逐渐形成,若发展到“阴阳离绝”,人的寿命也就到了终点。

(二)气血失常

人体的气和血流行于全身,是脏腑、经络等一切组织器官进行生理活动的物质基础。历代养生学家十分重视气血与人体健康的关系,认为充盛调和,方可百病不生,延年益寿。长寿老人多为“五脏坚固,血脉和调,……荣卫之行,不失其常,……故能长久。”如果气血失常,必然会影响及机体的各种生理功能,而导致疾病的发生。所以《素问·调经论》说:“血气不和,百病乃变化而生。”气属于阳,血属于阴,两者之间的关系,犹如阴阳相随,相互依存,相互为用。气对于血,具有推动、温煦、化生、统摄的作用;血对于气,则具有濡养和运载等作用。故气的虚衰和升降出入异常,必然影响及血。《素问·通评虚实论》指出:“精气夺则虚。”气虚则血无以生化,血必因之而虚少,气虚则推动、温煦的功能减

弱,血必因之而凝滞。同样,在血的虚衰和血的运行失常时也必然影响及气。如血虚,则气亦随之而衰少;血瘀,则气亦随之而郁滞。中老年人气血虚衰精血不断衰耗,以至气血相互作用的功能减退,对经脉、筋骨、肌肉、皮肤的濡养作用减弱,从而产生形体瘦怯、心悸失眠、行动不便、肢体麻木、肌肤干燥、疲乏无力等衰老表现。

(三)脏腑虚衰

1. 肾气虚衰

祖国医学认为,肾藏有“先天之精”,为脏腑阴阳之本,生命之源,故称“肾为先天之本”。肾气是决定人体强弱寿夭的关键因素。《素问·上古天真论》指出:“丈夫八岁,肾气实,发长齿硬;二八肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子;三八肾气平均,筋骨劲强;四八筋骨隆盛,肌肉满壮;五八肾气衰,发堕齿槁。”这非常清楚地说明了肾气的盛衰,决定着人的强壮衰弱、寿命的长短。所谓“肾是先天之本”,祖国医学指的是两个方面。一是先天之精,二指后天之精。先天之精即为先天禀赋。张景岳指出:“以人之禀赋言,则先天强厚者多寿,后天薄弱者多夭。”即从父母遗传而来的先天禀赋若不足,自然形成多种遗传疾病而损害健康,就容易夭折、早衰,难以长寿。后天之精是指出生以后,来源于饮食的摄入,通过脾胃运化功能而生成的水谷

之精气,以及脏腑生理活动中化生的精气通过代谢平衡后的剩余部分藏之于肾。如《素问·上古天真论》所说:“肾者主水,受五脏六腑之精而藏之。”肾藏之精为一身阳气之根,内寓真阴、真阳,有主管体内水液平衡,纳气以协调呼吸;主骨髓并通于脑,荣华于发等功能。肾气充盛的青壮年时期,生机勃勃,年富力强;肾气虚衰,五脏六腑功能亦相继减退,人就变老,或未老先衰,若发展至肾精枯竭,不能化生阴阳濡养脏腑之时,则脏腑百脉空虚,天年将尽。

2.脾胃虚损

先天禀赋对寿命的影响固然重要,后天调养对寿命和衰老的影响也不能忽视。如《景岳全书·传忠录》所说:“盖人自有生以来,惟赖后天以为立命之本……。”就是说,饮食的调养、起居的安排、精神情志的调摄、形体的运动锻炼、劳逸的调节、四时气候的顺应,所有这些后天调理因素,都与人体的强弱、盛衰、寿夭密切相关。任何一方面的失调,都可能导致早衰,影响寿命。在各种后天的衰老原因中,脾胃虚损是重要的因素。脾胃为后天之本,脾有运化水谷、输布精微、统摄血液的作用。脾属阴土,具有生发之气,交媾水火,会合金木的作用。胃属阳土,能使“六腑化谷,津液布扬,百骸皆得其养”。脾和胃相表里,同属消化系统的主要脏器,机体生命活动的持续和气血津液的生化,都

有赖于脾胃运化的水谷精微，因而称脾胃为气血生化之源。《灵枢·五味篇》：“五脏六腑皆禀气于胃。”明朝名医张景岳则指出：“胃强则强，胃弱则衰，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先。”

若因饮食所伤，劳倦所损，致脾胃虚弱，生化之源不足，不能滋养先天肾精，脏腑亦失濡养，人体不能正常生长发育，因而容易发生衰老。正如李时珍在《本草纲目》中指出，若脾胃调和，则“元气得继，津液相成，神乃自生，久视耐老……”。否则，可能会“中寿而尽”。可见，脾胃在延年益寿中的重要意义。

3. 心脏虚衰

心为君主之本，主神明，主血脉，心能化生血液，与脉管息息相通，是生命活动的主宰。《内经》称之为“五脏六腑之主”。在心的统领下，各脏腑协调，共同维持人体正常功能，才能健康长寿，老年人由于心之虚衰而出现种种衰老表现，《千金翼方·养老大例》指出，50岁以上“心力渐退，忘前失后，兴居怠惰，计授皆不称心”。《灵枢·天年》曰：“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈怠，故好卧。”心力不济，心血不足，故常心悸气短，面色苍白，形体清瘦；心藏神，主神明，即精神意识活动由心主宰。心气衰，就会出现神志失聪。若神不守舍，则健忘失眠，言语善误。心主血脉，心气虚，则血脉运行障碍，老年气虚血瘀是胸痹心痛、中风等病的主要病机，