

3则具有补肾功效的宫廷秘方

北京 副主任医师 安东

“肾虚”是中医特有的概念，泛指因人体内肾的精气阴阳不足而导致的多个系统的病症。中医认为，人体衰老的实质就是肾虚。因此，中老年人在进行养生保健时，应首先判断自己是否存在肾虚。如果患了肾虚，则应在医师的指导下选用适合自己的补肾药物进行调治。在中国历史上，很多皇帝都喜好服用补肾类药物，在宫廷中也秘藏了很多补肾的良方。下面就介绍3则具有补肾功效的宫廷秘方：

● 龟龄集

清朝的乾隆皇帝享年89岁，是我国历代皇帝中寿命最长的。英国的公使嘎尔尼在祝贺乾隆83岁寿诞时目睹了他的风采。嘎尔尼在日记中写道：“观其(乾隆)风神，年虽83岁，望之如60许人，精神矍铄，可以凌驾少年。”医学家们在查阅乾隆的临终脉案记录时发现，他并未患有任何疾病，而是死于自然衰老。乾隆之所以能够健康长寿，是因为他不仅掌握了合



理的养生方法，而且能够坚持不懈地按照这些方法进行养生保健。后人总结出很多条乾隆的长寿经验，但乾隆自己只说过一个长寿秘诀，就是“常服滋补强剂”。乾隆常服的滋补增寿方药主要有6种，其中列在前两位的是龟龄集和龟龄酒。乾隆十分钟爱这两种补药。他经常向御药房总管询问：“御药房的龟龄集尚有多少在库”，并亲自审核龟龄集的药材来源。据《龟龄方药原委》记载，乾隆服用此药的方法和效应是：“每次服五钱，用黄酒送服，后即全身发热，百窍通达，丹田温暖。”

龟龄集由人参、鹿茸、海马、枸杞、丁香、穿山甲等28味中药制成，具有固肾补气、强身补脑、增强食欲等功效，适合有记忆力减退、夜梦精溢、腰酸腿软、气虚咳嗽、五更泄泻、纳食不香等症状的肾阳亏虚患者使用，尤其适合有这些症状的中老年人使用。目前，龟龄集已经被制成胶囊。龟龄集胶囊的用法为：每次

克 威灵仙10~20克，厚朴、酒大黄3~10克。将上述药物用水煎煮30分钟，去渣取汁（或去药店直接加工成药汤，酒大黄不必后下），可每日服1剂，分2次服完，待大便调顺后即可停药。此方具有补气养血、通络散积、润肠通便的功效，适合有大便干燥、数日一行、腹胀、腰腿酸软、乏力、气短、脉弦涩、

舌淡、苔黄等气血阴液不足、燥热内蕴症状的老年便秘患者使用。临床实践证实，老年便秘患者在使用此方后可取得标本兼治的效果，其便秘的症状可迅速得到缓解，而且体质和精神状态均可得到改善。在使用此方进行治疗的过程中，患者也可根据自己的症状对方中的药物进行加减，以取得最佳的疗

效，加减药物的方法是：①患者便秘的症状若较重，可加入元明粉3~5克。②患者乏力、气短的症状若较重，可加入党参20克。③患者腹胀的症状若较重，可加入木香10克。④患者腰腿酸软的症状若较重，可加入杜仲10克，牛膝10~15克。

服2粒(0.6克),每天服1次,在早饭前两小时左右用淡盐水送服,可长期服用。

● 七宝美髯丹

明朝嘉靖皇帝朱厚熜聪明过人,但早年体弱多病,没有生育能力。后来,他服食方士邵元节献上的秘方,取得了非常好的疗效,皇子一个接一个地诞生。嘉靖皇帝龙颜大悦,此方也随之流传天下,成为补肾的名方。御医院根据这则名方制成了著名的七宝美髯丹。七宝美髯丹的配方及邵元节用此方为嘉靖皇帝治病的故事均被李时珍收录于《本草纲目》中。(遗憾的是嘉靖皇帝在身体状况好转后开始广征天下美女,荒淫无度,并不断服用各种壮阳药和丹药。在59岁时,他终因神衰精竭而死于乾清宫中。)

七宝美髯丹由何首乌、白茯苓、怀牛膝、当归、枸杞子、菟丝子、补骨脂这七味中药组成,具有滋肾水、益肝血、美容乌发、延缓衰老的功效,适合有须发早白、不育、牙齿松动、梦遗滑精、崩漏带下、腰膝酸软等症状的肾虚患者服用。此方的药性不寒不燥,因此一般的中老年人均可服用。此方的用法是:每次服用1丸(9克),每日服2次,用淡盐汤或温开水送服。

● 长春益寿丹

据《慈禧光绪医方选义》记载,清光绪六年,46岁的慈禧太后突然出现了腰酸体倦、神衰力弱、心虚气短、频繁腹泻、头发大量脱落等肾精亏虚的症状。御医们采用多种方法为她进行治疗,

均未取得理想的效果。当时,江苏巡抚关炳元向慈禧推荐江苏省名医马文植入京为她诊病。马文植精通妇科和内外诸科,医学造诣很深。他和御医们轮流为慈禧诊脉,确诊慈禧的病情是因积劳积郁、下元(即肾气)亏虚所导致的。于是,马文植以家藏秘药“神仙训老丸”及杨氏还少丹、五子衍宗丸为基础,根据太后的身体状况加减药量,制成了调治肾虚的名方——长春益寿丹。慈禧在服用此药一段时间后,各种肾精亏虚的症状都逐渐消失。在病情痊愈后,她赐给马文植御书“福”字及“务存精要”的匾额一面,马文植因此蜚声医坛。

长春益寿丹的组成及制作方法是:大熟地、大生地、杜仲、山茱萸、山药、牛膝、天冬、麦冬、云苓、人参、木香、柏子仁、五味子、巴戟天各60克,炒川椒、泽泻、石菖蒲、远志各30克,菟丝子、肉苁蓉各120克,枸杞子、覆盆子、地骨皮各45克。将上述药物一起研成极细的粉末,炼蜜为丸(或去药店直接加工成蜜丸,每丸如梧桐子大)即成。在用药初期可每日服50丸,在早晨空腹时以淡盐汤送服。在用药一个月后,可将用药量增加至每日服60丸。在用药100日后,可将用药量增加至每日服80丸。此方具有补益肾、心、脾、胃四脏之虚损、强筋壮骨、健步乌发的功效。

需要注意的是,人们应尽量在中医的指导下使用各种补肾药,做到有针对性地用药,这样才能收到补肾保健的良好效果。

本栏编辑/窦大维

