

——中藥抗老方劑匯編——

趙增翰 張素芳

導師：鄭國章 王煥葆

一、前 言

為了從祖國醫學遺產中發掘有關抗老延年的方劑以供試用推廣，我們從1958年10月下旬展開了中藥的選方工作。由於對中醫知識毫無基礎，在工作之始深感無從下手。當即訪問了中國醫學科學院藥用植物系，從而了解到選方的過程，並看到了他們印制的“方劑匯編”，雖然其內容全是有關中風、癰腫的方劑，但在編排組織上的確給了我們不小的啟發。從此我們就開始由各方面搜羅中醫文獻，查找有關延年益壽的醫方。在查找過程中使我們深刻感觸到的是祖國醫學遺產的豐富和在抗老方面歷史的悠久，願在這裡簡單的談一下。

祖國醫學很早就重視到長壽的研究，祖國第一部集漢代以前醫術之大成的醫書——黃帝內經；就把上古天真論、四氣調神大論、生氣通天論等章列為卷首，這些章都是談論養生之道的。在四氣調神大論中有“聖人不治已病治未病”的話，說明祖國醫學是首先注意預防醫學的；在上古天真論中又有這樣的話：“上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。”又說：“上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。”其他關於養生的說法還很多，不勝一一引錄。總的說來，其主旨是告訴人們要能隨時隨地適應於大自然的變化規律，而本身又能使情志經常處於平靜，這樣就可達到“形體不敝、精神不散”、壽命延長的養生目的了。由此可見，祖國醫學中對養生之道遠在公元前200年左右就有了一定的成就，以後歷代醫家又在前人的原有基礎上加以充實和發揮，使祖國醫學中有關養生方面的資料更加豐富。例如：張仲景金匱要略之“飲食禁忌”，後漢華佗中藏經之“調攝陰陽”，唐孫思邈千金要方之“養性篇”，金劉完素之“攝生論”，元李杲十書之“安養心神調治脾胃論”，元朱丹溪格致余論之“飲食箴”及“養老論”，明李樞醫學入門之“保養說”等篇，都在不同程度上發揮了養生之道，更有一些專論養生的著作如宋陳直的壽親養老新書，明萬密齋之養生四要，高濂之遵生八箋等構成了祖國醫學

體系中的一個組成部分，其中不但有關飲食起居的健身方法多與現代科學理論一致，特別是導引、按摩等術，在治療和養生方面都有卓著成效，一直流傳到今天，並在黨的發揚祖國醫學的偉大方針指導下得到進一步的發展與改進。

祖國醫學一方面重視預防，通過修身養性來達到長壽的目的，另一方面也在藥物方面累積了豐富的經驗，在醫方書籍中舉凡“頤養補益”，“神仙服餌”，“食治”等部門內都可找到大量的方劑，被古人認為是可以延年益壽的。當然，這些方劑事實上未必都有抗老延年之效，尤其在所謂“神仙服餌”的門類中包括了許多金石之藥，如丹砂、慈石之類，歷代服食中毒致死者大有人在。不過就總的情況看來，這些長壽的方劑還是各有一定的療效，為我們繼續探索中藥的抗老作用，發現更好的抗老方劑提供了寶貴的參考資料。

我們在選擇抗老方劑中，一共參考了中醫書籍約二十餘種，包括抗老方劑約數百首，從今後工作需要上看，沒有必要把這些方劑全部抄錄下來，只是初步選錄了112首，以後根據名中醫施今墨大夫的意見，又選錄了一些藥味比較多，照顧比較全面的（指陰、陽、氣、血、五臟、六腑）方劑，作為補遺，計有四十方劑，故此共選方152首。

我們把這些方劑一一抄錄在卡片上，並根據各方的功能、特點，把它們分為十二類：凡有利於耳目聰明的，則列入耳目類，凡有利於白髮返黑、齒落更生者，列入齒髮類，如此等等，每類中又按組成方劑之藥味多少分為單方及复方，這樣便歸納為耳目單方、耳目复方；齒髮單方、齒髮复方；諸風單方、諸風复方；悅澤方、一般補虛單方、一般補虛复方；一般延年單方、一般延年复方；其他方劑等十二類。當然，這種分類法是很不成熟的，因之不可能嚴格區別。例如耳目方劑，決不是只能聰耳明目，它也可能有烏鬚髮或其他抗老功效，而其他類方劑中也不會全沒有使耳目聰明的功能；不過這樣的歸類多少會有助於整理和查閱。我們記載方劑的方式是在卡片上列出方劑來源、功效（或主治証候）和配方（即制法、處方）。所謂來源是指我們從哪本書上查出來的，這不等於就是該方劑的原始出處。後者如

果能够找到的話，我們便在末尾附記在括号內。

当我们已經选出 120 首方剂之后，曾分別送到中医研究院中藥研究所朱顏大夫处及北京中医学院教研組的中医教师处，請他們代为审查，提出对这些方剂的意見，結果中医学院对大部分方剂都作了鑑定。朱顏大夫首先确定了七条选方原則：1. 有益无毒；2. 易得价廉；3. 制法简单；4. 不难吃，不碍消化；5. 不含金石药；6. 服用量不大；7. 容易貯备，不易变坏。在此七条原則下，他选出了十四首方剂，认为可以給老人試服以观察抗老作用。我們认为这七項原則是正确的，因为我們今天所要找出的抗老方剂必須是要在将来的全民中推广，使老年的劳动人民都能采用。这是和古代統治阶级不惜耗用巨資炼制所謂“长生不死药”根本不同的，所以一定要本着多、快、好、省的精神，确定这样的原則，指导我們的选方工作。

我們也曾把一些重点方剂和补遺的四十方送到中医研究院附属医院，請該院中医大夫协助审查，通过这次审查，我們又得到許多宝贵的意見。为了进一步了解各方剂中所含每种药的形性、成分、药理、功能等特点，以便全面的理解方剂性能，我們进行了一番整理和分析工作的嘗試。仅将朱顏大夫所选出的十三方，列在方剂汇编之后，逐一加以分析。根据有关参考資料，查出所含各药在植物分类上的地位和形态，尽可能找出其化学上的有效成分和药理作用，并記載了它們的性味、功能及主治証候，最后就整个方剂进行討論。这一番工作对毫无中医基础的我們來說，只能是一个学习的过程，尤其在討論方面，还不能本着中医的思想体系，結合分析材料，提出比較成熟的意見。因此在这里只能把这些方剂的来源、处方、制法及功效等介紹出来。至于深入的分析討論，还有待于祖国医学方面的专家們来进行这项工作。另外应說明一点，由于篇幅限制，我們不可能把全部方剂的内容（包括来源、功效和处方）在此一一介紹，因此除上述重点方剂外，只能列出一个方剂目录，註明来源，供讀者查閱。

最后应该提出的是我們在搜集方剂、征求意见以及最后的整理过程中，得到了所內外各方面的支援和协助，特别是中医研究院附属医院的大夫們，中医研究院中藥研究所的朱顏大夫以及北京中医学院教研組的老師們，都曾給予热情的协助。各个单位的这种共产主义风格，給了我們深刻的教育和极大的鼓舞，在这里应该提出来表示我們的謝意。

二、方剂目录

(一) 耳目單方

1. 五加方：医心方，卷 26，頁 595。

2. 冬瓜子：名医驗方类編，卷 11，頁 13。
3. 芡实：千金要方，卷 26，頁 5。
4. 松：本草綱目，卷 34，頁 12。
5. 松脂：名医驗方类編，卷 11，頁 7。
6. 枸杞：地骨皮，本草綱目，卷 36，頁 54。
附一，枸杞酒：名医驗方类編，卷 11，頁 16。
附二，枸杞煎：千金要方，卷 12，頁 9。
7. 柏：本草綱目，卷 34，頁 6。
8. 菖蒲：本草綱目，卷 19，頁 10。
9. 蒺藜：本草綱目，卷 16，頁 89。
10. 菟絲子：名医驗方类編，卷 11，頁 10。
11. 慈石：本草綱目，卷 10，頁 6。

(二) 耳目复方：

1. 二黄丸：寿亲养老新书，卷 2，頁 15。
2. 七禽食方：医心方，卷 26，延年方第一，頁 593。
3. 三仙丹：寿亲养老新书，卷 2，頁 8。
4. 仙方凝灵膏：千金翼方，卷 13，頁 9。
5. 周白水候散：千金翼方，卷 12，頁 7。
6. 神仙延年不老作年少方：医心方，卷 26，頁 594。
7. 菟絲子丸：太平惠民和剂局方，卷 5，頁 2。
8. 猪肾方：古今图书集成，医部 137。

(三) 齒髮單方：

1. 小神丹方：名医驗方类編，卷 11，頁 1。
2. 千金天門冬酒：外台秘要，卷 31，頁 852。
3. 朮：名医驗方类編，卷 11，頁 4。
4. 白朮酒方：千金翼方，卷 13，頁 10。
5. 金陵煎：名医驗方类編，卷 11，頁 11。
6. 槐子方：医心方，卷 26，頁 597。

(四) 齒髮复方：

1. 八仙添寿丹：攝生众妙方，卷 2，頁 16。
2. 不老丹：名医驗方类編，卷 11，頁 6。
3. 少阳丹：名医驗方类編，卷 11，頁 5。
4. 五精酒：千金翼方，卷 13，頁 10。
5. 地黄酒酥：千金翼方，卷 12，頁 5。
6. 琥珀散：千金翼方，卷 15，頁 28。
7. 扶桑丸：医方集解，頁 19。
8. 何首烏：本草綱目，卷 18 上，頁 55。
9. 何首烏圓：太平惠民和剂局方，卷 5，頁 3。
10. 近効蓮子草膏：外台秘要，卷 31，頁 851。
11. 还少丹一：名医驗方类編，卷 11，頁 13。
12. 还少丹二：攝生众妙方，卷 2，頁 23。
13. 还童丹：攝生众妙方，卷 2，頁 22。
14. 神仙訓老丸：攝生众妙方，卷 2，頁 15。
15. 神仙延寿丹：攝生众妙方，卷 2，頁 5。
16. 烏鬚固本丸：攝生众妙方，卷 2，頁 12。
17. 茯苓散：医心方，卷 26，頁 594。
18. 彭祖延年柏子仁圓：千金翼方，卷 12，頁 21。

(五) 諸風單方：

1. 大豆：本草綱目，卷 24，頁 2。

2. 南烛煎：太平圣惠方，上卷，页 706。
3. 天门冬：本草綱目，卷 18，页 49。
4. 海松子：本草綱目，卷 31，页 14。
5. 菊：本草綱目，卷 15，页 4。
6. 萎蕤：本草綱目，卷 12 上，页 44。

(六) 諸風復方：

1. 山芋四倍丸：圣济总录，卷 185，页 4。
2. 茅山仙人服頂多罗方第三：千金翼方，卷 12，页 9。

(七) 悅澤方：

1. 九轉长生神鼎玉液膏：遵生八箋，卷 13，页 6。
2. 千金翼面藥方：外台秘要，卷 32，页 873。
3. 外台光面方：外台秘要，卷 16，页 442。
4. 延年面脂方：外台秘要，卷 32，页 872。
5. 延年洗面藥方：外台秘要，卷 32，页 873。
6. 松子圓：千金翼方，卷 13，页 7。
7. 修真神仙方：肘后方，卷 4，页 39。
8. 蓮实鷄头头方：医心方，卷 26，页 596。

(八) 一般补虛單方：

1. 地黄：本草綱目，卷 16，页 4。
2. 地黄石莖丸：千金翼方，卷 22，页 5。
3. 地骨酒：名医驗方类編，卷 11，页 17。
4. 治虛勞补方：千金要方，卷 12，页 10。
5. 胡麻：本草綱目，卷 22，页 3。
6. 黃精：本草綱目，卷 12 上，页 38。
7. 麦門冬：本草綱目，卷 16，页 18。
8. 鹿角：本草綱目，卷 51，页 35。

(九) 一般补虛復方：

1. 大造丸：本草綱目，卷 52，页 37。
2. 人參湯：千金翼方，卷 19，页 22。
3. 八仙丹：寿亲养老新书，卷 2，页 9。
4. 九轉黃精丹：圣惠方。
5. 十味腎气圓：千金翼方，卷 15，页 26。
6. 十补丸：攝生众妙方，卷 2，页 25。
7. 双补丸：寿亲养老新书，卷 2，页 15。
8. 牛髓膏子：飲膳正要，卷 2，页 6。
9. 五补圓：太平惠民和剂局方，卷 5，页 6。
10. 五行七味丸：云笈七籤，卷 77。
11. 六味地黄丸：攝生众妙方，卷 2，页 21。
12. 四君子湯：常用方剂手册，页 2。
13. 四金丸：圣济总录，卷 185，页 5。
14. 永寿丸：养生四要，卷 4，页 27。
15. 仙茅丸：本草綱目，卷 127，页 26。
16. 无比山藥丸：圣济总录，卷 185，页 4。
17. 地黄四仁丸：养生四要，卷 4，页 26。
18. 应驗打老丸：攝生众妙方，卷 2，页 44。
19. 沉香永寿丸：攝生众妙方，卷 2，页 47。
20. 延年丸：圣济总录，卷 185，页 2。

21. 延年益寿不老丹：攝生众妙方，卷 2，页 8。
22. 延寿方：攝生众妙方，卷 2，页 6。
23. 延齡益寿丹：攝生众妙方，卷 2，页 14。
24. 补髓丹：养生四要，卷 4，页 16。
25. 补虛方：攝生众妙方，卷 2，页 10。
26. 补虛蜜餌方：千金翼方，卷 12，页 17。
27. 思仙續断聞：太平惠民和剂局方，卷 5，页 16。
28. 翟平署預圓：千金翼方，卷 15，页 25。
29. 眞珠圓：太平圣惠方，下卷，页 3135。
30. 胡桃丸：名医驗方类編，卷 11，页 15。
31. 枸杞子丸一：圣济总录，卷 185，页 2。
32. 枸杞子丸二：太平圣惠方，下卷，页 3140。
33. 保命延齡丸：攝生众妙方，卷 2，页 48。
34. 常服大补益散：千金翼方，卷 15，页 26。
35. 草还丹：名医驗方类編，卷 11，页 16。
36. 益寿地仙丸：圣济总录，卷 198，页 13。
37. 損益草藺：千金翼方，卷 15，页 3。
38. 萃仙丸：医略六书杂病証治，卷 25，页 32。
39. 萃仙丹：回生集方。
40. 頤神保命神丹方其一：云笈七籤，卷 78。

(十) 一般延年不老單方：

1. 服松叶法：千金翼方，卷 13，页 7。
2. 柏实：名医驗方类編，卷 11，页 15。
3. 茯苓酥：千金翼方，卷 12，页 4。
4. 烏麻方：千金翼方，卷 12，页 17。
5. 酒漬白茯苓：圣济总录，卷 298，页 6。
6. 椒紅丸：本草綱目，卷 32，页 5。

(十一) 一般延年不老復方：

1. 七精散：圣济总录，卷 189，页 11。
2. 人參固本丸：古今图书集成医部，页 331。
3. 三黃丸：圣济总录，卷 185，页 3。
4. 不老延年方：千金翼方，卷 12，页 11。
5. 王乔輕身方：千金翼方，卷 12，页 11。
6. 太极丸：攝生众妙方，卷 2，页 19。
7. 生地黄：千金翼方，卷 12，页 10。
8. 四童散方：医心方，卷 26，页 594。
9. 玉霜圓：太平惠民和剂局方，卷 5，页 10。
10. 卫生方：古今图书集成，医部，頤养补益門二。
11. 朱丹溪养老方：丹溪全书，格致余編，页 6。
12. 老君益寿散：云笈七籤，卷 77。
13. 灵仙散：圣济总录，卷 189，页 12。
14. 芡实散：圣济总录，卷 198，页 12。
15. 延寿丹：攝生众妙方，卷 2，页 11。
16. 延齡聚宝丹：(亦名保命丹)攝生众妙方，卷 2，页 9。
17. 青元子返童散：圣济总录，卷 195，页 5。
18. 秋冰乳粉丸：名医驗方类編，卷 11，页 18。
19. 耐老益气方：名医驗方类編，卷 11，页 13。
20. 长年保命地髓散：圣济总录，卷 198，页 12。

21. 长生保命丹: 攝生众妙方, 卷 2, 頁 22。
22. 益寿丸: 攝生众妙方, 卷 2, 頁 14。
23. 茯苓散: 外台秘要, 卷 17, 頁 461。
24. 神仙瓦胜子丸: 攝生众妙方, 卷 2, 頁 48。
25. 神仙服餌: 名醫驗方类編, 卷 11, 頁 15。
26. 神仙长生不死方: 医心方, 卷 26, 頁 594。
27. 黄精酒: 圣济总录, 卷 198, 頁 10。
28. 黄精丸: 圣济总录, 卷 198, 頁 10。
29. 黄帝四扇散方: 云笈七籤, 卷 77。
30. 琼玉膏之一: 名醫驗方类編, 卷 9, 頁 15。
31. 琼玉膏之二: 医略六书杂病証治, 卷 19, 虛損选方頁 53。
32. 铁甕先生琼玉膏: 飲膳正要, 卷 2, 頁 12。
33. 遐龄万寿丹: 古今图书集成, 医部, 頤养补益門之二。
34. 避谷延年千岁方: 千金翼方, 卷 13, 頁 2。
35. 苍朮丸: 攝生众妙方, 卷 5, 頁 19。
36. 頤神保命神丹方其二: 云笈七籤, 卷 78。

(十二) 其他:

1. 接命丹: 古今图书集成, 医部 331, 頤养 2。
2. 彭祖补阳固精长生延寿丹: 古今图书集成, 医部 331, 頤养 2。

三、重点方剂介紹*

(一) 枸杞煎

1. 来源: 千金要方, 卷 12, 頁 9。
2. 制法: 取生湿枸杞子 1 升, 清酒 6 升, 煮五沸, 出取研之, 熟濾取汁。令其子极淨。暴子令干。擣末和前汁微火煎, 令可丸。
3. 用量及服法: 酒服 2 方寸匕, 日二, 加至 3 匕, 亦可丸服 50 丸。
4. 功效: 补虛羸、延年。

(二) 枸杞酒

1. 来源: 名醫驗方类編, 卷 11, 頁 16。
2. 制法: 枸杞子 2 升, 以好酒 3 升瓮瓶內浸三、七日, 乃添生地黄汁 3 升, 攪勻, 密封, 至立春前 30 日开瓶。
3. 用量及服法: 每空心服飲一盞。
4. 功效: 变白、耐老、輕身。
5. 禁忌: 勿食燕蕪、葱、蒜。

(三) 二黄丸

1. 来源: 寿亲养老新书, 卷 2, 頁 15。
2. 处方及制法: 生地黄 1 兩, 熟地黄 1 兩, 天門冬 1 兩去皮、麦門冬 1 兩去心、人參 1 兩。
右五味为末, 炼蜜为丸, 如梧桐子大。
3. 用量及服法: 每服 30 丸至 50 丸, 空心温酒盐湯下。
4. 功效: 常服十日明目, 十日不渴, 自此以往可以长生。

(四) 白朮酒

1. 来源: 千金翼方, 卷 13, 頁 10。
2. 制法: 白朮 25 斤, 咬咀, 以东流水 2 石 5 斗, 不津器

中漬之, 20 日去滓, 內汁大盆中, 如是五夜, 汁当变如血, 取以漬麴, 如家醪法。

3. 用量及服法: 酒熟取清, 任性飲之。

4. 功效: 白发反黑, 齿落更生, 面有光泽, 久服长年。

(五) 金陵煎

1. 来源: 名醫驗方类編, 卷 11, 頁 11。

2. 制法: 金陵草一秤, 六月以后采, 拣青嫩无泥土者, 不用洗, 摘去茎叶, 搗烂, 新布絞, 取汁, 以紗絹濾过, 入通油器鉢盛之。日中煎, 五日; 又取生薑 1 斤, 絞汁, 白蜜 1 斤, 合和, 日中煎, 以柳木筴攪, 勿停手, 待如稀餈, 药乃成矣。

如欲作丸, 日中再煎, 令可丸, 大如梧桐子。及时多合为佳。

3. 用量及服法: 煎剂每日及午后各服一匙, 以温酒一盞化下, 丸剂每服 30 丸。

4. 功效: 益髮髮, 变白为黑。

(六) 旱蓮散

1. 来源: 寿亲养老新书, 卷 2, 頁 24。

2. 处方及制法: 旱蓮草 1 兩半, 麻姑餅 3 兩, 升麻、青盐各 3 兩半, 訶子連核 20 个, 皂角 3 挺, 晚蚕沙 2 兩。

为末, 薄醋面糊丸, 弹子大, 晒干。入泥瓶中, 火煨, 令烟出存性, 取出研末。

3. 用法: 日出揩牙。

4. 功效: 烏髮固牙。

(七) 少陽丹

1. 来源: 名醫驗方类編, 卷 11, 頁 5。

2. 处方及制法: 蒼朮米泔浸半日刮皮晒干为末 1 斤、地骨皮温水洗淨去心晒研 1 斤、熟桑椹 20 斤入瓷盆揉烂絹袋压汁。

用汁和末如糊, 傾入盆內, 日晒夜露, 采日精月华, 待干研末, 炼蜜和丸, 赤小豆大。

3. 用量及服法: 每服 20 丸, 无灰酒下, 日三服。

4. 功效: 变髮返黑、延年。

(八) 不老丹

1. 来源: 名醫驗方类編, 卷 11, 頁 6。

2. 处方及制法: 茅山蒼朮刮淨米泔浸軟切片 4 斤; 1 斤酒浸罇; 1 斤醋浸罇, 1 斤鹽 4 兩炒、1 斤椒炒、赤何首烏 2 斤皆浸竹刀刮切, 以黑豆紅棗各五升同蒸至豆爛嚼干、地骨皮去骨 1 斤, 各取淨末, 以桑椹汁和成剂, 鋪盆內, 汁高三指, 日晒夜露, 取日精月华, 待干, 以石臼搗末, 炼蜜和丸, 梧子大。

3. 用量及服法: 每空心, 酒服 100 丸。

4. 功效: 补脾益腎去白髮。

(九) 何首烏圓

1. 来源: 太平惠民和剂局方, 卷 5, 頁 3。

2. 处方及制法: 牛膝 1 斤去苗、何首烏 3 升、用鋼刀或竹刀切如棋子大, 木屑白中搗。

右以黑豆 1 升, 淨洗曝干, 用甌先以豆薄鋪甌底, 然后薄鋪首烏, 又鋪豆, 又薄鋪牛膝, 如此重重鋪, 令药豆俱尽, 安于釜上, 蒸之, 令豆熟为度, 去黑豆, 取药曝干, 又換豆蒸之, 如

此三遍，去豆取药，候干为末，蒸枣肉和圆，如梧桐子大。

3. 用量及服法：每服 30 圆，温酒下，食前服。
4. 功效：补暖脏，祛逐风冷，利腰膝，强筋骨，黑鬓髮，驻颜容。此药性温无毒，久服轻身，延年不老。
5. 禁忌：忌萝卜、葱、蒜。

(十) 七宝美髯丹

1. 来源：本草綱目，卷 18 上，頁 55。(何首烏附方)
2. 处方及制法：用赤白何首烏各 1 斤米泔水浸 3、4 日，瓷片刮去皮，用淘淨黑豆 2 升，以砂鍋木甑鋪豆及首烏，重重鋪盖，蒸之。豆熟取出，去豆曝干，換豆再蒸，如此九次，曝干为末；赤白茯苓各 1 斤，去皮研末，以水淘去筋膜及浮者，取沉者捻块，以人乳 10 銖，浸勻晒干研末；牛膝 8 两，去苗，酒浸一日，同何首烏第七次蒸之，至第九次止，晒干；当归 8 两，酒浸晒；枸杞子 8 两，酒浸晒；菟絲子 8 两，酒浸生芽，研烂晒；补骨脂 4 两，以黑脂麻炒香；并忌铁器，石臼为末，炼蜜和丸，弹子大，150 丸。其余竝丸，梧子大。
3. 用量及服法：弹子大丸，每日 3 丸，清晨温酒下，午时薑湯下，臥时盐湯下，其余梧子大丸，每日空心酒服 100 丸。
4. 功效：烏鬚髮，壯筋骨，固精气，續嗣，延年。
5. 禁忌：忌諸血，无鱗魚，萝卜、蒜、葱、铁器。

(十一) 蓮实、鷄頭头方

1. 来源：医心方，卷 26，頁 596。
2. 处方及制法：八月直戊日取蓮实，九月直戊日取鷄头实，阴干百日，搗等分。
3. 用量及服法：以井华水服方寸匕。
4. 功效：益气力，养神不飢，除百病，輕身延年。

(十二) 胡桃丸

1. 来源：名医驗方类編，卷 11，頁 15。
2. 处方及制法：胡桃仁 4 兩搗膏、破故布、杜仲、草薢末各 4 兩拌勻入前膏，丸梧子大。
3. 用量及服法：每空心温酒盐湯任下 50 丸。
4. 功效：益血补髓，强筋壯骨，延年，明目，悅心，潤肌肤，能除百病。

(十三) 瓊玉膏

1. 来源：名医驗方类編，卷 9，頁 15。
2. 处方及制法：生地黃 16 斤取汁、人參末 1 斤半、白茯苓末 3 斤、白沙蜜 10 斤搗淨、拌勻入瓶內，箬封，安砂鍋中桑柴火煮三日夜，再換蜡币重封，浸井底一夜，取起再煮一伏时。
3. 用量及服法：每以白湯或酒点服一匙。
4. 功效：常服开心益智，髮白返黑，齿落更生，延年。

(十四) 服黄精方

1. 来源：太平圣惠方，卷下，頁 3023。
2. 制法：用黄精根莖，不限多少，細剉阴干，搗末。
3. 用量及服法：每日水調末任服多少。
4. 功效，一年內变老为少。

参 考 文 献

[1] 周凤梧等：1958，(原著出于汉代約当公元前 400—200 年)黄帝內經素問白話解，人民卫生出版社出版。

[2] 葛洪：晉。約当公元 300 年。肘后备急方。(本文参考用上海涵芬楼影印正統道藏本)

[3] 孙思邈：唐。約当公元 581—673 年。千金要方。(本文参考用清光緒年麟瑞堂印北宋本)

[4] 孙思邈：唐。(版本同前)千金翼方。

[5] 王 燾：唐。約当公元 753 年。外台秘要。(本文参考用日本平安养寿院藏版)

[6] 丹波康賴等(日)：医心方。(本文参考用人民卫生出版社 1957 年本)

[7] 陈昭遇、王怀隱等：宋。約当公元 975 年。太平圣惠方。(本文参考用人民卫生出版社 1958 年本)

[8] 陈师文等：宋。約当公元 1106 年。太平惠民和剂局方。(本文参考用續知不足斋丛书版本)

[9] 宋徽宗等：宋。圣济总录。(本文参考用上海文瑞楼印大德年重校本)

[10] 陈 直、邹 欽：宋、元。寿亲养老新书。

[11] 张君房等：宋。云笈七籤。

[12] 朱丹溪：元。丹溪全书。(本文参考书为清陈鉴舟、王先謙校刊本)

[13] 忽思慧：明。飲膳正要。(本文参考用涵芬楼影印本)

[14] 李时珍：明。本草綱目。(本文参考用清味古斋张紹棠刻本)

[15] 万 全：明。养生四要。

[16] 高 濂：明。蓮生八笺。

[17] 张时彻：明。攝生众妙方。(本文参考用嘉靖二十九年衡王命李用中刻本)

[18] 蔣延錫等校訂：清。古今图书集成。(本文参考光緒年上海鉛印本)

[19] 徐灵胎：清。医略六书杂病証治。(本文参考用赵翰香居藏版本)

[20] 汪訥庵：清。医方集解。(本文参考用科技卫生出版社 1957 年本)

[21] 叶显純：常用方剂手册。上海卫生出版社。

* 科学通报：1959 年第 4 期第 135 頁上报道了中国科学院动物研究所的老年学研究，其中談到在抗老中药方面集方 160 首，重点分析 13 首。本文則編入 152 首，重点介紹 14 首。这是接受了审稿者的意見，予以調整的。