

第一章 总论

中医膏方学是根据中医学整体观念、辨证论治思想，研究滋补强身、抗衰延年、救偏祛病方法的一门学科。它是中医学的重要组成部分，有着悠久的历史。丸、散、膏、丹、汤是中药五大剂型，在中医学理论指导下，膏滋药作为中药的重要剂型之一，长期以来，在临床实践中不断发展，发挥着独特的功用，有效地维护和促进着人类的健康，在祛除疾病、改善体质、补益虚羸方面功不可没。当今社会，随着人们健康理念及疾病谱的改变，生物-医学的模式正在向着预防医学转化，医学服务的对象和范畴在不断扩大，社会已步入老龄化的进程，追求长寿、提高生活质量已成为一种趋势，补养兼顾治疗、高效兼顾简便的膏方，自然成为一个医学与保健的热点，愿膏方这一中医学宝库中的瑰宝，继续为人类的健康事业作出贡献。

第一节 膏方释义

膏方，又称“煎膏”、“膏滋”，是最古老的中药剂型之一。在《黄帝内经》十三方中，有两方为膏剂：一曰豕膏，一曰马膏（即由猪、马的脂肪制成）。

一、膏方的概念

“膏”之一字，其义颇丰。简言之，大约有以下几点：

（一）以物言 则油脂为膏

指油脂脂肪、稠黏的糊状物等。如《三国志·吴书·周瑜传》曰：“实以薪草膏油灌其中。”这里的“膏”即指油脂之类。

（二）以形态言 则凝而不固者谓之膏

指凝而不固的照明油火。如《庄子·人间世》曰：“膏火自煎也。”苏轼《上元夜》曰：“亦复举膏火 松间见层层。”其中的“膏”即指凝而不固的照明油火。

（三）以口味言 则甘美滑腴者为膏

指口感甜美滑腴之物。如《山海经》注：“言味好皆滑如膏。”

（四）以内容言 则物之精粹者为膏

指食物精美的成分。如《孟子·告子上》曰：“《诗》云：‘既醉以酒 既饱以德。’言饱乎仁义也。所以不愿人之膏粱之味也。”赵岐注：“细粱如膏者也。”此处之膏当指食物之精美者。

（五）以功用言 则有滋养膏润之作用

指有滋润濡养作用。如《诗·曹风·下泉》曰：“芼芼黍苗 阴雨膏之。”这里的膏即润泽 使不干枯的意思。《左传·襄公十九年》曰：“如百谷之仰膏雨焉。”句中之“膏”亦为滋润之意。

（六）以药效言 膏可疗疾

指治疗疾病的药膏。如《灵枢·痈疽》中用豕膏治疗发于咽喉、病势凶险的猛疽，言“其化为脓者 写 泻 则言豕膏 冷食 三日已”。膏，除了内服外，还可外敷，用于治疗外科疾病及其他经络肌

腠的疾病。上述豕膏亦可外用，治腋下疽，因疽形小如米粒，坚硬而肿 故称“米疽”于砭刺后涂敷之。《灵枢·经筋》载 治由筋脉拘挛而引起的口角歪斜症，则以马膏涂敷于肌肉拘紧的一侧，用白酒调肉桂末 涂于肌肉松弛的一侧。这里的马膏 即“马脂”性味甘平柔润 能养筋治痹 故书中称能“膏其急”。由此逐渐成为后世以膏治病有内服、外用区分之滥觞。外用者，即今骨伤科、外科常用的软膏及硬膏药 内服者 则逐步发展成为后世所称的“膏滋”。

总之，“膏”指稠黏的糊状物 含有滋润的意思。膏方俗称“膏滋药”是将中药加水蒸煮后滤渣 再熬成膏状制剂 具有滋补强身、抗衰延年、治病纠偏作用的膏药方。秦伯未尝谓“膏方者 盖煎熬药汁成脂溢而所以营养五脏六腑之枯燥虚弱者 故俗亦称膏滋药”，膏方非单纯补剂，乃包含救偏却病之义”，此为对膏方含义的恰当诠释。

二、膏方的种类

根据临床使用之异，膏方有内服和外用之别。内服膏剂，是将饮片再三煎熬 去渣 再用微火浓缩 加冰糖或蜂蜜收膏 可长期服用。滋补药多采用膏剂 故又称“膏滋药”如琼玉膏（《洪氏集验方》）等。外用膏剂，一般称为“膏药”古代称为“薄贴”是用油类将药物煎熬 去渣后再加黄丹、白蜡收膏 然后加热摊于纸上或布上，常用于外科疮疡疾患或风寒痹痛等证，其效甚佳。外用药膏不列入本书论述范围。

三、膏方的作用

昔贤谓 汤者荡也 散者散也 丸以缓调于中 胶则填精益气。

诸膏能补气养血 包含着‘救偏却病’双重意义。因病致虚、因虚致病 可用膏方 慢性、顽固性、消耗性的疾患 亦可用膏方来调养 所以膏方不同于其他补药、补方 它具有补中寓治 治中寓补 补治结合的特点。传统观念认为 膏方主要作滋补之用 在临证时 发散不用膏 攻下不用膏 通利不用膏 涌吐不用膏 以此数者 非润泽所宜。多年来 随着人们对疾病实质的深入了解、认识 以及对“进补”意义更深层次的拓展，许多医家提出膏方并非单纯之补剂，乃包含救偏却病之义。故膏方选药须视各个病人的体质，施以平补、温补、清补、涩补之剂，并须根据疾病施治，需要时可配以祛邪软坚等剂，万不可认为膏方为专门补品，贸然进服。有患者常羨于膏方之效，又嫌其价格昂贵 遂盲目服用黄芪、党参、黑枣、胡桃肉、阿胶等 不但未能奏效 反使疾病加重 这是不懂得膏方的真正意义 而只知膏方为补剂而致。所以膏方的制作者必须为良医，即富有经验的医家才可为之。

第二节 膏方源流

内服膏滋是由汤药（煎剂）浓缩演变发展而来，凡汤丸之有效者，皆可熬膏服用，其有相当漫长的发展历史。长沙马王堆汉墓出土的 14 种医学方技书中记有药方的共有 4 种 分别是约成书于春秋战国之际的《五十二病方》 战国时的《养生方》、《杂疗方》和《胎产书》。这些古医书 是已发现的我国最古的医方 在考察我国古代医药学的起源和发展方面都具有极重要的价值。其中帛书《五十二病方》中膏剂有 30 余方 制作时加用膏糊剂而称为“膏之”。胶的入药在书中出现 4 次 多是他药配成剂型应用 但用的是白胶还是阿胶未详。大约此时只有一种 故文中只称为“胶”。《养生方》和《杂

疗方》两书中记载用蜜或枣膏制丸的药方 所谓枣膏就是用煮烂的大枣捣烂成泥状物 在《养生方》中又称“枣脂”殆为后世膏方之滥觞。

一、膏方的起源

“膏”与“煎”古时常常混称。如《神农本草经》言：“药性有宜丸者 宜散者 宜水煮者 宜酒渍者 宜膏煎者。”凡称膏者，一般含有动物类药，但亦有用枣肉等烂如膩膏之物的。而“煎”的范围较广，凡煎煮黏稠度较高的药物，如蜜、酥、饴糖、滋膩药汁、枣膏、动物脂肪及皮骨等都可称为“煎”。

除《内经》记载的豕膏、马膏以外，东汉末年张仲景《金匱要略》中的一些所谓“煎”，已与现代膏方的制作方法十分相似。如《腹满寒疝宿食病脉证并治》篇中的大乌头煎（乌头、蜜），《黄疸病脉证并治》篇的猪膏发煎（猪膏、乱发）其制法类似现代一般制膏滋方的方法，这也是膏滋方内服的最早记录。张仲景在《伤寒杂病论》中多处记载膏剂内容，其中鳖甲煎丸就是先以酒液煎煮，然后煮令烂如胶漆，再加入部分药粉制成丸。晋代葛洪《肘后备急方》诸膏方制剂一般是用苦酒（即醋）与猪油作溶剂，药制成后既可外用以摩患病处，又可内服，如黑膏（由生地黄、豆豉、猪膏、雄黄粉、麝香等组成。功能清热解毒，活血散结）。南北朝时陈延之的《小品方》有单地黄煎（生地黄），是最早的滋补膏方。唐代孙思邈的《备急千金要方》中膏方的制剂与给药途径与《肘后备急方》大体相同，但《备急千金要方》中有个别“煎”方已与现代膏滋方大体一致，如卷十六的地黄煎（生地黄、荆沥、竹沥、酥、生姜汁、人参、天门冬、白茯苓、酒蒸大黄、姜汁炒梔子）煎，是一首滋养胃阴，并清虚热的膏方。又如《备急千金要方》中的金水膏，功能润肺化痰，以生地黄、麦门冬、山药、天门冬、紫菀、玉竹、款冬花、白芍药、百合、茜草、

知母、广陈皮、川贝母等水煎去渣后浓缩 加炼蜜收膏。《备急千金要方》之苏子煎 以紫苏子、白蜜、生姜、生地黄、杏仁等药捣碎、取汁、去渣 熬如脂状 纳蜜 煎如饴状 治阴虚咳喘已久 功能为养阴润肺、降气化痰。王焘的《外台秘要》载“古今诸家煎方六首”：广济阿魏药煎方 阿魏、豆蔻仁、生姜、人参、甘草、鳖甲、藕汁、诃黎勒、牛膝、白蜜、地黄汁。② 鹿角胶煎 鹿角胶、紫苏子、生地黄、生姜、黄牛酥、白蜜。③ 蒜煎方 蒜、牛乳、牛膝。④ 地黄煎：生地黄、甘草、豉心、葱白、牛酥、藕汁、白蜜。 小品单地黄煎：生地黄。⑥ 近效地黄煎 生地黄汁、麦门冬汁、生姜汁、紫菀、贝母、款冬花、炙甘草。这些煎方与现代膏滋方几乎一样，均被用作滋补强壮剂。宋金元时期的膏方，基本沿袭了唐代的风格，用途日趋广泛。如南宋时洪文安的《洪氏集验方》收录的“琼玉膏”(生地黄、茯苓、人参、白蜜)是一首著名的膏方 时至今日 仍广为沿用。膏、煎在丸剂中 还常兼有赋形剂的作用。

二、膏方的形成和发展

一般来讲 唐代以前称膏者 有内服的也有外用的 作用以治疗为主 称煎者多作内服 除用于治疗外 亦已作为药饵补剂 用于养生。

到了宋代，膏、煎之分已不甚明确，而煎则逐渐为膏所代替。如《洪氏集验方》引申铁翁方之琼玉膏 以人参、生地黄、白茯苓、白蜜、糖精制成，功能为补虚健脾，益气生精。膏方中含有动物类药的习惯也自然流传下来 如《圣济总录》之栝楼根膏 以生栝楼根和黄牛脂共同制成，功用为养胃生津。此时，膏方已兼有治病和滋养的作用，上述两方均以滋养为主。而宋代医家许叔微用治失眠和疮疡肿毒的宁志膏、国老膏则明显以治疗为主。宁志膏以党参、枣仁、辰砂、乳香共为细末 炼蜜成膏 功能为宁心安神。而国老膏则

是以甘草浸泡 熬煮 去渣 收膏而成 功效以清热解毒缓急为主。

膏方发展至明清时期已进入成熟阶段。其标志有四：一是膏方的名称，多采用“某某膏”的方式命名；二是制作方法已基本固定 即用水多次煎煮 浓缩药液 最后加蜂蜜等收膏 三是膏方数量大增 四是临床运用日益广泛。古代膏煎之分已然无存，“膏”已成为滋润补益类方剂的专用名，“煎”则转为水煎剂的同名语。如《景岳全书》的二阴煎 以生地黄、麦门冬、酸枣仁、生甘草、黄连、玄参、茯苓、木通、灯芯草（或竹叶）水煎服 功能为养阴清热 宁心安神，治心经有热，水不制火，惊狂失志诸证。而膏剂逐渐偏向补益，膏滋备受朝野欢迎，医家更是撷取膏滋之长，加以辨证处方，调治体弱之人，从而出现了因人处方而制的膏方。由于疗效显著，膏方不断得以发展，成为中医药剂的一大剂型。如明代王肯堂《证治准绳》所载通声膏 以党参、桂心、五味子、款冬花、石菖蒲、竹茹、木通共研粗末 熬透去渣 加入杏仁液、酥、蜜、姜汁、枣肉 再煎收膏而成 功用为补气润肺 化痰利窍 专治气阴耗伤之咳嗽气促 胸中满闷 语声不出证。又如明代《景岳全书》所载两仪膏 在其“治形论”思想指导下 取人参 120~250 克 熟地黄 500 克 水煎 2 次 取浓汁加白蜜 120~250 克收膏 以气血双补 形气兼顾 专治气血两亏，嗜欲劳伤，胃败脾弱，下元不固诸证。明代方贤著的《奇效良方》 汇集宋明医方之精华 收载膏方甚多 如补精膏、黄精膏等。明代缪希雍《先醒斋医学广笔记》1~3 卷 记载了其临证心得 验案及效方。卷四为炮炙大法 未附用药凡例 对丸、散、汤、膏的制法和适应证 以及煎药及服药法等 都一一作了论述。《炮炙大法》谓：“膏者 熬成稠膏也。”明代朱谟著《本草汇言》二十卷 内载柿饼膏等多种膏方，并详细说明膏滋制备和服用方法等。韩天爵著《韩氏医通》二卷 收录有“霞天膏”治沉痾痼疾等。霞天膏源出自朱丹溪“却疾养寿”的倒仓法 以黄牛肉为主要原料 可治“瘫、劳、虫、

癰”等顽疾，有推陈致新、扶虚补损之功。王纶认为牛肉乃借补为泻，病去而胃得补。韩懋将牛肉制成霞天胶，缪希雍又将霞天膏加入橘皮、茯苓、紫苏子、川贝、半夏、苍术等制成霞天曲，治疗积热痰结，清代使用甚广。洪基是明代末年的食疗养生家，用20年时间，广泛收集抗老方剂约万首，将“最神奇最切用”之丸、散、膏、丹汇集一书，著《摄生总要》，从壮阳填精法立论，纂辑了诸如“龟鹿二仙膏”等著名的抗老膏方，至今仍在临床上得到广泛使用。钟惺著《饮撰服食谱》载有长生神芝膏、六龙御天膏、七元归真膏等多种膏方。龚廷贤著《寿世保元》谓：“膏者，胶也。”该书集抗老膏方多则，如“茯苓膏”、“银杏膏”等，临床常用，亦多佳效。

至清代，在兼顾治疗的同时，膏方的补益作用愈加明显。如《张氏医通》的二冬膏、集灵膏等。二冬膏取天门冬、麦门冬各等份，水煎浓缩，加白蜜收膏，噙咽。功能为养阴清胃，润肺止咳，治肺胃燥热，症见干咳无痰，咽喉干燥，舌红少苔，脉细数等。而集灵膏曾对中医学术史上甘寒养阴法施加过重要影响，方取生地黄、熟地黄、麦门冬、人参、枸杞子，水煎去渣，加炼蜜慢火收膏。功能为滋养肝肾，益气生津，治燥咳痰黏，劳嗽咯血，或头晕目眩、视力减退、腰酸肢软等。

清代著名医家叶天士《临证指南医案》中载有膏方医案。如《叶氏医案存真》卷一，载录其治精血五液衰夺，阳化内风之证，取培元孔窍法，方用熟地黄、枸杞子、藕汁、河车胶、紫石英、甘菊炭、茯苓、人乳粉，熬膏用蜜。卷二，载录其治李云生咳甚呕血吐食之症，除日常标本兼治外，并提及“临晚进膏滋药”，以人参、熟地黄、远志、甘草、绵黄芪、茯苓、桂圆肉、归身、五味、枸杞子，照常法熬膏，不用蜜收，白水调服。叶天士的《种福堂公选良方》内载有“治痹膏”等验方。清代《医宗金鉴》收集多种名医膏方。吴尚先著《理瀹骈文》载有内服膏方，虽然为数不多，但可见作者亦重视内治。

吴氏制方，基于外治与内治相通之理，主要取辨证论治之内服汤丸制作膏药。他对膏药之方指出：“膏方取法不外于汤丸，凡汤丸之有效者皆可熬膏。不仅香苏、神术、黄连解毒、木香导滞、竹沥化痰，以及理中、建中、调中、平胃、六君、六味、养心、归脾、补中益气等为常用之方也。”王孟英著《随息居饮食谱》载“玉灵膏”，费伯雄著《食鉴本草》载“莲肉膏”等。《清太医院配方》和《慈禧光绪医方选议》均收录了很多著名的抗老滋补膏方。膏滋方在慈禧光绪年间所用甚多，《慈禧光绪医方选议》一书中载内服膏滋方共 28 首，从中可以看出清宫运用膏滋方的特点：使用面广，数量繁多，制作考究。

理脾和胃除湿膏：光绪十七年九月十三日，茯苓五钱 陈皮四钱 白术四钱 薏米五钱 炒山药三钱 炒石斛五钱 麦冬四钱 焦三仙各二钱 扁豆五钱 炒茵陈四钱 菊花三钱 甘草三钱 共以水煎透 去渣 加蜜炼成膏。每服二钱 白水冲服。

本方旨在淡渗健脾，清热除湿。

理脾养胃除湿膏 光绪十年二十三日 党参二钱 於术三钱 炒茯苓三钱 薏米三钱 炒扁豆三钱 藿梗一钱五分 神曲二钱 炒麦芽三钱 炒陈皮一钱五分 广砂一钱，甘草八分 共以水熬透 去渣 再熬浓汁 少加炼蜜 成膏。每服二钱，白开水冲服。二月二十三日，节交春分，详酌此方 药味平妥 毋庸加减。

本方即参苓白术散化裁而来，药性中和，无寒热偏胜之弊，与光绪帝脾胃虚弱，饮食不消的病证至为合拍，故亦常服之。

理脾和肝化湿膏：西洋参三钱，茅术二钱，杭芍五钱 元参五钱 化橘红三钱 猪苓五钱 泽泻三钱 云苓五钱 旋覆花三钱包煎 枳壳三钱 川贝三钱 蒺藜皮三钱 菟

丝饼五钱 玉竹三钱 菊花三钱 桑皮三钱 莱菔子三钱，
竹茹三钱 鸡内金四钱 三化饮各三钱 共以水煎透 去
渣 再熬浓汁 兑蜜五两。每服三匙 白水送下。

本方理脾化湿为主，仿五味异功之意，旨在理脾，用五苓散去肉桂而淡渗利湿 以三化饮、莱菔子等助健脾和胃之力 桑皮、葶皮清肺以利水之上源 并助川贝祛痰止咳之效 杭芍、菊花、玄参、菟丝饼双理肝肾；玉竹、竹茹润燥止呕；旋覆花降逆和胃并可祛痰。倘长期服用 对脾虚湿蕴、肝肾不足者当有裨益。

调肝和胃膏 光绪十年五月一十九日 党参三钱 生
杭芍四钱，金石斛四钱，桑叶四钱，竹茹三钱，焦三仙九
钱 广木香八分 枳壳二钱 橘红一钱五分 生甘草一钱，
生於术二钱 共以水熬透 去渣 再透浓汁 兑炼蜜收膏。
每服五钱，白开水冲服。

本方调肝和胃，重用生杭芍，切中西太后肝阴亏虚、脾胃不和之证情。

另有各类效验医方，如养阴调中化饮膏、调中清热化湿膏等。

膏方宜冬季使用，但不局限于冬季。只要于病有利，一年四季皆可。既可无病时单独服用，又可在病中与煎药同服。病后服用调养，也不像现代的膏方多在冬令调补服用。当时膏方组成较简单，药量不重。如菊花延龄膏只鲜菊花瓣一味；五味子膏、梨膏均只有一味药；而明目延龄膏、二冬膏只有两味药而已。一般的膏方也只有十二三味药，总药量在 30 克左右，这与现代膏方有很大不同。清廷膏方运用的许多特点是值得我们借鉴的。

晚清名医张聿青撰有《膏方》一卷 较全面地反映了当时医家运用膏方的经验。此时膏方用药往往已达二三十味，甚至更多，收膏时常选加阿胶、鹿角胶、龟版胶等以加强补益阴精的作用，并增加膏剂的黏稠度。虽然膏滋多以补益之品为主组成，然而张氏对

每以补益上品汇集成方的俗套极为反感，强调运用配制膏方尤应着意于辨证。张氏的观点对后世医家影响较大。

至近代，膏方续有发展。历史悠久的中药店，如北京同仁堂、杭州胡庆余堂、上海雷允上、童涵春店等均有自制膏滋，如首乌延寿膏、八仙长寿膏、葆春膏、参鹿补膏等，制合方法，皆有其独特之长，在临床被广泛应用，在国内外都享有一定的声誉。许多著名老中医，均有配制和应用膏滋防治疾病的经验体会，如秦伯未老中医，在运用膏方上卓有成效。蒲辅周老中医，在调理慢性病时，很喜欢用膏丸缓图，临床治验甚多。近代名家丁甘仁亦擅长以膏论治。颜德馨教授根据临证经验，亲笔撰写并出版了膏方真迹 100 首，在医界和病人中享有很高的声望。

综观古今，可见膏方之源远流长。除了上述补益膏剂之外，还有诸种具有其他功效的夏枯草膏、蒲公英膏、忍冬膏等等，可谓丰富多彩，实为我国传统医药学宝库中之一大宝藏，应当很好继承、整理、研究。

总之，膏滋药是一种重要剂型，经过了漫长的岁月而逐渐发展成熟起来，虽然其本身具有明显的滋补特点，但辨证论治、量体裁衣仍是其不可或缺的内涵，它仍将为人类的健康和长寿作出重要的贡献。

第二章 各论

第一节 膏方学的理论基础

膏方学是中医治疗学的一个重要组成部分，所以它的理论基础与治疗学的理论基础相一致。

一、阴阳理论与膏方学

阴阳本是哲学范畴的内容，中医学引入阴阳概念，广泛地用于解释人体的生命过程、疾病现象、衰老机理，并用来指导防病治病。因此阴阳学说在膏方学的理论中占有重要的地位。其主要理论是：阴阳贵乎平，治病必求本。

（一）阴阳贵乎平

人体的生命活动，是以体内阴阳脏腑气血为依据的，阴阳脏腑气血平衡，人体则能健康无恙，延年益寿，故《素问·生气通天论》曰：“阴平阳秘，精神乃治。”中医理论认为，病邪有阴邪、阳邪，人体正气也有阴阳之气，疾病的发生就是阴阳失去相对平衡，出现阴阳偏盛或阴阳偏衰的结果。《阴阳应象大论》曰：“阳盛则热，阴盛则寒。”《调经论》又曰：“阳盛则外热，阴盛则内寒。”即阳邪偏盛表现为实热证，阴邪偏盛表现为实

寒证。《调经论》曰：“阳虚则外寒，阴虚则内热。”即阳气偏衰，表现为虚寒证，阴精、阴液偏衰表现为虚热证。阴阳失调既是疾病产生的原因，也是人体衰老的根源。所以治疗上就相应提出调整阴阳，以平为期。《至真要大论》曰：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”人体衰老或生病，或为阴虚，或为阳虚，种种病理皆为阴阳失调。改变这种病理状态，即是调和阴阳，恢复阴阳的动态平衡，防治疾病，增年益寿。

（二）治病必求本

由于人体疾病的产生或衰老是阴阳双方运动失去相对平衡协调所致，出现的是阴阳偏盛或偏衰的状态，因此治疗要针对本质进行，即“治病必求于本”。其根本目的，就在于扶正祛邪，调整阴阳以保持相对平衡。从具体治疗原则言，要分清“正虚”还是“邪实”。《内经》有“精气夺则虚”、“邪气盛则实”的记载。正气，是指人体的功能活动，包括对环境的适应能力、抗邪能力以及康复能力。邪气，泛指各种致病因素，包括六淫、疠气、饮食失宜、七情内伤、劳逸损伤、外伤、寄生虫、痰饮、瘀血等。实证，指以邪气亢盛为矛盾主要方面的一种病理反映，故称“邪气盛则实”。虚证，指以正气虚损为矛盾主要方面的一种病理反映，故称“精气夺则虚”。虚证包括气虚、血虚、阴虚、阳虚，治疗上相应采用“虚则补之”的原则，具体有补气、补血、补阴、补阳的治法。对实证相应采取“实则泻之”的祛邪原则，具体有寒者热之、热者寒之、活血化瘀、化痰利湿等方法。疾病和衰老不等于虚损，虚损不是致病或衰老的根本和唯一因素，因此要辨证论治，从根本入手，不能过分强调以补为主的说法。膏方的运用正是基于这种理论基础，运用多种治疗手段，使机体达到新的动态平衡。

二、藏象理论与膏方学

（一）脏腑健旺 生机乃荣

人体五脏（心、肝、脾、肺、肾）六腑（胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦）奇恒之腑（脑、髓、脉、胆、骨、女子胞）是组成人体的主要器官。五脏主化生和贮藏津液、营血、阴精 生发阳气 六腑主饮食之受纳腐熟 运化饮食精微 排泄糟粕废液 奇恒之腑则形态似腑 功能似脏，有藏有泻。中医学认为，人体是一个有机的整体，五脏六腑及奇恒之腑，虽各具特定的生理功能，但它们之间有经络相连，血脉相通，营卫气血、津液阴精化生循环于其间，有形阴质以濡养脏腑之体，生阳化气以行脏腑之功，从而维持人体内在的稳定与动态平衡。

（二）情志调和 元真通畅

情志异常伤及五脏，最初的病理表现是气机的失常。倘若脏腑气机紊乱 功能失常 进而可导致人体精血亏损 损形伤神 阴阳失调而产生疾病 乃至衰老死亡。《灵枢·本神》曰：“忧伤思虑者则伤神 伤神则恐惧流淫不止 因悲哀动中者 竭绝而丧生。”意思是说 情志过激 首先伤神 神伤则使五脏所藏的精失去统摄 耗散不止而竭尽生命。

从另一方面看，情志是由五脏产生的，五脏病变也可导致神志的异常变化。故《灵枢·本神》又说：“肝气虚则恐 实则怒……心气虚则悲 实则笑不休。”《素问·藏气法时论》说：“肝病者 两胁下痛引少腹 令人喜怒 虚则目眈眈无所见 耳无所闻 善恐 如人将捕之……肾病者……意不乐。”可见，古代中医已认识到五脏病变会导致情志改变。正常的情志活动有利于五脏的生理活动，异常

的情志变化常影响相关脏器而致病 而脏腑病变 又常可引起情志异常。因此，通过调养脏腑以达到舒畅情志，保持人体的心理平衡 就可保证身体健康 延缓衰老。

（三）五脏之病 脾肾为要

五脏之中 脾为后天之本 生化之源 肾为先天之本 性命之根，脾肾两脏在人体是推动生命活动的关键。五脏之病，只要脾肾不伤 虽重不险 脾肾一败 则病转深重。疾病好转常常首先是脾肾功能好转 病由轻转重 也往往首先表现在脾肾受损。因此 观察脾肾盛衰程度 是判断五脏病变轻重以及人体衰老程度的主要标志。

脾为仓廪之官 水谷之海 后天之本 是气血生化之源 人体的生长发育 维持生命的一切物质 都靠脾胃供给。古语云：“民以食为天。”可见 饮食是人体生命活动的需要 饮食是健康长寿的保证。所以《素问·平人氣象论》曰：“人以水谷为本 故人绝水谷则死。”《灵枢·五味》曰：“谷不入半日则气衰，一日则气少矣。”《灵枢·平人绝谷》还具体指出了不进食导致死亡的时间：“平人不食饮七日而死。”这些都说明人若少进饮食或不进饮食就会造成精气衰竭 影响机体健康 导致衰老及生命活动的终止。脾胃互相协作 脾主运化 胃主腐熟 脾胃协调 才能完成消化水谷、供给机体营养物质的功能。所以 古代医学特别强调‘胃气’的重要性。正如《中藏经》曰 胃者 人之根本。胃气壮 五藏六府皆壮也……胃气绝 五日死。”《素问·平人氣象论》曰：“平人之常气稟于胃 胃者 平人之常气也。人无胃气曰逆 逆者死。”《医宗必读》也曰：“有胃气则生，无胃气则死。”这些都说明人的衰老是先从足阳明胃经开始的 脾胃虚衰 运化异常 对人体的生长发育、生命存亡关系极大。

肾为先天之本 主藏精 肾精所化的肾气直接关系到人体的生长发育和衰老。《素问·上古天真论》曰：“女子七岁肾气盛 齿更

发长 二七而天癸至 任脉通 太冲脉盛 月事以时下 故有子 三七肾气平均，故真牙生而长极……丈夫八岁肾气实，发长齿更；二八肾气盛 天癸至 精气溢泻 阴阳和 故能有子 三八肾气平均 筋骨劲强，故真牙生而长极……五八肾气衰，发堕齿槁……八八天癸竭 精少 肾脏衰 形体皆极 则齿发去。”以肾气盛衰为指标 以女子七、男子八为基数递进的生长、发育、衰老曲线 是中医学对衰老较有代表性的看法。因此，历代医家都重视肾气在抗衰老中的作用。肾所以称之为先天之本，是因为肾精为人体生命活动和生育繁殖的基本物质。肾藏精，一是藏先天之精 如《灵枢·经脉》曰：“人始生 先成精。”《灵枢·决气》曰：“两精相搏 合而成形 常先身生 是谓精。”二是藏后天之精 如《素问·上古天真论》谓 肾受“五藏六府之精而藏之”。五脏六腑之精除输布全身外，其剩余者贮存于肾，以备需要。肾中精气的不断贮藏和不断输布，循环往复，维持着人体脏腑功能活动，促进人体生长发育。若肾之精气不足，则五脏皆衰 或生长发育障碍 或衰老早夭。诚如《中藏经》所论：“肾气绝则不尽其天命而死也。”

人体生命固然与脾肾关系极为密切，但人是一个统一的整体，所以心、肝、肺与生命的关系也不容忽视。中医学认为 心为“君主之官 神明出焉” 心为五脏六腑之大主 心“主血脉 其华在面”。正因为心具有这些重要生理功能 所以心为“生之本”即心是人的生命活动的主宰，心功能的盛衰，直接影响着人体生命的寿夭。正如《素问·灵兰秘典论》所曰：“主明则下安 以此养生则寿……主不明则十二官危，以此养生则殃。”肝对于生命的重要性主要在与人体气血的密切关系 肝主疏泄 主藏血 具有舒畅气机 调节和贮藏血液的作用。《素问·调经论》指出：“血气不和 百病乃变化而生。”血气的“和”与“不和”在很大程度上取决于肝。肺在生命中的价值在于主气 不仅主一身之气 而且主呼吸之气。因气为血帅 气

率血行 所以历代养生家和医家都很重视气在养生中的作用 如明代医家万全曾曰：“善养生者 必先养气 能养气者 可以长生。”

（四）脏腑病变 通补相宜

脏腑病变不外乎虚实二端。虚，言其不足，指其生理功能活动低下 阴阳气血津液亏损等。实 言其有余 指其生理功能失常 阴阳气血津液紊乱等。虚实二者既是脏腑的基本病理，也是治病延年、延缓衰老的纲领 抓住虚实二纲 或补虚扶正 或以通为补 就可以恢复脏腑的功能，保证健康长寿。

对于年老体弱、脏腑有病的人，适当辅以滋补药物，对治疗疾病、延缓衰老是有一定帮助的。但药物终属补偏救弊之举，使用不当，甚或滥用，也会带来不良后果。因此，进补一定要辨清脏腑阴阳寒热虚实，因证施补，方可取得益寿延年之效。补益法种类很多，延缓衰老多从阴阳气血进补。

1. 补气

补气重点在于补益脾气。中气不足，斡旋无力，运化无权，常出现气短懒言，四肢无力，食少便溏等脾胃气虚的症状，用补脾益气法可使中州健运，运化得宜。

2. 补血

补血 当以补脾益肝肾为主 因脾为生化之源 肝藏血 肾藏精 精血同源。常用于面色萎黄或苍白、头目眩晕、心悸、失眠、手足发麻、爪甲不荣等病症。

3. 补阴

补阴重在补养肝肾 兼及其他脏腑 用于五心烦热、午后潮热、颧红、盗汗、舌红少苔、脉弦数等阴虚病症。

4. 补阳

补阳重在温肾阳 用于形寒肢冷、乏力自汗、腰膝酸软无力、小