

(老人版)



大国医

国医大师

给中老年朋友的益寿延年方

国医大师 养生经典

国医大师们不仅继承了古代医家学术思想的衣钵，而且通过数十年的临床实践，积累了丰富的诊疗经验，对于养生保健、治病治病有着独到的见解，形成了独具特色且疗效显著的防治疾病的方法。这些经过临床检验的经验和方法，为我们打开了一扇通往健康长寿的大门，对普通大众的养生保健具有重要的应用价值。

宋福印 庄扬名 主编

食



班秀文善用泥鳅、黄鳝、塘角鱼辅助治疗冠心病，食物疗法安全可靠。

李辅仁推荐的小麦麸粥，治疗糖尿病所致的心烦，可使症状明显减轻。

补



黄芪、西洋参、枸杞子、黄精泡茶喝，共奏补气、补血之效。肿瘤病人手术后，正气极虚，中医所谓虚则补之。主要滋养品有两种——冬虫夏草和野山参。

药



颜德馨的延寿膏方由红花、桃仁、丹参、赤芍、柴胡组成，可以行气活血，帮助我们延缓衰老。

养



程莘农梳头“拿五经”，不仅有助于白发转黑，还可以醒脑安神。

贺普仁选用的耳部保健操“鸣天鼓”，可开窍聪耳，治疗耳鸣、头痛、神经衰弱等。

北京出版集团公司
北京出版社

国医大师

给中老年朋友的益寿延年方



大国医

(老人版)

宋福印 庄扬名 主编

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

大国医：老人版：国医大师给中老年朋友的益寿延年方 / 宋福印，庄扬名主编. — 北京：北京出版社，2013.11

ISBN 978-7-200-09785-6

I. ①大… II. ①宋… ②庄… III. ①中年人—养生(中医)—通俗读物②老年人—养生(中医)—通俗读物
IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第080394号

大国医 (老人版)

国医大师给中老年朋友的益寿延年方

DAGUOYI (LAORENBAN)

宋福印 庄扬名 主编

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 15.75印张 220千字

2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-200-09785-6

定价：29.80元

质量监督电话：010-58572393



序言

国医大师养生治病方，造福每一位老人

现在的中国已经迎来了“银色浪潮”，越来越多的人步入老年。2010年中国第六次人口普查显示，中国大陆60岁以上的老年人口已达1.78亿，占人口总数的13.26%。长寿人口的增加是公共卫生水平的提升、营养状况的改善及传染病大幅度降低等因素共同作用的结果，说明了整个社会文明程度的提高。但是，不容忽视的一个问题是，这些60岁以上老年人的余寿中有2/3的时间处于“带病生存”状态。很多人在晚年被糖尿病、高血压、冠心病、心肌梗死等病困扰，虽然长寿却不健康，而一些失能老人的照护问题更是成为很多家庭的负担。

相信不管你是刚步入老年，还是已为古稀之年，对长寿的希望一定是无病无痛、神采奕奕、活力充沛的“长命百岁”，而绝不是生病、痛苦、失能中度过的“床命百岁”。面对年龄不断增长，衰老一步步逼近，我们究竟应如何应对呢？一起来看看中医中有没有什么特别的方法。不知道大家有没有发现，很多老中医都是面色红润、耳聪目明、精神矍铄的老人，他们的养生秘诀或许更值得我们参考。

2009年国家人力资源和社会保障部、中华人民共和国卫生部和国家中医药管理局在北京召开表彰大会，对新中国成立60年来首届评选出来的30位国医大师进行了表彰。俗话说“自古名医多长寿”，这句话在国医大师们的身上得到了很好的体现。他们之间既有中医、中药专家，也有民族医、中西医结合专家，年龄最大的93岁，最小的74岁，从事中医临床或中药工作均在55年以上。很多国医大师虽然年至耄耋，但精神不老，足见养生有其道。虽然他们的养生方法各有特色，但长寿之旅却殊途同归。

颜德馨喜用红花、桃仁、丹参、赤芍和柴胡组成的膏方，帮助身体行





气活血，延缓衰老。

陆广莘选用最便宜的“老三样”作为日常保健：补中益气丸、加味道遥丸、防风通圣丸，再加一个六味地黄丸。

李辅仁不做剧烈运动，几十年坚持早晚各练习一次“十二段锦”，达到健身益寿，抗老防衰的目的。

张镜人根据自己的身体状况，自创8节徒手体操加以锻炼，使自己受益很大。

这些国医大师不但继承了古代医家学术思想的衣钵，在养生方面也身体力行地为我们展示了传统中医中丰富多彩的养生文化。由于长年坚持，使得他们到了老年仍保持着年轻时旺盛的体魄和良好的心态。这些养生方法为我们打开了一扇通往健康长寿的大门，对普通大众的养生具有重要的参考意义。除此之外，国医大师们拥有几十年的从医经历，对很多中老年人常见病有着自己独特的诊疗经验。

为了让大师们的养生经验给更多的中老年人带来福音，也为了让大师们的治病经验能帮助更多患者，我们特别整理了30位国医大师的专著、医案、演讲、采访，乃至其弟子及相关工作人员的资料，编写了《大国医（老人版）——国医大师给中老年朋友的益寿延年方》这本书。本书一方面从不同的角度介绍了国医大师们的养生经验，另一方面全面、科学、系统地介绍了他们对中老年常见病的治病经验或生活建议。在这里，我们要对30位国医大师，以及整理相关资料的医界同仁表示由衷的感谢。

需要注意的是，本书中提到的一些治病方剂，只是作为大家治病过程中的一种参考，具体应用时一定要在医生的指导下进行。另外，本书中提到的食疗、按摩等方法，只适用于日常养生保健和慢性疾病的日常调养。如果您的疾病是急性发作，请一定去专业的医院治疗，并详细询问治病期间的饮食宜忌。

由于时间仓促，书中难免有不足之处，诚望读者提出宝贵的意见，以便再版时修订。最后衷心祝愿所有中老年朋友都能够掌握养生精髓，健康快乐地走向天年。



目录

CONTENTS

第一章 国医进补方，送给老年人的养寿大礼包····· 001

颜德馨的延寿膏方，你也可以配制····· 002

李济仁一杯四药茶，共奏补气、补血之效····· 004

张学文自制药饮，口不渴，身不累····· 005

冬虫夏草和野山参——张镜人手术后的滋养品····· 007

陆广莘保健品防病法，“老三样”加六味地黄丸····· 009

何任养生茶，祛病延年保长寿····· 011

第二章 国医降压方，血压稳定健康才稳定····· 015

车前子煎汤降低舒张压····· 016

邓铁涛推荐的泡脚法，降压效果明显····· 018

逍遥散——排解郁闷，降血压····· 019

甩动上肢，调理气血防治高血压····· 021

淘米水配中药，煎汤洗脚能降血压····· 022

颜德馨简易效方，活血化瘀降血压····· 023

第三章 糖尿病国医方，综合调理平稳降糖····· 027

缓解糖尿病口渴，班秀文教你自制荷根茶····· 028

朱良春善用虫药，妙用蚕茧、僵蚕降血糖····· 030

糖尿病心烦者，不妨吃点小麦麸粥····· 032





山药、蚕蛹、猪牛胰脏——周仲瑛推荐的	
糖尿病食疗方	033
糖尿病多饮者，地锦草煎汤代茶效果好	035
养生从嘴开始，细嚼慢咽降血糖	036
张琪治疗消渴病，自拟益气滋阴饮	037

第四章 老慢支国医方，止咳化痰效果好..... 041

梨膏方——对肺燥咳喘最有效	042
久咳久喘老慢支，裘沛然推荐“金水六君”	044
冬病夏治，颜德馨妙方助你预防老慢支	045
朱良春妙用露蜂房，止咳化痰显其功	047
五倍子加核桃，敛肺定咳效果好	049
慢性咳喘不已，试试朱良春的蛤蚧散	050
中药外敷风门穴，专治痰湿蕴肺型老慢支	052

第五章 冠心病国医方，养好心脏百病难侵..... 055

古方附子汤，治疗冠心病	057
心力衰竭，朱良春推荐“强心散”	058
李辅仁自制丹参酒，益气强心脏	060
拍打手肘内侧，轻松防治心绞痛	061
班秀文善用3种鱼，食物疗法安全可靠	063
降低血脂，试试李辅仁做的山楂肉干	065
邓铁涛温胆汤——邓铁涛治疗冠心病的常用方	067

第六章 脑卒中国医方，既要活得长，还要活得好..... 071

识别中风先兆，善于治未病	072
安宫牛黄丸、苏合香丸——脑血栓的急救方	074

邓铁涛点舌法，醒脑开窍救治重症昏迷	075
十二井穴放血疗法，中风后的针治措施	077
重灸神阙、气海和关元，治疗中风脱证	079
艾条灸天窗、百会，治疗中风偏瘫效果好	081
中风偏瘫有褥疮，白砂糖外敷疗效好	083

第七章 关节炎国医方，老人走路也能虎虎生风..... 087

类风湿性关节炎，芋头鲜姜来外敷	089
蜂生搽剂——外治法治疗关节肿痛	090
重型风湿性关节炎，可用朱良春验方“五虎汤”	092
风湿骨痛，试试蛇肉米酒饮	094
裘沛然推荐鸡蛋热滚法，缓解关节肿痛	095
陈醋葱白也是药，热敷关节止寒痛	097
药包热敷法，将颈椎病化于无形	098
贺普仁三通法，扶正祛邪治疗肩周炎	100
路志正针刺三穴，开、阖、枢同调止肩痛	102
内服、外擦老鹤草酒，排除肩部的活动障碍	104

第八章 腰痛国医方，帮助老人挺起腰杆..... 107

贺普仁单取养老穴，手到病除治腰痛	108
寒湿腰痛，程莘农穴位治疗法	109
练练腰部体操，恢复你的腰功能	111
肾绞痛引发急性腰痛，拔罐疗法帮你迅速止痛	114
附子羊肉汤——温经补虚，治疗腰脊损伤	115

第九章 老年期痴呆国医方，恢复您的精气神..... 117

腿要勤快，大脑才有足够的血液供应	118
------------------------	-----





朱良春善用“健脑散”，恢复老人的脑功能	120
醒脑复聪汤——李辅仁治疗老年性痴呆独家秘方	122
人老多动脑，延缓大脑衰老	124
心火内炽引起老年期痴呆，可用古方黄连解毒汤	125

第十章 消化不良国医方，让老人个个胃口好..... 129

消化不好老打嗝，压耳穴加橘皮竹茹汤	130
饮食不洁引发呕吐，中药贴敷有奇效	132
肉汤烹调菜肴，刺激胃酸分泌	133
醋泡生姜，缓解中老年人脾胃虚寒	135
吃多了怎么办？程莘农教你来摩腹	137
喝碗羊肉萝卜汤，暖胃又消食	139
外敷芒硝，消食滞，止胃痛	140

第十一章 便秘国医方，排得好才能身体好..... 143

任继学内服、外治妙方，通治老人气虚津枯便秘	144
通肠一效煎，凉血通幽治便秘	146
单味白术汤，为你通通多年的老便秘	147
路志正四单方，不让便秘继续困扰你	149
虚性便秘，试试班秀文的食疗方	151
淡盐水、绿豆蜂蜜——老年便秘的饮食调摄	152

第十二章 慢性腹泻国医方，不让营养一泻而去..... 155

朱良春自拟良方，缠绵腹泻不用愁	156
番石榴叶煎汤喝，邓铁涛为你治泄泻	157
脾虚引起慢性腹泻，试试颜德馨家传方	159
喝点山药莲子粥，食疗缓解脾虚腹泻	161

艾盒灸神阙，慢性腹泻不用愁	162
参苓白术散——益气健脾，对治腹泻	164
仙桔汤——主治脾虚湿热型慢性腹泻	165
药粉加米粉，徐景藩善用散剂治泄泻	167

第十三章 失眠国医方，让您安然一觉到天亮..... 169

路志正百麦安神饮，滋阴降火来安眠	171
温灸涌泉，宁心安神好睡眠	173
早晚吃核桃——神经衰弱者的食疗建议	174
血府逐瘀汤——疏通血气，治疗顽固性失眠	176
虚烦失眠，煎碗酸枣仁浓汤	178

第十四章 眩晕国医方，还老人清醒的头脑..... 181

气血不足引眩晕，贺普仁建议悬灸神庭穴	183
何任妙用经方，泽泻汤治疗支饮眩晕	184
程莘农取攒竹穴，善于清利头目	186
桑叶阴干做药枕，治疗头晕目糊	187
白木耳炖肉——脾肾不足的眩晕食疗方	188

第十五章 老视、白内障国医方，恢复眼中的清晰世界... 191

针灸睛明穴，益精养血治疗白内障	192
老年性白内障，程莘农推荐四穴	193
转睛、按承泣，让你拨开云雾见晴空	195
红杞蒸鸡——适用于肾虚引起的视力减退	197
配戴老花镜，唐由之建议两三年一更换	199



第十六章 白发、脱发国医方，年龄大了不显老态····· 201

- 程式梳头“拿五经”，白发转黑不是梦····· 202
- 颜德馨创“生发丸”，解决老人的脱发烦恼····· 204
- 针刺上廉、阿是穴，养血生发····· 206
- 白兰地擦头皮，刺激毛囊长新发····· 207
- 神应养真丹加香艾汤外用，养血祛风治斑秃····· 208
- 李辅仁首乌益寿酒，不让你的鬓发早白····· 210

第十七章 耳鸣耳聋国医方，听力好才能更“聪”明····· 213

- 三味宝药相交心肾，让耳聋远离你····· 214
- 杜仲腰花——老年耳聋国医食疗方····· 216
- 口含生铁，耳放磁石——耳鸣耳聋的磁疗法····· 218
- 贺普仁毫针刺法，通利少阳还你好听力····· 220
- 耳朵保健操，开窍聪耳治耳鸣····· 222

第十八章 延年益寿国医方，独门绝技保长寿····· 225

- 李辅仁养生十二段锦，调摄慢性病····· 226
- 民族音乐可养生治病，谈谈何任的音乐疗法····· 229
- 陆广莘一天吃4个鸡蛋，养发又健脑····· 231
- 动可延年，乐则长寿——朱良春养生哲学····· 233
- 张镜人自创徒手体操，保持整天的旺盛精力····· 234
- 百菜不如白菜，任继学喜吃激白菜····· 236
- 气功、药膳、房事、饮食——颜正华的
四位一体养生法····· 238

第一章

国医进补方，送给老年人的养寿大礼包

【国医坐诊】

提到“进补”，人们并不陌生，我国自古就有“冬令进补”的传统。相对于年轻人，老人的各项身体机能呈现衰退之势，进补也就显得至关重要。不过，虽然有的老人认识到进补的重要性，但是不懂进补之法，身体反倒会出现越补越差的情况。

颜德馨认为，人的体质各异，男女老少有别，进补也要以辨证论治为纲。比如人参善补气，鹿茸壮阳，阿胶补血，老人服用补品要根据缺什么补什么的原则，平其有余，补其不足。若只追求价格昂贵的补药，而不结合病人的体质、病机等全面剖析，等于“于事无补”。班秀文同样提醒大家，不要迷信广告商的宣传，如果补益不当，人参、燕窝也能“杀人”。对于年老体弱者，他建议可以通过对食物的营养摄取来调理，以避免药物的刺激。从这一方面讲，许多国医大师都赞同“药补不如食补”这一观点。具体到每位国医大师，各自也有着自己独特的进补方。

颜德馨的延寿膏方，你也可以配制

大师精华

(膏方)其实很普通的，就是一般的红花、桃仁、丹参、赤芍再加点柴胡就可以了，我没有什么保密的，就这几味药，经常吃，的确有用。

——颜德馨《中华医药》

【国医释读】

虽然已是90多岁高龄，但颜德馨依然精神抖擞、不知疲倦地奋战在医疗工作的第一线。说到自己的养生经验，颜德馨觉得最重要的就是要养好气血。他认为人体的长寿与衰老同气血紧密相关，气血流畅则脏腑和调，人也会健康长寿。

颜德馨提出了“久病必有瘀”“怪病必有瘀”的说法，认为瘀血是人体衰老的主要因素。在延缓衰老的领域中，他利用膏方养生，独树一帜，享誉中外。对于自己的身体健康，颜德馨很有自信，这一方面有他坚持运动、勤动脑、饮食有节、重调情志的因素，另一方面则得益于他为自己制作的防衰老膏方。这个膏方由红花、桃仁、丹参、赤芍、柴胡组成，虽然只有几味小药，却可以起到行气活血的作用，帮助我们延缓衰老。

膏方的具体配制方法如下：红花9克、桃仁9克、丹参12克、赤芍9克、柴胡9克。把这几味中药一齐倒入盛有清水的砂锅中，用大火煎30分钟，然后把药汁倒在一个碗里；再往砂锅里续上半杯开水，第二次煎煮锅里的药，煎20分钟之后再倒出第二碗药汁；第三次重复第二次的做法，续上开水，再煎20分钟后，把药汁也倒出来。接下来把砂锅里的药渣都倒掉，把刚才煎出的3碗药汁全部倒回砂锅，用大火熬至浓

缩，再加两三匙蜂蜜继续熬，把药汁几乎收成膏状，最后盛在一个容器里放进冰箱备用。

服用方法：温开水化开加热或煮开之后服用，早晚各服1次，每次1~2汤匙。

通常去医院求膏方的患者多为中老年人，他们本身脏器渐衰，气血运行不畅，呈虚实夹杂的病理状态。此时服用的膏方如果一味投补，反倒有可能适得其反。因此，老人所选的膏方既要考虑“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味”（《素问·阴阳应象大论》），更要针对中老年人气血不和的病理机制，以“衡法”治则为指导来纠正身体阴阳气血的不平衡。

③ 健康回音壁 ③

膏方的服用时间，主要依据它所调理的身体部位而定，病在四肢、上焦、下焦等处，服用时间各有不同。

1. 空腹服用

《神农本草经》谓：“病在四肢血脉者宜空腹而在旦。”早晨服用的优点在于能够让药物迅速入肠，并保持较高浓度从而迅速发挥药效。滋补补益药，宜空腹服，如果肠胃感觉不适，可以改在半饥半饱时服用。

2. 饭前服用

饭前一般是指饭前30~60分钟，病在下焦，想使药力迅速下达者，可以在饭前服用。下焦是指在脐以下的脏腑，包括肝、肾、大肠、小肠、膀胱。

3. 饭后服药

病在上焦，欲使药力停留上焦较久者，一般在饭后15~30分钟时服药。上焦是指横膈以上的部位，包括心和肺。

4. 睡前服用

如果希望能睡个好觉，服用补心脾、安心神、镇静安眠的药物时，宜在睡前15~30分钟前服用。



李济仁一杯四药茶，共奏补气、补血之效

大师精华

泡茶的这个药呢，既要对身体有利，有保健作用，而且还讲究味道，你不能天天搞点黄连来泡茶，那怎么喝呢？这样我就选了4味药：黄芪、西洋参、枸杞子、黄精。

——李济仁《中华医药》



【国医释读】

黄芪、西洋参、枸杞子、黄精，看起来普普通通的4味药，没有什么特别，但配在一起能够起到气血双补的作用。李济仁50多岁的时候，由于工作压力大，患上了严重的高血压，经常感到头晕目眩。《黄帝内经》中说“气血失和，百病乃变化而生”，人体健康有一个重要的标准，那就是气血充盈而调和，血充足了，四肢百骸、五脏六腑才能够得到濡养；气充足了，这些濡养才能完成。作为中医专家的李济仁自然知道自己的情况属于气血亏虚，气血无法濡养头脑，所以出现头晕的症状。于是，他经过缜密思考，给自己配制出了这帖药茶。

具体来说，准备黄芪10~15克，西洋参3~5克，枸杞子6~10克，黄精10克。把药放到茶杯里，冲入开水，然后盖上盖子，闷5~10分钟就可以了。每天1杯，水没了就续一点，最后把杯底的药材吃掉。

这4味药都是补药，其中西洋参的功用与党参、人参基本相似，但是西洋参性偏凉，与偏温的枸杞子相配，就是寒温并用，共奏补气、补血之效。另外，黄芪为“补药之长”，可以补养五脏六腑之气；黄

精有滋阴润肺，补脾益气的功效。四药相合，就能够达到调理气血、通经活络的效果。

当然，药茶虽然能调理气血，但并非所有人都适用。手脚四肢冰凉、腹泻患者及身体属寒冷型者，不宜喝这种药茶。

健康回音壁

明代著名医家李时珍在谈到黄芪的命名时说：“芪，长（音zhǎng）也。黄芪色黄，为补药之长，故名。”黄芪，甘温，长于补气、升养、固表、生肌、利水，是著名的补气药。民家历来有黄芪炖鸡的补法，将去净内脏的鸡塞上黄芪，一同清炖，最后饮汤食肉，对于病后的人群大有补益。

张学文自制药饮，口不渴，身不累

大师精华

这些年我坚持比较好的一个自制药饮是用菊花、麦冬、枸杞3味各约15克，每天早晨上班时泡一茶杯，半小时后就开始喝水，并逐渐将3味药吃掉（麦冬吃时抽取中心筋），我一上门诊至少六七个小时，但不觉得累，精神好，口不渴，头脑清楚。

——张学文《国医大师谈养生》

【国医释读】

张学文坚持饮用的药饮，只有3味药：菊花、麦冬、枸杞。

菊花古时雅称“延寿客”，民间还称之为“药中圣贤”，菊花有“久服利血气，轻身耐老延年”的作用，《神农本草经》中早已将它列为“上品”。作为药用，历代医家均认为它可以疏风热，清肝火，





明头目，对于风火肝热导致的头痛眩晕、目赤胀痛等均有很高的疗效，因而从古到今菊花的使用率都很高。现代研究发现，菊花“通关窍、利滞气”的作用，主要是因为它含有微量龙脑、樟脑和菊油环酮等挥发油。

麦冬甘寒质润，具阴柔之性、滋阴之功，善于清养肺胃润燥，又可清心火而除烦，是一味滋清兼备的补益良药。传统医学认为，养阴润肺、益胃生津多用去芯麦冬，清心除烦多用连芯麦冬。麦冬性寒，如因脾胃虚寒而见有腹泻便溏、舌苔白腻、消化不良者及外感风寒咳嗽者均不宜应用。

枸杞子红如胭脂，艳如玛瑙，古人称之为“仙人草”“西王母杖”，意为天赐之物，是我国常用的滋补类中药材。自古以来，枸杞子就是滋补强身的佳品，有延缓衰老的功效，所以又名“却老子”。枸杞子味甘，性平，归肝肾二经，有滋补肝肾，强壮筋骨、养血明目、润肺止咳等功效，一些中药方常用枸杞子配伍治疗腰膝酸软、肾阴不足的症状。

总之，因为菊花清头目，枸杞养肝肾，麦冬滋心阴，综合它们的养生功效而制成的药饮，花钱少，疗效好，是一款有利于健康的饮品。

健康回音壁

菊花不仅能泡茶饮，还可制成药枕。方法是，取干菊花1000~1500克，去除杂质和花梗后装入布袋内，再套上枕头，铺上枕巾就可使用。这样制成的药枕有醒神降压的作用，一般药枕中菊花的药效可缓慢挥发半年，这也是药枕的使用寿命。为了防止药枕中滋生小虫，在放入布袋前可将菊花放到太阳下暴晒或者在微波炉里转上1分钟。