

<<让你年轻的中药>>

图书基本信息

书名：<<让你年轻的中药>>

13位ISBN编号：9787534560569

10位ISBN编号：753456056X

出版时间：2008-10

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：郑大坤

页数：325

字数：220000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<让你年轻的中药>>

### 内容概要

衰老是一种由遗传因素和内外环境多种复杂因素相互作用而引起的生命过程，表现为一系列随着年龄增长而逐渐显示出来的各种退行性变化。

生、长、壮、老、已是生命的基本规律，奢望长生不老是不现实的；但是，运用合理的保健和治疗措施，在一定程度上推迟衰老的进程则是完全可能的。

人类自古以来就追求健康长寿，年龄越大就越是渴望保持年轻的状态——强壮的体质、健全的思维、青春的容颜、充沛的精力和适应机体内外环境变化的能力，以“尽终其天年，度百岁乃去”。

本书精选常用抗衰老中药122味。

因为当前抗衰老中药的分类尚无规范方法，所以本书仍沿用传统的中药功效分类法编排。

每味抗衰老中药均按三个方面加以介绍：基本知识：包括中药的科属、性味、功效主治、常用量和注意事项，并结合介绍有关传说、趣闻和诗词。

这里介绍的常用量，如无特殊说明，均系该药在复方汤剂中的一日用量；至于在简便方中应用，因为药味较少，所以其用量可以适当加大。

但有毒药物仍应严格掌握用量范围，不可盲目加大；对于有毒药物超过用量范围的便方，则应在医师指导下服用。

抗衰老述评：简要介绍其延缓衰老的原理和适宜治疗的老年病症。

抗衰老便方：每首便方组成药物不超过4味，服用方便，适合家庭应用，而且疗效可靠，均已经过临床验证。

但有少量新发掘的抗衰老中药未能搜集到有关便方。

全书共介绍抗衰老便方641首。

对于较为名贵的抗衰老中药，还配有原药材插图，以便于读者识别。

## <<让你年轻的中药>>

### 作者简介

郑大坤，著名中医药专家。

生于1944年。

祖籍江苏江阴。

早年毕业于南京中医学院。

长期从事中医临床、教学和编辑工作。

现任江苏省中医学校教授，江苏省中医胜医药研究所副所长、研究员；并担任全国中医男性学专业委员、全国中医性医学专业委员会等多项学术职务。

擅长于男性性功能障碍和不育症的中医治疗；创立了中医保健滋补疗法，对慢性病防治和抗衰老有独特的效果。

著有《壮阳疗法》一获第二届世界传统医学国际优秀成果奖一、《中国古今男科良方集成》、《补养指南》等十余部著作。

其学术成就已载入(《当代世界传统医学杰出人物》)教科书版一、《世界名中医》等中外名典。

## <<让你年轻的中药>>

### 书籍目录

#### 绪言

- (一)人体为什么会逐渐衰老
- (二)中药为什么能够抗衰老
- (三)抗衰老中药的服用方法

#### 一、益气药

人参

党参

太子参

西洋参

刺五加

黄芪

白术

山药

大枣

甘草

景天

人乳

#### 二、养血药

当归

干地黄

何首乌

白芍药

桑葚

紫河车

阿胶

龙眼肉

蜂花粉

黑木耳

#### 三、滋阴药

南沙参

北沙参

麦冬

天冬

石斛

玉竹

银耳

百合

黄精

枸杞子

旱莲草

女贞子

龟甲

鳖甲

蜂乳

#### 四、补阳药

<<让你年轻的中药>>

鹿茸

巴戟天

肉苁蓉

草苁蓉

仙茅

淫羊藿

杜仲

补骨脂

冬虫夏草

蛤蚧

海马

菟丝子

沙苑子

蛇床子

核桃仁

五、解表药

桂枝

防风

生姜

菊花

葛根

柴胡

六、清热药

黄连

金银花

蒲公英

罗布麻

牛黄

漏芦

茶

青蒿

七、温里药

附子

肉桂

细辛

八、下泄药

大黄

火麻仁

胡麻仁

蜂蜜

商陆

九、祛风湿药

猪苓草

蝮蛇

桑寄生

蚂蚁

苍术

## <<让你年轻的中药>>

### 十、利水渗湿药

茯苓  
猪苓  
泽泻  
薏苡仁  
车前子  
茵陈蒿

### 十一、化痰止咳药

瓜蒌  
绞股蓝  
余甘子  
杏仁  
银杏叶

### 十二、理气药

木香  
香附  
薤白  
大蒜

### 十三、理血药

川芎  
丹参  
牛膝  
水蛭  
三七  
蒲黄  
赤芍药  
山楂  
沙棘

### 十四、安神药

酸枣仁  
柏子仁  
灵芝  
营实  
牡蛎  
石菖蒲

### 十五、潜阳息风药

羚羊角  
珍珠  
天麻  
刺蒺藜  
蜈蚣  
白僵蚕  
地龙

### 十六 收涩药

五味子  
莲子  
山茱萸

<<让你年轻的中药>>

金樱子

覆盆子

益智仁

附录 主要参考书目

## &lt;&lt;让你年轻的中药&gt;&gt;

## 章节摘录

**白术** 本品为菊科植物白术的根茎。  
 据《神仙传》记载，汉武帝东巡狩猎时，看见一位老人站在路旁，头上发出白光。汉武帝十分惊奇，向老人请教。  
 老人说，在他85岁那年，头发已变白，牙齿也脱落了。  
 后来遇到一位道人，教他食用白术的秘法。  
 他照此法长期食用，居然白发转黑，齿落复出，返老还童了。  
 现在已180岁，还能日行300里。  
 讲完后，老人又进入岱山，每隔5~10年回家乡一次，直到300多年后才不见他的踪影。  
 白术是著名的传统抗老强身药物，历代方书和医案中多有记载。  
 《慈禧光绪医方选议》收录的长寿、补益方剂中，白术的出现频率为69%，即三分之二的长寿、补益方剂都配有白术。

中医认为，白术味苦、甘，性温。  
**功效主治：** 益气健脾，用治脾胃气虚，食少便溏、脘腹胀满、倦怠乏力； 燥湿利水，用治脾虚水肿、痰饮、湿痹； 止汗，用治气虚自汗； 安胎，用治气虚胎动不安。  
**常用量：** 抗老健身，每日2~6克；治疗老年病，每日5~15克。  
**燥湿利水止汗宜生用，益气健脾安胎宜炒用，止泻宜炒焦用。**  
**注意：** 阴虚内热、津液亏损者慎用。

**[抗衰老述评]** 《神农本草经》记载：白术“作煎饵久服，轻身延年不饥”。  
 现代研究证明，白术含有挥发油、倍半萜内酯化合物、多萜醇类化合物和氨基酸等成分。  
 白术具有免疫促进作用，能够增强网状内皮细胞的吞噬功能，促进细胞免疫功能，并能升高白细胞和血清IgG；具有抗氧化作用，能够抑制脂质过氧化反应，提高过氧化物歧化酶活性，增强机体对自由基的清除能力；具有强壮作用，能够促进体重增加和肌力增强；能够加速葡萄糖同化、防止肝糖原减少而降低血糖；能够双向调节肠管活动，减少胃液分泌，降低胃液酸度，降低胃蛋白酶活性，抑制应激性胃溃疡；能够对抗肝细胞损害，增加胆汁分泌，因而可以延缓衰老。  
 同时，白术还具有抗肿瘤、抗凝血、利尿等药理作用。  
 因此，白术可以用于消化不良、慢性肠炎、消化性溃疡、肝硬化腹水、老年性便秘、慢性腰腿痛、梅尼埃病、恶性肿瘤等老年病的治疗，是老年人的良药。

**[抗衰老便方]** 1.仙术茯苓丸（《圣济总录》）：白术2500克，白茯苓1500克。  
 将白术捣碎，加水煎煮取浓汁，茯苓研末，加入白术浓汁中，搅和均匀如膏状，为丸如弹子大。  
 每次1粒，细嚼温开水送服，每日2次。  
 轻身驻颜，耐风寒，延年不老。

2.山蓊膏（《摄生秘剖》）：白术5000克，白蜜1000克。  
 将白术切片，加水25000毫升，煎取7500毫升，加入白蜜熬成膏。  
 每次20毫升，淡生姜汤送服。  
 补胃健脾，和中进食。  
 用于老年人调养。

3.道合汤（《鸡峰普济方》）：白术500克，甘草180克，白盐180克，椒子120粒。  
 以上药物研为细末。  
 每次6克，开水调服。  
 健脾胃，进饮食。  
 用于脾虚胃弱，食不知味。

4.平胃丸（《鸡峰普济方》）：白术120克，厚朴90克，人参30克，陈皮75克。  
 以上药物研为细末，蒸枣为丸，如樱桃大。  
 每次3粒，开水或米汤嚼下。  
 和脾胃，进饮食。



## <<让你年轻的中药>>

用治脾虚气滞，食后饱胀。

5.四倍丸（《杨氏家藏方》）：人参30克，炙甘草60克，炮干姜120克，白术240克。

以上药物研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

每次100粒，空腹温米汤送服。

壮脾胃，祛寒湿，进饮食。

用治脾阳虚弱，泄泻呕吐，心腹疼痛，不思饮食。

6.白术饮（《军事医学简讯》）：白术30克。

每日1剂，加水煎煮2次，早、晚各服1次。

益气升白。

用治白细胞减少症。

7.白术粉（《浙江中医杂志》等）：生白术300克。

粉碎成极细末，每次10克，开水调服，每日3次。

健脾助运，润肠通便。

用治虚性便秘，大便解而不畅，四肢不温，或大便燥结，面色无华，或妇科、外科手术后大便不通。

8.白术生地升麻汤（《福建中医药》）：白术60克，生地黄30克，升麻3克。

每日1剂，加水煎煮2次，早、晚各服1次。

健脾养血通便。

用治虚性便秘，大便多日一解，难于排出，挣则汗出气短，面色无华，头昏心悸，神疲懒言，倦怠无力。

9.参术膏（《中国补品》）：红参30克，炒白术120克，炼蜜250克。

将红参、白术加水煎煮3次，滤液合并浓缩，调入炼蜜收膏。

每次2匙，开水冲服，每日2次。

补脾燥湿。

用治肝硬化，脾气虚弱，饮食减少，大便稀溏，脘腹胀满，倦怠乏力。

10.白术饼（《中药养生》）：白术250克，大枣250克，面粉500克。

将白术研细焙熟，大枣去核煮熟，与面粉混合，做成小饼，烘干后当点心食用。

健脾开胃。

用治脾虚气弱，食少纳呆，久泻不止。

<<让你年轻的中药>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>