



抗衰老民族医药研究

王业玲 唐丽◎编著

KANGSHUAILAO
MINZU YIYAO YANJIU



中央民族大学出版社
China Minzu University Press



抗衰老民族医药研究

王业玲 唐丽◎编著

KANGSHUAILAO
MINZU YIYAO YANJIU



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

抗衰老民族医药研究/王业玲, 唐丽 编著. —北京:
中央民族大学出版社, 2017. 12
ISBN 978-7-5660-1135-0

I. ①抗… II. ①王… ②唐… III. ①民族医药—延缓衰老—研究 IV. ①R79②R977.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 308074 号

抗衰老民族医药研究

编 者	王业玲 唐 丽
责任编辑	戴佩丽
封面设计	汤建军
出 版 者	中央民族大学出版社 北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081 电话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部) 68932218 (总编室) 68932447 (办公室)
发 行 者	全国各地新华书店
印 刷 厂	北京盛华达印刷有限公司
开 本	787×1092 (毫米) 1/16 印张: 34.75
字 数	550 千字
版 次	2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5660-1135-0
定 价	138.00 元

版权所有 翻印必究

编写说明

衰老是大自然的必然规律，地球上一切生物，从有生命开始，无不遵循“生、长、壮、老、已”的自然规律，人类也不例外。衰老表现的早晚个体之间有很大差异，是各种内外因素综合作用的结果。衰老是不可违抗的自然规律，随着年龄的增加，体内新陈代谢和各器官的功能逐渐减退，形体外观和内脏衰老征象就会更加明显。探索人类衰老的机理，采取措施，综合治理，重视调护预防，能够达到延缓衰老的目的。延缓衰老、延长寿命是医学界共同关注的课题之一，是古今中外医学学科探讨的一个热点，也是当今全球医学界的重大研究课题，国内外许多医药学家进行了大量的研究工作，提出了多种学说和假说，并对如何延缓衰老提出了许多方法，也做了许多尝试。少数民族传统医药学对人体衰老认识和延缓衰老的研究由来已久，不仅在理论上有着深刻的阐述，而且提出了许多极有价值的延缓衰老的原则和方法。

《抗衰老民族医药研究》是一部系统介绍抗衰老医药学基本理论、少数民族抗衰老理论与实践经验和抗衰老民族药研究进展的书籍，本书的编撰力争体现科学性与系统性，既有理论知识、研究方法，亦注重实用性。本书的基本结构分为上、中、下三篇，上篇介绍衰老与抗衰老理论与研究进展，主要阐述衰老与抗衰老的基础理论和方法以及目前主要研究的衰老机理与衰老学说，同时介绍了国内外抗衰老药物及功能品的研究进展。中篇介绍抗衰老民族医药研究，主要介绍了各少数民族抗衰老与保健养生的基本理论、常用方法与应用实践。下篇介绍抗衰老民族药物研究进展，阐述了抗衰老民族药物的来源、基本性质与应用、化学

成分与药理活性现代研究进展及其在抗衰老和养生保健方面的应用。本书由长期从事药学教学和民族医药科研工作的人员编写完成。王业玲主要编写了上篇和下篇部分，唐丽主要编写了中篇部分的内容。

本书得以出版，首先感谢关心、支持和对本书编写提出宝贵意见和建议的专家和师长，感谢各院校同仁给予的大力支持和帮助。非常感谢郭凯静同学对本书编写出版的全力支持和大量工作。感谢教育部新世纪优秀人才支持计划（NCET-12-0578）和国家自然科学基金项目（81373765）对本书出版的资助支持。由于编著者的水平和时间限制，本书的编写难免疏漏和不足，恳切希望广大读者批评指正。

编著者

2015年10月北京

目 录

上篇 抗衰老理论及研究进展

第一章 绪 论	3
第一节 衰老的含义与抗衰老	3
一、衰老	3
二、衰老的表现	4
三、抗衰老与延年益寿	8
第二节 抗衰老医学的含义与研究内容	9
一、抗衰老医学的含义与发展	9
二、抗衰老医学的研究内容	11
第三节 抗衰老民族医药研究的内容与范畴	12
一、抗衰老民族医药研究的内容与范畴	12
二、抗衰老民族医药研究的意义与发展前景	13
第二章 衰老机理与衰老学说	16
第一节 衰老的发生	16
一、衰老发生在整体水平	17
二、衰老发生在组织再生性细胞的分化加速水平	17
三、衰老发生在组织和器官水平	18
四、衰老发生在细胞和分子水平	18
第二节 衰老的研究进展与衰老学说	23

一、影响衰老的因素	23
二、衰老学说	25
第三节 传统医学对衰老的认识	38
一、传统医学对衰老认识的理论依据	38
二、传统医学的衰老学说	39
第三章 抗衰老机制与方法研究进展	47
第一节 现代抗衰老的含义与研究内容	47
一、现代抗衰老的含义	47
二、现代抗衰老的途径和方法	48
第二节 传统医学抗衰老的方法与应用	54
一、生活方式与延缓衰老	55
二、应用药物与延缓衰老	61
三、应用穴位疗法延缓衰老	64
四、应用气功疗法延缓衰老	65
五、其他延缓衰老的方法	66
第三节 抗衰老实验研究方法概论	67
一、抗衰老经典实验研究方法	68
二、抗衰老现代实验研究方法	69
三、21 世纪脑老化的研究	70
第四章 抗衰老药物及功能品的研究进展	73
第一节 传统抗衰老药物的研究进展	73
一、补肾、健脾与益气活血抗衰老药物	73
二、补充人体所需微量元素的药物	75
三、具有增强人体免疫功能的药物	75
四、具有清除体内自由基功能的药物	76
五、具有抗 DNA 损伤功能的药物	76
六、具有延缓端粒缩减速度功能的药物	77
七、具有改善机体代谢功能的药物	78
八、提高内脏器官生理功能的药物	78

第二节 现代抗衰老药物的研究进展 79

 一、抗氧化剂 80

 二、维生素制剂 82

 三、免疫调节剂 84

 四、大脑功能增进剂 85

 五、核酸制剂 86

 六、激素类生长促进剂 87

 七、单胺氧化酶抑制剂 87

 八、其他类别的抗衰老剂 88

第三节 抗衰老功能品概况 91

 一、药食两用品与药膳 91

 二、天然功能制品 93

 三、抗衰老功能的化妆品 96

中篇 抗衰老民族医药研究

第五章 抗衰老藏族医药研究 103

 第一节 概 述 103

 第二节 藏医学“无病健康”与“无病延寿”理论 105

 一、五源学说与三因学说 106

 二、对人体生理的认识 110

 三、影响人体健康与寿命的因素 111

 四、藏医学整体观 114

 第三节 藏医学“无病健康”与“无病延寿”的
 方法与实践 115

 一、起居调理 116

 二、饮食调理 121

 三、情志调养 126

四、药物调理	129
第六章 抗衰老蒙古族医药研究	134
第一节 概 述	134
第二节 蒙医学基础理论	135
一、阴阳统协、五元为纲	136
二、三根共济、七素均衡	137
第三节 蒙医学抗衰老的方法与实践	139
一、调理时序起居	139
二、饮膳择时有度	140
三、药辅疗法	145
四、外治疗法	145
五、运动竞技健娱	149
第七章 抗衰老维吾尔族医药研究	151
第一节 概 述	151
第二节 维吾尔医学基础理论	153
一、四大物质学说	153
二、气质学说与体液学说	154
三、健康学说	156
第四节 维吾尔医学抗衰老的方法与实践	158
一、饮食摄养	158
二、埋沙疗法	161
第八章 抗衰老傣族医药研究	164
第一节 概 述	164
第二节 傣医学基础理论	164
一、四塔	165
二、五蕴	167

三、雅解	168
四、傣医学对人体与生命的认识	169
第三节 傣医学抗衰老的方法与实践	173
一、时令季节与自然环境方面	174
二、体质、年龄及特殊人群方面	175
三、药物应用方面	176
四、民俗文化方面	178
 第九章 抗衰老朝鲜族医药研究	183
第一节 概 述	183
第二节 朝医学基础理论	184
一、“天、人、性、命”整体观	184
二、阴阳学说与四象人论	186
三、预防保健学说	188
第三节 朝医学抗衰老的方法与实践	191
一、依据四象人性情加以调理	192
二、依据四象人知行加以调理	192
三、依据四象人年龄加以调理	193
四、依据居所环境加以调理	193
五、依据四象人体质的饮食调养	193
 第十章 抗衰老壮族医药研究	196
第一节 概 述	196
第二节 壮医学基础理论	197
一、阴阳为本、三气同步的天人自然观	197
二、三道与二路	198
三、解毒补虚	199
第三节 壮医学抗衰老的方法与实践	200
一、饮食摄养	200

二、四时起居调养	202
三、外治疗法	203
四、社会习俗对健康长寿的影响	210
第十一章 抗衰老土家族医药研究	212
第一节 概 述	212
第二节 土家族医学基础理论	212
一、三元学说	213
二、人体的结构与功能	213
三、影响人体健康的因素	215
第三节 土家族医学抗衰老的方法与实践	215
一、药物保健	215
二、外治疗法	216
三、饮食摄养	219
四、起居劳作	222
五、妇科保健	223
六、社会习俗方面	224
第十二章 抗衰老回族医药研究	228
第一节 概 述	228
第二节 回医学基础理论	230
一、“真一流溢”为核心的生命认识观	230
二、元气、阴阳、四元、三子与七行	231
三、对人体生理的认识	232
第三节 回医学抗衰老的方法与实践	236
一、清洁卫生观念	237
二、饮食对健康的影响	238
三、汤瓶八诊疗法	240
四、其他传统疗法	244

五、身心修养对健康的影响	245
第十三章 其他少数民族传统抗衰老医药研究	247
第一节 彝族医学对抗衰保健的认识与实践	247
第二节 瑶族医学对抗衰保健的认识与实践	250
第三节 苗族医学对抗衰保健的认识与实践	253
第四节 畲族医学对抗衰保健的认识与实践	257
第五节 侗族医学对抗衰保健的认识与实践	261
第六节 满族医学对抗衰保健的认识与实践	263
第七节 鄂温克族对抗衰保健的认识与实践	266
第八节 其他少数民族的健康认识与实践	269
一、裕固族传统健康观念与实践	269
二、傈僳族传统健康观念与实践	271
三、哈尼族传统健康观念与实践	273
四、布朗族传统健康观念与实践	275

下篇 抗衰老少数民族药物现代研究进展

人参	283
大枣	288
山楂	293
天门冬	299
天麻	304
五味子	309
太子参	315
水飞蓟	321
牛膝	327
丹参	332
火麻	338

甘草	342
石斛	347
白术	352
老鹳草	357
百合	362
当归	367
肉苁蓉	372
竹节参	378
向日葵	382
麦冬	385
苍耳子	391
杜仲叶	396
何首乌	401
诃子	408
刺五加	414
刺梨	419
虎杖	424
明党参	429
知母	434
垂盆草	438
荆芥	444
南沙参	450
枸杞	455
柠檬	462
姜	466
栝楼	471
黄芩	476
黄精	481
菟丝子	486

菊花	490
雪莲	494
银杏叶	499
猕猴桃	505
葛根	509
普洱茶	516
蒺藜	523
橄榄	528
薏仁	534
藏红花	538

上篇

抗衰老理论及研究进展

第一章 绪 论

第一节 衰老的含义与抗衰老

一、衰老

衰老（Aging or senescence）是一种自然规律。从生物学角度，衰老是随着时间的推移生物体自发的必然过程，是复杂的自然现象，表现为结构的退行性变化和机能的衰退、适应性和抵抗力减退。对人体来说，衰老的实质是人的身体各部分器官系统的功能逐渐衰退的过程，衰老的最终结果是死亡，是生命的终止，其主要特征是心脏、肺、大脑等器官停止活动，以大脑停止活动（即脑死亡）作为人死亡的标准。在生理学上，把衰老看作从受精卵开始一直进行到老年的个体发育史。从病理学上，衰老是应激、感染、营养失调、劳损或损伤、免疫反应衰退、代谢障碍以及滥用药物积累的结果。衰老的普遍性、内因性、进行性及有害性作为衰老的标准被普遍接受。衰老与高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、老年痴呆等疾病密切相关。

机体衰老与组织再生性细胞减少、脏腑虚损、机体内自由基增加、机体中毒等相关，影响人体衰老的因素包括遗传因素、生活环境、生活方式、精神状态等多方面。衰老是自然生命过程中不可违背的必然规律，但是延缓衰老却是可能的。古今中外，人们一直在寻找各种延年益寿的方法和抗衰老药物，以期能在遗传学上所界定的寿限内延迟衰老或