

1688 百味丛书

编著 郑大坤
唐好学

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100味 抗衰老中药

畅销
特惠版

第二辑



百味丛书

你不可不知的 100味 抗衰老中药

编著 郑大坤 唐好学



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 味抗衰老中药/郑大坤等编著. —南京:江苏科学技术出版社,2009.9

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-6871-8

I. 你... II. 郑... III. 延缓衰老药:中草药—基本知识 IV. R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 132236 号

你不可不知的 100 味抗衰老中药

编 著 郑大坤 唐好学

责任编辑 庞啸虎

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 12

字 数 200 000

版 次 2009 年 9 月第 1 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6871-8

定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

C O N T E N T S



补气强身

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 中药 1 人参 | 8 | 中药 7 山药 | 20 |
| 中药 2 党参 | 10 | 中药 8 大枣 | 22 |
| 中药 3 西洋参 | 12 | 中药 9 甘草 | 24 |
| 中药 4 刺五加 | 14 | 中药 10 蜂蜜 | 26 |
| 中药 5 黄芪 | 16 | 中药 11 金樱子 ... | 28 |
| 中药 6 白术 | 18 | 中药 12 覆盆子 ... | 29 |



养血美颜

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 中药 13 当归 | 30 | 中药 18 阿胶 | 40 |
| 中药 14 干地黄 ... | 32 | 中药 19 龙眼肉 ... | 42 |
| 中药 15 何首乌 ... | 34 | 中药 20 蜂花粉 ... | 44 |
| 中药 16 白芍药 ... | 36 | 中药 21 黑木耳 ... | 46 |
| 中药 17 紫河车 ... | 38 | 中药 22 胡麻仁 ... | 48 |



滋阴增液

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 中药 23 麦冬 | 50 | 中药 29 黄精 | 62 |
| 中药 24 天冬 | 52 | 中药 30 枸杞子 ... | 64 |
| 中药 25 石斛 | 54 | 中药 31 女贞子 ... | 66 |
| 中药 26 玉竹 | 56 | 中药 32 龟甲 | 68 |
| 中药 27 银耳 | 58 | 中药 33 蜂乳 | 70 |
| 中药 28 百合 | 60 | 中药 34 山茱萸 ... | 72 |



壮阳增精

中药 35	鹿茸	74	中药 41	蛤蚧	86
中药 36	肉苁蓉 ...	76	中药 42	海马	88
中药 37	仙茅	78	中药 43	菟丝子 ...	90
中药 38	淫羊藿 ...	80	中药 44	核桃仁 ...	92
中药 39	补骨脂 ...	82	中药 45	蚂蚁	94
中药 40	冬虫夏草 ...	84			



解表祛风

中药 46	桂枝	96	中药 51	柴胡	106
中药 47	生姜	98	中药 52	防风	108
中药 48	细辛	100	中药 53	豨薟草 ...	109
中药 49	菊花	102	中药 54	桑寄生 ...	110
中药 50	葛根	104	中药 55	苍术	111



清热解毒

中药 56	黄连	112	中药 60	茶	120
中药 57	金银花 ...	114	中药 61	赤芍药 ...	122
中药 58	蒲公英 ...	116	中药 62	青蒿	124
中药 59	大黄	118	中药 63	商陆	125



利湿化痰

中药 64	茯苓	126	中药 66	薏苡仁 ...	130
中药 65	泽泻	128	中药 67	车前子 ...	132

中药 68 茵陈蒿 ...	134	中药 71 绞股蓝 ...	138
中药 69 余甘子 ...	135	中药 72 杏仁	140
中药 70 瓜蒌	136	中药 73 银杏叶 ...	142



理气活血

中药 74 木香	144	中药 79 丹参	154
中药 75 香附 - - -	146	中药 80 牛膝	156
中药 76 薤白 - - -	148	中药 81 三七	158
中药 77 大蒜 - - -	150	中药 82 蒲黄	160
中药 78 川芎 - - -	152	中药 83 山楂	162



安神益智

中药 84 灵芝	164	中药 89 石菖蒲 ...	172
中药 85 酸枣仁 ...	166	中药 90 五味子 ...	174
中药 86 柏子仁 ...	168	中药 91 莲子 - - -	176
中药 87 芡实 - - -	169	中药 92 益智仁 ...	177
中药 88 牡蛎 - - -	170		



潜阳息风

中药 93 天麻	178	中药 97 珍珠	184
中药 94 罗布麻 ...	180	中药 98 蜈蚣	186
中药 95 刺蒺藜 ...	182	中药 99 白僵蚕 ...	188
中药 96 羚羊角 ...	183	中药 100 地龙 ...	190

A

补气强身

中
药

1

人 参



药物介绍

人参为五加科植物人参的根。人参味甘、微苦，性微温。

功效主治：①大补元气，用治元气虚衰，神萎、脉虚及阳痿；②补气固脱，用治正气欲脱，脉微欲绝；③补脾气，用治脾胃气虚，倦怠乏力、食少便溏；④补肺气，用治肺气虚弱，喘促短气、语言低微；⑤补气生津，用治津伤口渴及消渴；⑥益智安神，用治气血不足所致心悸、失眠、健忘；⑦补气生血，用治血虚诸证；⑧补气摄血，用治气不摄血所致出血。

常用量：抗老健身，每日 1~2 克；治疗老年病，每日 3~10 克。

注意：凡实证、热证而正气不虚者禁用；不能与藜芦同用；不宜与茶或萝卜同食。



延缓衰老作用

提高细胞寿命和动物整体寿命；具有抗氧化作用，抑制脂质过氧化反应，消除自由基；提高免疫功能，改善抗应激、抗突变能力；加强大脑皮质的兴奋过程和抑制

过程,调节这两种过程的平衡,提高学习记忆能力;增加肾上腺皮质激素的分泌,兴奋垂体分泌促性腺激素,增强甲状腺功能;促进核酸和蛋白质合成,保护、刺激骨髓造血功能;促进胰岛素的释放而降低血糖;降低血清胆固醇,抑制血小板聚集,抑制动脉粥样硬化;具有强心作用,改善心肌无力状态,保护心肌细胞,对抗心律失常;双向调节血压,扩张血管,改善末梢血液循环。



治疗衰老病症

心律失常、心力衰竭、冠心病、高凝血症、老年性贫血、高脂血症、糖尿病、神经衰弱、慢性肝炎、男性性功能减退、恶性肿瘤。



便方举例

1. 噙化人参(清代宫廷方):人参3克。含在口中噙化咽下,每日1次。久服能够延缓衰老,美容,消除疲劳,提高工作效率。

2. 人参酊(《吉林医学》):人参30克。将人参粉碎成粗末,加40%的酒精配成1000毫升,搅拌均匀,浸泡7日,过滤。每次服用5毫升,每日3次,连服30日。补气宁神,养元壮阳,用治神经衰弱,心脾两虚,全身无力,头痛失眠,食欲不振,阳痿不举,性欲减退。

3. 独参汤(《实用中西医结合杂志》):人参15~20克。每日1剂,浓煎服用2~3次。益气复脉,用治完全性房室传导阻滞,心阳不振、心气虚弱,胸闷胸痛,心悸气短,头晕乏力,脉细弱结代。

4. 人参粉(《吉林医学》):高丽参300克。研为细粉,分装,每包2.5克。每次口服1包,每日2次。补气降酶,用治急性乙型肝炎。

5. 炖人参(《中医杂志》等):人参5~15克。切片,放入碗中,加适量清水,隔水蒸炖服用,每日1剂。扶正固本,益气解毒,用治肿瘤病人放疗或化疗反应,咽干,恶心,消瘦,食欲不振,白细胞、红细胞、血小板下降。



专家提醒

人参养生保健的秘诀是“小量长服”。清帝乾隆每日服用人参仅1钱(3克),但长年不断,以至年过八旬仍精神矍铄,貌似壮岁,大选嫔妃,动作不衰,是历史上有名的长寿皇帝。

中
药

2

党 参



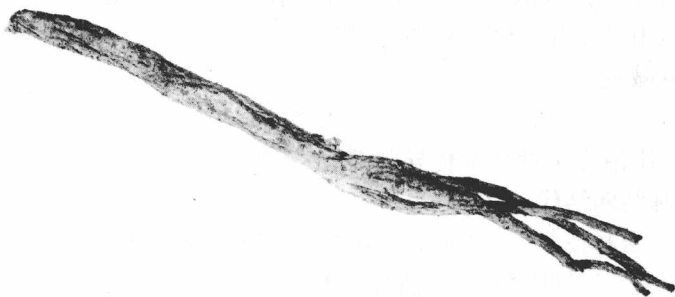
药物介绍

党参为桔梗科党参、素花党参或川党参的根。党参味甘、性平。

功效主治：①补脾胃气，用治脾胃虚弱，体倦乏力，食少便溏；②补益肺气，用治肺气虚弱，咳嗽气促；③补气生血，用治血虚诸证。

常用量：抗老健身，每日 5~9 克；治疗老年病，每日 10~15 克。生津养血宜生用，补气健脾宜炒用。

注意：实证、热证而正气不虚者禁用；不能与藜芦同用。



延缓衰老作用

增强免疫功能，根据机体的状态调整细胞免疫和体液免疫；提高机体应激能力，对高温、低温、缺氧及疲劳等刺激均有明显的抗应激作用；具有抗氧化作用，提高过氧化物歧化酶活性，增强机体清除自由基的能力；降低血液黏度，抑制血小板聚集，抑制血栓形成，改善微循环；增加红细胞、白细胞和血色素；升高血浆皮质酮水平，促使胆碱乙酰化酶生成乙酰胆碱的数量增加；调整血压，改善心肌缺血状态，改善心脏功能，并能改善学习记忆能力。



治疗衰老病症

消化性溃疡、慢性肝炎、慢性支气管炎、高脂血症、冠心病、老年性贫血、慢性肾炎、神经官能症、前列腺增生症。



便方举例

1. 党参膏(《中医药研究》):党参 500 克。加入冷水浓煎 4 次,将 4 次药汁掺和浓缩成 500 毫升时,加入白糖搅匀成膏。每日早、晚各取 10 毫升,用温开水冲服。益气补血,强身益寿,用于治疗老年人或病后气血衰弱,体虚乏力。

2. 丁香柿蒂汤(《中医胃肠病学》):丁香 2.4 克,柿蒂 9 克,党参 12 克,生姜 6 克。每日 1 剂,加水煎煮 2 次,早、晚分服。健脾理气,用治反流性食管炎,脾虚气滞,胃脘胀满隐痛,剑突下或胸骨后隐隐灼热,噯气则舒,食欲减退,泛吐酸水或清水,大便不调。

3. 理中散(《河南中医杂志》):党参 10 克,白术 7 克,干姜 5 克,炙甘草 3 克。以上药物混合烘干,碾成细粉,取 0.2 克填入脐内,覆盖一软纸片,再加棉花,外用胶布固定;隔 3~7 日换药 1 次。温中健脾,用治吸收不良综合征,脾胃虚寒,食欲不振,四肢发凉,面黄肌瘦。

4. 补阳生精汤(《河南中医学院学报》):党参 30 克,熟地黄 15 克,淫羊藿 15 克,紫河车 10 克。每日 1 剂,加水煎煮 2 次,早、晚分服;2 个月为 1 个疗程。温补脾肾,用治少精子症,脾肾阳虚,精冷不育,面色苍白,畏寒肢冷,自汗便溏。

5. 党参大枣汤(《小吃大补食谱》):党参 15 克,大枣 60 克。每日 1 剂,加水煎煮 2 次,早、晚各服 1 次,吃枣喝汤。补气生血,健脾和胃,用治贫血,气血两虚,面色苍白,食欲不振,心悸气短,消瘦倦怠。



专家提醒

古代党参与人参混称,两者功用相近。古人认为党参“健脾运而不燥,滋肾阴而不湿,润肺而不犯寒凉,养血而不偏滋腻”,足见其在养生保健方面的价值。

中
药

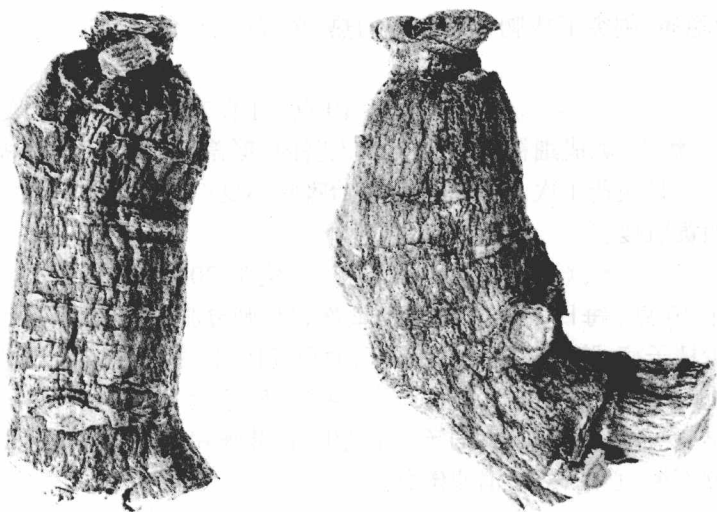
3

西洋参



药物介绍

西洋参为五加科植物西洋参的根。西洋参原产于美国、加拿大和法国,因此原称“花旗参”“洋参”。近年来我国已引种成功,而且较大量地栽培,并且还研制成西洋参口服液,风靡海内外,颇受中外人士青睐。



西洋参味甘、微苦,性寒。

功效主治:①补气养阴,用治肺胃阴虚的口干舌燥、干呕嘈杂和热病气阴两伤的烦倦口渴;②清火生津,用治阴虚火旺的喘咳痰血。

常用量:抗老健身,每日 1~2 克;治疗老年病:每日 3~6 克。

注意:中阳虚衰、寒湿中阻者禁用;不能与藜芦同用;不宜与萝卜同食。



延缓衰老作用

提高机体适应能力:抗缺氧,抗疲劳,抗高温,抗休克;促进肾上腺皮质激素的分泌;提高谷胱甘肽过氧化物酶活性,抑制脂质过氧化,具有抗氧化作用;改善脂质

代谢,纠正脂蛋白—胆固醇代谢紊乱,抑制动脉粥样硬化;增强免疫功能,促进抗体形成和免疫细胞生长,并具有抗突变作用。



治疗衰老病症

体质衰弱、冠心病、肿瘤病人放疗和化疗反应。



便方举例

1. 西洋参茶(经验方):西洋参 1~2 克。润软切片,泡茶饮用,每日 1 剂。养阴生津,清火,用治阴虚火旺者,口干舌燥,烦躁口渴,久咳痰少。
2. 西洋参胶囊(《广东省药品标准》):西洋参 500 克。研为细粉,装入胶囊,制成 1 000 粒,每粒 0.5 克。每日 2 次,每次 2 粒,温开水送吞。补益扶正,滋阴生津,用治肺虚咳嗽,口干咽燥,潮热盗汗,以及肾虚头晕,肝虚贫血,中气不足,脾胃虚弱。
3. 西洋参饮(《上海中医药杂志》):西洋参 3~9 克。每日 1 剂,加水煎煮 10~20 分钟,待温饮用。在放疗或化疗前 2 个星期开始服用,直到治疗结束。益气养阴生津,用治肿瘤病人放疗或化疗反应,阴虚内热,咽干,恶心,食欲不振,身体消瘦,白细胞下降。
4. 西洋参粥(《中国补品》):西洋参 3 克,粳米 100 克,冰糖适量。将西洋参研成细粉,粳米淘洗干净,一并放入沙锅,加水煮粥。取冰糖少许,加水熬汁,徐徐加入粥内,调匀。早餐空腹食用。清肺养阴,益胃生津,用治肺癌,肺气阴虚,久咳气喘,声音嘶哑。
5. 蒸龙眼西洋参(《中国补品》):西洋参 3 克,龙眼肉 30 克,白糖适量。将西洋参润软切片,龙眼肉洗净,一并放在小碗内,隔水蒸炖 30~50 分钟,酌加少许白糖。当点心食用。滋阴养血,益气补虚,用治素体虚弱或病后、产后虚弱,气血阴津不足,神疲乏力,身倦气短,纳谷不香,面色少华,五心烦热。



专家提醒

西洋参与人参化学成分基本相同,药理作用也很相似。但西洋参药性偏寒,药效缓和,补益作用比人参弱,并兼有清虚热作用,阴虚火旺的人应用最为合适。

中
药

4

刺五加



药物介绍

刺五加为五加科植物刺五加的根及根茎。刺五加味辛、微苦，性温。

功效主治：①益气健脾补肾，用治脾肾阳虚，体虚乏力、食欲不振、腰膝酸痛；②安神，用治失眠多梦、健忘；③活血通络，用治胸痹疼痛、风寒湿痹、跌打肿痛。

常用量：抗老健身，每日 3~6 克；治疗老年病，每日 4.5~9 克。

注意：阴虚火旺者慎用。



延缓衰老作用

能够抗氧化，提高过氧化物歧化酶和谷胱甘肽过氧化酶的活性，降低过氧化脂质含量，降低红细胞膜 Na^+ 、 K^+ -ATP 酶活性；提高人体适应能力，抗缺氧、抗疲劳、耐高温、耐低温、抗辐射、抗应激、解毒；增强细胞免疫和体液免疫功能，促进细胞产生干扰素，调节免疫状态；加强中枢神经的兴奋过程和抑制过程，提高智力和工作效率；双向调节血压，扩张冠状动脉，增加冠脉流量，改善心肌缺血状态，改善心脏功能，并能扩张脑血管，改善大脑供血量；调节肾上腺皮质和甲状腺分泌功能，具有促性腺激素样作用，促进性与生殖能力；双向调节血糖水平，既能使食物性及肾上腺素性高血糖降至正常，又可使胰岛素引起的低血糖升高；促进核酸及蛋白质的合成，降低基础代谢。



治疗衰老病症

神经衰弱、高脂血症、高血压病、低血压症、冠心病、缺血性脑血管病、慢性支气管炎、性功能减退、风湿性关节炎、黄褐斑。



便方举例

1. 刺五加酒(《中国补品》):刺五加 30 克,白酒 500 毫升。将刺五加洗净烘干,研成粗末,装入酒坛,加入白酒,密封坛口。每日振摇 1 次,浸泡 15 日后饮用。每次 15 毫升,每日 2 次。益气健脾,温补心肾,用治神经衰弱,心脾肾亏虚,失眠多梦,心悸健忘,阳事痿弱,疲乏无力,纳差食少,形寒肢冷,夜尿增多。

2. 刺五加精(《中国补品》):刺五加 500 克,白糖 500 克。将刺五加浸泡,加水煎煮 3 次,每次 30 分钟,合并煎液,加热浓缩至稠黏时,拌入白糖,混匀晒干,压碎装瓶。每次 10 克,用沸水冲化,待温顿服,每日 2 次。益气健脾,养心安神,用治神经衰弱,心脾不足,失眠多梦,精神不振,疲劳乏力,饮食减少。

3. 刺五加敷贴方(《内科疾病外治法》):刺五加 20 克,磁石 20 克,茯神 15 克,五味子 10 克。先煎磁石 30 分钟,加入其他药物再煎 30 分钟,去渣取汁。将纱布浸于药液中,趁热敷于前额及太阳穴部。每晚睡前敷 20 分钟,敷后即睡。镇惊定志,养心安神,用治神经官能症,心胆气虚,善惊易恐,坐卧不安,多疑善虑,失眠多梦,心悸气短,神疲自汗。



专家提醒

刺五加在我国古代的《神农本草经》中就被列为上品,并有不少传说,例如春秋时鲁定公服五加酒得以长寿;张子声等多人服此酒而房室不绝等等,值得深入研究。

中
药

5

黄 芪



药物介绍

黄芪为豆科植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的根。黄芪味甘,性温。

功效主治:①补气升阳,用治脾胃气虚的倦怠乏力、食少便溏,中气下陷的久泻久痢、脱肛、内脏下垂,气虚血滞的肢体麻木、半身不遂;②补肺固表,用治肺虚咳喘气短,表虚自汗,气虚外感;③利水消肿,用治脾虚水肿;④托疮生肌,用治痈疽气血亏虚者。

常用量:抗老健身,每日 3~10 克;治疗老年病,每日 10~15 克,大剂量可用至 15~50 克。益气升阳宜炙用,固表利水托疮宜生用。

注意:凡表实邪盛、内有积滞、阴虚阳亢、疮疡阳证者均禁用。



延缓衰老作用

延长人体细胞寿命;增强非特异性免疫功能,增强细胞免疫和体液免疫功能,提高机体诱生干扰素的能力,调节免疫平衡;加强学习记忆能力,促进大脑对信息的贮存;扩张血管,降低血压,兴奋心肌,改善心肌缺血状态;促进各类血细胞的生成、发育和成熟,抑制血小板聚集;降低脂质过氧化物的生成,升高过氧化物歧化酶活性,减少自由基的生成,增加自由基的清除;补充多种微量元素,维持细胞正常代谢;具有强壮和促雌激素样作用。