

抗衰老中药与食物

钱伯文 江克明 编著

上海中医学院出版社

抗衰老中药与食物

钱伯文 江克明编著

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海长鹰印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张 7.125 字数 155千字
1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷
印数 1-12 000

ISBN 7-81010-154-4/R·153

定价: 2.50元

编写说明

随着人们生活水平的提高，如何延年益寿已成为大家普遍关心的一大问题。祖国医药学是一个伟大的宝库，其中记载了不少延年益寿抗衰老的方法、药物和食物。历代医药学家从长期的临床观察和自己的切身体验中，对养生之道、却病延年的药物知识以及日常生活中的饮食营养等问题，都积累了不少资料，值得我们发掘、整理和研究。

我们从历代医药文献中，选择了确有抗衰老作用的中药与食物一百六十余味，分为乌须黑发，聪耳明目，安神益志，保养心肺，健脾和胃，益气补血，调和阴阳，填精补髓，固下元、调二便，壮筋骨、祛风气等十类，汇编成册，名之曰《抗衰老中药与食物》，供老年人和从事老人保健工作者研究参考。

由于我们的水平有限，挂漏错误在所难免，尤希医药界同道和广大读者批评指正！

编者

1988年7月

目 录

编写说明

绪论	1
----	---

常用中药与食物	11
---------	----

一、乌须黑发类	11
---------	----

何首乌	11
-----	----

地黄	13
----	----

女贞子	14
-----	----

桑椹	15
----	----

墨旱莲	16
-----	----

苍术	17
----	----

黑脂麻	19
-----	----

黑大豆	21
-----	----

核桃肉	23
-----	----

二、聪耳明目类	26
---------	----

枸杞子	26
-----	----

菊花	27
----	----

蒺藜	29
----	----

山茱萸	30
-----	----

石菖蒲	31
-----	----

磁石	32
----	----

柴胡	33
----	----

胆矾	35
----	----

胡萝卜	36
三、安神益智类	37
茯苓	37
柏子仁	38
合欢皮	39
远志	40
朱砂	41
龙骨	42
牡蛎	43
龙眼肉	44
莲子肉(心、花)	45
鸡蛋	47
小麦	48
大枣	49
灵芝	51
四、保养心肺类	53
天门冬	53
麦门冬	54
五味子	55
玉竹	57
百合	58
燕窝	59
银耳	60
黑木耳	61
蜂蜜	62
大蒜	64

鳊鲩鱼	66
海蜇	67
贝母	68
钟乳石	69
明矾	70
云母石	71
狼把草	71
落花生	72
五、健脾和胃类	74
白术	74
山药	75
饴糖	76
佩兰	77
橘子(皮、络)	78
茴香	79
糯米	81
扁豆	82
薏苡仁	83
大豆	84
蚕豆	86
香草	87
蘑菇	88
山楂	89
猕猴桃	90
燕麦	91
玉蜀黍	91

升麻	93
生姜	94
葱白	95
六、调补气血类	97
人参	97
党参	99
黄芪	100
甘草	102
当归	104
仙鹤草	105
鹿角胶(鹿胎胶)	106
龟版胶	107
阿胶	108
驴肉	109
羊肉(肝、肾)	110
牛奶	112
牛肉	113
鹌鹑肉	115
鹌鹑蛋	115
葡萄	116
荔枝	118
铁粉	119
丹参	120
香附	121
茺蔚(子)	122
卷柏	123

七、调和阴阳类·····	125
龟版·····	125
鳖甲·····	125
玄参·····	126
楮实·····	128
淫羊藿·····	129
仙茅·····	130
附子·····	131
肉桂·····	132
石硫黄·····	133
紫石英·····	135
白石英·····	135
阳起石·····	136
蛇床子·····	137
九香虫·····	139
萝藦·····	139
对虾·····	140
鸽肉·····	141
狗肉·····	143
猪肉·····	144
八、填精补髓类·····	146
黄精·····	146
肉苁蓉(列当)·····	148
巴戟天·····	150
菟丝子·····	151
鹿茸(角、霜)·····	153

鹿肾(鞭).....	155
紫河车.....	156
蛤蚧.....	158
麻雀.....	158
原蚕蛾.....	160
海参.....	161
九、固下元、调二便类.....	163
覆盆子.....	163
桑螵蛸.....	164
益智仁.....	164
金樱子.....	165
芡实.....	167
补骨脂.....	168
肉豆蔻.....	170
赤石脂.....	170
禹余粮.....	171
槐角.....	172
泽泻.....	173
车前子.....	174
滑石.....	175
地肤子.....	176
茵陈蒿.....	176
苦参.....	177
牡丹皮.....	178
海带.....	179
泥鳅.....	181

十、壮筋骨、祛风气类·····	183
杜仲·····	183
续断·····	184
桑寄生·····	185
狗脊·····	186
牛膝·····	187
石斛·····	188
天麻·····	189
防风·····	190
刺五加·····	191
独活·····	192
桑枝·····	193
络石藤·····	194
木莲·····	195
石龙芮·····	196
王孙·····	197
长松根·····	197
黄鳝·····	198
熊肉·····	199
马肉·····	200

附录

一、笔划索引·····	202
二、常见老年病辨证选药索引·····	206
三、附方索引·····	212

绪 论

健康与长寿是人们的共同愿望。如何抗衰老则是当前亟待研究的课题。

自古以来，我国历代医药学家，都重视养生之道，提倡锻炼身体，讲究饮食卫生，有许多延年益寿的好方法。延年益寿是前人的成语，实即涵抗衰老的意思。

人们欲延年益寿抗衰老，除了许多养生方法之外，最主要的就是靠药物与食物，补充精力，增强体质。据不完全统计，自周朝至明、清，记载延年益寿的药物与食养内容的书籍约有一百余种之多。可见药物调补与食物营养是延年益寿抗衰老的最佳方法之一。

一、中医对衰老的看法

前人从长期的临床观察和自己的切身体验中，对人体在衰老过程中生理上、病理上和临床表现上出现的一系列变化有深刻的认识，中医文献里有不少记载，简述如下：

(一) 生长壮老，肾精是根本

传统认为：人身以心、肝、脾、肺、肾五脏为本，其中肾主藏精，为先天之本，生命之根。肾中藏有真阴、真阳（又称元阴、元阳），为五脏阴阳之主，并主生长发育。人之生长壮老，皆与肾精有关。

《内经》云：男子“七八，肝气衰，天癸竭，筋不能动，精少，肾气衰，形体皆极；八八则齿发去。”女子“七七，任脉

虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这种“七七、八八”论，虽然是二千年以前的文献资料，但很有科学性。说明男人到60岁左右，女人到50岁左右，肾脏所藏的精气减少，天癸衰竭，无生育能力，此时即所谓更年期，也就进入了老年阶段。

人到老年，肾精不足，同时脾胃运化功能亦差，后天之精气不能补充，则气血衰少，阴阳失调，精神不振，乃至体弱多病。

（二）衰老的表现

衰老有以下几种突出表现：一是精血不足，须发早白；二是肾气衰，精髓不足，牙齿动摇，甚至脱落；三是肝肾两亏，耳目失聪；四是精血亏耗，阴阳失调，则脑力衰退，健忘少寐；五是肝肾虚，则筋骨懈惰，力不从心。总的说来，是由肾精衰少，气血不足，阴阳失调所致。

二、抗衰老的三大原则与十大方法

从历代医药学家传下来所常用的延年益寿药物和食物中可以看出：抗衰老大多从补肾精、健脾胃、益气血、调阴阳着手。通过临床实践，大致有三大原则、十大方法。

（一）三大原则

1. 补肝肾是根本 因为肾乃先天之本，生命之根。肾精衰少则易于衰老，故抗衰老以补肾为主。不少延年益寿的成方，是由补肾药物组成的。补肾的中药与食物，大多能益精养肝，肝肾得养，则须发转黑，耳目聪明，筋骨坚强。

2. 健脾胃是关键 脾胃为后天之本，乃气血生化之源。老年人的脾胃消化能力比较差，不论药补，还是食补，都要

靠脾胃消化吸收。如有肠胃病的老人，更应重视。

3. 保养心肺是重点 上面两点着重于肝肾、脾胃，照顾到先天与后天两个方面。根据五脏学说，还有心与肺也很重要。老年人中，不少有慢支、肺气肿、冠心病等等，应该根据老年人这些发病特点，重视保养心肺。

(二) 十大方法

根据衰老的表现，拟订抗衰老十法，举常用方药为例分列如下：

1. 乌须黑发 中医学认为：“发为血之余”。须发乌黑是人体气血旺盛的表现，须发枯黄或早白，乃气血亏，为早衰的一种征兆。乌须黑发的治疗原则，以滋阴养血为主。常用药物如何首乌、地黄、女贞子、桑椹、墨旱莲等。常用成方有二至丸、扶桑丸、桑椹膏、七宝美髯丹等。

二至丸(女贞子、旱莲草)能补肝肾、养阴血。适用于肝肾虚亏，阴血不足，眩晕失眠等症。李时珍云：“久服发白变黑，返老还童。”

扶桑丸(桑叶、芝麻)能补肝益肾，祛风明目，“乌须黑发，却病延年”。适用于肝肾虚亏，头晕目眩，四肢发麻及须发早白等症。

桑椹膏用一味桑椹捣汁煎熬而成，具有滋阴养血的功效。凡须发早白及老年人肠燥便秘，可常服之。李时珍云：“久服令人聪明，变白不老。”

七宝美髯丹(何首乌、枸杞子、当归、菟丝子、补骨脂、茯苓、牛膝)能补肝肾，养精血，乌须发。适用于肝肾虚亏，精血亏少，瘦弱周痹，消渴、淋沥，遗泄、疮痍等症。能使须发转白为黑，故名美髯。

2. 聪耳明目固齿 中医学认为“耳为肾窍”，“目为肝窍”，“肾主骨”，“齿为骨之余”。老年人多肝肾不足，每见耳目不聪，齿摇脱落等衰老症状。常用补肝明目、补肾聪耳、固齿等法治之。补肝明目的常用药物如枸杞子、甘菊花、羊肝等。常用成方有杞菊地黄丸、羊肝丸、明目地黄丸等。

杞菊地黄丸（地黄、山药、山茱萸、茯苓、泽泻、牡丹皮、枸杞子、菊花）为补肝明目的代表方；明目地黄丸即由此方加当归、芍药、蒺藜、决明子而成，为补肝肾明目的专用方。

羊肝丸（羊肝、地黄等）用羊肝补肝。可治疗夜盲或视力模糊等。（其实各种动物的肝脏都可以应用）

补肾聪耳的常用药物有磁石、胡桃肉等。常用成方如耳聋左慈丸，即由六味地黄丸加柴胡、灵磁石等而成。为治肾虚耳聋的代表方。

固齿的常用药物有补骨脂、牛膝等。常用成方如六味地黄丸（地黄、山药、山茱萸、茯苓、泽泻、牡丹皮）、玉女煎（石膏、知母、熟地黄、麦门冬、淮牛膝）等。地黄丸能补肾养阴，适用于肾阴虚，齿摇龈浮者。为抗衰老的基础方。玉女煎能滋阴降火，适用于肾阴虚，胃火旺的牙痛证候。

3. 安神益智 老年人大多健忘少寐，或倦睡早醒，此乃脑力衰退所致。治宜健脑、安神、益智。常用药物有人参、茯苓、莲芯、龙眼肉、夜交藤、远志等。常用成方有定志丸、彭祖延年柏子仁丸等。

定志丸（人参、茯苓、远志、菖蒲），又名开心丸，能强神益智，适用于心神不足、失眠健忘等症。若于此方中加上菊花，名神仙延年不老方；能清肝明目，养心安神。适用于

年老健忘，失眠早醒，视物模糊。《医心方》云：“令人年少，耳目聪明。”

彭祖延年柏子仁丸(柏子仁、人参、远志、菖蒲、菟丝子、蛇床子、覆盆子、石斛、巴戟、杜仲、续断、天雄、桂心、天门冬、五味子、地黄、山药、山茱萸、茯苓、钟乳粉、泽泻)由三才丸、定志丸、肾气丸等方综合加減而成。能补肾养心，强神益志。适用于衰老健忘证。《千金翼方》云：“久服强记不忘。服后二十日，齿垢去，白如银；四十日，面悦泽；六十日，瞳子黑白分明，尿无遗沥；八十日，四肢遍润，白发更黑，腰背不痛；一百五十日，意气如少年。”

4. 保养心肺 心与肺是人体中的重要脏器。老年人多心肺不足，每见咳喘短气、胸闷心痛等症状。治宜保养心肺法。常用药物有丹参、人参、麦冬、玉竹、五味子、瓜蒌等。常用成方如丹参饮、生脉散、三才丸、固本丸、八仙长寿丸等。

丹参饮(丹参、檀香、砂仁)能活血养心。常用治瘀滞型心痛、胃痛。

生脉散(人参、麦冬、五味子)能益气养阴，补心肺。常用治心肺气阴不足，咳喘短气无力者。

三才丸(天冬、人参、地黄)与生脉散相近，能益气养阴，补精强神。适用于老年人气阴虚而精神不振者。

固本丸(人参、天冬、麦冬、生地黄、熟地黄)由三才丸加味而成，又名二黄丸。适用于心、肺、肾气阴虚，咳喘短气，失眠健忘，衰老等症。《东医宝鉴》云：“夫人心生血，血生气，气生精。精盛则须发不白，颜貌不衰，可以延年益算。”若于固本丸基础上加何首乌、茯苓、地骨皮，名延年益寿不老丹。

能补心肺，养肝肾。适用于老年人心肺肝肾精气虚、阴血不足诸症。

八仙长寿丸由六味地黄丸加麦冬、五味子而成，能补肾养肺。适用于老年人肺肾阴虚、咳喘短气等症。

5. 健脾和胃 脾胃为后天之本，气血生化之源。人身所需的营养物质，大都要靠脾胃消化吸收而来。老年人多脾胃薄弱，饮食减少，大便失调。治宜健脾和胃。常用药物有苍术、白术、陈皮、谷芽、麦芽等。常用成方如四君子汤、六君子汤、扶老强中丸、理中丸、附子理中丸、不老丹、长寿丸、白术丸等。

四君子汤(白术、人参、茯苓、甘草)是健脾补气的基础方，适用于老人脾胃气虚者。在此方基础上加陈皮、半夏，名六君子汤，能健脾补气，和胃止呕，适用于老人脾胃气虚，饮食少，恶心呕吐者。

扶老强中丸(神曲、麦芽、吴茱萸、干姜)能温中祛寒，和胃消食。适用于脾胃虚寒、消化不良者。

理中丸(白术、干姜、人参、甘草)能温补脾胃。适用于老年人脾胃虚寒，饮食减少，脘腹冷痛，大便溏薄者。

附子理中丸即上方加附子，增强了温振心肾阳气的力量。适用于老年人心脾肾阳虚、心痛、脘腹冷痛较重者。

不老丹(苍术、黑豆、何首乌、桑椹汁、地骨皮)能燥湿健脾，补肾养肝。适用于老人脾虚有湿，肝肾不足，食少，苦腻，眩晕视糊等症。《普济方》云：“常服乌须驻颜，明目延年。”

长寿丸(苍朮、茴香、川乌头)能健脾燥湿，祛寒理气。适用于脾肾受寒湿、疝气腹痛等症。《寿亲养老新书》云：“久服令

人寿命长，……顺气搜风强腰膝。晚年服此，饮啖倍进。年八十，须鬓皆黑。”又名三仙丹。

白术丸(白术、黄精、蜜)能健脾胃，补精髓。适用于脾胃虚，精髓不足，食少无力者。《圣济总录》云：“宁少服令有常，不须多而中断。久服轻身，长生不老。”

6. 调补气血 气与血是维持人体生命活动的重要物质。老年人多气血衰少，精神差，不耐劳，抵抗力低，易患病。平时就应益气养血，扶正固本。益气的常用药物有党参、黄芪、太子参、炙甘草等。常用成方如四君子汤、保元汤等。补血的常用药物有阿胶、地黄、当归、川芎、仙鹤草、红枣等。常用成方如四物汤、八珍汤、十全大补汤、龟鹿二仙胶等。

四君子汤已见于健脾和胃之中。

保元汤(人参、黄芪、肉桂、甘草)能益气温阳。适用于老年人阳气虚者。

四物汤(地黄、白芍、当归、川芎)是理血的基础方；适用于老年人营血不和诸证。若与四君子汤配合同用，即八珍汤，能补气生血，气血双补，适用于老年人气血两虚证候。若再加肉桂、黄芪，即四君、四物、保元汤三方合用，名十全大补汤(丸、膏)，能温补气血，适用于气血两虚而兼阳衰寒象者。

龟鹿二仙胶(龟版、鹿角、杞子、人参)为胶类补血剂。能补精血，调阴阳。适用于老年人精血不足、阴阳失调者。一般血虚，可单服阿胶；阴血虚者，选龟版胶；血虚兼阳衰者，选鹿角胶。

7. 调和阴阳 人身贵乎阴阳相对平衡，维持着人体的