抗衰老保健中药小百科

KANGSHUAILAO BAOJIAN ZHONGYAO XIAOBAIKE

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 Publisher
北京

需要全本请访问 www.ertongbook

摇摇图书在版编目(悦阅)数据

抗衰老保健中药小百科 辑新士英主编 圆原北京:人民军医出版社,圆圆辑员

陈月晕摇苑圆圆月家圆圆辑

Ⅰ圆抗…摇Ⅱ圆斩…摇Ⅲ圆①延缓衰老药:中草药 原基本知识②延缓衰老药:中成药 原基本知识摇Ⅳ圆圆圆圆阳

中国版本图书馆 悦阅数据核字(圆圆圆)第 园圆辑号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 圆圆号甲 猿号)

(邮政编码:员园圆圆摇电话:远圆圆圆圆远

人民军医出版社激光照排中心排版

潮河印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

开本:圆圆伊员远圆宅员猿圆· 印张:圆圆圆缘· 彩页 猿圆面 · 字数:圆圆千字

圆圆辑年 员月第 员版摇(北京)第 员次印刷

印数:圆圆员~源辑圆摇定价:圆圆圆圆元

(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，精选了 [illegible] 余种常用抗衰老保健中药和中成药。着重介绍这些药物的基本知识和抗衰老保健作用原理；每种中药的品种与药材、成分与药理、性味与功能、临床应用、用法用量和一些简单的方剂，并载有常用中药原药材与饮片彩图；每种中成药的组成、功能、主治、用法用量、药理研究和用药提示等。所选方剂有古方，有今方；有已入《药典》的，也有尚未入《药典》的。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、生产和正确应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。

责任编辑摇杨磊石摇李摇娜

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做出了卓越贡献。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的社会关注热点，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，有的来自人身观察，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过敏反应。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。如有定评的冬虫夏草，因特别稀少而贵重，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》（[illegible]），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，虽然都是医家经过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。因此，应在医生指导下使用，以更好地提高疗效。

靳士英

[illegible]年 远月 员日于羊城

需要全本请访问 www.ertongbook

目　录

上篇　常用抗衰老保健中药

第一章　抗衰老保健中药的基本知识……（3）
一、抗衰老保健中药的概念 ……（3）
二、抗衰老保健中药的发展历程 ……（4）
三、抗衰老保健中药的特点……（11）
四、抗衰老保健中药的成分与药理作用简释……（16）
第二章　抗衰老保健补益药 ……（21）
一、人参[典]与东洋参、高丽参 ……（21）
二、西洋参……（30）
三、刺五加[典]与五加皮[典] ……（32）
四、党参[典] ……（35）
五、白术[典]与苍术[典] ……（38）
六、茯苓[典]与茯苓皮、茯神、茯神木 ……（40）
七、甘草[典] ……（43）
八、黄芪[典] ……（46）
九、灵芝与云芝、树舌 ……（50）
十、地黄[典]与熟地黄[典] ……（53）
十一、当归[典] ……（57）
十二、白芍[典]与赤芍[典] ……（62）
十三、龙眼肉[典]与龙眼树根、龙眼叶、龙眼核、荔枝干
……（65）
十四、何首乌[典]与白首乌、首乌藤 ……（67）

十五、玉竹[典]与黄精[典] …… (70)
十六、枸杞子[典]与枸杞叶、地骨皮[典] …… (72)
十七、红景天 …… (76)
十八、冬虫夏草[典] …… (78)
十九、鹿茸[典]与鹿角[典]、鹿角霜[典]、鹿角胶 …… (82)
二十、阿胶[典] …… (84)
二十一、蚂蚁 …… (87)
第三章　抗衰老保健祛病药 …… (89)
一、菊花[典]与野菊花[典] …… (89)
二、薄荷[典]与薄荷脑[典]、薄荷油[典] …… (92)
三、紫苏叶[典]与紫苏梗[典]、紫苏子[典] …… (94)
四、金银花[典]与银花叶、银花藤 …… (97)
五、决明子[典] …… (100)
六、天麻[典] …… (102)
七、三七[典] …… (104)
八、丹参[典] …… (107)
九、川芎[典] …… (109)
十、山楂[典]与山楂叶、山楂木、山楂核、山楂根 …… (112)
十一、泽泻[典] …… (114)
十二、五味子[典] …… (116)
十三、白果[典]与银杏叶 …… (119)
十四、沙棘[典]与沙枣 …… (124)
十五、牡蛎(壳)[典]与牡蛎肉 …… (126)
第四章　抗衰老保健食养药 …… (129)
一、银耳与黑木耳 …… (129)
二、香蕈 …… (132)
三、核桃仁[典] …… (134)
四、罗汉果[典] …… (136)
五、黑芝麻[典]与白芝麻 …… (138)

六、大豆与黑豆、豆腐、豆浆、豆油、淡豆豉[典]、大豆黄卷 …… (141)
七、绿豆与白扁豆[典]、赤小豆[典] …… (144)
八、薏苡仁[典] …… (146)
九、大枣[典] …… (148)
十、莲子[典]与莲子心[典]、莲房[典]、莲花、莲须[典]、荷叶[典]、荷梗、莲藕、藕节[典] …… (150)
十一、芡实[典] …… (153)
十二、百合[典] …… (154)
十三、山药[典] …… (156)
十四、大蒜 …… (158)
十五、生姜[典]与干姜[典]、炮姜[典]、姜皮 …… (162)
十六、花椒[典]与椒目、胡椒[典] …… (165)
十七、蜂蜜[典] …… (167)
十八、茶 …… (171)

下篇　抗衰老保健中成药

第五章　抗衰老保健补益中成药 …… (179)
一、二至丸[典] …… (179)
二、玉屏风散[典]与加味玉屏风散 …… (180)
三、四君子丸[典]与香砂六君子丸[典] …… (180)
四、香砂养胃丸[典] …… (181)
五、补中益气丸[典] …… (182)
六、参苓白术散[典] …… (182)
七、八珍汤[典] …… (183)
八、十全大补丸[典] …… (184)
九、人参养荣丸[典] …… (185)
十、绞股蓝 …… (186)

十一、七宝美髯丸[典] …… (186)
十二、五子衍宗丸[典] …… (187)
十三、生脉散[典] …… (187)
十四、六味地黄丸[典] …… (188)
十五、知柏地黄丸[典] …… (189)
十六、桂附地黄丸[典]与济生肾气丸[典] …… (189)
十七、古汉养生精 …… (190)
十八、贞芪扶正胶囊 …… (191)
十九、龟龄集[典] …… (191)
二十、还精煎 …… (192)
二十一、乌鸡白凤丸[典] …… (192)
二十二、归脾丸[典] …… (193)
二十三、天王补心丹[典] …… (194)
二十四、安神补心胶囊 …… (195)
第六章　抗衰老保健祛病中成药 …… (196)
一、银翘解毒丸[典]与桑菊感冒片 …… (196)
二、川芎茶调散[典] …… (197)
三、参苏丸[典] …… (198)
四、桂枝汤[典] …… (198)
五、蛇胆川贝枇杷膏与蛇胆川贝散[典]、复方蛇胆川贝散、
蛇胆陈皮散[典] …… (198)
六、桂龙咳喘宁胶囊 …… (199)
七、藿香正气水[典] …… (200)
八、十滴水 …… (200)
九、清开灵口服液 …… (201)
十、新雪丹 …… (202)
十一、双黄连口服液 …… (202)
十二、小柴胡汤 …… (203)
十三、龙胆泻肝丸[典] …… (203)

十四、牛黄解毒片[典]与牛黄上清丸[典] …… (204)
十五、三黄片 …… (205)
十六、防风通圣散[典] …… (205)
十七、逍遥丸[典]与加味逍遥丸[典] …… (206)
十八、保和丸[典]与山楂化滞丸[典]、大山楂丸[典] …… (207)
十九、补脾益肠丸 …… (207)
二十、理中丸[典]与附子理中丸[典]、桂附理中丸[典] …… (208)
二十一、四磨汤 …… (209)
二十二、胃苏冲剂 …… (209)
二十三、麻仁丸[典]与麻仁润肠丸[典] …… (210)
二十四、新清宁片与清宁丸[典] …… (211)
二十五、月见草油乳剂 …… (211)
二十六、片仔癀 …… (212)
二十七、复方丹参片[典] …… (212)
二十八、通心络 …… (213)
二十九、银杏叶片(舒血宁片) …… (214)
三十、地奥心血康 …… (215)
三十一、麝香保心丸 …… (216)
三十二、速效救心丸 …… (217)
三十三、血府逐瘀汤 …… (217)
三十四、补阳还五汤 …… (218)
三十五、大活络丹与小活络丹[典] …… (219)
三十六、华佗再造丸[典]与再造丸[典] …… (219)
三十七、养血清脑颗粒 …… (220)
三十八、正清风痛宁 …… (221)
三十九、追风透骨丸 …… (221)
四十、壮骨关节丸[典] …… (222)
四十一、云南白药与三七伤药片[典] …… (222)
四十二、参芪降糖胶囊 …… (223)

四十三、玉泉丸与消渴灵片[典] …… (224)
四十四、八正散 …… (224)
四十五、前列康与前列腺通片 …… (225)
四十六、昆明山海棠片[典]与雷公藤片 …… (225)
四十七、鳖甲煎丸 …… (226)
四十八、大黄䗪虫丸[典] …… (227)
四十九、桂枝茯苓丸[典] …… (227)
五十、小金丹[典] …… (228)
五十一、杞菊地黄丸[典]与明目地黄丸[典] …… (229)
五十二、石斛夜光丸[典] …… (229)
五十三、障眼明片 …… (230)
五十四、西瓜霜润喉片 …… (230)
五十五、六神丸[典]与六应丸[典]、喉症丸 …… (231)
五十六、锡类散 …… (232)
五十七、冰硼散[典] …… (233)
五十八、洁尔阴洗液 …… (233)
五十九、京万红软膏 …… (234)
六十、伤湿止痛膏 …… (235)
参考文献 …… (236)
中药原药材与饮片彩图 …… (239)

需要全本请访问 www.ertongbook

上摇篇
常用抗衰老保健中药

摇摇我国的老年人,大都喜欢服用中药抗衰老,以求延年益寿。考其原因: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：

概况导语摇简述该药的历史认识与特点，以引起兴趣和扩大知识面。

别名摇限于常见者，以免混淆弄错。

品种与药材摇主要在于掌握该药的基原，知道它来自哪里？使用的是该植物的哪一部位；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。

成分与药理摇介绍的是现代研究成果，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。

性味与功能摇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。

临床应用摇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。

用法用量摇主要介绍汤煎的用量。

杂谈摇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。

第一章摇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。20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甙、从甘草提取的甘草甜素等,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；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。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

原始社会摇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。

夏商周时代摇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 300 多种植物,其中不少可供药用。

春秋战国和秦摇《山海经》记载了 100 多种动植物药,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 28 张方,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、蓂蕧、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

摇摇汉代摇《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,多服久服不伤人,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 252味具有抗衰老作用,其中上药 120种,中药 120种,下药则无;按自然分类,矿物药 46种,植物药 252种,动物药 67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

需要全本请访问 www.ertongbook