抗衰老保健中药小百科

KANGSHUAILAO BAOJIAN ZHONGYAO XIAOBAIKE

（第2版）

主　编　靳士英
副主编　魏　辉　陈　航
编　委　（以姓氏笔画为序）
汪秋舫　陈　航　陈兴兴
谢燕翠　靳　朴　靳士英
魏　辉

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北　京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老保健中药小百科/靳士英主编．—2版．—北京：人民军医出版社，2008.1
ISBN 978-7-5091-1379-0

Ⅰ.抗… Ⅱ.靳… Ⅲ.①延缓衰老药：中草药—基本知识 ②延缓衰老药：中成药—基本知识 Ⅳ.R286.79

中国版本图书馆 CIP **数据核字**(2007)**第** 175952 **号**

策划编辑：杨磊石　　**文字编辑**：王久红　刘晓红　　**责任审读**：黄栩兵
出 版 人：齐学进
出版发行：人民军医出版社　　**经销**：新华书店
通信地址：北京市 100036 **信箱** 188 **分箱**　　**邮编**：100036
质量反馈电话：(010)51927270；(010)51927283
邮购电话：(010)51927252
策划编辑电话：(010)51927292
网址：www.pmmp.com.cn

印刷：潮河印业有限公司　　**装订**：恒兴印装有取公司
开本：850mm×1168mm　1/32
印张：8.75 · **彩页** 40 **面**　　**字数**：248 **千字**
版、印次：2008 **年** 1 **月第** 2 **版第** 1 **次印刷**
印数：7501～12000
定价：28.00 **元**

版权所有　侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内 容 提 要

本书由中医药学和老年医学专家编著，在第 1 版的基础上修订而成，共精选 200 余种常用抗衰老保健中药和中成药。本书着重介绍这些药物的基本知识和抗衰老保健作用原理；每种中药均介绍品种与药材、成分与药理、性味与功能、临床应用、用法用量和一些经典、实用的方剂，并载有常用中药原药材与饮片真品及伪品彩图对照；每种中成药都阐明了组成、功能、主治、用法用量、药理研究和用药提示等。本书内容丰富实用，阐述深入浅出，对普及中药知识，指导读者识别、选购、研制、生产和正确使用抗衰老保健中药具有重要意义，适于广大中老年朋友阅读参考，亦可供基层医务人员和中药研制、生产人员参阅。

第1版前言

中药是我国传统医学的重要组成部分，经历了几千年的应用实践，积累了丰富经验，筛选出不少有确定疗效的药物，对中华民族的繁衍昌盛作出了卓越贡献。当前世界许多科学家在“回归自然”的理念指导下，十分重视从天然药物中寻找药物制剂，因此，我国的中药宝库备受重视。这是因为中药来自天然，而植物药尤多，它们都经过无数次的人身应用，多无或很少毒副作用。特别是补益药中，有些药物卓有成效，如人参、红景天等，已经广泛应用于老年医学、运动医学、军事医学、潜水医学、航空航天医学的保健，用它来提高工作效率，提高抗应激能力如耐高温、耐严寒、耐缺氧、耐疲劳、抗辐射的能力等等。我国致力于中药现代化研究多年，相信它将是医药事业中的朝阳产业。

本书旨在介绍若干宜于中老年应用、促进健康长寿、有抗衰老保健作用的中药和中成药的基本知识，并载有常用中药原药材与饮片彩图，努力使读者能知其然，又知其所以然，提高与医生对话的能力，提高辨识、选择、应用中药的自我操作能力，从而有益于身心健康、延年益寿。

抗衰老保健中药是当前社会关注热点，它不但品种众多，而且剂型十分纷繁，有的作为药品，有的作为保健食品出现，因此难免有鱼龙混杂的现象。为了走出误区，正确使用，应当注意：首先要对抗衰老保健药物有一个科学的认识，它们只能在一定程度上延缓衰老，提高生命质量，而不能长生不老；其次是对实验研究要客观评估，它们的药理作用，绝大多数来自动物实验，有的来自人体观察，所以考虑人与动物的种属差异和人与人的个体差异是必要

的;其三是抗衰老保健和祛病的中药与中成药最好在有关医师的指导下应用,以保安全,因为它们都有适应证、用量、用法、副作用、疗效、疗程的问题,即便是已被全球肯定有效的人参,服之不当也可以引起鼻出血,极个别人也可出现皮疹等变态反应,因此与熟悉此类药物的医师商量是有益的;其四是要选购优质的药材或药剂,首先要查出厂的厂家、防伪标志、国家批准文号、出厂日期、有效期限等等,不要偏听偏信,不要在药摊购药,以免误购伪劣药材,如冬虫夏草,因特别稀少而贵重,以致有人用亚香棒虫草、草石蚕,甚至用淀粉铸型染色冒充,在街头摆卖的廉价红参,也常常是贮藏时间过久,或有虫蛀、发霉,经处理后出售的;其五是要认识到中药、中成药处于不断发展之中,较成熟的载于《中华人民共和国药典》(1995 年版),我们用"典"字显示,请读者注意,一般或局限者则不注。

我国老龄人口日益增多,作为后备军的中年人则更多,关心他们的健康是非常重要的。我们衷心希望这本小册子能在中老年保健生活中起到微薄作用,同时也希望全社会都来关爱老人,让他们同享发展的幸福,"健康长寿,颐养天年"。

本书所介绍的中药、中成药和汤方等,虽然都是医家千百年实践的临床经验或科研成果,但在应用中仍应遵循因时、因地、因人制宜的原则,务求个体化治疗,应在医生指导下使用,以更好地提高疗效。

靳士英

2002 年 6 月 1 日于羊城

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第2版前言

时光流转，转瞬5年。由于读者的厚爱，出版社的支持，本书有了再版的机会。

这次修订又增加了一些保健抗衰老中药的品种，如葛根、砂仁、酸枣仁、太子参、绞股蓝、淫羊藿、蒲黄、姜黄、红花、番泻叶等，这些中药皆是老年人常用保健治病之药。对药图作了一些调整、增补、更新，旨在使读者获得直观的认识，有助于选好真品、佳品，防范伪劣药材入手。

我国老年社会是在经济尚未充分发达时期提前出现的，一些大都市老年人口所占的比例已达15%～25%之多。对老年人的健康，国家极为关注，如何使他们在健康、亚健康、疾病状态，通过应用中医中药或中西医结合的方法，保持与恢复健康，是我们中医、中西医结合人员的天职。

中医药是我国优秀而宝贵的文化遗产，它对中华民族的健康与繁衍曾作出过巨大的贡献。现在我国正坚定不移地致力于发展中医药学，国家已经作出了远景规划，并成立了由15个国家部委参加的协调小组，以加强领导，地方中医药强省、强市的创建方兴未艾，研究成果不断涌现。如通过全国多年大协作，从中药青蒿提取并改造结构，研制成功的新型抗疟药青蒿素及其衍生物和复方制剂，已经取代氯喹成为世界抗疟的首选药物，对世界防控疟疾作出了巨大贡献，其抗肿瘤的功能正在研究之中。最近军事医学科学院完成了抗痴呆中药的全部临床前工作，这一来自中药甾体皂苷类化合物，通过临床验证将会对阿尔茨海默病、血管性痴呆、脑卒中的预防与治疗起到积极作用。其他草药、辨证论治的保健与

治疗药品也在不断创新与提高质量，取得有目共睹的成果。如华佗再造丸，通过改造处方，按国际标准，用现代先进技术制药，使其疗效更加确切，用药更加安全、更适合预防和治疗脑卒中；它已通过澳、俄、越、韩等 25 个国家质量体系认证，在俄、越等国还进入了全民医保体系；它是 2007 年广交会出口成交额第一的中成药，也是 8 年来全国出口量第一的中成药。我们衷心希望有更多中医药研究成果，为实现老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐的目标作出贡献。

老年人的健康，绝对不是单纯依靠医药的保障才能实现的，它是一个系统工程，要有合理的饮食营养、适当的体育活动、正确的生活方式、科学的心理调适，以及无病早防、有病早治等综合措施才能完成。我们的小册子，只是介绍一些中老年朋友经常使用的部分保健中药的基本知识，希望它能对中老年人的健康有所裨益，起到普及中医药常识的良好作用。

靳士英

2007 年 10 月 1 日于羊城

上　篇

常用抗衰老保健中药

我国的老年人，大都喜欢服用中药抗衰老，以求延年益寿。究其原因：首先是他们从孩童时代起就靠中药医伤治病，对中药有切身的体验和深厚的感情；其次是中药受过历史的考验，不少品种亦食亦药，有较好的健身效能，使用方便，毒副作用很少。因此对抗衰老药，自购者有之，馈赠者有之，贮存者有之，按方调配服用，入膳者亦有之。我在老年大学讲课中深深体会到，老年朋友不少对抗衰老中药情有独钟，不但平时留心搜求有关资料，而且在听课时反复诘问，追根寻底，力求知其然又知其所以然。有些人“久用成医”“久病成医”，他们对某些中药知之甚深，积累有丰富的知识。

基于这种要求，本篇专门对抗衰老保健中药中常用者，予以较详细介绍。并介绍一些相关基础知识，以便对中老年保健有所裨益。

第一章，首先介绍抗衰老保健中药的一般基本知识，以便了解它们的发展概况与特点。第二、三、四章，精选

常用抗衰老保健中药百余种，品名注明《中华人民共和国药典》是否记载，然后按下列内容与顺序加以叙述。

1. 导语　简述该药的历史认识与特点，以引起兴趣和扩大知识面。

2. 别名　限于常见者，以免混淆弄错。

3. 品种与药材　主要介绍药的来源，药材来自哪里，使用的是该植物的哪一部分；描述主流药材的性状，特别对优质药材的规格、常见伪劣药材的形态加以解释，以便中老年朋友选购、识别药材时参考，防止上当受骗。

4. 成分与药理　介绍现代研究成果，以主要的成分与药理作用为限。尽管老年朋友对它最有兴趣，能增加知其然又知其所以然的理解，但由于太“专”一些，在领会时会有少许难度。

5. 性味与功能　主要介绍中医传统的认识，包括性味、功能、主治，有利于与中医对话。

6. 临床应用　介绍古今防病治病的相关方剂，以老年病、常见病和简单的方剂为限。

7. 用法用量　主要介绍汤煎的用量。

8. 杂谈　用设问的方式介绍相类、相关的中药，食疗方剂，以及常有的疑问。

由于篇幅有限，不能过多选录，重点是常用的抗衰老保健补益药、抗衰老保健祛病药和亦食亦药的抗衰老保健食疗药。

第一章　抗衰老保健中药的基本知识

导读：您喜欢用抗衰老保健中药吗？本章首先介绍一些有关的基本知识，如什么是抗衰老保健中药，它的发展历史对于我们有什么启发，历代有哪些成就和教训，抗衰老保健中药有什么特点，包括它的来源、四气五味理论和用法。最后介绍现代研究成果，对本类药物含有的成分与药理作用做一些浅显的解释，为了解每一味抗衰老保健中药打下基础。

一、抗衰老保健中药的概念

(一)什么是中药

一般认为“中医所用的药物就是中药”，“中国所产的药物，就是中药”，实际上这种认识不够准确。从历史发展的角度来分析，大致可以认为中药主要指的是那些以中医理论为指导，中医所用的传统药物，多数品种产于中国，少数是进口药物。

到了现代，中药的概念又有了变化。19 世纪我国引进了西医药，20 世纪又开展了中西医药的结合，对中药有了深入的研究与快速发展，不但创造了许多新药，而且出现了很多新的剂型和新的给药途径与方法，如从川芎提取的川芎嗪、从丹参提取的丹参酮、从人参提取的人参总皂苷、从甘草提取的甘草酸等，它们被制成片剂、针剂等在临床广泛使用，中医、西医都在应用。

因此，“中药”应该是我国传统医学中所使用的一组以天然药物为主的植物药、动物药和矿物药，包括它们的加工产品，有些则是在此基础上创造的新药。

中药包括两大部分：一是原生药，经炮制加工出来的产品，如

单味生药、饮片、粗末、细粉、炮制品、浸膏粉、提取物等；一是中药制剂，一般称为“中成药”，如经传统工艺或新工艺制造的丸、散、膏、丹及颗粒散剂、冲服剂、口服剂、注射剂等。

(二)什么是抗衰老保健中药

我国医家自古以来就非常重视“轻身益气，不老延年”药物的寻找，这些药物的共同功用主要是侧重在强身健体、防治老年疾病、延缓衰老、延年益寿等方面。

在中药中有一类药物称作“补益药”，它们的主要功能是补虚，适用于身体虚衰，包括气虚、血虚、阳虚、阴虚各种虚证，大都可用于抗衰老，它们是抗衰老药的主力。

有些中药的功能并不属于补益，但能祛病，而且还有很好的抗衰老作用。例如活血化瘀药中的三七、丹参、川芎、姜黄、红花、蒲黄；清肝明目药中的决明子；利水渗湿药中的泽泻、茯苓；消导药中的山楂；收涩药中的五味子；祛风药中的天麻；安神药中的酸枣仁。它们虽不是补益药，却是很好的抗衰老药，有行气活血、清除体内废物的功能，故用于心脑血管病、高脂血症、糖尿病等。

显然，抗衰老保健中药有两个方面的功能，其一是补虚；其二是流通血脉、推陈致新、祛除疾病，所以不要把抗衰老药与补益药完全等同起来。一味中药就是一个小的复方，它们的功能都是多方面的。

二、抗衰老保健中药的发展历程

(一)先秦时代

1. 原始社会　我们的祖先很早就重视防治疾病药物的寻找。《淮南子》说：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，一日而遇七十毒”；《史记》说：神农“始尝百草，始创医药”。距今六七千年前我国已能种稻粟和蔬菜，有了原始农业；五六千年前已能饲养牛、羊、犬、鸡、猪，有了原始畜牧业；五千多年前已有彩陶；四千多年前已能快轮制陶，制成的黑陶、蛋壳陶已达到相当高的水平。出土的大量陶制

需要全本请访问 www.ertongbook.com



酒器证明当时已会酿酒。这些进步对提高中华民族的体质，增长寿命起到了极为重要的作用。

2. 商周时代　殷商时期农业发展很快，能用牛拉犁耕地，家畜中增加了马，发明了去势技术，增加了麦、黍、稷和大豆等作物。大豆为人们提供了优质的植物蛋白，并有很好的抗衰老作用。

商代已掌握了用曲制酒、用蘖制醴的酿酒技术；并能用郁金煮汁与鬯（用黑黍酿的酒）合制“郁鬯”，来祭祀祖先、赏赐群臣、宴请嘉宾。郁金气味芬芳，具有“芳香条畅上下”的作用，亦可抗衰老。伊尹还创造了汤液，为方剂之祖。藁城商代遗址出土了桃仁、杏仁、郁李仁，它们都适用于老人便秘。

周代掌握了利用微生物和酶加工食品的技术，能造醋、百酱、饴糖。周朝设置了医师总管医药行政，医生已有内科、外科、营养、兽医的区分，他们用五药（草木虫石谷）来治病，用五毒（五种矿物制成的升丹）来治疮疡。《诗经》记载了 388 种植物，其中不少可供药用。

3. 春秋战国和秦　《山海经》记载了 124 种动植物药，有服、配、洗、涂等用法，其中不少为抗衰老药，有“不饥”“释劳”“不迷”“无忧”“善走”“不聋”等抗衰老疗效。

《养生方》是马王堆汉墓出土的我国现存最早的以抗衰老为主的养生方剂，推断是秦或战国时期的著作。共存 79 方，涉及防治衰老、增强体力、滋阴壮阳、房中补益、黑发、健步、偏枯、阳痿等方。所用抗衰老药物以植物药、动物药为主。以天冬、白术、防风、蕈蘚、茯苓、蛇床子、牛膝、桔梗、干姜、桂皮、细辛、附子、青蒿、藁本等常用，并有蘑菇“汾菌”“阴菌”的应用。动物药中有马、牛、犬、兔、鸡等与药物共制为肉脯；还有鸟卵、蛇、蜗牛、黄蜂子、蜚蠊的入药。抗衰老的药效则以“令人寿”“不老”“轻身益力”“补中益气”等表达。剂型则有丸、散、酒、汤等内服剂型，又有药巾、栓剂、洗浴等外用剂型。这本书应当是我国抗衰老方药的祖方。

《黄帝内经》包括《灵枢》与《素问》，托名黄帝所作，实是战国、

秦汉医家陆续写成的作品，它所载方药不多，但提出了用药原则。如用药不可过量，不使伤了正气；病去之后，要用“谷肉果菜，食养尽之”；对慢性病瘦弱要求“久病而瘠，必养必和”，不应当攻伐；药物要根据药性的“善恶”区分为“三品”，“所以明上下殊贯”；除用补益法外，应重视汗、利、泻法，以“疏涤五脏，故精自盛、形自盛、骨肉相保”，推陈致新。

（二）汉晋隋唐时代

1. 汉代　《神农本草经》是我国第一部药学专著，约成书于东汉时期，托名神农所作。载药 365 种。它根据药效与毒性分类，创用“三品分类法”，没有毒性，多服久用不伤人，能轻身益气和不老延年的为“上药”；无毒或毒性很小，斟酌使用，能治病补虚的为“中药”；有毒或毒性峻烈，能祛除邪气、破积聚、治病的为“下药”。在 365 种药物中约有 101 味具有抗衰老作用，其中上药 90 种，中药 11 种，下药则无；按自然分类，矿物药 18 种，植物药 75 种，动物药 8 种。它所概括的药效很为全面。①延长生命保持活力的作用称轻身、延年、长年、不老、耐老、增年、增寿等；②调节中枢神经功能的作用称填补脑髓、养精神、安魂魄、止惊悸、通神明、开心智、令人不忘、聪明、令人欢乐、无忧、不梦寤魇寐等；③调节脏腑功能的作用称安五脏、补五脏、补肺气、厚肠胃、补中益气、令人嗜食等；④调节五官功能的作用称明目、聪耳、益精光、耳目聪明、出声音等；⑤调节内分泌和性功能的作用称长阴、强阴、益肾气、益精气、益男子精、令人有子等；⑥增强运动系统功能的作用称坚筋骨、长肌肉、利关节、益力气等；⑦提高防御功能的作用称耐寒暑、不饥、肥健等；⑧保护皮肤、毛发的作用称好颜色、悦泽美色、润泽、面生光、去面黑黯、充肌肤、长须眉、长毛发、令黑、头不白、去臭气等；⑨推陈致新、祛病的作用包括“除邪气”“通血脉”“消瘀血”“利九窍”“通水道”，似乎包括活畅血脉、减肥去脂、通利大小便等功能。《神农本草经》所载的抗衰老药除金石药外，大部分疗效准确，至今仍为临床应用与研究的重点药物，其功是不可泯的。



《武威汉代医简》载有一条“白水候方”，为治疗虚劳内伤的古代名方，药味有桔梗、牛膝、续断、防风、远志、赤石脂、山茱萸、柏实、肉苁蓉、天雄、山药、蛇床子等。唐·《千金翼方》名“周白水候散”，药味大同小异，“主心虚劳损，令人身轻目明；服之八十日，百骨间寒热除；百日外，无所苦，气力日益，老人宜常服之大验”。甄权《古今录验方》中的“淮南八公石斛万病散”“薯蓣丸”似均从此方衍化出来的，可见此方流传之广。

汉末，张仲景留有肾气丸、薯蓣丸，都是重要的补虚方剂，对后世影响深远。

2. 晋代　陶弘景著有《名医别录》，载药 365 种，后与《神农本草经》合而为《本草经集注》，共收药 730 种，增加不少抗衰老药，如五加、石斛、柏叶、菱、粟等。缺点是极力推崇金石药物。

3. 唐代　长寿医家孙思邈对养生学最有研究，对抗衰老方药尤多贡献：①强调食疗重于药疗，“食疗不愈，然后命药”，他说：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气”；而“药性刚烈”“令人脏气不平，易受外患”。因此，在所著《千金要方》中列有《食治》专篇，载有 236 种可供食疗的药物，如葡萄、枸杞子、瓜子、薏苡仁、石蜜、乳酪、大豆等都是他所倡用的。②倡导以脏补脏的“脏腑疗法”，用动物的心、肝、肾、脑、骨髓、阴茎、睾丸、肚、肠、膀胱、胆等入药与食疗。③提倡预防服药。如说春天服“小续命汤五剂”，夏天服“肾沥汤三剂”，秋天服“黄芪丸一两”，冬天“服药酒两三剂”，可以“百病不生”。④创造了一些“服食”方法，主要是益寿颐养天年、祛病。如“茯苓膏”，用茯苓、松脂、松子仁、柏子仁、蜂蜜组成；“杏仁酥”用家杏仁（可能为甜杏仁）乳合蜂蜜组成，都有补益老人脾胃、治疗便秘功能。⑤主张老年应注意补虚损，留有大量补虚损方，有名的如“延年柏子仁丸”“大黄芪丸”等。

唐代，对抗衰老方剂很为重视。我国历史上由政府正式颁发的第一部药典唐·《新修本草》，新增抗衰老药 11 种，如茶、山萸肉、姜黄等。孟诜著有《食疗本草》介绍了 261 种可供食疗的亦食

亦药药物，其中仅有两味属矿物药，一为石燕（一种化石，主含碳酸钙）、一为盐。著名的《外台秘要》专门有一卷《虚劳》，载有 128 条补益虚损的方剂，大部分可用于中老年人。

（三）宋元明清时代

1. 宋代　《证类本草》是宋代本草的代表作，公元 1159 年重订时，收录药物达1 746种，附方3 000余条。其中抗衰老矿物药 21 种，植物药 87 种，动物药 11 种，果实、种子、蔬菜 15 种。可谓集抗衰老药的大成。

宋代医家搜集创造了大量的抗衰老方剂。唐以前较重视温补，至宋则重视补中有通。如钱乙的“地黄丸”，现在已成为滋补肾阴的祖方，方中地黄、山萸肉、山药三味补益肝肾，牡丹皮、泽泻、茯苓三味则通利血脉水道。《和剂局方》（1078）收补益方 68 条，著名的“五补丸”，由地骨皮、白茯苓、牛膝、地黄、人参组成，能补五虚、安五脏、坚骨髓、养精神，其中牛膝有很好的活血作用。《圣济总录》（1111－1117）有姜黄散，由姜黄、当归、乌药组成，专治胸痹、真心痛，即今之冠心病心绞痛。除当归为补血和血药外，姜黄、乌药则是行气活血药物。

2. 金元时代　金代刘完素主张火热论，治病重视清法。例如消渴病（糖尿病），“上消”用“人参石膏汤”，有人参、石膏、知母、甘草，方中人参补益，石膏、知母意在清上焦烦热。“中消”用“顺气散”，由厚朴、大黄、枳实组成，意在微利，清胃热。“下消”用茴香散，由茴香、苦楝子组成，治小便如膏油。张子和主张攻下，治病重视汗、吐、下法，他治消渴也喜欢用攻下剂神芎丸（刘完素方），由大黄、黄芩、牵牛子、滑石、黄连、薄荷、川芎组成，并常用鲜生地黄汁、鲜竹沥汁、鲜藕汁等同服。他提倡常服能乌髭驻颜、明目延年的“不老丹”，仅苍术、何首乌、地骨皮三味。

元代李东垣注重脾胃，认为诸虚百损主要因于内伤脾胃，饮食劳倦，所以治疗中强调补脾，著名的补中益气汤，常用于老人脾胃虚弱。朱丹溪重视补肾，他的延寿丹（天冬、远志、山药、巴戟、赤石



脂、车前子、石菖蒲、柏子仁、泽泻、川椒、熟地黄、生地黄、枸杞、茯苓、覆盆子、牛膝、杜仲、菟丝子、肉苁蓉、地骨皮、人参），体现了肾阴、肾阳双补的指导思想。

3. 明清时代　1578 年李时珍集明以前药学之大成，著成《本草纲目》，载药1 892种，新增 374 种，方11 000余。其中有延年益寿作用的药物达 253 种，在《百病主治药》中主要集中在《虚损》《消渴》《健忘》等部分中。选录延年益寿方剂 89 条，还少丹、琼玉膏等均在其中。李时珍的贡献还在于他认真批判了金石药物的危害，强调本草家不能像方士一样胡说，大声疾呼自六朝以来服金石药物不知死残多少人。他倡导服食无毒的植物、动物药，推荐辨证用延年益寿方药。明代医家对延年益寿方剂亦十分注意，如张介宾在《景岳全书》中《古方八阵》收补益方 165 条，《新方八阵》收 29 条，其中有不少为延年益寿方（局方无比山药丸、还元丹、仙传班龙丸、全鹿丸、班龙二至百补丸、七珍至宝丹、补髓丹、青娥丸、打老儿丸、赞化血余丹等）。其中用矿物药甚少。

清代赵学敏著《本草纲目拾遗》(1765)，载药 921 种，其中 716 种为《本草纲目》所未载。新增的补益药中有冬虫夏草、人参条、人参须、人参叶、人参子、东洋参、珠儿参（竹节人参）、川党参等都是清代始载的药物。在益寿延年的方剂中，除医家著作所载者外，清宫御医也积累有较好秘方，如龟灵集、蟠桃丸、八珍膏、长春益寿丹等。

（四）现代

20 世纪 50 年代以来，我国的医药学家对抗衰老的方药有深入的研究。

1. 药物研究　以补益药为重点，至少有近 200 味中药有较深入的研究，如人参、三七、刺五加、绞股蓝、灵芝、云芝、猴菇、香菇、茯苓、猪苓、天麻、冬虫夏草、甘草、红景天、五味子、黄芪、白术、党参、黄精、当归、川芎、白芍、地黄、山楂、蒲黄、鹿茸、沙棘、姜黄、淫羊藿等，不但阐明了有关成分与药理，而且开发出一些新药。

2. 方剂研究　以补肾方为重点，学者们研究比较深入并开发出的新药如：龟龄集（《集验良方》）、康宝（《奇效良方》枸杞丸加味）、清宫寿桃丸（清宫方）、青春宝（明永乐宫廷方）、春回胶囊（经验方）、还精煎（经验方）、活力苏（《局方》何首乌丸与《证治准绳》枸杞丸化裁方）、金匮肾气丸（《金匮要略》）、生脉散（《内外伤辨惑》）、四君子汤（《局方》）、清宫长青丹（清宫方）、抗衰老延寿方、固真方（经验方）、十全大补汤（《局方》）等。

（五）延年益寿的歧途

1. 追求目标的错误　《内经》把人的生命过程归纳为生、长、壮、老、已，认为摄生得法，可以终其天年，活到百岁。但是有些封建帝王、高官显宦却想长生不老、返老还童、羽化成仙，甚至希望一人得道鸡犬升天。这种违反客观规律、反科学的错误思想不仅把延年益寿、扶衰抗老方剂研究引入歧途，而且使骗人的方士横行。战国时期齐威王、齐宣王、燕昭王均崇尚方士，使人入海求仙与不死之药；秦始皇、汉武帝都听信方士之言，派人过海求仙，结果均以失败告终。但这种思想，一直影响着整个封建社会。

2. 选用药物错误　炼丹术起源于我国，公元前 2 世纪已有记载；东汉魏伯阳《周易参同契》是炼丹的最早专著，它记载了汞与硫化合成丹砂，铅丹被碳还原为铅的原理；东晋葛洪《抱朴子》载有炼丹之法与成仙之要，最早记载了化学上的可逆反应。炼丹术于 8 世纪传入阿拉伯，13 世纪传入欧洲，后来成为化学的先导。可惜在我国未能沿着正确的道路发展，用所炼丹药内服去追求长生不死。实际上金石丹砂均为重金属盐，晋代兴起的服石（五石散由钟乳石、赤石脂、白石脂、硫黄、紫石英组成），对人体危害甚大，甚至致人死亡、残废。由于封建统治阶级的迷信，道家方士的鼓吹，某些医家的附和，使这一悲剧延伸数千年之久，历史的教训不可不汲取。

需要全本请访问 www.ertongbook.com