

中国历代长寿方精选

主编 孙溥泉

编写 孙溥泉 孙健慧 王连星

华 荣 何光前 鲁 为

李恩昌 李亚军

黑龙江人民出版社

再 版 序

人在青年时期,精力比较充沛,体力也比较健壮,往往容易过份自信,忽视了对身体的保养,造成青年夭折和中年早死。调查表明,除了死于意外事故外,更多的死因在于不注意保健,而患高血压、冠心病、脑血管病以及癌症等疾病不在少数。有人统计过,近20年内上海地区高校死亡人员中,59岁以下的占到一半以上^①。许多调查资料还表明,脑出血的高发年龄在50~60岁之间,而不是在60岁以后。急性心肌梗塞就更是如此,根据北京地区的急性心肌梗塞病例统计,约2/3发病年龄低于65岁,1/3在50~60岁之间,1/5低于50岁,最低年龄不到40岁^②。近年来隐性冠心病人的发病率呈上升趋势,而隐性冠心病入又是造成猝死的最常见原因。目前,美国约有400万~500万隐性冠心病患者,有学者调查挪威2014名40~50岁办公室工作人员,发现隐性冠心病患者为4%。我国某地在3474名中年人中查出冠心病患者233例,患病率达6.17%,其中平日无症状者占79.4%^③。根据世界卫生组织急性心肌梗塞协会1971年的登记研究,在包括大约300万总人口的16个中心里,对10121例急性心肌梗塞进行了严格登记和一年的随访观察,男女两性的登记最低年龄是20岁,最高年限是64

① 宁在兰:“活不到100岁责任在自己”,《健康文摘》,1995年,9期,30页。

② 曾昭香:“‘老年病’并非仅见于老年人”,《健康文摘》,1996年,10期,6页。

③ “中年人谨防隐性冠心病”,《健康文摘》,1991年,1期,3页。

岁^①。至于癌症,更不是突然发生于老年人的疾病,因为从一个癌细胞发展成为临床可见的肿瘤,有时需要几年到几十年的时间。因此,中老年人查出的癌症很可能萌发于青少年时期。综上所述,可以看出,真正关心自己健康的人,应当从青年时期做起,那就比从中年、老年做起更好,这样做,费时费力少,而收效却大得多。

至于老年人,随着死亡率和出生率逐步下降,老年人越来越多。今天,世界各地60岁以上(含60岁)的老人有5.4亿,到2020年,将超过10亿^②。老年人增多,患老年病的病人也随之增多。今天,非洲、亚洲和拉丁美洲患老年痴呆症的老人大约有2200万人,到2025年可能会超过8千万人^③。

青年、中年、老年人都希望健康长寿,以便晚年时还能发挥余热,用他们一生积累起来的知识和经验为社会的发展做些贡献,因此,迫切需要研究保健和长寿方面的书籍。

《中国历代长寿方精选》一书1987年出版后,至今已过去10年。该书出版后,受到广大读者的欢迎,重版2次为25927册,很快销售一空。本书出版后,收到不少读者来信,认为原书方剂太少,特别是一些患病卧床的病人,他们急需一些治疗老年常见病的方剂。还有读者来信,要求增加气功、导引、按摩以及道德休养方面的长寿经验方法。这次增订尽量满足了以上读者的要求,不但将方剂由307个增加到1023个,而且还介绍了一些历代用来治疗老人常见病如肩关节周围炎、骨质增生、颈椎综合征、肺气肿、冠心病、脑血管病、白内障、前列腺肥大、更年期综合征、老年痴呆症、癌症、半身不遂等症的验方,介绍了历代气功、导引、按摩方面的经验,并根据世界卫生组织把道德休养纳入健康范畴的要求,增加了道德

① [西德]H·ROSKamm,《年轻人心肌梗塞》,安徽科技出版社,1984年版,第7页。

② 《参考消息》,1997年,1月18日,一版。

③ 《参考消息》,1997年,1月18日,一版。

休养长寿方(如“人有百病”、“医有百药”),这是最新的健康概念。

最后,应当强调的是,应用本书各方剂时,希望读者能依据自己体质、病情,在医生指导之下,按照辨证论治原则酌情选用,且不可“见彼得力,我便服之”。据清代梁晋竹《秋雨庵随笔》记载:“诸城(在山东省)刘文正相国食量倍常,蓄一青花巨盎(ang,一种腹大口小的盛器),大容数升,每晨以半盎白米饭,半盎肉脍,搅匀食之,然后入朝办事,过午而退。同时,尹望山相公,但食莲米一小碗,入朝亦过午而退,然两人同享盛名,并臻(zhēn,到达)耆(qí,年老,60岁以上的人)寿。比如宋张仆射(仆射为官名)齐贤,每食啖(dàn,吃)肥猪肉数斤,夹胡饼黑神丸五~七两(约合180~260克,普通人每次服3克足够),而同时晏元献清瘦如削,只折半叶饼以箸(zhù,筷子)卷之,捻其头一茎而食,后并享遐(xiá,远)龄。”可见,体质不同,饭量不同,服药量也不同,不能强求一致。但只要根据不同体质,不同病情,做到辨证论治、酌情用药,都可达到健康长寿的目的。

限于我们的水平、缺点错误在所难免,欢迎读者批评指正。

孙溥泉

1997年5月于陕西中医学院

序

在古人的长寿经验中,按照体质、季节的不同特点服用长寿药物及方剂,是一个重要方面。活到101年高龄的唐代医学家孙思邈就主张:“五十以上,四时勿缺补药,如此乃可延年,得养生之术尔。”^①四川南充县文峰乡100岁高龄的党蒋氏,60岁时曾患大病,后服用老中医告诉的秘方:甜杏仁、芡实粉蒸鲫鱼吃,她坚持每年吃二三十次,身体一直很好,现在白发转青,还能做轻活。^②四川平昌县元山乡平岗村106岁高龄的袁开兴,长年以采药谋生,他经常用沙参、山药当饭吃,他认为:“人说吃了灵芝可长生,我说沙参山药胜灵芝”。^③四川阆中县百岁中医彭玉堂,从青壮年时起,每逢农历的二十四个节气便用“八珍汤”炖猪肉或鸡、鸭来调补身体,长期如此,大大提高了适应自然气候变化的能力。^④新疆维吾尔自治区共有百岁老人865人,居全国之冠。百岁老人喜欢饮奶茶,茶叶中加有肉桂、丁香、豆蔻、干姜等药物。^⑤这些资料表明,药物确能促进长寿。

孙思邈认为,服长寿药物应按照季节特点:“春服小续命汤五剂,及诸补散各一剂,夏大热,则服肾沥汤三剂,秋服黄芪等丸一二剂,冬服药酒二三剂,立春日则止,此法终身常尔,则百病不生矣。”^⑤另外,尚需根据体质状况,“夫欲服食,当寻性理所宜,审冷

① (唐)孙思邈:《千金要方》卷1。

②③ 刘正才:《我国百岁老人长寿秘诀》,巴蜀书社1985年版,第39页,93页。

④⑤ 刘正才:《我国百岁老人长寿秘诀》,巴蜀书社1985年版,第95页,32页。

⑤② (唐)孙思邈:《千金要方》卷27。

暖之适,不可见彼得力,我便服之。”^②此外,他还强调服药应坚持不断,同时亦应注意节制房事。

为了满足中老年人长寿的需要,我们从各代医籍及目前临床中应用的老人保健中成药中精选了长寿方剂 307 个,按照方剂的服用方法分为内服与外用方剂,内服方又按药性分为补阳、补阴、阴阳双补三类,阴阳双补又以补阳为主、补阴为主,平补阴阳分类,并将其他活血、通窍、祛风方单列,供大家选用。对于方剂中的某些不常见(或异名)药物以及某些重要药物的成分、动物实验药理报道,均在按语中加以说明。对于方剂中的某些古代疑难词字均在括弧中加以注释。文末附有阴虚、阳虚及阴阳两虚辨证简表、度量衡对照表、药用衡量折算表、古代量具简介,供大家使用方剂时查对。

对于方剂中一些与制药无关的迷信内容,我们在编写过程中已经删除,但与阐述药效有关的某些佛、道术语,因恐删除后会影晌对方剂的理解,故予以保留。

本书所精选的这些长寿方剂,大多数是古人的经验,凡有关临床疗效的记载,均予以保留,以供读者使用时参考。

另外,读者在临床应用中发现对长寿有什么好的疗效或副作用,在使用中有什么经验与体会,盼能及时来信告知,以便再版时修正补充。

限于我们的水平,缺点错误在所难免,欢迎读者批评指正。

孙溥泉

1986 年 6 月于陕西中医学院

目 录

第一篇 内 服 方

第一章 补 阳 方

1. 老龙丸	1	21. 栝实丸	9
2. 容颜不老丹方	2	22. 思仙续断圆	10
3. 玉真丸	2	23. 草还丹	11
4. 刺五加养生素	2	24. 茴香丸	11
5. 八物肾气丸	3	25. 金锁丹	11
6. 扶老强中丸	4	26. 神仙服仙茅法	11
7. 羊肉丸	4	27. 混元丹	12
8. 服松子方	4	28. 交泰丸	12
9. 术酒方	4	29. 胡桃丸	12
10. 苍术丸	5	30. 补骨脂煎	13
11. 苍术丸	5	31. 金锁丹	13
12. 菟丝子圆	6	32. 骨补丸	14
13. 十全大补丸	6	33. 驻精丸	14
14. 菖蒲丸	7	34. 四制苍术丸	14
15. 华佗菖蒲膏神方	7	35. 枸杞还童丸	15
16. 菖蒲酒方	8	36. 人参汤	15
17. 王乔轻身方	8	37. 补虚劳方	16
18. 三仙丸	8	38. 鹿角丸	16
19. 附子天门冬散	9	39. 长生丹	16
20. 不老丹	9	40. 鹿角	16

41. 青盐丸	17	72. 神仙服术法	29
42. 玉霜丸	17	73. 春回胶囊	30
43. 硫黄丸	17	74. 仙茅酒	30
44. 鹿角霜丸	18	75. 太极丸	30
45. 万年延寿丹	18	76. 衍庆丸	31
46. 远志丸	18	77. 痿症方	31
47. 神功七保丹	18	78. 振阳汤	31
48. 仙茅丸	19	79. 九仙丸	32
49. 补真丸	19	80. 万应神曲糕	32
50. 怀香子丸	19	81. 延寿丹	33
51. 四柱散	20	82. 斑龙散	33
52. 苍术丸	20	83. 草灵丹	33
53. 损益草散	20	84. 固本退令酒	34
54. 沉香既济丸	21	85. 补益提宫汤	34
55. 玉霜圆	21	86. 补骨脂煎丸	35
56. 肭肭脐丸	22	87. 大养脾丸	35
57. 右归丸	22	88. 升朝汤	35
58. 周白水侯散	23	89. 茸附煎丸	35
59. 鹿茸丸	23	90. 安肾丸	36
60. 牛膝苁蓉丸	23	91. 十补丸	36
61. 椒红丸	24	92. 苁蓉补虚益阳方	36
62. 草灵丹	24	93. 补养丸	36
63. 肭肭脐丸	25	94. 木香丸	37
64. 固浮丸	25	95. 麋角丸	37
65. 肉苁蓉丸	26	96. 法制煨肾丸	37
66. 补益紫金丸	27	97. 虾米散	38
67. 青娥丸	27	98. 麋角霜丸	38
68. 鹿茸角既济丸	27	99. 菟丝子丸	38
69. 石刻安肾丸	28	100. 鹿茸酒	38
70. 还童丹	28	101. 沉香既济丸	39
71. 苁蓉木煎丸	29	102. 振阳汤	39

103. 固脬丸	39	134. 草薢丸	48
104. 加味青娥丸	39	135. 巴戟丸	49
105. 仙茅丸	40	136. 鹿茸丸	49
106. 二味香茸丸	40	137. 安息香丸	49
107. 沉香鹿茸丸	40	138. 菟丝子丸	49
108. 沉香羊肉丹	40	139. 四倍丸	50
109. 延生护宝丹	40	140. 香茸丸	50
110. 养真丸	41	141. 鹿角丸	50
111. 肭脐脐丸	41	142. 乌头煎丸	50
112. 肭脐脐丸	42	143. 木瓜丸	51
113. 肭脐脐丸	42	144. 乌头煎丸	51
114. 鹿茸丸	42	145. 巴戟丸	51
115. 乌头煎丸	43	146. 麋角丸	52
116. 草薢煎丸	43	147. 羊肾煎丸	52
117. 沉香丸	43	148. 八神散	52
118. 肉苁蓉煎丸	44	149. 补真丹	53
119. 牛膝附子煎丸	44	150. 补真丸	53
120. 曲囊丸	44	151. 沉香煮散	53
121. 天麻煎丸	45	152. 茺莢丸	54
122. 理中汤	45	153. 茸附丸	54
123. 补骨脂丸	46	154. 金锁丹	54
124. 苁蓉丸	46	155. 附子苁蓉丸	54
125. 补骨脂丸	46	156. 石斛丸	55
126. 巴戟丸	46	157. 归茸丸	55
127. 菟丝子丸	47	158. 经验补益方	55
128. 赞化血余丹	47	159. 坎离丸	56
129. 鹿茸丸	47	160. 三至丸	56
130. 仙茅丸	47	161. 壮气丸	56
131. 石斛丸	48	162. 十精丸	57
132. 木瓜煎丸	48	163. 九子丸	57
133. 倍力丸	48	164. 八仙丸	58

165. 麝香鹿茸丸	58	196. 肉丹	67
166. 六益丸	58	197. 保真丸	67
167. 椒红丸	58	198. 牛膝丸	68
168. 养肾丸	59	199. 煨肾丸	68
169. 延龄丹	59	200. 脾肾两助酒	68
170. 膈肭脐丸	59	201. 牛膝术附酒	68
171. 鹿角丸	59	202. 地仙酒	69
172. 膈肭脐丸	60	203. 参术膏	69
173. 卷柏丸	60	204. 参术汤	69
174. 橘皮煎丸	60	205. 参苓白术散	69
175. 正气补虚汤	61	206. 秘传酸枣仁汤	69
176. 橘皮丸	61	207. 远志饮子	70
177. 沉麝鹿茸丸	62	208. 保命煨肾丸	70
178. 天雄丸	62	209. 加味四斤丸	70
179. 内固丹	62	210. 大健脾丸	70
180. 安息香丸	62	211. 启脾丸	71
181. 参附汤	63	212. 千金小续命汤	71
182. 补益丸	63	213. 韭子丸	71
183. 石斛散	64	214. 三因家韭子丸	72
184. 楮实丸	64	215. 固脬丸	72
185. 甘草丸	64	216. 桂星散	72
186. 茸附汤	64	217. 千金细辛膏	72
187. 集验鹿茸丸	65	218. 补肺丸	72
188. 薯蓣散	65	219. 脑菱缩1号方	72
189. 鹿血丸	65	220. 脑菱缩2号方	73
190. 韩魏主自养丸	66	221. 脑菱缩3号方	73
191. 磁石丸	66	222. 老年性痴呆1号方	73
192. 巴戟丸	66	223. 脾肾益气汤	73
193. 附子鹿茸丸	66	224. 加味理饮汤	74
194. 重校定香茸丸	67	225. 老年心律失常方	74
195. 附子黄芪汤	67		

第二章 补 阴 方

1. 生枸杞子酒	75	30. 三灵丸	84
2. 枸杞酒	75	31. 神仙服饵何首乌丸	84
3. 枸杞酒	75	32. 龙齿镇心丹	84
4. 枸杞酒	75	33. 蜜饵主补虚羸瘦之气力方	84
5. 华佗地黄酒酥神方	76	34. 神仙乌麻酒	84
6. 胡麻	76	35. 地髓散	85
7. 柏实	77	36. 近效莲子草膏	85
8. 华佗茯苓酥神方	77	37. 二黄丸	85
9. 山楂酒	77	38. 生薯药酒	86
10. 枸杞煎	78	39. 神仙服菊延年不老方	86
11. 洞天乳酒	78	40. 服地黄方	86
12. 萎蕤	78	41. 神仙驻颜延年方	87
13. 麦门冬	78	42. 神仙服百花方	87
14. 天门冬煎	79	43. 八仙长寿丸	87
15. 天门冬	79	44. 扶桑丸	87
16. 柏汤方	79	45. 卫生方	88
17. 千金天门冬酒	80	46. 仙方凝灵膏	88
18. 松子圆	80	47. 七精散	88
19. 乌麻方	81	48. 地黄酒酥	88
20. 黄精	81	49. 石菖蒲丸	89
21. 黄精丸	81	50. 万寿地芝丸	89
22. 服枸杞根方	81	51. 葡萄酒	89
23. 天门冬酒	82	52. 双耳汤	89
24. 黄精酒	82	53. 桂圆醴	90
25. 神仙服黄精方	82	54. 桑椹蜜膏	90
26. 黄精膏方	82	55. 哈士蟆油	90
27. 菊花酒	83	56. 脑心舒	91
28. 地黄酒	83	57. 菊花丸	91
29. 地黄酒	83	58. 延寿丹	91

59. 胡麻延寿丹	91	90. 六神丸	100
60. 还元丹	92	91. 斑龙丸	100
61. 四圣不老丹	92	92. 万应延寿丹	101
62. 琼玉膏	93	93. 补益方	101
63. 一醉不老丹	93	94. 生地黄煎	101
64. 补阴丸	93	95. 人参固本丸	102
65. 加味坎离丸	94	96. 长生固本酒	102
66. 四灵丹	94	97. 还童酒	102
67. 滋肾丸	94	98. 美髯醪	103
68. 加味地黄丸	95	99. 菊花酒	103
69. 固本酒	95	100. 糯米酒	103
70. 加味滋阴大补丸	95	101. 天王补心丹	104
71. 肾虚阳痿方	96	102. 平补镇心丹	104
72. 坎离既济丸	96	103. 益阴肾气丸	104
73. 地黄酒	96	104. 还元丹	104
74. 养生酒	97	105. 斑龙二至百补丸	105
75. 长生酒	97	106. 易老天麻丸	105
76. 水火既济丹	97	107. 地黄膏	106
77. 固精酒	97	108. 秘传大补天丸	106
78. 左归饮	97	109. 大补地黄丸	106
79. 坎离丸	98	110. 石斛夜光丸	106
80. 天地煎	98	111. 当归龙胆汤	107
81. 苁蓉丸	98	112. 固本还睛丸	107
82. 四灵丸	98	113. 蝉花散	104
83. 通神三灵丸	98	114. 杞麻地黄汤	104
84. 夜光丸	99	115. 帕金森氏综合征 1 号方	108
85. 滋养丸	99	116. 帕金森氏综合征 2 号方	108
86. 育真丹	99	117. 帕金森氏综合征 3、4 号方	108
87. 补肝散	99	118. 帕金森氏综合征 5 号方	108
88. 补肾脂丸	100	119. 陈氏金水丸	109
89. 大五补丸	100		

第三章 阴阳双补方

一、阴阳双补,以补阳为主

1. 十宝丸	110	29. 太极丸	121
2. 人参鹿茸丸	110	30. 班龙丸	121
3. 延龄益寿丹	110	31. 紫霞丹	121
4. 回春仙	111	32. 李冢宰药酒	122
5. 茯苓散	111	33. 育神夜光丸	122
6. 既济固真丹	111	34. 却病延寿丹	122
7. 椒红丸	112	35. 参术启脾丸	122
8. 世宝丸	112	36. 三寸葆真丸	123
9. 金钗石斛丸	113	37. 罗真人活命丹	123
10. 巴戟丸	113	38. 桑椹河车丸	123
11. 石斛丸	114	39. 九制牛膝葆真丸	123
12. 石斛丸	114	40. 壮阳种子丸	124
13. 灵宿丸	114	41. 羊肾酒	124
14. 麋角丸	115	42. 归脾汤	125
15. 鹿角胶丸	115	43. 苁蓉丸	125
16. 龟龄集	116	44. 乐令健中汤	125
17. 益中丹	116	45. 太和膏	125
18. 沉香保生丸	117	46. 补精膏	126
19. 延生护宝丹	117	47. 人参养胃汤	126
20. 地仙丸	118	48. 养肝丸	126
21. 真珠圆	118	49. 却老苁蓉丸	127
22. 五子衍宗丸	119	50. 人参地黄丸	127
23. 至宝三鞭精	119	51. 复盆子丸	127
24. 萃仙丸	119	52. 复老还童丸	127
25. 健步酒	120	53. 复盆子丸	128
26. 喇嘛酒	120	54. 木香丸	128
27. 牛膝人参酒	120	55. 加减仙茅丸	128
28. 补天丸	120	56. 草还丹	128

57. 草还丹	128	88. 山芋丸	139
58. 延寿丸	129	89. 十补汤	139
59. 何首乌丸	129	90. 沉香丸	139
60. 神仙一井金丹	129	91. 还少丹	139
61. 枸杞子丸	130	92. 鹿茸四神丸	140
62. 复盆子丸	130	93. 肉苁蓉丸	140
63. 革薨丸	130	94. 未央丸	140
64. 菟丝子丸	131	95. 巨胜丸	141
65. 更生丸	131	96. 补益还少丸	141
66. 补肾茯苓丸	132	97. 麋茸丸	142
67. 补肾茯苓丸	132	98. 复盆子丸	142
68. 鹿茸丸	133	99. 固真丹	142
69. 地黄丸	133	100. 麋角丸	142
70. 沉香丸	133	101. 益荣汤	143
71. 大黄芪散	133	102. 地黄饮子	143
72. 增益八味丸	134	103. 金樱膏	143
73. 山芋丸	134	104. 金刚丸	143
74. 驻春丹	134	105. 保命牛膝丸	144
75. 秃鸡散	135	106. 三因胜骏丸	144
76. 长生不老丹	135	107. 益血润肠丸	144
77. 延寿酒	135	108. 大菟丝子丸	144
78. 驻年方	135	109. 猪肚丸	145
79. 神仙巨胜子丸	136	110. 经验猪肚丸	145
80. 小丹	136	111. 补肾丸	145
81. 苁蓉丸	136	112. 聪明益气汤	145
82. 香茸丸	137	113. 肺心片	145
83. 中丹	137	114. 扶正活血方	146
84. 人参散	137	115. 脑萎缩 4 号方	146
85. 大沉香丸	137	116. 脑萎缩 5、6、7 号方	146
86. 大建中汤	138	117. 老年性痴呆 2 号方	147
87. 黄芪丸	138		

二、阴阳双补,以补阴为主

1. 胡桃丸	147	31. 加味琼玉膏	158
2. 五精酒	147	32. 山精丸	158
3. 诃柏实方	147	33. 经验何首乌丸	159
4. 八仙公延年不老散方	148	34. 神仙长春广嗣丹	159
5. 神仙六子丸	148	35. 秘传六神丸	160
6. 苡蓉散	148	36. 长春真人保命服食	160
7. 枸杞子煎	149	37. 补血顺气药酒方	160
8. 地黄煎丸	149	38. 宝精丸	161
9. 神仙三黄丸	149	39. 交泰丸	161
10. 人参固本丸	149	40. 保真丸	161
11. 施今墨抗衰老方	150	41. 先天大造丸	162
12. 万安丸	150	42. 鳊鲤丸	162
13. 助神丸	151	43. 卫生膏	163
14. 上丹	151	44. 百补膏	163
15. 固真丸	152	45. 魏国公红颜酒	163
16. 巴戟丸	152	46. 十子丸	163
17. 养心延龄益寿丹	153	47. 天真丸	164
18. 周公百岁酒	153	48. 瑞莲丸	164
19. 河车大造丸	153	49. 延龄固本丹	164
20. 熙春酒	153	50. 徐国公仙酒方	165
21. 班龙二至丸	154	51. 巴戟天酒	165
22. 二至丸	154	52. 四真丸	165
23. 秘方千金种子丹	154	53. 除风散	165
24. 乌鸡丸	155	54. 地黄煎丸	166
25. 秘传二仙糕	155	55. 平补苡蓉四倍丸	166
26. 延龄聚宝丹	155	56. 降心丹	166
27. 固本酒	156	57. 黄芪散	167
28. 补天大造丸	156	58. 镇心丹	167
29. 八宝丹	157	59. 神仙固本酒	167
30. 大补阴丸	158	60. 补益杞圆酒	168

61. 延寿乌须酒	168	68. 千金人参固本丸	170
62. 五精酒	168	69. 古庵心肾丸	170
63. 加味养生方	168	70. 正传鹿角胶丸	170
64. 安心绝梦汤	168	71. 愈风汤	170
65. 还睛补肝丸	169	72. 加味虎潜丸	171
66. 补肾磁石丸	169	73. 明目羊肝丸	171
67. 血余丸	169		

三、阴阳双补,平补阴阳

1. 神仙服蓬蒿法	171	24. 长春益寿丹	176
2. 平补虚弱汤	172	25. 保元益寿丹	177
3. 仙传斑龙丸	172	26. 七宝美髯丹	177
4. 益寿地仙丹	172	27. 二灵丹	177
5. 熟干地黄丸	172	28. 神仙服灵芝法	178
6. 芡实散	172	29. 灵仙散	179
7. 不老延年方	173	30. 三黄丸	179
8. 不饥耐老丸	173	31. 猪肾方	179
9. 何首乌丸	173	32. 延寿酒	179
10. 何首乌圆	173	33. 神仙服食方	179
11. 神仙服大麻子法	173	34. 黄精酒	179
12. 松子丸	174	35. 朱丹溪养老方	180
13. 枸杞煎	174	36. 除风散	180
14. 椒红丸	174	37. 长生不老丹	180
15. 养心丹	174	38. 神仙八味丸	180
16. 交藤丸	175	39. 草灵丹	180
17. 人参养荣丸	175	40. 地仙丸	181
18. 五味子丸	175	41. 四补丸	181
19. 草还丹	175	42. 十味肾气丸	181
20. 真人服食方	176	43. 神仙服饵百花法	182
21. 真人绝粒长生方	176	44. 龟鹿二仙膏	182
22. 五精酒	176	45. 异类有情丸	182
23. 琼玉膏	176	46. 常服大补益散	182

47. 山芋四倍丸	183	77. 沉香永寿丸	191
48. 四金丸	183	78. 五精煎丸	192
49. 五补圆	183	79. 彭祖延年柏子圆	192
50. 仙茅丸	183	80. 保真丸	193
51. 柏子仁丸	183	81. 地金丸	193
52. 四补丸	184	82. 壮元丹	194
53. 小地黄煎丸	184	83. 鹿茸丸	194
54. 沉香鹿茸丸	184	84. 补益归茸丸	194
55. 香茸丸	184	85. 菟丝子丸	194
56. 延寿丹		86. 薯蓣丸	195
57. 神仙变白延年 十精散方	185	87. 雀附丸	195
58. 枸杞子丸	185	88. 老君益寿散方	196
59. 太乙护命丸	185	89. 华佗云母丸子 三人丸方	196
60. 无比山药丸	186	90. 琥珀散	197
61. 翟平薯蓣圆	186	91. 琼玉膏	197
62. 泻脾丸	186	92. 麋角鹿茸丸	198
63. 太行谐散	187	93. 草还丹	199
64. 枸杞子圆	187	94. 应验打老丹	199
65. 既济丹	188	95. 何仙姑庆世丹	200
66. 松枝丸	188	96. 神仙不老丸	201
67. 延年丸	188	97. 修真神仙方	202
68. 荣芝丸	189	98. 五芝地仙金髓丹	202
69. 黄芪丸	189	99. 阳春白雪糕	202
70. 枸杞子丸	189	100. 双宝素口服液	203
71. 养寿丹	189	101. 灵芝蜂王精	203
72. 五味子丸	190	102. 灵芝强体片	203
73. 茯苓丹	190	103. 全鹿丸	203
74. 五子丸	190	104. 脑灵素	203
75. 山芋丸	191	105. 人参蛤蚧精	204
76. 神仙巨胜子丸	191	106. 雪蛤花茸精	204