实用抗衰老药物手册

许士凯摇编著

上海中医药大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbo

责任编辑摇黄摇健
技术编辑摇徐国民
责任校对摇杨雪军
封面设计摇王摇磊
出　版　人摇朱邦贤

摇图书在版编目(悦CIP)数据

摇实用抗衰老药物手册　辕许士凯编著援—上海：上海中医药大学出版社，圆园园愿
摇院园缘圆—园
ISBN　园原缘猿远—缘园园缘—圆

摇Ⅰ援实…　Ⅱ援许…　Ⅲ援延…　Ⅳ援①…②…③…
Ⅴ援①…②…③…

摇中国版本图书馆悦CIP)数据核字(圆园园愿)第园园园园愿号

实用抗衰老药物手册

许士凯摇编著

上海中医药大学出版社出版发行　(上海浦东新区蔡伦路　号　邮政编码　)
新华书店上海发行所经销摇南京展望文化发展有限公司排版　上海新华印刷有限公司印刷
开本　猿圆　印张　字数　千字　印数　员—猿　册
版次　圆园园愿年　月第　版　摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇　印次　圆园园愿年　月第　次印刷

摇院缘猿远—缘园园缘—圆　定价　元

(本书如有印刷，装订问题，请寄回本社出版科，或电话　—　联系)

前摇摇言

人类探寻“长生不老”药的历史，几乎与人类文明的发生并驾齐驱。在人的生命历程中，永恒存在着一个生长发育阶段之后、随着增龄而出现的机体功能持续性退化或恶化，直至其生命终止的过程，即为老年学所界定的“衰老”（[illegible]）。在人们的全部需求中，生存的愿望和认识衰老本质的迫切心理构成了科学使命之最有影响力的因素。

古今中外，由于人类对自然界的认识水平和认识思路不同，寻求长寿的目标及采取的方式也迥异。古代人幻想长生不老，近代人追求长命百岁，于是，返老还童的各种传说比比皆是：如中国的炼丹术、服石法、神仙术、房中术，以及所谓“鸡血疗法”、“食尿养生法”；西方的占星术、手相术、咖啡渣占卜术等几十种方法都应运而生，结果自然是事与愿违：秦王派徐福赴东瀛搜寻“长生不老药”，结果与几百名童男童女都一去不复返；[illegible]余位中国皇帝的过早夭折也与服石、服丹（富含矿物质和砒霜等）有关；中世纪的西方统治者也没因“无边”的魔法而长寿。也可以说，这些失败的“长生术”也是人类孜孜不倦追求长生不老药和探寻衰老奥秘所走的弯路，给予我们后人以启迪。

在[illegible]世纪，人类开始重视衰老原因和机理的研究。有趣的是，许多早期的抗衰老“假说”往往会成为当今行之有效的延寿良方而风靡起来。例如，早在[illegible]年，现代老年医学创

始人之一、俄国医学家梅契尼科夫（[illegible]）就在《延长寿命》一书中启用了“自体中毒”这一术语，并提出了“大肠中毒学说”。他认为人之所以衰老死亡，是由于大肠内有害细菌不断分泌的毒素造成慢性中毒所致。他主张切除大肠可解决问题，还首推饮酸奶抗衰老法，此法曾风靡世界。近些年来此观点再次受到青睐，并以新的观点从肠道菌群方面展开了讨论。由于对生物学和衰老的研究做出了卓越的贡献，他于[illegible]年还获得了诺贝尔奖。而在[illegible]年，美国康奈尔大学麦凯教授等人发现，喂饲正常量[illegible]食物的小鼠寿命比喂常量的小鼠寿命长一倍，前者于[illegible]天后还在生长，而后者[illegible]天即停止生长。由此提出“食饵限制法”。前苏联学者对源[illegible]名健康长寿者的调查也证实了这一点。[illegible]年，华盛顿大学医学家[illegible]在《老年问题》（[illegible]）一书中从血管方面进一步肯定了限制饮食中热量可长寿的观点。从此节食运动从美洲到欧洲，又到整个世界，经久不衰。

晚近，对于衰老过程存在着遗传程序控制这一学说，已经存在着某些有力的证据而得以证实。对于生物体内是否确实存在专司衰老的“衰老基因”或控制寿命延长的“长寿基因”，近年来正在进行着一些有益的科学探索。通过探寻与衰老有关的基因，目前已在几种生物中初步确定了影响衰老进程的特异基因，包括：[illegible]延长因子[illegible]、[illegible]、[illegible]等[illegible]多种。

近年来，工程学的发展使得有可能改变遗传密码、遗传性状和生长速率。在老年人身上愈益明显的病理过程所造成的影响也可能因之解决。在分子水平上研究较多的课题是遗传

对寿命和衰老的作用，如将衰老细胞的 [illegible] 采用显微注射法，注入年轻细胞中，则可使年轻细胞终止生长；通过细胞杂交技术，可以证明衰老细胞具有抑制因子而阻断细胞的增生；运用细胞杂交方法，已经证明控制衰老的因子在培养中被定位在人的 [illegible] 染色体上，若是将 [illegible] 染色体注入到仓鼠细胞内，可以引起细胞的衰老。但相应的抗衰老药物的问世，尚有待时日。

到目前为止，有关衰老的概念和理论学说很多，各有侧重。鉴于概念的不断明确、学说的不断综合、手段的不断多样化和多侧面，使得衰老理论的最后确立暂时出现了论战前的平静局面。同时，亦促使各类抗衰老药物相继涌现，逐步形成一类品种繁多的药物体系，由于其在抗衰保健实践中具有广阔的应用前景，人类正期待着它的突破性发展。

同时，抗衰老研究迟早会成为富强国家的重要课题，对国民经济和政策方面等必将产生重大的影响。从事老年医学研究的生物学家，一方面探讨长寿，同时又研究衰老病理学，以便寻找有效的延寿良策，以改变那种虽然长寿但无幸福可言的状态。希腊神话中的曙光女神只知道在宙斯面前为她丈夫乞求永恒的上帝般的生活，却忘了给他讨个永葆青春的妙方。那种毫无幸福的长寿，实在需要付出一个高得无法偿还的代价。但愿现代老年医学的研究绝不要重犯曙光女神的错误。

老年病医生们肩负的责任各自不同，但他们有一个共同的义务，即在社会体制容许范围内尽可能地为老年患者采用最有效的诊治措施。由此而造成的长寿才是临床学家们的功劳。老年医学和老年病学肩负的历史使命是：发展与衰老有关的生物学和临床科学知识，从而给后人留下宝贵的遗产。

需要全本请访问 www.ertongbo

以上回顾，预示老年医学即将成为本世纪的带头科学。

总而言之，随着人类生命质量的提高、寿命的延长和老年人口的剧增，如何宣传和普及健康合理的抗衰老理念，以及如何自我合理选用抗衰老药物的问题就摆在每一个人的面前。因此，《实用抗衰老药物手册》作为一册通俗易懂、自我选用方便的实用性便览或袖珍手册，必定会对读者健康长寿有所益处。

《实用抗衰老药物手册》共分为 缘章：总论 ;抗衰老化学药物 ;抗衰老天然药物 ;抗衰老复方制剂 ;其他类抗衰老制剂（包括抗衰老药茶、抗衰老药酒、抗衰老药膳等）。附录中介绍老年人生理生化检验正常值，中药美容制剂，主要参考各章、节作者除另行署名者外，均为许士凯。

本书内容新颖丰富，实用性强。可供医务人员、医学院校学生与教师、老年医药学科研工作者学习参考，也可作为广大读者抗衰老选药咨询和自我诊疗的良师益友。

由于本书内容涉及面十分广泛，又属新兴学科，相关的文献资料多散在各学科之中并较为匮乏，再加上编者学术水平有限，难免挂一漏万和有不尽如意之处，敬请各位同道和广大读者给予修正与补充，以便再版时加以完善。同时，向在本书中被引用文献资料的原作者表示由衷的谢忱。

同济大学医学院药理学教研室
上海仕凯生命科学研究所
许士凯
圆园园园年 圆月 圆园日

目摇摇录

第一章摇总摇摇论

第一节摇人类衰老机制与抗衰老理论…… 员
一、老年保健学、老年医学和老年病学概要 …… 员
二、西方的衰老机制研究历史 …… 圆
第二节摇中医养生保健学与衰老、抗衰老研究 …… 猿圆
一、中医老年养生保健学理论与实践 …… 猿圆
二、中医传统抗衰老方药发展简史 …… 缘圆
第三节摇抗衰老药物定义及其研究内容 …… 远员
一、抗衰老药物定义 …… 远猿
二、抗衰老药物学研究的主要内容 …… 远猿
三、抗衰老药物学的任务 …… 远远
第四节摇老年人用药原则 …… 远苑
一、老年人用药的一般原则 …… 远苑
二、老年人家庭用药的常见误区 …… 怨愿

第二章摇抗衰老化学药物

一、抗氧化剂 …… 愿缘
超氧化物歧化酶 (愿缘 摇过氧化氢酶 (怨圆 摇氯酯醒 (怨猿 摇茶多酚 (怨缘

摇摇二、维生素类 …… 怨愿
维生素 耘(怨愿摇维生素 悦(员员员摇维生素 粤(员员藻摇维生素 月员(员员源摇维生素 月圆(员员缘摇维生素 月远(员员苑摇泛酸钙(员员苑摇烟酸(员员愿摇烟酰胺(员员愿摇维生素 阅(员员怨
三、普鲁卡因制剂 …… 员员园
员员均员(员员园 摇 粤凿藻噪灾郧酝蕴(员员藻 摇 员酝砸灾郧酝蕴(员员藻 砸酝酝凿砸酝(员员源摇月酝酝颗酝砸酝凿(员员源 悦均员(员员缘
四、生物制品与免疫调节剂 …… 员员缘
胸腺素 (员员缘摇核酸类制剂 (员员苑摇大脑组织注射液 (员员愿多肽类口服液 (员员愿摇鱼油胶囊 (员员怨摇植物血凝素 (员员园辅酶 匝员园(员员员)摇辅酶 粤(员员员摇细胞色素 悦(员员园摇三磷腺苷 (员员园摇人血白蛋白 (员员藻摇人胎盘血白蛋白 (员员源摇人血丙种球蛋白 (员员源摇云芝多糖 运(员员缘摇香菇多糖 (员员苑
五、预防大脑衰老制剂 …… 员员苑
脑活素 (员员苑摇都可喜 (员员怨摇脑通 (员员怨摇咖啡因 (员员员摇吡硫醇 (员员园摇吡拉西坦 (员员藻摇胞磷胆碱 (员员藻摇二苯美仑 (员员源摇艾地苯醌 (员员源摇肉桂苯哌嗪 (员员缘
六、激素类制剂 …… 员员缘
脱氢表雄酮 (员员缘摇人类生长激素 (员员苑摇溴隐亭 (员员苑 褪黑激素 (员员藻
七、复方制剂 …… 员员藻
维尔康 (员员藻摇防老丸 (员员源摇灾郧酝蚤再孕蕴(员员源摇核酸花粉合剂 (员员缘

第三章摇抗衰老天然药物

第一节摇补虚药 …… 员员苑
摇摇摇摇人参 [附：人参果] (员员苑 大枣 (员员缘 山药 (员员苑 女贞圆

子（灵猴　太子参（灵猫摇巴戟天（灵猿摇冬虫夏草（灵源摇玉竹（灵园摇白术（灵鼠摇当归（灵藤摇红景天（灵苑摇肉苁蓉（灵猴摇西洋参（灵鼠摇何首乌［附：白何首乌］摇（灵源摇杜仲（灵园摇沙苑蒺藜（灵源摇补骨脂（灵缘摇麦门冬（灵苑　刺五加［附：刺五加片］摇（园园　刺蒺藜（园苑摇枸杞子（园源摇绞股蓝（园猴摇桑椹（园苑　海马（园猴摇益智仁（园鼠摇淫羊藿（园园　蛇床子（园藤摇鹿茸（园源摇黄芪（园猴摇黄精（园藤摇紫河车（园苑

第二节摇其他药 …… 园猴

摇摇摇摇三七（园猴摇大黄（园苑摇大蒜（园苑摇干地黄（园藤摇山楂（园苑摇天麻（园鼠　五味子（园藤摇肉桂（园苑摇灵芝［附：灵芝片］（园猴摇牡蛎（园源摇罗布麻（园缘　茯苓（猿苑摇茶叶（猿鼠摇商陆（猿缘摇银杏［附：达纳康］（猿猴摇葛根（猿鼠摇牛乳（猿苑　麦饭石（猿苑摇蚂蚁（猿鼠摇口津唾（猿源摇黑大豆（猿缘摇黑稽豆（猿苑摇猕猴桃（猿苑

第四章摇抗衰老中药复方制剂

第一节摇传统复方 …… 猿猴

摇摇摇摇六味地黄丸（猿鼠摇右归丸（猿鼠摇四君子汤（猿园摇生脉散（生脉饮）（猿源摇当归补血汤（猿猴摇龟龄集（酒）（猿鼠摇金匮肾气丸（猿园摇清宫八仙糕（猿藤摇清宫长春丹（猿缘摇施今墨抗衰老方（猿苑摇清宫寿桃丸（猿苑　活力甦（猿猴摇青春宝（猿鼠摇百年乐（猿鼠摇康宝口服液（猿猿摇至宝三鞭丸（猿源摇春回胶囊（猿缘摇脑灵素片（猿苑摇健脑补肾丸（猿猴

第二节摇其他复方 …… 猿猴

摇摇摇摇还精煎（猿猴

第五章摇抗衰老食疗药膳

第一节摇抗衰老药茶 …… 猿榆
一、概述 …… 猿榆
二、抗衰老药茶方 …… 猿圆
人参茶 (猿圆圆 摇黄芪茶 (猿圆猿 摇灵芝茶 (猿圆源 摇虫草茶 (猿圆缘 首乌茶 (猿圆缘 摇蜂蜜茶 (猿圆远 摇绞股蓝茶 (猿圆苑 龙眼茶 (猿猿愿 摇红枣茶 (猿猿愿 摇二子延年茶 (猿猿怨 摇山楂核桃茶 (猿猿怨 摇玉竹茶 (猿源圆 摇五加茶 (猿源员 摇减肥茶 (猿源圆 摇润肌养颜茶 (猿源圆 摇茯茶 (猿源猿 摇淫羊藿茶 (猿源源 摇八仙茶 (猿源缘 牛乳红茶 (猿源远 摇擂茶 (猿源远 摇生津茶 (猿源苑
三、抗衰老成品药茶 …… 猿愿
罗布麻叶茶 (猿愿愿 摇心脑健袋泡茶 (猿愿怨 摇降压茶 (猿怨怨 艳友茶 (源员圆 摇五色茶 (源员圆 摇桑寄生茶晶 (源员员 摇虫草速溶茶 (源员员 摇田七人参茶 (源员圆 摇田七丹参茶 (源员圆 摇彭龄茶 (源员源 摇健美茶 (源员源 摇七珠健美茶 (源员源 摇天雁减肥茶 (源员缘 摇降脂益寿茶 (源员缘 摇减脂茶 (源员远 摇减肥健身茶 (源员远 摇清宫减肥仙药茶 (源员苑 摇三花减肥茶 (源员愿 摇问荆茶 (源员愿 摇保健美减肥茶 (源员怨 摇消肥健身茶 (源员怨
第二节摇抗衰老药酒 …… 源员
一、概述 …… 源员
二、抗衰老药酒方 …… 源圆
人参酒 (源圆圆 摇地骨酒 (源圆圆 摇地黄酒 (源圆猿 摇人参枸杞酒 (源圆猿 摇人参茯苓酒 (源圆源 摇红颜酒 (源圆源 摇八珍酒 (源圆源 摇圣济黄精酒 (源圆缘 摇华佗黄精酒 (源圆缘 摇归圆酒 (源圆远 摇仙灵固精酒 (源圆远 摇枸杞子酒 (一) (源圆远 摇枸杞子酒 (二) (源圆苑 摇五加地黄酒 (源圆苑 摇万寿药酒 (源圆苑 摇补虚黄芪酒

(源源源 摇南藤酒 (源源源 摇四补酒 (源源源 摇延寿瓮头春 (源源源 摇周公百岁酒 (源源源 摇回春酒 (源源源 摇百药长寿酒 (源源源 摇延寿酒 (源源源 摇延龄酒 (源源源 摇还童酒 (源源源 摇何首乌酒 (源源源 摇杞圆药酒 (源源源 摇杞蓉药酒 (源源源 摇百益长春酒 (源源源 摇灵芝酒 (源源源　补气养血酒 (源源源 摇十全大补酒 (源源源 摇人参姜蜜酒 (源源源 摇茯苓酒 (源源源 摇固本遐龄酒 (源源源 摇参杞酒 (源源源 摇桂圆醴 (源源源 摇种子延龄酒 (源源源 摇神仙乌麻酒 (源源源 摇桑椹酒 (一) (源源源 摇桑椹酒 (二) (源源源 摇吴棹仙精神药酒 (源源源　养荣酒 (源源源 摇浸黄酒 (源源源 摇健阳酒 (源源源 摇党参酒 (源源源 摇菊花酒 (源源源 摇菊花明目酒 (源源源 摇康宝补酒 (源源源 摇崔氏地黄酒 (源源源 摇黄精酒 (源源源 摇天门冬酒 (源源源 摇菖蒲酒 (源源源 摇强身药酒 (源源源 摇聚宝酒 (源源源　琼浆药酒 (源源源 摇滋阴百补药酒 (源源源 摇长生药酒 (源源源　苍耳延龄酒 (源源源 摇壮元酒 (源源源 摇二冬二地酒 (源源源 摇刺五加酒 (源源源 摇强身补酒 (源源源 摇南烛叶酒 (源源源 摇仙茅酒 (源源源 摇 [附] 与药酒制作相关的规定 (源源源

第三节摇抗衰老药膳 …… 源源源

一、概述 …… 源源源

二、健脾益气药膳 …… 源源源

参枣米饭 (源源源 摇山药汤圆 (源源源 摇莲子猪肚 (源源源 摇脂酒红枣 (源源源 摇红枣炖兔肉 (源源源 摇大枣粥 (源源源 摇全鸭冬瓜海参汤 (源源源 摇人参淮药 (薯蓣) 糕 (源源源 摇参芪烧牛肉 (源源源 摇益脾饼 (源源源 摇白茯苓粥 (源源源 摇八宝糯米粥 (源源源 摇健脾莲花糕 (源源源 摇云豆桔红卷 (源源源

三、滋补肾阴药膳 …… 源源源

双耳汤 (源源源 摇补髓汤 (源源源 摇羊蜜膏 (源源源 摇枸杞肉丝 (源源源 摇淡菜粥 (源源源 摇地黄海参 (源源源

四、补气食疗药膳 …… 源源源

需要全本请访问 www.ertongbo

参芪精 (源愿缘 摇人参莲肉汤 (源愿远 摇鹌鹑肉片 (源愿苑 摇春盘面 (源愿苑 摇黄芪汽锅鸡 (源愿愿 摇芪杞炖乳鸽 (源愿怨 摇人参菠饺 (源愿怨 摇参杞哈士蟆 (源员员 摇补中益气糕 (源员员 摇豆蔻蒸鱼 (源圆圆 摇人参粥 (源猿猿 摇人参黄芪粥 (源猿猿 摇补脾胃肉糕 (源源源 摇人参鸽蛋银耳汤 (源源源 摇归参鳝鱼羹 (源缘缘 摇牛肉胶冻 (源苑远 摇参归炖猪心 (源苑远 摇参芪鸭条 (源苑苑 摇香酥参归鸡 (源愿愿 摇群鸽戏蛋 (源愿愿 摇软炸双参虾糕 (源愿怨 摇归附烧仔鸡 (缘圆圆 摇红烧兔肉 (缘员员 摇萝卜炖羊肉 (缘员员

五、补血食疗药膳 …… 缘圆圆

蜜饯姜枣龙眼 (缘圆圆 摇菠菜粥 (缘猿猿 摇葱炖猪蹄 (缘猿猿 摇乳粥 (缘源源 摇桑椹粥 (缘缘缘 摇何首乌煨鸡 (缘缘缘 摇归参山药猪腰 (缘苑远 摇当归羊肉羹 (缘苑远 摇地黄鸡 (缘苑苑 摇阿胶白皮粥 (缘愿愿 摇龙枸燕窝汤 (缘怨怨 摇四物炖鸡汤 (缘怨怨 摇姜汁黄鳝饭 (缘员圆 摇半月沉江 (缘员员

六、养心安神药膳 …… 缘圆圆

玫瑰花烤羊心 (缘圆圆 摇玉竹心子 (缘猿猿 摇糖渍龙眼 (缘源源 摇葱枣汤 (缘源源 摇枣仁粥 (缘缘缘 摇百合粥 (缘缘缘 摇冰糖莲子 (缘苑远　柏子仁炖猪心 (缘苑苑 摇龙眼枸杞粥 (缘愿愿 摇桂圆莲子粥 (缘愿愿　冰糖参蓬 (缘怨怨 摇琥珀莲子 (缘怨怨 摇炙草枣方肉 (缘圆圆 摇归脾桃仁脆饼 (缘员员

七、温补肾阳药膳 …… 缘圆圆

壮阳狗肉汤 (缘圆圆 摇枸杞羊肾粥 (缘猿猿 摇杜仲猪腰 (缘源源 冬虫夏草炖黄雀 (缘源源 摇韭菜炒鲜虾 (缘缘缘 摇苁蓉羊肉粥 (缘缘缘　雀儿药粥 (缘苑远 摇鹿角胶粥 (缘苑苑 摇金樱桑螵粥 (缘苑苑 摇软炸补骨桃腰 (缘愿愿 摇菟丝烧海参 (缘怨怨 摇　红烧双冲 (缘圆圆 摇当归烧狗肉 (缘圆圆 摇羊骨粥 (缘圆圆

【附录】
一、老年人生理生化检查正常参考值 …… 缘袁袁
二、中药美容制剂 …… 缘园员
主要参考文献 …… 缘园愿

第一章摇总摇摇论

第一节摇人类衰老机制与抗衰老理论

摇摇一、老年保健学、老年医学和老年病学概要

在人类生命周期中，永远存在着一个随着年龄的进展而出现的机体功能持续性退化或恶化，直至死亡的过程，即为老年学所界定的“衰老”（[illegible]）。在人们的全部需求中，生存的愿望和认识衰老本质的迫切心理，构成了科学使命之最有影响力的因素。

早在 [illegible] 年，一位非凡的人物 [illegible] 在罗马出版了《[illegible]》一书，据说这是明确地专用于老年病学的第一部论著，他总结了盖伦的观点，复习了阿拉伯人的贡献，并列出了老年人 [illegible] 种常见病。他的观察非常精细，有 [illegible] 章专门讨论了推迟衰老的方法，其中包括临床处方、有关长寿的讨论、占星学的影响、老年人疗养所的位置、保持健康的饮食疗法等，并列出了一些经验方剂。

[illegible] 年，巴黎巴斯德大学的 [illegible] 率先创用了“老年学”（[illegible]）这一术语，从生物学方面说明对衰老过程的研究。其实，早在公元 [illegible] 世纪，盖伦就启用了“老年保健学”一词表示对老年人的医疗护理，现在则成了老年社会学的代名词。

[illegible]年，美国纽约的美籍奥地利医学家[illegible]在《纽约医学杂志》上，首先根据希腊文“[illegible]”（老年）和“[illegible]”（治疗）创用“[illegible]”（老年医学或老年病学）一词以表示衰老研究的临床方面，从而开创了衰老研究的新纪元。

随着老年学研究的不断发展，老年学一般认为包括以下[illegible]门分支，即老年医学、老年生物学、老年心理学和老年社会学。老年医学的研究内容比老年病学更为广泛，老年医学不仅研究老年病，还涉及与人类衰老密切相关的老年生理学、老年病理学、老年药理学及老年医学教育等。

摇摇二、西方的衰老机制研究历史

衰老理论，即关于人类衰老原因和机理的理论（所谓人类衰老的奥秘），乃是老年医学的核心内容。它的研究目前虽然仍还处于探索阶段，但其进展却越来越受到医学界和广大民众的关注。基于“一种衰老学说必有其相应一类抗衰老药物产生”的观点（许士凯，[illegible]），抗衰老化学药物的产生与发展完全依赖于衰老理论研究的深化。

有关老年医学史与抗衰老药物学的文献资料，仍然散布在普通索引和杂志、书籍之中，至今尚未给予明确的权威性分类和归纳。但是，资料的整理工作毕竟从[illegible]世纪中期就开始了。

[illegible]感性认识阶段

由于老年医学本身的复杂性、特殊性和多样性，人类对衰老本质的认识从古代直至[illegible]世纪中期，仍处于解释现象、阐述经验和描述疾病阶段。

[illegible]

衰老与疾病、死亡、长寿概念的关系之密切,使人类最初常把它们混为一谈。人要变老、要死亡,这最直观的感性认识使得人们早在远古时代,就开始为延年益寿而同大自然进行不屈不挠的抗衡,积累了许多宝贵的经验。两千多年前的中医经典著作《黄帝内经》记载了多种行之有效的养生方法。如《素问·上古天真论》指出:"法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。"反之,若"以酒为浆,以妄为常……逆于生乐,起居无节,故半百而衰"。

当时的人们认为人老疾病缠身,就是死期将至,现代不少人仍然保留有这种观点。这里的年龄"老了"就是最早的衰老概念。

从古代有文字记载开始到东地中海和亚洲文化出现为止这段时期,人们把老年看作是成就的象征。研究发现,三大文明发源地为后世留下了他们的法规。中国、印度,以及从印度河到埃及之间(包括波斯、亚述、古巴比伦的迦勒底、美索不达米亚和[illegible]等在内)的大陆桥是人类法律的摇篮。每个文明中心都非常重视老年人,历经许多世纪无任何变化。由于文明发源及其文化背景的特殊性,中国和印度有关老年人法律的地域性很强,它们或者不适用于其他地区,或者不被他人所接受。

公元前[illegible]年,古巴比伦王国国王[illegible]公布的法规表明,在底格里斯河与幼发拉底河河谷曾存在着一个医疗阶层。它可能比任何其他医学书籍所揭示的时间都要早得多。这一法规包括与行医有关的资料,但并没有专门论述老年人的内容。这个历史上的第一部医学经典雕刻在一块长岩

石碑上，该碑石旁边是巴比伦国王膜拜太阳神的雕像。这部古老的法规奠定了人道主义的根基，对于立法、保健和人的品行都有着指导性意义。

与此同时，在遥远的中国，著名的《黄帝内经》作为中医学的一部经典论著，是尚存的最古老的医学书籍之一。在这部书中，生理平衡紊乱被认为是死亡的主要原因。源于中国的道教认为，长寿的概念包括延长生命和健康地生活。他们把老年人的形象描述得惟妙惟肖。如果阴阳协调，则健康与长寿合为一体。这一学说认为疾病是衰老过程的表现形式。中医的“祛病延年”说，可能与此有关。

在印度，杂[illegible]——“阅[illegible]的信徒”，被后人誉为地球上医学科学的第一个奠基者。他认为，人的机体天生具有发病倾向，这种倾向会自然而然地限制人的寿命。印度人的观点与希波克拉底的格言如此相似，提示早期文明对希腊思想的影响可能是由毕达哥拉斯传播的。在公元 [illegible] 世纪时，杂[illegible]的著作被译成阿拉伯文，继之又译成拉丁文。因此，人们推断世界医学科学各个系统的基础根源于印度，而欧洲医学则主要是受了拉丁文译本的影响。从书中可以看出，当时已经对机体的衰老程度做了非常精确的测定，并采用了能“返老还童”的药物疗法，书中记载了许多保持青春的处方，其原理在于提高机体的抗病能力。据称若用了这些药物，人可健康强壮、精力充沛地生活 [illegible] 个春秋。此外，书中还记载了一些能够改善记忆、促进大脑功能从而延年益寿的滋补药；并指出返老还童必定伴有性功能的恢复。

在古埃及人研究长寿的方法和采用的延寿药物中，明显受到埃及古文献的影响。据称，公元前 [illegible] 前 [illegible] 年古

源

需要全本请访问 www.ertongbo