

分类号:

密级:



甘肃中医药大学  
GANSU UNIVERSITY OF CHINESE MEDICINE

## 硕 士 研 究 生 学 位 论 文

论文题目（中文）	<u>敦煌医学延年类医方的文献研究与临床应用</u>
论文题目（外文）	<u>Literature research and clinical application of</u> <u>Dunhuang Yannian formula</u>
研 究 生 姓 名	李俊珂
学 科、专 业	中医学•中医医史文献
研 究 方 向	敦煌医学文献与临床应用研究
导师姓名、职称	李应存教授
论 文 工 作	
起 止 年 月	2019 年 9 月至 2020 年 4 月
论文提交日期	2020 年 5 月
论文答辩日期	2020 年 6 月
学位授予日期	2020 年 7 月

## 独创性声明

本人声明所呈交的学位论文是本人在导师的指导下进行的研究工作及取得的科研成果。学位论文中凡应用他人已经发表或未发表的成果、数据、观点等，均已明确注明出处。除文中已经注明引用的内容外，不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的科研成果。对本研究做出贡献的个人或集体均已在文中做了明确的说明并表示谢意。

论文作者签名：李俊珂

签字日期：2020年 6月 26日

## 学位论文版权使用授权书

本学位论文作者完全了解甘肃中医药大学有关保留、使用学位论文的规定，本人同意学校保存或向国家有关部门或机构送交论文的纸质版或电子版，允许论文被查阅或借阅。本人授权甘肃中医药大学可以将学位论文的全部内容或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用任何复制手段保存、汇编学位论文。

（保密的学位论文在解密后适用本授权书）

学位论文作者签名：李俊珂

签字日期：2020年 6月 26日

导师签名：

签字日期：2020年 6月 26日

# 目录

摘 要.....	1
ABSTRACT.....	3
凡例.....	6
第一部分 延年类医方的研究进展.....	8
1.1 相关概念.....	8
1.1.1 衰老的定义.....	8
1.1.2 延年类医方.....	8
1.1.3 延年类医方分类.....	8
1.2 衰老的机制.....	9
1.3 衰老的现代认识.....	10
1.4 衰老的表现.....	11
第二部分 延年类医方发展简史.....	12
2.1 延年类的医方的起源（先秦至魏晋）.....	12
2.2 延年类医方的初始发展时期（唐）.....	13
2.3 延年类医方发展的成熟时期（宋金元）.....	14
2.4 延年类医方发展的鼎盛时期（明）.....	16
2.5 延年类医方发展的缓慢时期（清）.....	17
2.6 延年类医方发展的复兴时期（现代）.....	18
第三部分 敦煌延年类医方释义.....	19
3.1 五脏调补.....	19
3.1.1 绝谷仙方.....	19
3.1.2 养生方（服楮实法）.....	19
3.1.3 车前方.....	20
3.1.4 毗沙门天王神妙补心丸.....	20
3.1.5 服黄莲法.....	21
3.1.6 四时常服方.....	21
3.1.7 地黄丸.....	22
3.1.8 肾虚滑精方.....	23

3.1.9 残辟谷方.....	23
3.1.10 养生方.....	24
3.1.11 不饥方.....	24
3.1.12 养生方.....	25
3.1.13 石龙芮丸.....	26
3.1.14 定志丸.....	26
3.1.15 五芝方.....	27
3.1.16 绝谷仙方（茯苓饼法） .....	28
3.1.17 绝谷仙方（服胡麻法） .....	28
3.1.18 绝谷仙方（服章陆法） .....	28
3.1.19 妙香丸子方.....	29
3.1.20 长生涌泉汞方.....	30
3.1.21 吃草方.....	30
3.1.22 休粮方.....	31
3.1.23 八公神散.....	31
3.1.24 道家合和金丹.....	32
3.1.25 内药方.....	33
3.1.26 服食养生方.....	33
3.1.27 三等丸.....	34
3.1.28 风劳冷病方.....	35
3.1.29 绝谷仙方（服麻子法） .....	36
3.1.30 绝谷仙方（采黄精方） .....	36
3.1.31 涌泉方.....	37
3.1.32 绝谷仙方（大豆饼） .....	37
3.1.33 绝谷不饥方.....	37
3.1.34 常服补益方.....	38
3.2 气血并调.....	39
3.2.1 临川何诩二十四处传得方.....	39
3.2.2 羌活补髓丸.....	39
3.2.3 又吃草方.....	40

3.3 润形养神（阴） .....	40
3.3.1 松笋变白方.....	40
3.3.2 养生方（服槐子法） .....	41
3.3.3 绝谷仙方（去三尸方） .....	41
3.3.4 养生方.....	42
3.3.5 服天冬法.....	42
3.3.6 神仙定年方.....	43
3.3.7 韦侍郎变白方.....	43
3.4 固本葆贞（阳） .....	44
3.4.1 丈夫不及少年方.....	44
3.4.2 钟乳丸.....	44
3.4.3 秘泄精液方.....	45
3.4.4 苁蓉黄芪羊肾汤.....	45
3.5 小结.....	46
第四部分 基于中医传承辅助平台（V2.5）的敦煌延年类医方用药规律研究.....	49
4.1 资料搜集.....	49
4.1.1 中医延年类医方的界定.....	49
4.1.2 敦煌延年类医方的界定.....	49
4.1.3 敦煌延年类医方的来源.....	49
4.1.4 敦煌延年类医方的选取.....	50
4.2 资料整理与数据分析.....	51
4.2.1 资料整理.....	51
4.2.2 数据准备.....	52
4.2.3 数据分析.....	53
4.3 研究结果.....	54
4.3.1 药物频次.....	54
4.3.2 药物的归经及性味.....	55
4.3.3 组方规律分析.....	57
4.3.4 熵层次聚类潜在组方分析.....	61
4.4 讨论.....	62

4.4.1 敦煌延年类医方药物归经.....	62
4.4.2 敦煌延年医方中药之性.....	69
4.4.3 敦煌延年医方中药之味.....	71
4.4.4 敦煌延年类医方高频药物.....	73
4.4.5 敦煌延年医方常用药对.....	81
第五部分 敦煌延年类医方临床应用.....	86
5.1 五脏调补.....	86
5.1.1 三等丸方.....	86
5.2 气血并调.....	88
5.2.1 羌活补髓丸.....	88
5.3 润形养神（阴）.....	89
5.3.1 韦侍郎变白方.....	89
5.4 固本葆贞（阳）.....	90
5.4.1 丈夫不及少年方.....	90
结 语.....	92
参考文献.....	94
附录.....	103
文献综述.....	110
致 谢.....	121
在学期间主要研究成果.....	122

## 摘要

**目的：**对敦煌医学卷子中的延年类医方进行收集整理，在此基础上，对其方义进行阐释并采用数据分析法研究其方药配伍规律，从方药角度探讨其中蕴含的延年养生理念，以期能释译医家的延年思想和益寿方法，从导师李应存教授的应用中汲取医方的智慧，体现古为今用，为后人延年益寿有所助益。

**方法：**以敦煌古医书原卷子图片（从国际敦煌项目网站下载）为研究资料。并参考：《中国出土古医书考释与研究》、《敦煌中医药全书》、《敦煌古医方研究》、《敦煌医药文献真迹释录》、《实用敦煌医学》、《敦煌佛儒道相关医书释要》等敦煌古医籍现代研究书籍。采用文献研究法、统计分析法挖掘、归纳、整理上述文献资料中记载的具有延缓衰老，增加寿命功效的医方，阐释其方义，分析其用药特色。

**结果：**1. 敦煌延年类医方是我国传统文化中的智慧结晶，其旨在于调气以养神、固精以壮形、食药以延年。本文从气血并调，五脏调补，润形养神，固本葆贞四个方面进行分类，通过对 48 首敦煌延年方的配伍分析可知，敦煌延年类医方根据人之体质以虚为本，湿痰瘀为标。其药味配伍当以补益之法为主，同时遵循动静结合、补中有泻、平调寒温、主次相辅的配伍法度，利用药物的之间的有机配合，协调应用，以补脏腑之虚损，调阴阳之失衡，促气血之条畅，最终达到平衡阴阳、调补五脏、预防在先、辨证施补、用药缓图之作用。

2. 敦煌延年类医方的方药归经首冠肾经（136 味），其余脏腑次之（肺 93 味、心 91 味、脾 89 味、肝 87 味）无大差异；敦煌延年类医方之药性以温性（98 频次）为主，平性（67 频次）次之，寒性（60 频次）再次之，热性凉性药物运用率最低，其频次分别为 5 和 2；药物多以甘味（159 频次）为主，苦味（88 频次）次之，辛味（73 频次）再次之，咸味、酸味、涩味药物运用率最低，其频次分别为 23、19 和 7；敦煌延年类医方共使用中药 136 味，其中高频次使用药物为补气药、补血药、补阳药、补阴药等补益之品。

**结论：**敦煌延年类医方以补虚为主，首重于肾，兼及他脏，促五脏坚固，筑长寿之基，从方药角度验证“五脏虚损致衰”理论。以补益之品疗虚损之本的同时，兼用利湿泄浊、涤痰开窍、活血祛瘀、理气行滞之属，祛除因气血亏虚、阴阳失衡导致的气滞血阻、痰浊内生、水湿泛滥等邪实之标，以恢复气血运行、津液输布，达阴阳和合之目的，亦体现敦煌延年类医方审证求因，重视整体，辨证论治的延年养生特色；敦煌延年类医

方集众家（儒家、释家、道家、医家）之所长，对延年遐龄有超前的主观意识，丰富了治未病和延年益寿的内容。可将其应用于临床，发挥其药效和缓、适应性广、低毒副性等优势，以防治老年疾病，延缓衰老进程，提高生活质量，保持健康状态，达“健康老龄化”之目标。导师李应存教授系国家中医药管理局十二五重点建设学科敦煌医学学科带头人，长期从事敦煌医学临床与应用研究，善于化裁敦煌延年类医方治疗各种虚损、早衰类疾病，有丰富的治疗验案，为敦煌延年类医方的应用拓展了新的思路，为本论文的研究丰富了临床应用的内容。

**关键词：**敦煌医学；延年类医方；用药规律；临床应用验案；李应存教授



## ABSTRACT

**Objective:** To collect and sort the Yannian prescription in Dunhuang medical literature and explain its significance. At the same time, using the method of data analysis to explore the compatibility of drugs, the formula contained in the concept of longevity and health. The aim of the research is to explain medical ideas and methods of longevity and to draw on the wisdom of medical prescriptions to help modern people extend their lives.

**Methods:** The original images of Dunhuang ancient books (downloaded from the Website of international Dunhuang Project) were used as the research materials. Researchers also refers to such ancient medical books and modern books about dunhuang as "examination, interpretation and research of ancient medical books published in China map", "dunhuang complete book" of traditional Chinese medicine, "dunhuang studies of ancient medical prescription", "true manuscripts of dunhuang medical literature", "actual medical dunhuang", "explains relevant medical books of dunhuang Buddhism, Confucianism and Taoism". The literature research method and statistical analysis method were used to excavate, summarize and sort out the prescriptions recorded in ancient and modern literatures that are helpful to delay aging and prolong life, explain the meaning of prescriptions and analyze the characteristics of their use.

**Results:** 1. At present, Dunhuang Yaning formula is the result of traditional Chinese cultural wisdom. They nourish the spirit by regulating qi, strengthen the body by supplementing the spirit, and prolong life by taking medicine. This paper mainly studies from four aspects: regulating qi and activating blood circulation, regulating the five zang organs, nourishing the body and the spirit, and consolidating the capital and maintaining the vibration. At the same time, through the analysis of the compatibility of 48 Dunhuang Yannian prescriptions, it is found that Dunhuang Yannian prescriptions are mainly related to human body constitution, namely deficiency is the essence and phlegm and blood stasis is the representative. The compatibility method of its medicine taste is mainly compensatory benefit method. This research follows the union activity, fill in with diarrhea, cold temperature, should be supplemented by testimonies of the compatibility of primary and secondary schools, and coordination between drug use and at the same time, coordinate with applications,

designed to fill the deficiency of zang-fu organs, adjust the balance of Yin and Yang, promote qi and clear and smooth, the final balance of Yin and Yang, the five internal organs, prevention first, dialectical, the purpose of the drug is to slow down the number.

2. The first lesson of the dunhuang live prescription formula because the kidney meridian (136), and then the rest of the zang-fu organs (93 lung, heart, 91, 89, spleen, liver, 87), there is no big difference between the prescription of dunhuang medicinal mainly warm life class frequency (98), followed by sexual frequency (67), the second is cold sex (60), use the lowest interest rates is hot cold medicine, the frequency of 5 and 2, respectively, more drugs, grape (159), (88), taste (73) once again, salty, sour and taste are acid drugs utilization rate lowest, its frequency respectively, 19, 23 and 7; There are 136 kinds of Dunhuang Yannian prescription, commonly used are qi tonic, blood tonic, Yang tonic and Yin tonic.

**Conclusion:** Dunhuang Yannian prescription is mainly used for tonifying deficiency, which is more important than tonifying kidney. Meanwhile, it can also promote the firmness of the five zang organs and lay the foundation for longevity. Benefit products inadequate treatment at the same time, combining with wet drainage turbidity, polyester phlegm goose, activating blood and removing stasis, belong to the gas lines, eliminate caused by a lack of qi, blood, body fluid, blood, Yin and Yang imbalance caused by acid blood, phlegm turbidity endogenous, wet and other evil true standard, operation restore blood, body fluids, distribution, for the purpose of the harmony of Yin and Yang, also reflected the dunhuang live class on prescriptions for liquor license, pay attention to the overall characteristics of continuity, dialectical treatment, treatment; Dunhuang Yannian Prescription is the best among many families (Confucianism, Buddhism, Taoism and medicine). They have the subjective consciousness of prolonging life in advance and enrich the content of prolonging life. It can be used in clinical practice, give full play to its advantages of gentle effect, wide adaptability, low toxicity and side effects, in order to prevent and treat diseases of the elderly, delay the process of aging, improve the quality of life, maintain a healthy state, to achieve the goal of "healthy aging". My tutor the professor Li Yingcun has led in the subject of Dunhuan Medicine, which is a key construction subject in State Administration of Traditional Chinese Medicine ' s 12th five year plan. He is an experienced researcher of Dunhuang medicine clinical application who deals effectively with curing asthenic disease, premature senility and

others with prolong life medical prescription. His abundant therapeutic cases has inspired new thoughts for the application of Dunhuang prolong life medical prescription and offered profuse content of clinical application for this paper.

**Key words:** Dunhuang Medicine; Extended prescription; Drug use; Clinical cases; The professor Li Yingcun

## 凡例

1. “口”代表缺一字；“囗”代表缺多字。
2. “[]”为补字符，本文对于原卷抄脱、蚀缺的文字，据其文义或其他资料校勘后补充于“[]”中；“（）”为识别或改字符号，将所改俗字、通假字、讹误字置于“（）”内。
3. 编号 S 为 Sir Aurel Stein 之缩写，即英籍匈牙利人 Marc Aurel Stein（马尔克·奥莱尔·斯坦因）于中国获取的敦煌文物及文献编号，现藏于英国国家图书馆；编号 P 为 Pellot Chincis Toven-hovang 之缩写，为法国籍东方语言学家 Paul peilliot.（保罗·伯希和）于中国获取的敦煌写本编号，现藏于法国国家图书馆。

## 前言

随着我国老年人口比例的不断增长，人口结构逐渐呈现老龄状态。我国老龄化人口因发展迅速、规模巨大的特点，面临比同等老龄化水平国家更为严峻以及复杂的挑战，“未富先老”、“劳动人口锐减”、“高龄失能”、“长寿而不健康”的老龄人口对国家的养老、医疗和护理服务造成沉重负担，因此，提高国民生命质量，延缓衰老进程，已成为国家亟待解决的医学以及社会问题。

由于衰老机制的复杂性、多面性以及部分未知性，使西医学在却老遐龄方面一直未有良效。而祖国医学早在二、三千年前就已开始对衰老机理进行探讨，并于抗病缓衰的历史长河中积累宝贵经验，在老年医学、延寿养生方面颇有建树，留下大量益寿缓衰医方，具有巨大的优势和潜力。

在浩繁的中医药文献资料中，敦煌遗书占有一席之地。敦煌遗书蕴含的延龄却老理念及具体医方，使其成为中医学却老遐龄探索中不可或缺的组成部分。敦煌延年类医方集众家（儒家、释家、道家、医家）之所长，体现了当时的延年理念和保寿方法，丰富了治未病和延年益寿的内容，具有极高的文献学及临床学价值。目前对敦煌延年类医方的研究主要集中在部分条文的校注厘定，少数医方的释义、动物生化实验以及临床应用研究。敦煌延年类医方散见于各种杂志，未经系统性汇集，尚未有整体性研究。因此对敦煌延年类医方进行系统整理与分析，从中汲取医方的智慧，对后人延年益寿有所助益。

本研究分五部进行：第一部分论述中医延年类医方的研究概况；第二部分探析中医延年类医方发展简史；第三部分对敦煌延年类医方进行分类释义；第四部分对敦煌延年类医方进行统计分析，阐释敦煌延年类医方的方药特色，并从方药特色探究其蕴含的延年理论；第五部分敦煌延年类医方的临床应用，以导师李应存教授临床应用案例形式，发挥其临床应用价值，指导敦煌延年类医方古为今用。

## 第一部分 延年类医方的研究进展

### 1.1 相关概念

#### 1.1.1 衰老的定义

衰老是指生命发生发展过程中,机体的物质结构以及生理功能逐渐退化甚至丧失的一种衰退现象<sup>[1]</sup>。从生命被孕育到生命的结束这种现象一直持续,只是到一定的阶段,明显的衰老征象才会表现出来<sup>[1]</sup>。中国古医籍对衰老开始发生的年限有不同记载,但普遍认为始于50岁<sup>[2]</sup>,如《灵枢·天年》曰“四十岁,平盛不摇..五十岁,肝气始衰……六十岁,心气始衰……七十岁,脾气虚……八十岁,肺气衰……九十岁,肾气焦……百岁,五藏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣”,又如《千金翼方·养老大例》所言:“人年五十以上,……损与日至,……,多退少进,……,万事零落”,与现代国际共识的初老年龄相符<sup>[2]</sup>。除生理性老化外,还存在病理性老化<sup>[3]</sup>,因患病使机体随着病理机制而发生的老化即病理性衰老<sup>[4]</sup>。单纯生理性衰老较少见<sup>[5]</sup>,两者实际上难以区分,常伴随出现,因此衰老是生理、病理、心理三因素综合作用的必然结果。

#### 1.1.2 延年类医方

延是指延长,年是指年岁,延年即延长年岁,增加寿命的意思<sup>[6]</sup>。“延年”首见于《楚辞·天问》:“延年不死,寿何所止?”当时人们就在探讨寿命的长度,期望延年不死,寿无止境。虽然人们对延年却老的追求古已有之,但人体的衰老进程是无法逆转,不可抗拒的,然而人类可以采取一些方法延缓老化,提高生命质量,达到延长寿命的目的。医方是指中国古代医药方书的统称<sup>[7]</sup>,延年类医方是指在中医理论体系指导下,运用延缓衰老,强壮身体类的中药进行组方、配伍,通过不同的剂型和使用方法,具有有“延年”、“却老”、“还童”、“明耳目”、“益髓”、“悦颜色”、“长肌肉”、“益气力”等延缓衰老功效的方剂<sup>[8]</sup>。

#### 1.1.3 延年类医方分类

按功效大致可划分为却病延年类医方和补益延年类医方<sup>[9]</sup>,补益延年类是具有保健功效的延年类医方<sup>[9]</sup>,以补益方药如茯苓、地黄、天冬等为主组成,此类方剂有八公神散、四时常服方、常服补益方等等。却病延年类是具有治疗作用的延年类医方<sup>[9]</sup>,常用药有桂心、茱萸、磁石等,如苁蓉黄芪羊肾汤、肾虚滑精方等方剂。

按用药途径分,可分为内服方与外用方<sup>[9]</sup>。除内服类延年医方以外,悦色乌发、香药洗浴等延缓皮肤衰老及愉悦身心的外用类医方也是延年类医方的重要组成部分。

文化层次方面儒家、道家、佛家都有涉及，儒家养生以道德养生思想为主，并借鉴佛教的心性养生思想。道家养生融合儒家养生的道德思想，汲取佛教的心性说，形成炼心及修德升仙理论。因此，儒释道三教在延年养生思想上既有其各自特色又相互借鉴融合<sup>[8]</sup>。

## 1.2 衰老的机制

自《黄帝内经》始，历代对衰老机制的探讨从未停止，对其研究亦逐渐深入，不断取得新的进展。中医学对衰老机理的论述有主虚说和主虚实说，主虚说包括五脏虚损致衰说、肾虚致衰说、脾虚致衰说、津液不足致衰说、精气神虚损致衰说等等，无外乎脏腑、阴阳、气血之虚。主虚实说为脏虚致实说，由脏器之虚损导致气滞、血瘀、津停、痰阻等多种病理变化，加速机体衰老进程<sup>[10-12]</sup>。

人以五脏为本，脏安则身健。《灵枢·天年》所说：“六十岁，心气衰，……血气懈惰”。心主血脉，心气衰，则血脉运行受阻，流通不畅。现代医学研究证实，老年人多出现动脉硬化等循环系统的改变，其程度与年龄呈正相关<sup>[13]</sup>。肺功能退化可致机体不能抵御外界邪气侵袭，且现代医学研究认为，老年人肺活量以及肺组织弹性显著降低<sup>[14]</sup>。肝脏弱损导致机体代谢功能减退<sup>[15]</sup>。因此心脉虚损，肝脏惫累、肺脏弱损势必导致人体机能的失常，导致衰老<sup>[16]</sup>。王充在《论衡》“命气篇”中提到只有五脏皆健，气血和畅，方可寿延，反之则夭亡。因此衰老是多器官功能减退的综合作用结果，而肾脾二脏，在五脏之中，地位独特，与衰老的关系尤为密切<sup>[12]</sup>。

延年益寿取决于肾，肾气与头发、骨骼牙齿、耳目、皮肤、前后二阴、生殖、智力关系密切。中医认为，发乃肾气的外现。《素问·六节藏象论》云：“肾……其华在发”；肾气养育骨骼。《素问·宣明五气篇》云：“肾主骨”；肾气足则耳目聪健。《灵枢·五阅五使》云：“耳者，肾之官也”；肾气濡养肌腠。《素问·上古天真论》云：“肾……养肌肉，生毫毛……生鬻须”；肾气司二阴。《素问·五常政大论》言：“肾畏湿，其主二阴”；肾气主生殖即“天癸”学说。《素问·上古天真论》言：“女子……二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫……二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子……八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去”；肾藏精而智明达。《灵枢·本神》云：“肾藏精，精舍志”。

藏于肾的肾精及肾气是维持生命活动的原动力，肾精乃一身精气之根本，各脏腑生

理机能的发挥离不开肾精，《素问·上古天真论》云：“中古之时，有至人者……此盖益其寿命而强者也，亦归于真人”。其指出，只有积精全神，才能益寿强人。《内经》也强调“肾气有余”的作用，如《素问·上古天真论》曰：“此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也”。又如，《医学正传·卷之一·医学或问》所云：“肾元盛则寿延，肾元衰则寿夭”。这充分证明“肾之精气有余”使人身体强健，寿命延长；肾之精气不足，则寿短多病。肾虚会直接或间接导致其他脏腑虚损，成为其他脏腑衰老虚损的诱因。

脾土为五脏气血之本源，正如《素问·太阴阳明论篇》曰：“脾者……土者生万物而法天地……”，脾旺四时以养四脏，故《内经》认为阳明之衰为衰老之始，人自出生以后，各脏腑有赖于后天脾胃充养，正如《景岳全书·脾胃》所云：“盖人之始生，本乎精血之源；人之既生，由乎水谷之养”，其阐述了脾肾之间的互滋互助关系，脾虚进一步加剧肾虚是衰老的重要机制。综上所述，脾胃乃气血之源，后天之本，升降之枢，五脏之宗，脾气健旺，有助于其他脏腑功能的正常发挥，从而延缓衰老。

此外，生命活动的物质基础津液、血液等人体阴液随年龄增长逐渐枯竭<sup>[12]</sup>。现代研究证明阴液失衡可导致衰老，故延年遐龄需懂顾护阴液<sup>[10, 12]</sup>。“精、气、神”乃人身之“三宝”，其三者随年龄增长而不断衰减，产生气虚、精极、神损的病理改变，因此延年却老亦当注养护人身“三宝”<sup>[10, 12]</sup>。

脏虚致实学说认为，人体脏器的结构与功能之虚损可导致气滞、血瘀、津停、痰阻等多种病理变化，且与年龄的递增呈显著性正相关。其虚为本，其实为标，本之虚致标之实，标之实加重本之虚，二者互为因果，恶性循环，最终导致整体机能衰减，加速衰老进程<sup>[10, 12]</sup>。而多脏器之受累又以肾脏之虚损为其重点<sup>[10, 12]</sup>。

综上所述，五脏功能之盛衰强弱，与人之康健、寿夭关系密切。脏腑虚损既是衰老过程中的生理现象，又是加速衰老进程的重要原因<sup>[12]</sup>。脏之虚产生痰浊、水湿、瘀血、气滞等邪之实，二者恶性循环，出现虚实错杂等复杂性病理变化，从而加速衰老的发生。故脏虚为衰老之本，邪实为衰老之标<sup>[12]</sup>。于五脏而言，先天之本肾与后天之本脾，与衰老的关系尤为密切。其中肾虚又为机体衰老的主要原因，肾虚致衰学说地位最为独特，为中医衰老学说之核心<sup>[12]</sup>。

### 1.3 衰老的现代认识

现代医学认为衰老机制的复杂性导致衰老学说的多样性。自身免疫学说认为因年龄增长而逐渐降低甚至紊乱的免疫功能可导致机体衰老。自由基学说认为因细胞代谢产生



的自由基及自由基诱导的氧化反应会导致机体衰老。遗传学说认为 DNA 修复能力下降、重复基因利用枯竭、密码子限制等遗传程序的展开让衰老成为必然。体细胞突变学说认为受外界因素刺激发生的遗传物质突变使体细胞形态异常及功能失调导致机体衰老。交联学说认为随年龄而增加的异常胶质可导致细胞完整性破坏,对机体严重损害导致机体衰老。残渣学说认为因年龄而逐渐堆积于细胞中的脂褐素会使细胞代谢发生变化,导致衰老。此外还有生物膜损伤、内分泌功能降低、脑松果体分泌水平减退等学说,综合性质学说包括代谢紊乱及细胞信息受损等等<sup>[3]</sup>。

## 1.4 衰老的表现

衰老的表现是多方面的,包括:(1)形态变化。如头发花白、毛发脱落、皮肤皱褶、弹性降低、出现老年斑、牙齿松动脱落、驼背、身高逐渐缩短等等。(2)感觉器官及生理功能减退。包括:肌力减弱、动作缓慢、步态不稳、记忆减退、视力听力减退,机体抵抗力低下等等。(3)心理的变化。如适应能力降低、焦虑、伤感、忧郁、固执保守、兴趣狭窄<sup>[17, 18]</sup>等等。

可见衰老是复杂的生理及心理综合性变化过程,不能以单一的症状概括。其表征具有多样性兼具病理性,机体功能退化致免疫低下,故多伴见老年病,因此生理性衰老和病理性衰老常伴随发生,总而言之,衰老是一个复杂的生理及病理学过程<sup>[19]</sup>。

## 第二部分 延年类医方发展简史

从古至今，驻颜益寿，尽终天年一直是人们不懈的追求，在此愿望驱动下，中医延年学说应运而生，成为中医学不可或缺的组成部分，梳理不同朝代延年类医方的发展情况，掌握延年类医方的特点，有助于了解延年理念的演进及实践变革，对指导今日之延年养生极具意义。

### 2.1 延年类的医方的起源（先秦至魏晋）

中医延年养生之渊源，可追溯到上古时期，人们在生活与生产实践时，寻找食物充饥，偶然发现某些食物能强体祛疾，经过长时期经验积累，由偶然发现转换为主动寻求，由此萌生食养。该时期的延年实践以顺应自然为要，尚未有完整理论体系指导。

周代已有“食医”，主司宫廷王候之饮食营养<sup>[20]</sup>，《周礼·天官志》：“食医中士二人，掌和五之六食，六欲六膳，六羞百酱，八珍之金”，食医的出现，为“医食同源”之延年养生思想的体现。

综合性百科全书《山海经》不仅记载了地理、古史、民俗等资料，对医药亦有涉及，记载草药 116 种<sup>[21]</sup>，其中不乏“多力”、“不夭”、“不忘”功效的延年保健草药，如《山海经·中山经》载：“有草焉，……其名曰菝葜，服之不夭”，这里的“不夭”即延长寿命之意，为延年益寿草药的早期记载。

秦汉时期，社会稳定，与民休息，生活安宁，生产力复苏，延年养生思想得到发展。社会涌现一批方士，自称通晓长生之术，秦汉统治者对此极力推崇，于是炼丹术、服石法大行其道，以服用矿物或单味植物为此期延年养生特点<sup>[9]</sup>。

东汉药物学专著《神农本草经》载有延年、耐老、轻身、益寿功效药物 115 种<sup>[22]</sup>，如：“菟丝子，益气力，肥健……轻身延年；干地黄，……填骨髓，长肌肉，……轻身不老”，这药物多数被归为上品，《神农本草经·卷一·序录》有云：“……欲轻身……延年者，本上经”确有补身养命、益老防衰之用，是药物延年的开端，为延年类医方组方提供药物支持。同时《神农本草经》专列玉石部，矿石药亦被视为延年上品，如：“紫石英，……补不足，……久服，温中，轻身延年”，这与社会“重石”风气密不可分<sup>[23]</sup>，加上统治者集人力、财力于追求不死仙术，故而此时期炼丹、服石仍为主流<sup>[24]</sup>。

《黄帝内经》内蕴丰富的延年养生理论，《素问·上古天真论》：“五八肾气衰……。”将衰老的产生责之于肾，从而确立了中医养肾延年的基础模式<sup>[24]</sup>。受此思想影响，汉代始现补肾类延年方。保留华佗佚文的《中藏经》在养肾延寿的思想基础上，提出因人而

异，辨证论治的延年思想，其言：“基本实者，得宣通之性必延其寿；基本虚者，得补益之情必长其年”<sup>[25]</sup>，《中藏经》下卷载有“交藤圆”、“扁鹊玉壶丹”、“葛真人百补交精丸”、“疗百疾延寿酒”等具有驻颜长算祛疾功效的延年方，其方药既有补肾益精之剂，又有理气祛湿之品，这亦是对“实者宣通，虚者补益”的辨证延年思想之印证<sup>[24]</sup>。

临床医学的进步推动延年类医方的发展，东汉医家张仲景在《金匮要略》中设诸多调治虚劳的医方，以补益脾肾立论，对于老年人之脏腑虚损、阴阳失衡、气血虚弱的生理病理状态具有极好的调摄作用<sup>[9]</sup>，其中一些方剂，如肾气丸具有“补虚损，活血，驻颜益寿”（《圣济总录·卷第一百八十七》）之效。现代研究亦证明其具有提高免疫力、增强记忆力、延缓脑衰老等益老防衰功效<sup>[26, 27]</sup>，因此，此期出现了有延年功效的复方。

魏晋时期，道教发展迅速，其延年理论为先秦神仙观、道家哲学思想以及宗教需求的融合，采用服饵、炼丹的方法追求长生不老，故此时期涌现一批道门养生家，保留大量道家延年秘法<sup>[28]</sup>。晋代道医学家葛洪有言：“神仙方药，……养生延年”<sup>[29]</sup>，将服饵炼丹作为延年益寿、禳邪却祸的重要手段。在《抱朴子·内篇·金丹卷》载录九种大丹的服食方法，认为丹药有炼人身体，让人不老的功效。在“仙药卷”记载黄精、天冬、茯苓等药的植物特性及服食方法，如：“黄精……服其实胜其根……服黄精仅十年，乃可大得其益耳……术饵令人肥健，……凶年可以与老小休粮”<sup>[30]157</sup>，并将丹砂、金银、雄黄等归为品级较优的却老延年之品，其认为“服金者寿如金，服玉者寿如玉”<sup>[30]166</sup>，金石不腐，故可令人长寿。由于受历史条件所限，人们对金石毒性并不了解，且丹石在短期内确有良效，故未引起社会重视，但长期服用的蓄积毒性，严重者可致人死亡，北魏道帝、唐武宗等皆因服食丹药殒命<sup>[31]</sup>。该期以炼丹服食为延年增寿的主要方式，缺乏正确的医学思想指导，但炼制丹药过程中产生的化学实验，奠定制药化学的实践基础<sup>[9]</sup>。

## 2.2 延年类医方的初始发展时期（唐）

唐代炼丹术达到了鼎盛，在继承前人炼丹、服石经验的同时，对其危害性也开始有了认识，从而转向草木药的组合应用。孙思邈于老年养生学颇有建树，他指出：“凡精少则病，精尽则死”<sup>[32]420</sup>，认为精气枯竭是衰亡早夭的根由，并提出“药能恬神养性，以资四气”<sup>[33]127</sup>，“四时勿厥补药，如此可以延年”<sup>[32]12</sup>，倡导应用滋补类药物恬养神气，延年益寿，在《备急千金要方·服食法第六》中记载具有滋补作用的延年方百余首<sup>[9]</sup>，如：“茯苓膏，……主轻身明目不老”，“服乌麻法，……久服百病不生，……延年不

老”，“服天门冬方，……令人长生，颜色肥白，白发黑，……延年益命”，“枸杞根方，主养性遐龄”。其延年益寿方剂多以草木药为主，有补肾益肺、安养心神、补虚治羸的功效<sup>[9]</sup>。孙思邈认为服石者“无不发背解体，而取颠覆”（《千金要方卷二十四·解五石毒》），但未全面摒弃前人经验，因历史所限，各种矿石毒性未被全面了解，故而孙氏认为一些“无害”矿石药可做补益之用，故其服食养生方中亦有少量矿物药的应用，如钟乳散方，以党参、石斛、干姜三味植物药合一味矿物药钟乳粉组成，用以补虚治羸、除病延年。

王焘于《外台秘要》收录多首补益虚损类延年方，如“枸杞子酒，主补虚，长肌肉，益颜色，肥健人方”（《外台秘要·卷第十七》），“千金天门冬酒，……久服延年轻身，齿落更生发”（《外台秘要·卷第十七》），“肾沥汤方，……延年益寿，安神魂，……开益智慧”（《外台秘要·卷第十七》），亦有“杂饵钟乳酒”、“延年秘录钟乳散”等含矿物类延年方，故唐时期的延年类医方多为植物药与矿物药的组合应用<sup>[24]</sup>。

### 2.3 延年类医方发展的成熟时期（宋金元）

宋金元是我国延年类医方发展的辉煌时期，医学流派兴盛，名家辈出，理法方药完备，宋代官方支持医学事业，主持编撰《太平圣惠方》与《圣济总录》等综合性医著，对延年保健有详尽论述，此期的活字印刷术，促进医药书籍的刊印和传播，延年类医方因此大量涌现，进入发展历史中的成熟阶段<sup>[28]</sup>。

《太平圣惠方》由尚药奉御王怀隐编著，承载着“纳斯民于康寿，召和气于穹壤”的慧民寿民思想<sup>[34]</sup>，书中蕴含丰富的延年却老医方，被专研益寿养生之道的陈直誉为“奉亲养老”之要著<sup>[34]</sup>，该书将延年类医方列于神仙方类（卷九十四）、药酒类（卷九十五）、补益方类（卷九十八）卷下<sup>[9]</sup>，其神仙方卷记载服食类单药或简方，如“服茯苓法”，“服桂法”，“服商陆根法”为继承前人经验，期望达到驻颜坚寿之目的；其药酒卷收载具有延年益寿功效的药酒及煎剂，如“菊花酒，壮筋骨，补髓，延年益寿耐老”，“地黄煎，养命延年，驻颜不老”；于补益卷载录医方 135 首<sup>[35]</sup>，其序云：“齿发云耄，体力渐衰，……饵补益之药……，引别派以还流……，固有益矣”将延年类医方以补剂形式记述，如“肉苁蓉丸，治下元久冷，……久服驻颜……，补神益气”，“鹿茸丸，久服美颜容，长肌肉……四时宜常服”，所载方药多为植物药，但亦有对矿物药的应用，如：“白石英丸……，补五脏，……久服益颜色”，但总体上以植物药为主<sup>[24, 36]</sup>，补益虚损，延年增寿。

《圣济总录》将延年类医方分列补益门三卷，神仙服饵门三卷。补益门各卷分列补虚驻颜色、补虚益髭发……补虚强力益志各目，按方剂功效进行编目，如补虚驻颜色目下的延年方以“益血气为先”，其方多具驻颜悦色，延年增寿之功，如：“牛乳丸方，润体悦色，养气补脏腑”；补虚益髭发目下的延年方以“补精益血为要”其方多具驻颜益气，乌髭却老之效，如：“太一护命丸方，益精血，变白返黑，延年却老”；补虚强力益志目下的延年方专于“补养心肾”，其方多具开心止忘，强力益志之用如：“麋茸丸方，补虚治心，强力益志”。神仙服饵门载录服饵草木、辟谷延年等目，多以松实、柏实、茯苓、天冬、黄精等植物药组方或单服，以达养气轻身，坚重却老的功效。虽然仍有云母、丹砂等矿物药的应用，但用药已有侧重，正如“神仙服饵门”所言：“草药得力，次服木药，木药得力，次服石药，……其序不可紊也”（《圣济总录·卷第一百八十九》），其延年类医方用药已以植物药为主<sup>[36]</sup>。

《养老奉亲书》是一部老年延年养护专论，由陈直所著，于下籍载录老年调治延年之法，共计十三篇，设四时养老通用方达“疾病不生，以延遐算”（养老奉亲书·下籍·四时养老通用备疾药法第八）之目的。陈直认为“老人药饵，……只可用温平顺气，进食补虚、中和之药治之”（养老奉亲书·下籍·医药扶持第三），主张老年益用温平、顺气、助消、补虚之剂扶持，勿使用峻急燥烈之剂，以免损身伤正，如《养老奉亲书·下籍·夏时用药诸方》：“平补楮实丸方，驻颜、壮筋骨，……久服令人轻健”方名即体现其平补之性，用药也多具温补之效；陈氏认为“高年之人，真气耗损……，全仰饮食以资气”（养老奉亲书·下籍·饮食调治第一），而胃盛水谷，脾运谷精，因此认为“脾胃者，五脏之宗也”（养老奉亲书·下籍·饮食调治第一），这种注重脾胃的思想亦体现于方剂，载录理中丸、豆蔻散、摄脾丸、健脾散、木香人参散、枳壳木香散、人参半夏丸、丁香丸、北亭丸等多首方剂调治脾胃，期望脾胃健运，谷气充盛，能资四脏，筋强力壮。

宋代延年类医方以补虚为主<sup>[36]</sup>，在继承《黄帝内经》补肾延老的基础上<sup>[31]</sup>，开始重视脾胃对寿命的影响<sup>[24]</sup>，逐渐摒弃炼丹服石之谬法，回归医学正轨，应用植物药延年增寿<sup>[31, 36]</sup>，同时《养老奉亲书》的成书，标志着我国老年医学正式诞生<sup>[28, 37]</sup>。

金元时期，学术流派林立，百家争鸣，中医延年学说与临床实践紧密结合，大批知名医家推动中医学衰老机理的演进，此期主流肯定肾为寿命之基，肾虚是致衰首因的基础上，采用各种方法怡肾护精，促使此期补肾类延年方的繁荣，达到发展高峰期。同时凸显脾胃对寿数以及健康的影响，并采用多种方法调治脾胃，如李东垣提出：“脾胃不



和，……故其人夭”（《脾胃论》），倡导老年亦当调养脾胃，脾胃无伤，可资元气，方能却病延年<sup>[24, 37]</sup>，创制益气聪明汤以益气健脾，延老促智<sup>[38]</sup>。朱丹溪的延年理论亦贯穿其养阴思想，《格致余论》有云：“人生至六十……精血俱耗，……孤阳几欲飞越，因天生胃气，尚尔留连”，故注重养胃益阴，促阴阳协调，以助老益寿<sup>[24, 31, 37]</sup>，创制益寿地仙丹、延寿丹、八仙长寿丸等医方祛疾延老。金元时期补肾类延年方达到新的高度，延年理论亦凸显脾胃对寿命的影响<sup>[24]</sup>。

《御药院方》成书于元代，乃宋金元三代御用药方集，为宫廷医家许国祯编录，载方 1074 首<sup>[9]</sup>，于“补虚损门”收录有益老调摄，延年增寿功效的内廷秘方如：“荣芝丸……治诸虚不足，……填骨髓……，驻颜色，……，延年不老”，“万安丸，……，益子精，安脏腑，……，强筋骨，轻身明目，……常服最妙”，“延寿丹，……补精髓，……，久服轻身耐老”，“二灵丹，黑髭发，驻容颜，……，久服轻身，延年不老”，注重补肾益精，调整阴阳且有防治兼具的双面功效，均为老人常用，对祛疾除病，延年益寿大有裨益。

元代营养学专著《饮膳正要》的编写目的为“促天下人皆寿”（《饮膳正要》·序），其内容涵盖饮膳养生、饮食卫生以及经典医验方，于神仙服食篇以及诸般汤煎篇载录剂型丰富的延年类医方，如天冬、地黄、苍术、枸杞、茯苓、远志、桂、槐实、胡麻、五味子、松子、菖蒲、黄精、莲实等补五脏，益气阴功效的服食单方；地仙煎、金髓煎等填精补髓功效的汤煎剂；天冬膏、铁瓮先生琼玉膏、牛髓膏子等坚脏实髓、和血强筋功效的膏剂；松节酒、五加皮酒等补益肝肾，强筋除湿功效的酒剂。观其方药，多无毒、无相反，具补益之效，适宜久服慢补做延年却老，驻颜遐龄之用。

## 2.4 延年类医方发展的鼎盛时期（明）

明代延年类医方发展至鼎盛时期，此期的延年类医方注重实践，切合实际，理论体系完整，延年专著剧增，传播力度及增长势头空前绝后，中医延年理念普及于众且大有建树。万全、龚廷贤、李时珍、张景岳在继承前人经验的基础上，其延年葆寿理论围绕肾和脾胃进一步阐发，如张景岳言：“两天俱得其全者，耆艾无疑也”（《景岳全书·传忠录·先天后天论》），即先天强厚和后天培助，能使两天俱得，从而长寿；又如龚廷贤所论：“凡年老之人，当以养元气，健脾胃为主”（《衰老论》），十分重视培补元气，健益脾胃在延年增寿中的地位，但此期的中医延年理念亦存在其他的观点及兼治法，如“心脾肾交养法”、“养心为主法”等<sup>[31]</sup>。

《普济方》为中国现存最大的方书，为明以前的医籍方药汇总，宗明以前延年益老经验之大成。《普济方·卷二百十七》云：“凡人年四十以上，日久多言以致虚损”，认为年逾四十，人多虚损，须服补药，延年类医方以补剂的形式被归入诸虚门、服饵门，如：“松枝丸，治风冷……，久服轻身耐老”（《普济方·卷二百二十》），“骨补丸，治下元伤惫，驻颜悦色”（《普济方·卷二百二十三》），“楮实丸，……暖脾肾，久服令人身轻，悦颜色，壮筋骨”（《普济方·卷二百二十三》），“八宝妆丸……，壮脾肾，进饮食，行步如飞”（《普济方·卷二百二十二》），“延年丸，用育神气，强力益志，及治风劳气冷，美颜色，变髭发”（《普济方·卷二百二十二》），“远志丸，强力益志延年”（《普济方·卷二百二十二》），延年类医方与临床相结合，具有防治两用的效果，既可治疗虚损性疾病，长期服用又可达到延年益寿之功。

《遵生八笺》由高濂所著，将延年类医方载入于“灵秘丹药笺”，收录“制人参法”、“制熟地法”、“制茯苓法”以滋肾益脾，安养心神；《寿世保元》由龚廷贤所著，针对老年疾病设立专方专药<sup>[39]</sup>，于卷四“补益”以及“老人”目下收录延年类医方，辨证从脾肾入手，列“归茸丸”、“仙传斑龙丸”等温补之剂，并载录延寿酒如“万病无忧酒”、“延寿瓮头春”、“长春酒方”等，多具祛风湿，强腰膝之功；李时珍的《本草纲目》于药物附方中收录延年类医方 285 首<sup>[40]</sup>，其功用多为补益肝肾及补益脾胃<sup>[40]</sup>；王肯堂于《证治准绳》载录“续断丸”、“四生丸”等祛邪类延年方<sup>[9]</sup>；《摄生众妙方》将延年类医方载入“补虚门”下，且制剂多为丸剂<sup>[38]</sup>，如“加味坎离丸”、“延龄益寿丹”等等，此外《养生四要》、《医学入门》、《扶寿精方》、《济阳纲目》、《万病回春》等亦载有部分延年类方。

明时期的延年方散见综合性医著的“补益门”，以及老年医学、养生学专著<sup>[23]</sup>。该期亦是服药延年的大发展时期，延年类医方与临床实际切合，具有治养兼及之效。

## 2.5 延年类医方发展的缓慢时期（清）

清朝主要是对前人经验的继承，加之政府腐败和鸦片战争，造成社会动荡，民生凋敝，故创制新方不多，延年类医方散见于各类方书中，呈缓慢发展趋势<sup>[24]</sup>。

陈梦雷所著的《医部全录》将延年类医方收录于“颐养补益门”，于卷 331 载录延年复方，如麋角霜丸（源自《圣济总录》）、胡桃丸（源自《御药院方》），多具补肾填髓之效，亦有益心肾之“仙方椒苓丸”、补脾肾之“灵芝丸”。医方制剂多为丹、膏、散、丸，适宜久服缓补。于卷 332 载录服食单药或简方，如“服茯苓法”、“服脂麻法”、

“服菟丝法”等，药性平和，药味简单，适合日常补养，延老遐龄。此期尚有清廷益寿延年方，如“百龄丸”、“秘寿固本方”、“清宫龟龄集”、“椿龄酒方”等，多具补肾益脾，益气养血之效<sup>[9]</sup>；另外《济世养生集医方》、《卫生编》、《延龄纂要》、《集验良方》、《世补斋医书》、《援生四书》亦收录部分延年类医方<sup>[38]</sup>。

## 2.6 延年类医方发展的复兴时期（现代）

近年来，由于科学技术的不断进步，国家政策的支持，高校专题研究的开展，使中医延年类医方发展取得了可喜成绩，延年类医方在文献整理、机理探讨、生化实验等方面均取得丰硕成果，大量论文、专著出版刊布，新品制剂不断问世，加上电视媒体延年养生节目的开设，民间高涨的却老延年热潮，三甲医院养生堂的设立，使延年类医方与临床以及实际切合，应用广泛，延年类医方的发展出现了崭新的面貌。

由上观之，中医延年类医方源自秦晋服饵经验的积累，汉代出现复方，唐代开始重视应用草药组方，延年类医方得到初步发展，又经宋金元诸医家总结，延年类医方逐渐发展成熟，于明代走向鼎盛，理法方药日趋完备，经历清代的缓慢发展，于现代走向复兴并不断提高，延年类医方与现代科技的结合，必将使中医缓衰却老研究达到新的高度，让中医宝贵的延年理论以及实践经验造福大众。



## 第三部分 敦煌延年类医方释义

敦煌延年类医方是我国传统文化中的智慧结晶，凝聚了诸多医家养生延年的精华，其旨在于调气以养神、固精以壮形、食药以延年。在中医理论指导下，集众家（儒家、释家、道家、医家）之所长，映现了当时的延年理念和保寿方法，丰富了治未病和延年益寿的内容。本文从气血并调，五脏调补，润形养神，固本葆贞四个方面进行分类，以期能释译医家的延年思想和益寿方法，从中汲取医方的智慧，为后人延年益寿有所助益。

### 3.1 五脏调补

#### 3.1.1 绝谷仙方

【方源】《绝谷仙方》（S.2438）

【原文】[茯苓]五斤，水三石，於（于）釜口稍稍添水煮之，可至一升即□之。又内白蜜一升，重汤中更煎五升□，腾跃自在<sup>[41]864</sup>。

【功用】强身健体，安魂养神

【按语】茯苓者，其性平，其味甘淡。在本方中为君药。茯苓是一味常用的抗衰老、养生与美容中药<sup>[42]</sup>。依据《神农本草经·卷一》的记载：“……久服，安魂、养神，不饥、延年”。道家服饵养生法也提倡常服茯苓一味，可延年益寿。即所谓“单饵茯苓”“茯苓酥法”，亦能安魂养神，因为灵气上荟，旋转枢机之气机，又能通心气于肾，交通上下，使五脏之虚得平，心肾交通，神魂安藏，最终得延年益寿，耐老无衰。臣以白蜜，其性平味甘。《中国医药论文集·本草学一斑》指出，白蜜即蜂蜜。白为上等称谓，蜂蜜益色白甜美者为佳。而蜜之源，取自花草日月之精华，合雾露地精之媾契，其功在于清热补中，其有生熟之分，功有清补之别，生时性唯凉，入则清热；熟时性温，健脾补中。亦可安和五脏，甘且性平，蜜具甘味，甘惟化土，且土母万物，故能安和五脏。故茯苓同蜂蜜相配其气有益气之能，其形有化精之效，入于脾胃，彰显其能，酝酿气血，补中安藏，逐邪剪侮，之所以和，解毒百药，借性能缓，久服强志，延年不老。

药理学研究，侯安继<sup>[43]</sup>等人通过体外实验发现，茯苓多糖有较好的抗动物衰老作用。于凌<sup>[44]</sup>提出茯苓可能是通过提高皮肤中羟脯氨酸的含量来延缓皮肤的老化过程。梁亦龙等人<sup>[45]</sup>发现茯苓多糖可以提高果蝇的抗氧化能力从而延长了它的寿命。

#### 3.1.2 养生方（服楮实法）

【方源】见《服食养生方书》（S.6052）

【原文】□之精，一名杼，或作楮贤（实）方。□内箫（筒）中，蜜（密）其口，

若苦瓠囊盛之。著□一日一夕，至其时出，着铜器中，微火□卅日，上下东西毕，贤（实）百日出，入不由□行移<sup>[41]528</sup>。

**【功用】**滋肾清肝，延年轻身

**【按语】**楮实者，其性寒，其味甘。《日华子本草》云：“强筋健骨，壮腰膝，资助阳气……”；《药性通考》亦云：“……阴痿能强，充肌肤，强筋健骨，益气力……滋阴圣品，填髓神药”；《本草求真》又云：“滋补阴血，得之则颜色润……以致阴痿起，阳气助”，明确指其阳旺阴弱，得此阴血有补，阳可以助也。故为养生服食之常用药之一。《名医别录》夸赞楮实，“久服可不饥不老，延年轻身”。

现代研究表明楮实多糖对小鼠有抗疲劳的作用，可以延缓运动老鼠疲劳的产生<sup>[46]</sup>。有学者发现楮实子具有抗衰老、养生与美容的功效，并得出楮实子通过滋阴、泻火和利水等综合作用达到抗衰老、养生与美容的目的的结论。可见深入研究楮实子的抗衰老机制，在大众注重养生的今天，有很重要的作用<sup>[47]</sup>。

### 3.1.3 车前方

**【方源】**《残辟谷方》（S.5795）

**【原文】**车前方：取车前根叶、泽泻二物，可恣□人气力强，足能超腾，服之百日，身轻目明，服□长生不死<sup>[41]855</sup>。

**【功用】**轻身明目，延年益寿

**【按语】**察车前方名，妙用车前草为君药，因其好生于丘陵路旁车马足迹边，故得名车前之称。《本草汇言》云：“……能散，能利，能清”。其功者利小便而不走气，强阴益精，古代医家常称此药利水而不动气，水道利则清浊分。泽泻，其性寒味甘，《神农本草经·卷一》云：“……消水，养五脏，益气力……耳目聪明，延年、轻身。”此二药以泄浊为主，若肾水亏虚不得常服，服之则徒伤真阴。年老体迈，虽虚证居多，实证亦可偶见，虽是耄耋之年，正气不虚，反而水邪泛滥周身，形体皆肿，如此何以延年保元增长生命之枢钥？必先泄浊以除水邪，此二药较为平和，湿热蕴结之人可常服用之延年。

### 3.1.4 毗沙门天王神妙补心丸

**【方源】**见《毗沙门天王神妙补心丸》（S.5598）

**【原文】**干薯蓣，干地黄，杜仲，百节（部），方（防）风，芒（人）参，丹参，茯苓，茯神，贝母，乳糖，五味子，石菖蒲，麦门冬去心，甘草炮过，远志，柏子仁。右（上）件药十七味，细剉（锉），洗去尘，干焙为末，练（炼）白粉蜜为丸，如弹子

大，每日空心含一丸，徐徐咽津，去滓，细爵咽下。服十日、二十日□清雅，三十日骨健，身安不惊疑，开心益智，补髓久食驻颜功力广大不可述<sup>[41]912</sup>。

**【功用】**滋阴清热，养血安神。

**【按语】**佛家神妙补心丸者，托名言药效殊胜也。方用麦冬、人参、五味子，即《医学启源》所谓生脉散。其所治者，气阴两虚之证。具有生脉益气，敛津养心的功效。三药合之，补润敛齐，益气养阴并举，敛阴而得气津复生，气盈津生脉复，故获“生脉”之名。有定志丸之方药（《外台秘要·卷十五：定志丸》），其意在于石菖蒲涤开心窍，远志、茯苓交通心肾。心为离火之脏，其阳气旺则血气方能及远也。又有三才丸之方药（《儒门事亲·卷十五》：三才丸），其方在于补养气阴，天门冬，生地黄滋阴、降火益肾，心肺肾之阴气得复。消烁之因遁去，而方中五味子，可护其阳，三才聚阴阳，而重在复阴也。又茯神、柏子仁、丹参、山药、杜仲、乳糖同用可健中补肾，加强养心安神之力，旋转枢机之气机，又能通心气于肾，交通上下，使五脏之虚得平。佐以贝母、百部润肺止咳，中药防风为使药，胜湿气，升发脾气。甘草补中气，调和诸药。全方补中有泻，补而不滞。

### 3.1.5 服黄连法

**【方源】**《服食养生方书》（S.6052）

**【原文】**伏（服）黄连法：□日正月上卯平旦，以井华水方寸，一日五□月宜戌中日，取莲实，九月宜成日取□己巳日再百日，通神不老，出五符<sup>[41]529</sup>。

**【功用】**补中益气，轻身延年

**【按语】**莲实即莲子，其性平，其味甘。《神农本草经》云：“主补中，养神、益气力……轻身耐老不饥延年”。莲子禀清芳稼穡之气味，得厚土之本性而育果。且脾乃黄庭规中，可交媾天地水火。脾胃又为后天之本，气血生化之源，先天以之为辅，脾胃健和，气血津液自生，安和君相之火，以平阴阳之纪，方显本黄连法之通神不老。

现代实验研究发现，莲子多糖可以通过上调 CuZnSOD、MnSOD、CAT 等基因的表达来延长果蝇寿命<sup>[48]</sup>，莲子分离蛋白也具有一定的抗衰老作用的，现代研究为莲子养生功效的进一步开发利用与深入研究提供了科学的理论依据<sup>[49]</sup>。

### 3.1.6 四时常服方

**【方源】**见《杂证方书第三种》（P.2565）

**【原文】**四时常服方：菟丝子三升，酒浸，伏（茯）神五两，人参三两，远志三两，桂心二两。右（上）捣筛为散，以酒服之二方寸匕。日再服，服别渐加至三匕。日忌大酢热面，余并无妨<sup>[41]272-273</sup>。

**【功用】**补益肝肾，益气安神

**【按语】**四时常服方为补益之方。方中菟丝子，其性温味甘，其经归于肝肾脾，可补肝肾之不足，又有填补精髓之效，《本草正义》云：“……养阴通络上品。阴中有阳，守而能走……”。菟丝子，强在补续，补阴阳之不足，皆因其足在脂膏，取其补精血之不足，精血旺盛则气力自健，常用之肾水自足，肾水足则气壮，即所谓“气中有真一之水也”，阴阳互生，阴阳和合，则年寿自长。茯神者，其性平味甘淡，入心脾之两经，功在于健脾安神，远志者，《药鉴》云：“主和颜悦色，轻身耐老”。交通心肾，心不下达于肾，则心火独亢于上，肾不上交于心，则肾水独寒于下，远志可收心之气交于肾，挽肾水而上灌于心，乃通心肾之妙药也。茯神与远志相配伍彰显健脾调中，养心安神定志之效。人参补气生津液，配以桂心，补火助阳。经云：“精气夺则虚”“正气存内，邪不可干”，该方可提高机体抵抗力与免疫力，正气充足，方可抵御六淫四时不正之气，故曰“四时常服方”。该方为老年补益之妙方。菟丝子、茯神、人参、远志、桂心五药合用共奏补肾益气安神之效。借助酒力行通血脉，收效显著。若觉滋腻加蛇床子、肉苁蓉、巴戟天三药。

现代研究表明，敦煌四时常服方不仅能提高大鼠的学习记忆能力，改善其生化指标。甚至能够改善 AD 模型大鼠的认知障碍。此外，在治疗 MCI 及早期 AD 中，该方都有一定的效果<sup>[50]</sup>，可参。

### 3.1.7 地黄丸

**【方源】**《道家合和金丹法》（P.3093）

**【原文】**地黄丸：地黄二斤，捣取自然汁，桃三两汁，天麻三两，神麴（曲）十二两，并捣罗，右（上）以不津器中取黄汁，浸，用薄绢笼，日煎。唯堪丸。每空心酒下十五粒，忌三白日。喫生姜汤少许<sup>[41]895</sup>。

**【功用】**补肝肾，滋阴血，温脾胃，消食积

**【按语】**地黄丸重用地黄二斤为君药。《本经》列为上品药也。《本草经疏》言：“肾家之要药，益阴血之上品……久服轻身不老……”。地黄补益脾肾，脾得生地则滋润血脉且运化健旺，面华而不老；肾得生地则元气充沛，封藏有度；且生地又可交接脾肾，使先天之元气和后天之谷气得精微物质则互相依赖，互相作用，而得轻身不老，益寿不衰。中药花椒温胃建中散寒，行气止痛，杀虫。神麴为神曲的别名，神曲甘温，入脾胃，消食和胃甚佳，但凡饮食积滞，脘腹胀满，都可主之。再添天麻以润肝，《神农本草经疏·卷九》云：“……利腰膝，强筋力。久服益气轻身”。天麻得土之辛味，借

天阳而生。诸药合用，补肝肾，滋阴血而不至于滋腻，温中健胃消食而不至于伤阴，消补同用，延年益寿。正如吴谦：“后天之气得先天之炁，则生生不息；先天之炁得后天之气，始化化无穷”。

### 3.1.8 肾虚滑精方

【方源】见《杂证方书第三种》（P.2565）

【原文】丈夫虚肾热客，数苦自洩（泄）不止方。白龙骨十分，牡蛎六分，车前子六分，韭子八分，熬令香，鹿茸八分，炙，酸石榴皮五分，麋（獐）骨八分，烧为灰，花苳容八分。右（上）切，捣筛为散，温酒服之方寸匕，日再服，渐渐加至两匕。忌猪脍、油脂、肥滑物等<sup>[41]274</sup>。

【功用】补肾涩精，清热利湿

【按语】肾虚滑精方，其功在补肾涩精，清热利湿。肾主蛰伏封藏。肾虚则精关失摄，封藏失司。肾又称为水脏，若肾阳虚弱，则浊邪内生，郁而化热，湿热交生，扰戈精室，致使失精。本方用鹿茸壮元阳，补气血，益精髓，强筋骨，补肾虚之君药，韭子补肾助阳，涩精止遗；花苳蓉填补精血，其力专滋，惟能滋补阴精，滋真阴肾精之不足，从而润养五脏，五脏得养，则功能全健，身体泰康。又可益阳兴火，因其性温且甘咸，温补之性在于气之渐助阳。阳盛阴固而阳愈兴。当肾阳疲极，借其甘温之性，稼之于助阳之药，可益阳补火，消阴除翳；獐骨甘温亦能补虚益精。四药相伍，彰显温肾阳，补精血之力。龙骨、牡蛎重镇安神摄精，为涩精止遗的常用药对，合用交通心肾，安神定志。配以酸涩的石榴皮则固精之力加强。佐以偏寒性的车前子清热利湿泄浊，制约诸多温药，防其燥热之弊。诸药相合，补肾益精、涩精止遗，交通心肾，安神定值，清热化湿，标本兼治。补中有泻，补中有通，寒热同用，温而不燥，祛邪不伤正，扶正而不留邪。

### 3.1.9 残辟谷方

【方源】《残辟谷方》（S.5795）

【原文】☐强志方：远志一斤☐<sup>[41]853</sup>。

【功用】安神益智，祛痰消肿

【按语】本方一般用于道家服饵辟谷养生之法。《神农本草经百种录》言：“……心气通则精足神全矣……久服轻身不老……”。远志交通心肾，心不下达于肾，则心火独亢于上，肾不上交于心，则肾水独寒于下，远志可收心之气交于肾，揽肾水而上灌于心，乃通心肾之妙药也；安魂定魄，肾封藏精，精合于志，肾盛不上则怒而志伤，伤志善忘，人之善忘之由，皆因心气不足，肾气有余于下，不可上交而成。远志之性能，其



可引肾之余气上达，正如其名，远其肾之志而不忘；坚壮阳道，其受天之阳气，得地之芳烈，因而健脾益心，心气定坚，精藏不摇。故心肾交接，昼夜往复，水火济汲，增寿不老，故为延年之要药也。

现代药理学研究表明，远志活性成分可以加强老年大鼠的记忆能力，可能与其改善了老年大鼠海马、大脑皮质的氧化自由基代谢功能有关，对其有一定的抗氧化应激损伤、抗衰老功效<sup>[51]</sup>。柴智等人通过研究发现远志总皂苷具有抗衰老与免疫调节作用<sup>[52]</sup>。

### 3.1.10 养生方

【方源】见《服食养生方书》（S.6052）

【原文】一方：无云母，有门东（冬）半□弹丸，且又方以伏（茯）苓伐木<sup>[41]532</sup>。

【功用】安魂养神，不饥延年

【按语】年代久远，腐蚀虫蛀，此方原卷丢失较多，组方药物与服用方法已无处可查，仅仅确定有麦冬与茯苓两味。茯苓是一味常用的抗衰老、养生与美容中药<sup>[53]</sup>。《本草新编》曰：“……养神益智，生津液，暖脾……久服耐老延年”。安魂养神，因为灵气上达，旋转枢机之气机，又能通心气于肾，交通上下，使五脏之虚得平，心肾交通，神魂安藏。麦冬为养阴润肺的上品。养肌益气，肺主皮毛，脾气散精，上归于肺，朝顺百脉，肺得所养，故能蕴养肌表。常用益气强身，肾水足则精越坚，精坚则肾气愈固，可得肾之阴阳调和，五脏之气有源，变化气血有渊，则延年益寿可执。

关于茯苓有效成分的药理学研究，侯安继<sup>[43]</sup>等人通过体外实验发现，茯苓多糖有良好的抗动物衰老作用。于凌<sup>[54]</sup>提出茯苓可能是通过提高皮肤中羟脯氨酸的含量来延缓皮肤的老化过程。<sup>[45]</sup>梁亦龙等人发现茯苓多糖可以提高果蝇的抗氧化能力从而延长了它的寿命。中医理论方面，常富业认为茯苓可能通过健脾利湿的中药功效从而达到抗衰老、养生、美容的作用<sup>[42]</sup>。此外，张敏与卢沛金通过对历代抗衰老方药的用药规律研究发现，茯苓是古代抗衰老处方的高频药物<sup>[55, 56]</sup>。关于麦冬的现代药理学研究，麦冬的活性成分具有降血糖、保护心血管系统、提高免疫力、抗炎、抗肿瘤、抗衰老等作用<sup>[57]</sup>。陆洪军等人通过实验研究发现，茯苓中的麦冬多糖具有抗皮肤衰老的作用<sup>[58]</sup>。总而言之，现代药理学研究对中药的传统疗效进行了验证，具有一定的研究意义。

### 3.1.11 不饥方

【方源】《残辟谷方》（S.5795）

【原文】又方：云母□，练松，车前根叶二升，茯苓一斤，防风一斤，志□，服半升，速欲断谷，可服一升，日再服，渴饮冷水□不饥，服六十日升仙，智慧（慧）万倍，

日诵千言，忆持□<sup>[41]854</sup>。

**【功用】**安和五脏，益精增忆

**【按语】**云母甘温，有安神益智的功效，为上品之药，当为君药，《神农本草经·卷一》记载：“……安五脏，益子精……久服轻身、延年”。臣以泽泻、车前子、茯苓泄浊利水渗湿，且茯苓主补劳伤之疾，而五劳七伤即《诸病源候论·虚劳候》所云：“七伤者，一曰阴寒；二曰阴痿；三曰里急；四曰精连连；五曰精少，阴下湿；六曰精精；七曰小便苦数，临事不卒……”。远志微温味苦，为少阴肾经之药，安魂定魄，肾封藏精，精合于志，肾盛不上则怒而志伤，伤志善忘，人之善忘之由，皆因心气不足，肾气有余于下，不可上交而成。远志之性能，其可引肾之余气上达，正如其名，远其肾之志而不忘，具有强志益精的功效。佐以防风，防风为风药，主升清阳，清阳升则耳清目明。诸药合用，安和五脏，益精增忆，升清阳于一方。

### 3.1.12 养生方

**【方源】**《道家养生方》（P.4038）

**【原文】**青龙实中仁三两，杏仁也。新白者，汤退皮，去尖、复人（仁），蒸熟捣为糊，玄中津二升，生天门冬子也。屯去皮心，生捣后取汁，微火煎令如稀锡，以白蜜一合，已（以）下锅中搅和。右（上）已（以）前诸药末等，一时入锅中，调搅干湿得所，将出入铁臼中捣一万余杵，并手捻为颗，颗如梧子大。每每空腹酒下三十丸，日再服。服经一百日，肌骨肥润，血脉通流；至二百日，眼明耳聪，宿疾、气劳、暗风、头风悉除，手脉自知有力，面目已有光泽，固得须发不白，永无衰老，登高履深，筋力不乏，奔马心神不动<sup>[41]924</sup>。

**【功用】**聪耳明目，延年益寿

**【按语】**本方为道家养生之方。方中杏仁为君，其意如《珍珠囊补遗药性赋·卷二》所言之，杏仁甘温可升可降，阴中之阳也。其用有二；利胸中逆气而喘促；润大肠气闭而难通。杏仁善于止咳化痰平喘，为肺系疾病之专剂，内外之伤，新旧之疾，牵涉肺脏，多喜用之。天冬者为臣，亦如《本经逢原》云：“……又能延年不饥……”；《本草》云：“……强骨髓……久服延年多子孙，能行步益气……此上焦独取寸口之意”，润肺除热，由名而知其用，其禀天冬令寒水之生气，受地之阴精合育，名曰天冬，故寒冷天气，清肃之形杀，一水澄湛本用，白蜜为佐剂，清热补中，其有生熟之分，功有清补之别，生时性唯凉，入则清热；熟时性温，健脾补中，酝酿气血，补中安藏，逐邪剪侮，之所以和，解毒百药，借性能缓，久服强志，延年不老。因此，诸药合用，清肃涤烦，

恰合娇脏之性，服之平蜚安和，津液流通，阴降之性，除肾肺烦热之圣药。

根据现代学者的药理学研究，可以发现天冬水提液低剂量组和高剂量组具有提高小鼠对抗应激反应的能力，长期服用天冬水提液高剂量组能延缓小鼠由 D 半乳糖引起的衰老。天冬总多糖能不同程度增加小鼠胸腺和脾脏的重量，提高小鼠对抗应激反应的能力，并有一定的延缓衰老作用<sup>[59]</sup>。总之，杏仁化痰，天冬滋阴，一消一补，一刚一柔，一静一动，专主肺系虚劳之病。

### 3.1.13 石龙芮丸

【方源】见《杂证方书第三种》（P.2565）

【原文】石龙芮丸：主上热下冷，脾胃气不足，不多销（消）食，纵食无味，不长肌肤。此方宣通荣卫，调中，兼理石气，平胃能食，充实倍力方中，夏服。石龙芮六分，萎蕤四分，枳壳十六分，炙，麦门冬四分，去心，甘草十六分，炙，菌桂一分，薯蓣四分，干地黄六分，石斛四分，女麴八分，熬香。右（上）十味捣筛，蜜和为丸，丸如梧子大。一服二十丸，日二服，稍加至二十五丸。酒饮，任量，体中冷、热服药。禁海藻、太肥滑、难消食<sup>[41]271</sup>。

【功用】养阴清热，调中理气

【按语】石龙芮丸为上下不交泰之证。其本在中州虚弱，运化失权，精微匮乏，致使口噤素然无味，气血泛源，肌肉难丰，后天不足之象。方中用石龙芮味君药，其性味苦平，善利关节，补阴气。《医学发明》云：“……平补之药……其功与枸杞、复盆子相埒”。玉竹、麦冬、地黄、石斛为臣，均具有养阴生津，润燥开胃的殊胜效果，补益脾肾，脾得玉竹、麦冬、生地、石斛则滋润血脉且运化健旺，面华而不老；肾得麦冬、生地则元气充沛，封藏有度；且生地又可交接脾肾，使先天之元气和后天之谷气得精微物质则互相依赖，互相作用。枳壳利胸膈而利气，升发脾胃之气，佐桂枝、神曲、甘草养胃醒脾，开胃进食，后天得养，即古人云“得胃气则生，失胃气则亡”。纵观全方，肺脾肾三脏兼顾，清热滋阴，补中有通不至于滋腻，少佐热药，寒热并用，使全方凉而不遏，热不伤津。

### 3.1.14 定志丸

【方源】见《治病药名文书》（S.1467）

【原文】定志丸：治大风入腹肠，憺忘恍惚善恐，开心逐邪，安神藏，除百病方。人参五两，附子六枚，炮，赤术三两，猪心五两，牛心五两，羊心五两，马心五两，犬心五两，昌（菖）蒲五两，远志五两，去心，伏（茯）苓五两，亦可用伏（茯）神捣下



篩，蜜和，服如杏子核一枚，日三，稍益如杏大，五心皆干乃称之<sup>[41]355-356</sup>。

**【功用】**养心安神，化痰开窍

**【按语】**本方为神志不安，心神被扰之证。方中赤术，根据《本草纲目》的记载，苍术释名赤术。其功在利湿，且较白术更胜。又取五畜之心，取象比类，借心养心，以养形安神，为方中君药。人参，补护元真，其之功用，脏腑皆奉，参源之性，专直于气，安魂定魄，参之秉性，阴中之阳，因其所生者，得天蕴之光华，独地孕之广厚，聚化显邕之人形，天地人三才备至，可给养心神，与猪、牛、羊、马、犬之心共奏养心安神之功。人参、茯苓、苍术合用，能健运脾胃，运化体内水液，既可阻碍水湿形成，又可防止湿聚成痰；菖蒲、远志，安魂定魄，肾封藏精，精合于志，肾盛不上则怒而志伤，伤志善忘，人之善忘之由，皆因心气不足，肾气有余于下，不可上交而成。远志之性能，其可引肾之余气上达，正如其名，远其肾之志而不忘。兼与茯苓配伍有通心气于肾，交通上下，使五脏之虚得平，心肾交通，神魂安藏，最终得延年益寿，耐老无衰之功。佐以附子温煦心阳，又能化气行水，与前药共奏其功，痰湿得化，清窍转利，神识自明。诸药合用，既可滋阴养血，强阳安神，则心神自可明慧，为治本之法，又配以祛湿、化痰、开窍等治标之品，则现神清志明，养心安神，化痰开窍之效。

### 3.1.15 五芝方

**【方源】**《绝谷仙方》（S.2438）

**【原文】**五芝方：乌麻油一[斤]，茯苓半斤，椒四两，饴半□，蜜二合。令童□日三服，食之三丸，以日出时□及午时、申时□年，头白更黑，力彻虚空，□千里<sup>[41]864</sup>。

**【功用】**乌发美颜，安魂养神

**【按语】**五芝者，丹芝，金芝，玉芝，玄芝，木芝是也，为神仙药，《神农本草经》曰：“……益心气，补中，增慧智……轻身不老。一名丹芝；……益肾气……延年神仙。一名元芝；……益肺气，通利口鼻，强志意……一名玉芝；……益脾气，安神……轻身不老……一名金芝；……保神，益精气，坚筋骨……久服，轻身不老延年。一名木芝”。其五芝者，即为五色也，而五色者主入五脏。蕴养生延年之意于中也。五芝方用乌麻油一斤为君药，《中药大辞典》认为，乌麻油具有润燥通便，解毒生肌等殊胜功效。臣以茯苓、蜀椒，取其建中之功也。茯苓是一味常用的抗衰老、养生与美容中药之一。依据《神农本草经·卷一》的记载：“……安魂、养神，不饥、延年”。认为其可通心气于肾，交通上下，使五脏之虚得平，心肾交通；蜀椒辛温温暖脾胃。佐以饴糖、蜂蜜，补虚润燥是也。诸药合用，共奏乌发美颜，安魂养神之意。

### 3.1.16 绝谷仙方（茯苓饼法）

【方源】《绝谷仙方》（S.2438）

【原文】□光紫色而□年化为流星，流星千年□为浮水，金入水不耗反益□太清，此飞仙之法勿[传]。□酒二升与茯苓合饼□<sup>[41]861</sup>。

【功用】益气健脾，通利血脉

【按语】茯苓饼是道家修仙之人常用的服饵养生辟谷方。《本草崇原》曰：“……茯苓位于中土，灵气上荟，主内外旋转，上下交通……安肝藏之魂，以养心藏之神”；《本草新编》曰：“……养神益智，生津液，暖脾……久服耐老延年”。据统计，古代服饵养生方中，茯苓为出现频次最高的药物<sup>[60]</sup>。茯苓之功，在于旋转枢机之气机，又能通心气于肾，交通上下，使五脏之虚得平，心肾交通，神魂安藏，最终得延年益寿，耐老无衰。茯苓与酒合用可助气血；但应注意，酒饮适量则宣和百脉，却冷消邪，若酒饮失度则有伤神耗血，损胃亡精之弊。二药相配，益气健脾，通利血脉。

### 3.1.17 绝谷仙方（服胡麻法）

【方源】《绝谷仙方》（S.2438）

【原文】胡麻之法□如一名三光之贵荣，一名□昌，一名含暎，一名青囊（囊），是其叶，食好□成熟者捣，持土杵，随意多少，汤□乾后蒸之，使微气出，极溜通止，更曝□曝，每至蒸时要须快（抉）日，天阴不得[蒸]□复温而复蒸，都曝讫，而后捣之，和以白蜜□至服时，一服一枚，以日三时服之，可长不死□<sup>[41]861</sup>。

【功用】补益精血，乌发健齿

【按语】胡麻丸是道家常用辟谷方。胡麻是道家服饵常用高频药物之一<sup>[61]</sup>，其性平味甘，归于肝肾大肠之经。功可补肝益肾，滋养精血，润肠司粕，且言其力专润，又赋补阴，补阴力匀。《神农本草经》言其：“……益气，补脑髓，坚筋骨。久服耳目聪明”；《抱朴子》提倡服用胡麻，言其可养血明目，延寿长生。现代药理研究证明，胡麻的脂肪油含量高达 60%，并富含磷、钾、叶酸、烟酸、钙等营养元素<sup>[62]</sup>。

### 3.1.18 绝谷仙方（服章陆法）

【方源】《绝谷仙方》（S.2438）

【原文】□取章陆根三十斤，去恶□阴干六十日，末筛方寸匕，和□取宝，立得不难，日行[千里]□金不传<sup>[41]862</sup>。

【功用】驱邪扶正，涤恶延年

【按语】章陆根即商陆。为苦寒泄浊之品，《本草图经》记载古代方术家单服商陆，

并称其为神仙秘法。《证类本草》云：“……腹满洪直，疏五脏……”。认为其可涤荡水气，通利二便。其所归肾也，若肾怯水溢，泛恶周身。必正气未虚，水邪未尽方可用之。商陆可通经隧，逐水邪。经云：“有故无陨，亦无陨也”，年老体迈，虽虚证居多，实证亦可偶见，虽是耄耋之年，正气不虚，反而水邪泛滥周身，形体皆肿，如此何以延年保元增长生命之枢钥？必先泄浊以除水邪，商陆是也。水邪已尽，则可改扶正之品，如茯苓之属。

现代药理学研究发现，商陆具有抗炎、增强机体免疫力、抗菌、抗病毒、抗肿瘤等药理作用<sup>[63]</sup>。商陆活性成分主要包括三萜皂苷、黄酮、甾醇、多糖、酚酸类等，其中三萜皂苷类有抗血凝集、抗菌抗病毒的作用，商陆多糖具有抗肿瘤、增强免疫力的功效<sup>[63]</sup>。值得重视的是，商陆有毒，可应一时之急，不可久服。本品以祛邪为第一要义，邪去则正安。

### 3.1.19 妙香丸子方

【方源】《服气休粮及妙香丸子方》（P.3043）

【原文】妙香丸子方：鹤虱二分，朱砂一分，禹余粮二分，人参二分，茯苓一分，狗脊一分，贯众一分，白松脂、白腊、黄腊各等分。右（上）件药並须细捣，罗为末，先须销松脂，次下白□<sup>[41]859</sup>。

【功用】补气安神，健脾利湿

【按语】本方药物大多为《神农本草经》中记载的上品药物，具有轻身不饥延年的功效。该方以人参为君，其意在于《神农本草经百种录》云：“……有形无形，无一之不补也。……乃补其精之效……久服轻身延年”，认为参力醇厚，稟仓入脾，壮盛后天，后天为大主，又资先天，作强遂坚，精血互生，五行更替，圆周不休，气血冲和，则正气充足，五脏安和，无不长寿；臣以鹤虱、禹余粮、茯苓、狗脊、贯众等药。鹤虱，又称为天名精，和胃消积，健脾杀虫。禹余粮涩肠止泻，固摄津液，《神农本草经百种录·上品》言其补中降气，轻身延年，专补后天。茯苓，如《本经》曰：“久服安魂养神，不饥延年”。健脾利水，安魂安神。朱砂清心镇惊，安神，《汤液本草·卷之六》认为，养精安魂，益气通血，止烦明目。狗脊质坚，能行能散，能降能升，其功在于强腰利膝，坚固肾气。如《本经》云：“……腰背强，机关缓急……颇利老人。”贯众苦寒清热。松脂即松香，其功如《本经逢原·卷三》所载，松脂性坚，得木源之气，通津流液，仿若皮干之行，为方士辟谷延龄之佳药。佐以蜂蜜补中润燥。纵观全方，补益为主，攻补兼施，有补气安神，健脾利湿之效。

### 3.1.20 长生涌泉汞方

【方源】《道家合和金丹法》（P.3093）

【原文】又方：珠一两，鱼枕一分，二物生绢袋共贮，取牡蛎一枚，剉，可受袋，用云母一片，堪合作盖，线定讫，五加皮、地榆、冬二两，马牙硝一两，盐一合，蜡三两，蜜三两。上取鼎子，入牡蛎合讫，入诸药，以水煮一服时，即软。可极碎，乃取瓷合（盒）贮乳半升，出珠囊，安中，取黑豆，甑中埋盖，同蒸之，豆烂即止，入鉢研如粉，日服一字匕，不必须丸。秘塞以后难通，要通，取细辛和枣煮，啜其汤<sup>[41]894</sup>。

【功用】充实五脏，延年益寿

【按语】珍珠为药，史载 2000 余年。其功安神、明目、生肌为君。《纲目》：“安魂魄，止遗精……”。牡蛎，云母，五加皮，地榆为臣，牡蛎，《海药本草》：“……补肾正气……补养安神……”，可平肝息风药。云母，《本经》云：“……安五脏，益子精，明目”，即满益五脏，明目轻身，延寿长命。五加皮根皮供药用，治风湿骨痛。地榆凉血养阴。鱼枕亦作“鱼魮”。《纲目》：“……煮汁服，解砒霜毒、野菌毒”。马牙消即芒硝为佐，能除邪气，破留血，推陈致新。盐具有凉血明目之效，可接药入肾。黑豆又称乌豆，色黑走肾，可滋养肾脏，蕴含丰富花青素，维生素 E、异黄酮，能抗氧化，清除自由基，延缓衰老<sup>[64]</sup>。

### 3.1.21 吃草方

【方源】《佛家辟谷方》（P.2637 又见 P.2703）

【原文】吃草方：墨豆一升，苍术五两，右（上）件两味，以水煮欲后，干炒，令黄色。将行路中，有一切草木树叶，将以食之满口，用法豆五七粒，同（日）吃一切草木，并作豆味，兼能香滑，请各记之<sup>[41]841</sup>。

【功用】乌发明目，延缓衰老

【按语】吃草方以黑豆、苍术成方。本方黑豆之效在于补肾乌发、养血明目、延年益寿，正如《本草便读·谷部》所云：“……形腰，补肾，能益阴而利水……”。苍术其性温其味辛苦，具有燥湿健脾，明目辟秽之功效。如《本草征要·第三卷》云：“……燥湿消痰，辛温快气，芳气辟邪”。黑豆与苍术两药相配，乌发明目，延缓衰老。其操作方法特殊煮后炒干，携带方便，可将路边草木和药物同食用。结合方剂名称与条文描述，大致可以推断出本方可能是一首缓饥果腹妙方。

现代药理学研究发现，黑豆营养丰富，黑豆的活性成分 BSP 能显著提高亚急性衰老小鼠的抗氧化能力，因此黑豆具有一定延缓衰老的作用<sup>[52]</sup>。关于苍术，现代研究发现，

苍术具有抗炎，抗胃溃疡以及对心血管有一定的保护作用<sup>[65]</sup>。

### 3.1.22 休粮方

【方源】《服气休粮及妙香丸子方》（P.3043）

【原文】休粮方：大麻子三升，以水浸，夏月三日，冬七日，候芽生，蒸为度，干晒，去皮取仁，黑豆三升，为末，取前麻仁旋杵拌尽豆，末，旋晒干为度，仍候日色，可九蒸九曝。右（上）件药捣杵，罗为末。每要绝食时，只可喫三合已（以）来，细细咽之。不得喫热物，但饮冷汤、冷水。如要开食，喫葵粥退之。退后三五日，不得喫湿面、粘食。如觉寂寞，即少少更喫，不得多。极妙之<sup>[41]858</sup>。

【功用】乌发延年，补虚益寿

【按语】休粮为辟谷的别称，是古代道家长生不老的一种方式。大麻子即火麻仁，其性平味甘，主润肠通便，《雷公炮制药性解·卷一》认为，麻子性润而味甘，仙经需为要药，取其补虚之力，大肠燥结者，较为相宜。脾欲缓，急食甘以缓之。麻仁之甘以缓脾润燥，故仲景脾约丸用之。人过四十则阴气自半，阴液虚少，肠道必然失于濡润，则为大便难而所及所苦，麻仁甘润，补肠道阴液不足，防津亏燥结之弊。黑豆具有补肾乌发、养血明目、益寿延年等功效，《本草便读·谷部》认为，形腰补肾，能益阴而利水。则全方之功在于畅粕道而行气机，益阴血而驻寿元，妙为乌发延年，补虚益寿。

现代药理学研究发现，火麻仁营养丰富，其中不饱和脂肪酸、蛋白质和微量元素等含量很高。广西巴马是著名的长寿村，火麻仁为当地居民的主要食物，火麻仁可能与长寿密切相关<sup>[66]</sup>。黑豆营养丰富，黑豆的活性成分 BSP 能显著提高亚急性衰老小鼠的抗氧化能力，因此黑豆具有一定延缓衰老的作用<sup>[52]</sup>。火麻仁与黑豆皆色黑补肾，性味平和，可润肠泄浊，为通补之方。黑豆麻仁比较容易取得，非古代名贵药材，不论官贵穷乞都可服之煮后干炒，随身携带，较为方便。

### 3.1.23 八公神散

【方源】《道家养生方》（P.4038）

【原文】八公神散：干地黄三十两，天门冬十二两，菖蒲十八两，远志四两，石韦四两，五味子四两，茯苓二两，桂心三两。凡八味捣筛，饭后服方寸匕，日三，三十日知，二百日行及奔马，一年意若飞<sup>[41]927</sup>。

【功用】滋阴补肾，泄热化痰

【按语】八公神散治虚羸七伤，该方以地黄为君，《神农本草经·卷一·上经》云：“……填骨髓，长肌肉……久服，轻身、不老。”地黄滋补真阴，补髓填精，一般用于



治疗阴虚内热之证。臣以天冬，远志、石菖蒲，茯苓，五味子。天冬助地黄滋补阴血之效果。《本草乘雅半偈·第三帙·天门冬》云：“……强骨髓，久服轻身，益气，延年，不饥”。人过四十而阴气自半，若是年迈真阴亏虚，可常服生地、麦冬等滋阴补肾之品。本方再加远志、石菖蒲安神定智，远志气味芳香，辛散能行，解郁安神，收心之气交于肾，挽肾水而上灌于心，乃通心肾之妙药也。石菖蒲，利气开窍，避秽痰湿。二药相伍，益肾开窍定志安神之力加强。填石韦泻湿浊，《本草蒙筌·卷之三》谓通膀胱利水气，益精气，补五劳，安五脏。加茯苓健脾胃，安心神，渗湿利水。五味子滋补强壮，酸甘化阴，益肾固精，佐以桂心温下元，除积冷，利气血。诸药共奏滋阴补肾，泄浊安神之效。

本方取名为“八公神散”，意在言其功效殊胜，寓有神仙家方术计谋。当代敦煌医派代表李应存教授临床常用敦煌八公神散随证化裁，用其补肾填精，益气和血，调畅冲任，标本兼治，治疗真阴亏虚之证收效颇佳<sup>[67]</sup>。

### 3.1.24 道家合和金丹

**【方源】**《道家合和金丹法》（P.3093）

**【原文】**钗子法：猬脂、粉霜等分，和为泥。钗子用醢酢涂，以火炙通赤，用二药匀涂。又炙，如此三上，软白如银。右（上）取牡蛎一所可贮物者，用湿帛拭却尘土，然用纸筋泥，厚泥打合紧，晒乾，别取地榆、五茄（加）皮，不计多少，用水煎取浓汁，别器收，安牡蛎如铍子，入真珠，以五加皮煎，慢火煮，耗即添汁。可时一服，看极得碎，即出於鉢内，细研，秤一两，青同（铜）粉一两，和讫，取黄菁（精）不限多少，却根上两眼子，捣自然汁，煎如饴，和药丸如绿豆大，日食五丸，酒汤任下。金龠（钥）匙子，取车前子两指一捻，水下之。盖真珠之功秘精尤効。虑其拥蔽，服此开通<sup>[41]894</sup>。

**【功用】**潜阳敛阴，强筋壮骨

**【按语】**道家合和金丹，意在固肾泄浊也。肾主藏精，为先天之本。肾为水藏，肾虚则湿浊内生，郁久化热，酿生湿热，扰动精室，加之肾虚失摄，更生遗泻白浊失精之证，失精日久变为虚劳。本方以黄精为君。功在补气养阴，上润于肺，中健于脾，下滋于肾，三脏同调。《神农本草经疏·卷六》认为，黄精得中土冲气，从乎春升之令，性味平和无毒。其色为黄，脾主中焦，故能补中益气。脾胃为后天之本，气血生化之源。脾胃气强，则六淫邪气不可干。正所谓“四季脾旺不受邪”、“正气存内，邪不可干”。脾胃气盛则五脏精气充实，实则安，五脏既安，气血津液精益盛，气满则不饥。臣以五加皮补益肝肾，强筋壮骨，祛湿浊，标本兼治。佐以地榆清泻相火，牡蛎镇心安神涩精，

增加固精之力。车前子为使药，用之清热泻浊。全方集补肾精，清相火，固精气，安心神，泻湿浊于一身，攻补兼施，补中有通，补中有泻，滋阴不留邪，泻浊而不伤肾。

### 3.1.25 内药方

【方源】见《杂证方书第六种》（P.2882）

【原文】内药方：疗一切风冷病。人参，巴豆，蜀椒，制，熬，黄连，桂心，茯苓，乌头炮，干姜，猪牙皂荚去皮，炙，桔梗，紫菀，柴胡，菖蒲，石（食）盐，远志，厚朴，当归，杏仁，恒山，附子，炮，磁毛石，姜茺莢，青木香，枸杞，菟蓉（菟）子，以上各二分，葶苈子四分，牵牛子二分，兔（菟）丝子二分，二十八味。右（上）以前件药共二十九味，并须好药，绢罗罗之，用蜜和为丸，如酸子。内此药不问老少，无不差者<sup>[41]412</sup>。

【功用】温阳散寒，祛痰理气，宁心安神

【按语】本方药味 29 味。其病机为由元阳不振，阴寒内盛所致。肾为气之根，腰之腑，藏元阴元阳，全身阳气非此不能发，五脏之阴，非此不能润。元阳亏于下，则可见腰膝酸冷。肾气失于固摄则见尿频尿数。阳气亏虚，寒从中生，寒主收引而凝滞气血，故痞满冷痛。肾阳亏于下，无力蒸腾肾阴上济于心，心火为之所亢，再加之虚阳上浮，虚火内扰心神，故见不寐。其他诸种种，不外乎此。方中纳入附子、桂心、菟丝子、枸杞子温肾壮阳，益火之源以消阴翳为主药。臣以巴豆、牵牛攻下寒积。再填干姜、姜茺莢、菟蓉子、蜀椒、乌头大队辛温补阳之药，温里散寒止痛，力专效宏。加恒山、葶苈子、猪牙皂荚、紫菀等药温化寒痰。寒邪内盛，收引经脉，凝滞气血，故以桔梗、杏仁、柴胡、厚朴、青木香升降气机，气行则血行，血气得以疏通。黄连泻火、磁石引上浮之阳下归于巢，如此则升降阴阳，清上温下，肾阳可复，虚阳得降，心神得安，再加菖蒲、远志交通心肾，共奏宁心安神之效。佐以人参、茯苓、当归补益气血，培补后天资助先天，防止温燥之药耗伤阴气。使以咸寒之石盐引药得以入肾。全方药虽较多，但繁而不杂，理法明晰，温、清、消、下、补五法并用，祛邪不伤正，重在温补元阳。

### 3.1.26 服食养生方

【方源】《服食养生方书》（S.6052）

【原文】一方云：白菊花味苦，五月采。又法，菊□日老[者]成童子<sup>[41]532</sup>。

【功用】润泽轻身，养生延年

【按语】菊花为中国古代传统名花。菊花甘苦微寒，具有散风清热、平肝明目的殊胜功效<sup>[68]</sup>。《本草纲目·卷十五》更是对菊花的功效进行了肯定，并指出菊花主头眩，

久服令人好颜色不老……一日三服，百日身轻润泽；一年，发白变黑；二年，齿落再生；五年，八十岁老翁，变为儿童也”。

现代药理研究表明，黄酮类、挥发油类、有机酸类等化合物是菊花的主要活性成分，其具有抗炎、抗病毒、抗菌、抗氧化、抗衰老等药理作用<sup>[69]</sup>，此外，也有学者发现菊花活性还具有抗肿瘤、抗衰老、耐疲劳、肝保护、免疫调节和促进胆固醇代谢等药理作用<sup>[70]</sup>。

### 3.1.27 三等丸

【方源】见《杂证方书第六种》（P.2882）

【原文】疗丈夫腰膝冷疼，脚气痿痹，疝气，一切风蛊，邪气鬼魅，瘟瘴，时气，疟痢，少精，宽肠，余沥，盗汗，痒湿，少心力，健忘。须发先黑者，服后身不口口，但加黑乌润。已黄者，服经六十日变黑。若已白者，一如漆。坚牙齿，益筋力，四时常服三等丸方。地骨皮五两，阆乡，生干地黄三两，江宁，牛膝三两，河内，枳壳三两，炙，高州，覆盆子三两，华山，黄芪三两，原州，五味子二两，桃人（仁）四两，微熬之，去皮，以鹿角锥于瓮碗中研之，如膏，如粉，兔（菟）丝子四两，潞州，以清姜酒浸三宿，去酒，叶捣之，筛下，蒺藜子四两，濠州，捣去尖，簸去土草，然后秤之，已（以）上药并是大秤大两。右（上）捣筛讫，先下桃人（仁），掇使相入，煮白蜜，掠去上沫，和药可丸，讫，更入臼捣三五百杵。先以蜡纸，后以厚白纸重裹，意者不欲薄，恐洩（泄）药气。每日客（空）服四十丸，日再服。如药绝，经十日白者即生，急即拔却，重衣服，药自孔之，便有黑者出，神妙不可言<sup>[41]418</sup>。

【功用】补肾益精，调理气血

【按语】三等丸主治范围广泛，适用于下元虚衰，气血淤滞之病机。肾阳不足，温煦失司，常常可见腰膝酸冷疼痛；肾者为水脏主骨生髓，发为血之余，若肾之精血亏虚，可现头发早白，牙齿松动，头晕耳鸣，健忘痴呆之症；肾精亏虚日久，肾火难温脾土，脾胃气弱，故见身疲乏力，短气懒言；脐腹或胁肋部时有癖块胀痛皆因气滞血瘀，瘀血内结所致。因该方补肾益精，理气调血，对多种衰退性疾病有补益治疗作用，因此可归为延年养生类医方。

方中菟丝子补肾阳益精血，《神农本草经》曰：“……久服，明目，轻身延年，生精则目明而强且寿也”。地黄，滋水益阴，可缓解补阳药燥热之性，二者共为君药，可阴阳并补，滋而不膩，补而不燥。覆盆子益肾明目，《别录》：“主益气轻身，令发不白”；五味子补肾固精，二药相合补中有固，共助君药补肾之功；牛膝苦甘，性平，归



肝肾经，补肾强骨，逐瘀引经；黄芪益气固表，四药相合，共为臣药，补中有通，引药入肾，以助君药补肾益精之效。蒺藜子活血祛风；桃仁质润，祛瘀生新；枳壳理气行滞，与牛膝合用，可破气行血，消除郁滞，制约补益品之滋腻，助气血运行。地骨皮、生干地黄合用，共为佐药，滋阴清肾之浮热。全方君臣佐使，配伍得当，药味平和，阴阳相合，精血并补，通补兼用，涩而不滞，组方严谨，可四时常服，能提高机体免疫力，乃抗衰防老，却病延年之良方。

### 3.1.28 风劳冷病方

【方源】见《杂证方书第七种》（P.3144）

【原文】疗积年多冷，日久风劳，饮食不佳，阳道微弱，长服益智，补髓身轻，积冷自除，风劳日退，用牛膝酒疗，大验。人参三两，防风三两，黄芪五两，慈毛六两，桂心三两，牛膝六两，枳壳三两，炙，蒺藜子半升，桃人（仁）半升，石斛四两，肉苁蓉四两，独活三两，天门冬四两，伏苓（茯苓）三两，生姜三两，生干地黄五两，鹿角屑五两。右（上）件药切如豆，以生绢袋盛向不津器中，以无灰酒清者一大升，密封，头春三日，秋冬口即堪服<sup>[41]435-438</sup>。

【功用】益气填精，调理气血

【按语】风劳为病名，古人又称之为肝劳，肝木应风气，故一般指虚劳久病而感风邪之人。风劳之病常见体虚乏力，身体羸弱，纳谷不香，筋脉痹阻不利等。其病机关键在于病久致虚，多现下元虚衰，卫气虚弱之证。方中重用桂心、苁蓉、鹿角以壮肾阳，补肾填精，故为君药。张秉成谓：“真阳虚于下，易致阳气上浮，可用麦冬、石斛等药清滋。”故方中用生地、麦冬、石斛清虚热补阴血；人参、黄芪补气固表，茯苓健脾胃，共为臣药。阳虚易感寒邪，寒邪收引凝滞，易阻滞气血，大队滋补之中佐以枳壳、桃仁行气活血化瘀；独活、防风、蒺藜、生姜发散寒邪，与黄芪相伍，补中有散，祛邪而不伤正，固表而不留邪；牛膝、磁毛石滋补肝肾，引药下行。以上诸药合用，阴阳双补，偏于温阳；补中有通，补中有散，邪祛方可正安。

本方剂型为药酒，选取无灰酒作为医用溶剂，无灰酒在唐以前的文献中未见载录。

《辞源》记载“酒初熟时，下石灰水少许，使酒易于澄清。所得之清酒称灰酒。”有学者对无灰酒的功效进行考证，认为无灰酒色黄入脾，有消食之功<sup>[71]</sup>；性热能温，味辛能散，可温通血脉祛湿逐风；味甘能补可补益气血<sup>[72]</sup>。故本方以无灰酒作为溶剂，取其辛热之性以祛风逐湿，取其辛散之性以助药力布散全身，使药效得到最大发挥。因此，以无灰酒作为溶剂，既有祛疾之效，又有养生之能，组方着实巧妙。且该方强调，服用药

酒以适度为量，因其过量则会助生湿邪，临床应用也当注意。

### 3.1.29 绝谷仙方（服麻子法）

【方源】《绝谷仙方》（S.2438）

【原文】□捣熟，以水一石煮，复内麻□可丸如鸡子大，日服三丸，十日已后□服之百日，万病皆除，三二间即升天矣<sup>[41]863</sup>。

【功用】益血润燥，补中延年

【按语】麻子即火麻仁，其性平味甘，主以润肠通便。《本草经集注·上品》有云：“……主补中益气……久服神仙”；《神农本草经疏·卷二十四》记载，麻子禀土气而生，甘能补中，甘能益血，其性滑利，入手、足阳明，足太阴经。脾欲缓，急食甘以缓之。麻仁之甘以缓脾润燥，故仲景脾约丸用之。人过四十则阴气自半，阴液虚少，肠道必然失于濡润，则为大便难而所急所苦，麻仁甘润，补肠道阴液不足，防津亏燥结之弊。

现代学者发现，火麻仁提取液对 D-gal 致衰老大鼠嗅觉辨识记忆障碍有一定的改善作用<sup>[73]</sup>。此外，有研究表明：火麻仁油及甾醇均能够延长家蚕各龄期生存期时间<sup>[74]</sup>。

### 3.1.30 绝谷仙方（采黄精方）

【方源】《绝谷仙方》（S.2438）

【原文】采黄精方：□洗却恶皮毛，细切，一石水煮之，至□黄末和作饼，日服如鸡子□不老，聪明万倍，与天地相□<sup>[41]863</sup>。

【功用】滋肾润肺，补脾益气

【按语】黄精具有补气养阴的功效，尤能滋补肺脾肾三脏。常用于脾胃虚弱，身疲乏力，胃阴亏虚，口干舌燥，肺阴亏虚，咳嗽咳血，肾阴不足，腰膝酸疼，头发早白，阴虚燥热等病症。《本草经集注·草木上品》云：“……主补中益气……安五脏，久服轻身，延年而不饥。”《神农本草经疏·卷六》认为：“黄精得中土冲气，从乎春升之令”，其色为黄，脾主中焦之色，故能补中益气。脾胃气强，则六淫邪气不可干。正所谓“四季脾旺不受邪”，“正气存内，邪不可干”，脾胃气盛则五脏精气充实，实则安，故曰黄精能安五脏。五脏既安，气血津液精益盛，气满则不饥。久服轻身延年，殊胜之药效也。

随着科研人员对中药黄精药理作用研究的不断深入，黄精活性成分的抗衰老、改善学习记忆、调节免疫能力、调节血糖血脂的作用正在被现代科学逐步证明<sup>[75]</sup>。还有学者试图从胃肠动力学与内分泌学角度研究中药黄精“轻身”作用的机制，此外，还确立中药黄精的作用靶点，阐明了其“轻身”作用的药理学基础，具有一定研究意义<sup>[76]</sup>。

### 3.1.31 涌泉方

【方源】《佛家辟谷方》（P.2637 又见 P.2703）

【原文】涌泉方：此药济急饥虚渴法，油麻二合，拣净去皮生用，杏仁二七颗，去皮尖生用，盐花一钱，宣腊二两。右（上）件三味药细研，以火煎腊化后，倾向药碗子内，相和，更研令匀。只于火伴（畔）便丸，如樱桃大，每服一丸，以津唾下在腹中，能折食，止饥渴。如要且折食，须不论世方可得。若能卜，要开食，请喫米饮，药下却在水中却洗，取神验也<sup>[41]840</sup>。

【功用】生津止渴，益气耐老

【按语】方名涌泉，其意在于本方之药配伍，可使津液之阴仿若泉水之势，淌涌而出，解急以止饥渴。方中油麻为君。可生津止渴，益气滋阴。《神农本草经》谓：“……补五内，益气力……填髓脑，久服轻身不老”。杏仁为臣，其效可止咳化痰、宣肺润肠，对辟谷日久的肠腑有辛润作用。盐花即结晶的盐粒，咸者通肾。宣腊疑指蜜蜡，因生于蜜中，故谓蜜蜡，味甘，性微温，《神农本草经》谓：“……补中，续绝伤……益气，不饥，耐老”。

本方为辟谷所设，济急饥、虚渴，主借油麻之味甘气厚之力，辅以他药，方中油麻属于籽类，杏仁属坚果类，加上宣腊都是极富油脂的物品，再与盐花制成丸剂，四药共用，充沛气血，助长阴阳，吞服后可有饱腹感，缓辟谷后诸症，现代医学理解，油脂类物品能提供大量的脂肪，提供能量来源，的确能达到补虚充饥，生津止渴的功效。

### 3.1.32 绝谷仙方（大豆饼）

【方源】《绝谷仙方》（S.2438）

【原文】□洗，生捣，以生大豆黄末一升，和合作饼，如常以糖□服一饼，后日三饼，渐自不饥，至十日□睡眠，自然不须食，一年已后升□<sup>[41]863</sup>。

【功用】益气活血，达木润肌，健形延年

【按语】此为“药食同源”的养生处方，大豆通称为黄豆，其效在于益气活血，达木润肌，健形延年。《本草汇言》言：“……活血气，消水胀之药也……”；《长沙药解》云：“……专泄水湿，善达木郁……”。现代研究表明大豆有效成分具有抗氧化、降低胆固醇、保护心血管系统和神经系统、预防骨质疏松等多种生物活性，可用于肿瘤、心脑血管疾病、骨质疏松症等疾病的预防和治疗<sup>[77, 78]</sup>。

### 3.1.33 绝谷不饥方

【方源】《绝谷仙方》（S.2438）

【原文】绝谷不饥方：□大豆熬之，上六味各五合，捣筛为末，白蜜一斤□，可丸如李子大，顿吞服之，令人终不飢渴。夫□皆须天气晴明，先当清心斋戒，香汤沐浴□可合和仙药<sup>[41]863</sup>。

【功用】生津止渴，益气健形

【按语】此为“药食同源”的养生处方，大豆通称为黄豆，《食疗本草·卷下》认为，大豆可主霍乱吐逆……湿痹，膝痛，五脏不足气，胃气结积，益气润肌肤。服之能肥健人，杀乌头毒。大豆及其发酵品营养丰富，被广泛应用于食品以及医疗保健。大豆是非常好的“药食两用”之品。白蜜，《本草经疏》云：“……主润五脏，益血脉……”安和五脏，甘且性平，蜜具甘味，甘惟化土，且土母万物，故能安和五脏。而蜜之源，取自花草日月之精华，合雾露地精之媾聚，故其气有益气之能，其形有化精之效，入于脾胃，彰显其能，酝酿气血，补中安藏，逐邪剪侮，之所以和，解毒百药，借性能缓，久服强志，延年不老。

现代研究表明大豆有效成分具有抗氧化、降低胆固醇、保护心血管系统和神经系统、预防骨质疏松等多种生物活性，可用于肿瘤、心脑血管疾病、骨质疏松症等疾病的预防和治疗<sup>[77, 78]</sup>。蜂蜜包含了脑细胞活动所需的能源葡萄糖和果糖，常吃能提神补脑，使人耳聪目明，容光焕发<sup>[79]</sup>。

### 3.1.34 常服补益方

【方源】见《杂证方书第三种》（P.2565）

【原文】常服补益方：重干地黄六两，苁蓉三两，牛膝三两，菟丝子二升，酒浸七日，别捣，巴戟天五两，去心，远志二两，桂心二两，五味子五两。右（上）捣筛，蜜和为丸，丸如梧子。以酒服三十丸，日再度服，服别稍稍加至六七十九丸，无所忌，韦慈藏<sup>[41]275</sup>。

【功用】补肾益精，交通心肾

【按语】本方主要用于治疗下元虚冷，心肾不交证。症见腰膝酸软，头晕耳鸣，身疲乏力，畏寒肢冷，健忘痴呆等。干地黄为君药。《本草经疏》言：“……肾家之要药，益阴血之上品……久服轻身不老……”，补益脾肾，脾得生地则滋润血脉且运化健旺，面华而不老；肾得生地则元气充沛，封藏有度。肉苁蓉、巴戟天、菟丝子为臣药，具有补肾助阳，益精填髓的功效，配伍干地黄，阴阳双补，偏于温补肾阳，意在“阴中求阳”。桂心与牛膝配伍共为佐使之药，引上浮虚火下归原巢，以资助肾阳，此外，若肾阳不足，下焦虚寒，易致血脉不利，肾脏气化功能更为虚弱，故《素问·上古天真论》谓：“气

脉常通而肾气有余也”，桂心、牛膝兼可温经活血，资助肾气。五味子补益而略有固精之效，配伍远志又有安神之功。综观全方，阴阳并补，偏于温肾，既能交通心肾，又能引火归元。此外本方以温通活血，恢复肾气亦为重要特征。可将此方作为久服之方。

### 3.2 气血并调

#### 3.2.1 临川何诩二十四处传得方

【方源】《道家养生方》（P.4038）

【原文】临川何诩二十四处传得方：汉口一斤，旋覆花一斤，白芷一斤，瓦松一斤，桂心一尺，阔一寸者，柏花五两，侧柏者，兼绝人行处者妙，生地黄三斤，取汁用，取足。右（上）以前药共捣为末了，取生地黄汁浸诸药，夜浸，日中曝之，取汁尽为度，炼蜜为丸，每日服十丸，加至一百丸，周而复始。忌蒜<sup>[41]925</sup>。

【功用】养血益气，补肾填精

【按语】本方重用地黄三斤为君药，《本草乘雅》言：“……为脾之肾药，髓多汁之意……”；《神农本草经·上经》云：“……填骨髓，长肌肉……久服，轻身、不老。”肾家之要药，脾之肾药，能益阴填髓，补其虚损。旋覆花，白芷，瓦松为臣，旋覆花降气和胃，《本草通玄·卷上》云：“旋覆花功效虽多，但不越下气，行水，通血而已。”《本草经解·卷二》曰其主积气，胁下满，惊悸，能除水，补中下气。白芷解表散寒，祛风止痛。瓦松即瓦花、瓦塔，有凉血止血解毒的功效。柏花又称为花柏叶为佐，侧柏叶的一种，有养血止血，益气乌发之效，《本草纲目·第三十四卷》提出柏花能除百病，益元气，滋五脏六腑，清耳明目，强壮不衰老，延年益寿。以上诸药合用，共健降气和胃、养血益气、乌发养颜、补肾填精之效。

#### 3.2.2 羌活补髓丸

【方源】《杂证方书第十种》（S.1467）

【原文】疗髓虚诸病方。治髓虚，痛愒不安，胆腑中寒，羌活补髓丸方。羌活二两，桂心二两，芎藭二两，当归三两，人参四两，枣肉一升，研为脂，大麻仁二升，熬研为脂，羊髓一升，蜀[椒]一升，牛髓一升。前捣五种干药为散，下枣膏、麻仁，又更捣，相柔为一，下二髓，纳铜钵中，汤中调之，□为丸，丸如梧子，一服卅丸，日再加至卅为[剂]，[平坦]煖清酒进之<sup>[41]339</sup>。

【功用】益气补血，益精填髓，温阳散寒

【按语】羌活补髓丸为气血双补之方，主虚实夹杂之证，肾虚而胆实是也。肾主骨



生髓，真阴亏损则必至髓海空虚，故可见头痛隐隐。夫十一脏皆取决于胆，胆属少阳为温和之脏，胆脏虚寒，决断失司。方中巧用羊髓、牛髓补肾益髓，滋阴填精，故为君药。精血同源，故用人参、当归、川芎、枣肉、麻仁等药补益气血，助君药补肾益髓，又可安神定志，为臣药。佐以桂心、羌活、川椒发散风寒，升发清阳，以祛胆腑之寒。使药为清酒，可以助羌活、桂心、蜀椒温阳儿散寒，防止滋腻之品阻滞血脉，引药直达病所。本方在临床上若能用之恰当，疗效可期。

### 3.2.3 又吃草方

【方源】《佛家辟谷方》（P.2637 又见 P.2703）

【原文】又吃草方：白术五两，十两亦得。右（上）件药炼蜜为丸，丸如弹子大，遇修事时，以升半水化一弹子，化尽为度。以药水湿茆（皆）一升豆，炒令干为度。热更皆尽药水，炒为度。此药不但年岁亦得<sup>[41]842</sup>。

【功用】益气健脾，养生延寿

【按语】吃草方单用白术一味，白术苦温，具有补脾健胃、燥湿利水的功效。《本草经疏》言：“……其性纯阳……安脾胃之神品……益津液，暖胃消谷……”。其功之用，补气以调气，使气升降有序，气中有血。补气益血，和中健脾，除湿化痰，当为延寿之佳品。

现代科学研究表明，单味药白术具有抗衰老作用<sup>[80]</sup>，白术中的活性成分白术多糖可以提高致衰大鼠神经细胞抗氧化物酶的活性，减少 DNA 的损伤，对于致衰大鼠有一定的抗衰老作用<sup>[81]</sup>，关于白术活性成分的体内外实验研究证在逐渐增多，希望会有更多的发现。

## 3.3 润形养神（阴）

### 3.3.1 松笋变白方

【方源】《道家养生方》（P.4038）

【原文】又松笋变白方：松笋长五寸，以末者采三斤以上，不得取墓莹上者，上取松笋曝干，遇雨即火焙干，后取桑葚、地黄、旱莲子草、南烛叶四味，汁各三升，以上次第浸松笋，以药汁尽为度，然后曝干，捣筛，蜜和为丸，空心酒下四十丸，任意加減

<sup>[41]926</sup>。

【功用】养血补肝肾

【按语】松笋变白方，顾名思义，发白而落，用此方补肾乌发。本方用松笋、桑葚、

地黄、旱莲子、南烛叶各等分。生地黄甘寒无毒，补血凉血，为滋肾水真阴不足专药。生地为补药上品，《名医别录·上品》记载：“地黄甘寒主折跌绝筋，伤中，逐血痹，填骨髓，长肌肉……久服轻身不老。”旱莲草补肾养阴，凉血止血。《要药分剂·卷四》认为，旱莲草甘酸性平，禀北方坎水之气而生，生眉发，乌须发，益肾阴，为补肾之品。松笋又称瓦松，有清热凉血之效。桑葚补血滋阴、生津润燥。南烛叶益精气，强筋骨，乌发。肾阴亏虚，阴不制阳，虚火上浮，灼伤发根，故病白发。壮水之主以制阳光，地黄、桑葚、旱莲子补肾阴乌发，松笋，南烛叶清上浮之虚火。全方清上滋下，标本兼治。

### 3.3.2 养生方（服槐子法）

【方源】见《服食养生方书》（S.6052）

【原文】槐木，灵星之精，十月上巳取子，细薪□服一丸，一日二丸，三日三丸，如此至十五日，日加一丸，计十□。取此药主补脑，毕服之，令头不白，好颜色。旦夕各吞一枚，十日身轻，卅日发齿更生黑□<sup>[41]528</sup>。

【功用】清热润肝，凉血延年

【按语】槐实，又称为槐角，其性味偏于苦寒，槐角功善凉血止血、清肝明目，对于一些痔疮出血、便血、血淋、血痢等热性出血性病证有特殊的疗效。正如《神农本草经疏·卷十二·木部上品》所言：“槐角主五内邪气热，补绝伤，五痔，火疮……久服明目益气，头不白，延年。”《本草纲目·卷三十五》提出常服槐角可令人明目，延年益气力。有学者对槐角的化学成分进行了分离，发现槐角的大多数化合物具有抗骨质疏松的作用，可促进成骨细胞增殖<sup>[82]</sup>。除此之外，槐角中的槐角总黄酮可以改善高脂血症大鼠模型脂代谢紊乱情况<sup>[83]</sup>。槐角在清热的基础上还兼有润肝的作用，年过四十，阴气自半，阴液亏虚而不能制约阳气，虚火亢于上，可用此物降火润肝。

### 3.3.3 绝谷仙方（去三尸方）

【方源】《绝谷仙方》（S.2438）

【原文】□以酒和取，八月破除日和药□百病愈，服三节耳目聪明□同光，上尸百日，中尸六十日，下[尸]□鸡子。上尸黑，中尸清，下尸白□伺人罪过，上奏天翁，世间□洄其药力，令人百病不愈□五色。若不去三尸，但□仙人与日月同光，莫视。凡下□<sup>[41]862</sup>。

【功用】补益气血，聪耳明目

【按语】本方耳目聪明疗百病方。鸡子即鸡卵，其性平味甘，功在补益气血。鸡子白能清热解毒。鸡子黄，具有滋阴养血，熄润燥风的功效。《本草思辨录·卷四》云：

“……本具金木之气。卵黄属于阴，白属阳……”；《本草纲目》：“鸡子黄，气味俱厚，故能补形，昔人谓其与阿胶同功，正此意也”。故仲景用之治疗心中烦不得卧，与百合病吐后；白能清降浮阳，可治目赤热痛，咽喉生疮。鸡子药食两用，以酒和之，耳目聪明疗百病。

### 3.3.4 养生方

【方源】《道家养生方》（P.4038）

【原文】又方：地黄、门冬各十斤，捣绞取汁，微火煎减半，内蜜四斤，阿胶五两，又煎，可丸如弹子三二枚，日三。令人健，发不白<sup>[41]927</sup>。

【功用】填精益髓，滋阴养血

【按语】此为道家补益方，用于阴血不足所导致的肌肤不荣，腰腿不利，肌痿无力，华发早生，烦热不安等症。方中地黄甘寒，归入心、肝、肾经，可滋阴养血；门冬，其性寒味甘，归于心肺胃，功在养阴益胃，生津润肺，除心烦热，《名医别录》言：“……强阴益精，消谷调中，保神，定肺气，安五脏……”，可补益肾精，安和五脏。门冬、地黄共为君药，发挥滋阴润燥之效。阿胶，其性平味甘，功在滋阴补虚，养血润燥，《别录》言：“……虚劳羸瘦，阴气不足……养肝气”。因此，滋阴血而疗虚劳；蜂蜜，其性平味甘，功在补脾益气，益中润燥；二者为佐，助门冬、地黄滋阴润燥。全方滋阴养血，填精补髓，正如方中所言：“令人健，发不白。”以达延年益寿之效。

### 3.3.5 服天冬法

【方源】见《服食养生方书》（S.6052）

【原文】又方：天门冬十斤，百日，见玉使鬼神□法<sup>[41]528</sup>。

【功用】滋阴润燥，清肺降火

【按语】天门冬味苦，平，入肺肾二经，为除虚热润燥痰之品，《本草》云：“……强骨髓……久服延年多子孙，能行步益气……此上焦独取寸口之意”；《景岳全书》云：“……润滋骨髓，解渴除烦……降火保肺，退热滋阴……”；《本经逢原》云：“……又能延年不饥……”。润肺除热，由名而知其用，其禀天冬令寒水之生气，受地之阴精合育，名曰天冬，因此，清肃涤烦，恰合娇脏之性，服之平蜚安和，津液流通，阴降之性，除肾肺烦热之圣药；填髓强骨，天冬之味苦，正合肾属，其苦可坚肾，作强之肾，恐湿热客肾，骨痿困之，当借其性使肾温而坚，除虚热而强筋骨；养肌益气，肺主皮毛，脾气散精，上归于肺，朝顺百脉，肺得所养，故能蕴养肌表。常用益气强身，肾水足则精越坚，精坚则肾气愈固，可得肾之阴阳调和，五脏之气有源，变化气血有渊，则延年



益寿可执。

根据现代学者的药理学研究,可以发现天冬水提液低剂量组和高剂量组具有提高小鼠对抗应激反应的能力,长期服用天冬水提液高剂量组能延缓小鼠由D半乳糖引起的衰老。天冬总多糖能不同程度增加小鼠胸腺和脾脏的重量,提高小鼠对抗应激反应的能力,并有一定的延缓衰老作用<sup>[84]</sup>。有学者做了关于古代抗衰老方剂用药规律的研究,而天冬正是位列前十位高频药物之中<sup>[55]</sup>。可见,天冬在延年益寿方面有着重要的地位。

### 3.3.6 神仙定年方

**【方源】**《道家养生方》(P.4038)

**【原文】**神仙定年法:生地黄百二十斤,笮取汁,置铜器中,汤上煎令得斗许,以干地黄细末二斗,阿胶二挺,白蜜二斗,煎。可丸,丸如梧子,服十丸,日三,二十日验<sup>[41]926</sup>。

**【功用】**滋阴补血,驻颜延年

**【按语】**该方重用地黄,《神农本草经·卷一·上经》云:“干地黄性味甘寒,主折跌绝筋,伤中,逐血痹,填骨髓,长肌肉……久服,轻身、不老。”地黄滋补真阴,补髓填精为君药,一般用于治疗阴虚内热之证。臣以阿胶协助生地补血益精。阿胶出于东阿,故称为阿胶。《本草经集注·上品》认为,阿胶性味甘平而微温,主心腹内崩……虚劳羸瘦,阴气不足……养肝气。久服轻身,益气。阿胶自古以来就是延年益寿的佳品。白蜜滋阴血,润血燥,容养华发。三药合用滋阴补血,共奏驻颜乌发,延年美容之效。

### 3.3.7 韦侍郎变白方

**【方源】**《道家养生方》(P.4038)

**【原文】**韦侍郎变白方:生地黄一斤,生牛膝半斤,苟(枸)杞子二升,乌麻一升,熬,黄连五两,生天门冬五两。右(上)以酒三斗,浸七日,任服多少<sup>[41]926</sup>。

**【功用】**乌黑头发,填髓长肌,轻身不老

**【按语】**韦侍郎变白方,顾名思义,发白而落,此方为乌发妙方也。本方重用生地黄一斤为君药,《汤液本草·卷之三》认为,生地黄甘寒而无毒,补血凉血,为滋肾水真阴不足专药。生地为补药上品,《名医别录·上品》记载:“地黄甘寒主折跌绝筋,伤中,逐血痹,填骨髓,长肌肉……久服轻身不老。”天冬甘苦寒清肺润燥,养阴生津。《本经逢原·卷二》云:“天冬能清肺火,益上源之水,右降生肾气,入滋补方甚佳。牛膝补肝肾,强筋骨,引药下行。枸杞甘平滋补肝肾,补虚益精,《本草从新·卷九》记载,枸杞子微温,色赤属火,补精壮阳,补虚劳,强筋骨。乌麻即黑芝麻,色黑入肾

补肾精而乌发。肾水亏于下，壮火浮于上，故用黄连苦寒泻火，降心气，心气得降则和肺金生肾水。诸药合用，攻补兼施，上清标热，下滋肾阴。发为血之余，肾精充足，精血同源，血气即充，黑发自生。

### 3.4 固本葆贞（阳）

#### 3.4.1 丈夫不及少年方

【方源】《道家方》（P.4038）

【原文】疗丈夫四十以上，七十以下不及少年方。钟乳一分，令糖焙，蛇床子一分，远志一分，鹿茸一分，细研如磨末，肉苁蓉一分，薯蓣一分，续断一分，为末。右（上）已（以）上七味并捣为散，和合一处，每旦以无灰好酒服方寸匕，食后再服，十日即自知，身轻眼明，力生腰脊，神妙不可多也<sup>[41]925</sup>。

【功用】温肾壮阳，填精补髓

【按语】本方乃道家养生方。可治疗肾阳不足，命门火衰之证。肾为阴阳水火之真脏，身之元气皆聚于此。方中以鹿茸为君药，其性温味甘咸，专入于肾，《神农本草经》有云：“……益气强志，生齿不老”。其禀性纯阳，专以助阳而温肾，其味甘咸而补益精血，强健筋骨。臣以肉苁蓉，温肾阳，益精血，助君药温肾壮阳，填精补髓；蛇床子，壮阳温肾之功，《名医别录》言：“温中下气，……甘能益脾……性能益阳……”。钟乳石，其性温味甘，壮元阳之功，《名医别录》言其：“益气，补虚损……强阴”。钟乳石、蛇床子、肉苁蓉皆能温肾助阳，可助鹿茸补肾壮阳之力。远志苦温，入心肾经，《张仲景五脏论》言其：“巧含开心益智”，可安神定志，交通心肾；薯蓣既能补脾益胃，培补后天，长养气血，化生阴阳，又可补益先天，固肾涩精，防止肾精过度耗散。纵览全方，心脾肾同补，以补肾温阳为主，兼顾填补精髓，同时培补后天，交通心肾。实乃补肾固本，延年养生之妙法。

#### 3.4.2 钟乳丸

【方源】见《杂证方书第三种》（P.2565）

【原文】前件方去年已服，微觉得力，为近来肠胃不调，又钟乳丸讫，今更请依此方服一剂。加蛇床子三两，肉苁蓉三两，巴戟天三两。上加三味以外，并依旧方，服法亦准旧<sup>[41]273</sup>。

【功用】补肾助阳，益精强骨

【按语】此方是在四时常服方基础上加入蛇床子、肉苁蓉、巴戟天，意在增强补肾

阳、益肾精、壮筋骨之力。四时常服方为补益之剂，可治疗虚证<sup>[85]192</sup>。该方包含了气血阴阳补益之药，具有明显的抗衰老的作用。经云：“精气夺则虚”，“正气存内，邪不可干”，该方可提高机体抵抗力与免疫力，正气不虚，方可抵御四时不正六淫之气，故曰“四时常服方”。方中菟丝子补肾精，壮阳道，助精神，温肾壮阳为君药，本品首见于《神农本草经·上品》，《本草经疏》言：“为补脾肾肝三经要药。主续绝伤，补不足，益气力……暖而能补肾中阳气……久服明目轻身延年者……”。又可填精补髓，强筋健骨，暖经温脏，坚固封藏，明目祛风，恰为补肝壮肾、健脾益气之要剂。蛇床子壮肾阳，肉苁蓉、巴戟天补肾阳，益精血；茯神、远志宁心安神，人参大补元气，全方配伍补肾助阳，益精血，是治疗肾阳，肾精不足的常用方剂。以酒服之，借酒通血脉，收效显著。

### 3.4.3 秘泄精液方

【方源】见《杂证方书第三种》（P.2565）

【原文】秘泄精液方，延年养性，神秘不传。原蚕蛾未连者四十枚，去头足相，以苦酒浸，浸周之时出荫干之，大青（蜻）蜓十四枚，六足四目者，青色者良，口丁临飞，赤黄者六十枚。蒸之，三升米下，令足羽自落后，去头阴干之。右（上）合捣筛，以鸡子白和为丸，丸如梧子，酒服三丸，日三服，九九止尽，日交而液不出也，欲下者，食猪脂一斤<sup>[41]276</sup>。

【功用】固涩止遗，延年养性

【按语】本方由三味虫类药物组成，为阳道衰弱之证，同时也是延年养性之秘方。肾为先天之本，主蛰，封藏之本。肾虚则精关失摄，封藏失司。原蚕蛾，其性温味咸，温而助阳，咸可入肾，功善益精气，强阴壮阳，为本方之君药，《本草纲目》云：“……益精气，强阴道……壮阳事，止泄精……。”故而李时珍强阴益精用之。臣以大蜻蜓，其性平味辛咸，专归于肺肾。《本草纲目》言：“……强阴止精，温肾壮阳”。药物要求的青色之蜻蜓，有更好的药用价值。虫丁为蜂子，其性平味甘。主补虚羸伤中，久服养颜不老。本方用三味虫类药物，用甘凉之鸡子白和为丸，有解毒和中的效果，该方固秘精液，益阳强精，有延年养性之效。实验研究雄蚕蛾多肽有抗疲劳的作用<sup>[86]</sup>。

### 3.4.4 苁蓉黄芪羊肾汤

【方源】见《杂证方书第六种》（P.2882）

【原文】冬初之后腰肾多冷，阳事不举，腹胁有气，久而不补，颜客（容）渐疲，宜服此者。黄芪十二分，磁石四大两，引针者，捣碎，绵裹，肉苁蓉二大两。右（上）

以水三升，煮取二大升，去滓澄取。别切好白羊肾七个，去脂，切依常作羹法，熟葱、椒、芋，味羹调和口，下前药汁二大升，更取，煮三五沸，空腹久服，诸无所废<sup>[41]418-419</sup>。

**【功用】**温肾益精，固本培元

**【按语】**本方证主要适用于肾阴阳亏虚，精气不足之证，偏于温肾阳，补肾气。肾阳不足，失于温煦，故可见腰冷阳痿；血脉失于温煦，精气不足，不能上荣，则见面色黧黑，头晕乏力，耳鸣耳聋等症。方中重用肉苁蓉甘咸而温，入肾经，补肾阳，益精血，为君药。《神农本草经·卷一·上经》云：“……养五脏，强阴，益精气，多子……久服，轻身”。磁石，其性寒味咸，归于肾，《本草从新》谓“色黑入水……补肾益精”，《名医别录》亦谓“养肾脏，强骨气，益髓”，故以其补肾益精，助肉苁蓉补肾阳，益精血；黄芪甘温，大补元气，又能生血，与肉苁蓉相伍，加强补肾阳，益精血之力，同时磁石重镇纳气，黄芪又能升提气机，一升一降，调理气机，则精血自通，阳气得以布散，二药共为方中之臣药。羊肾，以肾养肾，以补肾气，益精血，又可引药入肾经，为方中佐使之用。全方药食并用，药力平和，以温补肾阳为主，固本培元，又能升降气机，以通精血，布阳气。

### 3.5 小结

由此可见，通过对以上 48 首敦煌延年方的配伍分析可知，敦煌延年类医方根据人之体质以虚为本，湿痰瘀为标。其药味配伍当以补益之法为主，同时遵循动静结合、补中有泻、平调寒温、主次相辅的法度，利用药物的之间的有机配合，协调应用，以调阴阳之失衡，促气血之条畅，抵益寿延年的方药特色。最终达到平衡阴阳、调补五脏、预防在先、辨证施补、用药缓图之目的。

其一者，动静结合。敦煌延年类医方针对老年人体虚的特点所设，因而善用补益之品，多具滋补之性。补益类药物，特别是补血、补阴之品，在益精填髓，滋阴养血的同时，其滋腻之性，阴柔之味，易壅滞气机，滞涩血行，因而常配伍行气活血之品，使滋补类药物随气血循行，布散周身。这种动静结合的配伍见于多首敦煌延年类医方，如三等丸方中用牛膝、蒺藜子，风劳冷病方中用枳壳、桃仁，羌活补髓丸之用川芎。这种亦补亦疏，养散结合的配伍模式，使补益之品发挥自身滋补之功的同时，又制约其粘腻凝重之弊，达滋不留弊，补而无滞，相得益彰之效。

其二，补中有泻。补中有泻是敦煌延年类医方重要的配伍原则之一。老年人体弱多虚，补虚为主无可厚非，但衰老的病机具有错综复杂性，有时兼具痰、瘀、湿、火等

邪实，此时若一味进补，不以为益，反而成害，加剧气血阴阳之失衡，造成机体进一步损害，引起人体老化，反倒失去补益之目的。而敦煌延年类医方之补为辨证进补，补中有泻，通补兼用，在补益脏腑气血虚损的同时，亦针对性的泻除邪实，达最佳调补之效。这种补中有泻的配伍见于多首敦煌延年类医方，如肾虚滑精方中，以鹿茸、肉苁蓉补益肾阳的同时，用车前子的通泻之性，泻除因肾虚日久，蕴而化热之浊邪。如道家合和金丹中之五加皮，补益肝肾的同时具有化痰除湿之功。这种补中有泻的组方模式，使其补不助邪，泻不伤正，更好的助益脏腑机能恢复，达气血和畅，阴阳和合，益寿延年之目的，尤其对于当今之延年养生，其人多食膏脂肥厚，安逸少动，气血痰瘀滞涩之弊更甚，补泻之度更应精确把握，以适度为益。

其三者，平调寒温。平调寒温为敦煌延年类医方的组方原则之一，寒凉之属与温平之性的药物常配伍使用，以纠正机体病理状态。对于阳虚造成的虚寒性疾病，多用温平性质的药物调整，但温之余则生热，热之弊动阴血，反加剧阴阳失调，而损身伤寿，故少佐寒凉之品，达温而不燥，寒温平和之效。如风劳冷病方中鹿角屑、肉苁蓉、桂心、黄芪与生地、石斛之配伍即为平调寒温之体现。反之，对于阴虚造成的虚热性疾病，采用寒凉性质的药物，少佐温平，可取良效，如石龙芮丸之玉竹、生地、麦冬与肉桂之配伍，达凉无聚凉，寒而不遏之效。平调寒温的组方原则使敦煌延年类医方无寒热过偏之害，为“致中和”思想之体现。

其四者，主次相辅。人体是有机的统一体，衰老不是某一脏器单一的退减，亦不是一腑之消弱，诸多因素施加于人体，造成整个机体的退变，进而出现功能的失调，发生虚实错杂、寒热相兼、升降失序等复杂病理改变。敦煌延年类医方之组方，立足于辨证，掌控于全局，其遣方用药，既抓重点，又兼及多面，通过药物之间的性味、七情、君臣佐使之有机配合，集中药力于调治重点的同时，又顾及次证、兼证，因此其组方多具动静结合、补泻兼施、平调寒温，开阖有司、升降相因，通补并用之特点，在补益脏腑虚损的同时，纠正气血之凝滞、清浊之失序、寒热之偏颇、阴阳之失衡。其组方层次清晰，结构严谨，相辅相成，助机体恢复阴平阳秘的平和状态。

其五者，平衡阴阳。平人无病之时，骨正筋柔，气血以流，阴平阳秘，人体机能处于平衡、和谐状态，邪不可干，疾病不生。故气血阴阳和畅，有助于人体的健康长寿。敦煌延年类医方善于调和阴阳、补精益气，并辨证候之虚实，审病性之寒热，遵循动静结合、补中有泻、平调寒温、主次相辅的配伍法度，补其虚、泻其实，扶其正，却其邪，复阴阳之和谐，缓机体之衰老。

其六者，调补五脏。人之繁衍、生长发育、生命活动全赖于肾中精气。肾乃生命活动之本始，受藏五脏之精，化生元阴元阳，肾中精气的盛衰关系着人体的生、长、壮、老、已，诠释了生命的整个过程。同时《灵枢·天年》亦云：“五脏坚固，血脉和调，……故能长久。”皆因人体是有机的统一体，衰老非一脏之衰退，亦不是一腑之消弱，而是整体机能的退变。故敦煌延年类医方在补肾益精的基础上，亦注重调养补益他脏，使脏腑之间处于和谐的状态，保证生理机能正常发挥。

其七者，预防在先。机体随年龄的增长，功能逐渐衰退，脏腑之虚损、气血之不足、阴阳之偏颇，或多或少都会存在。养生名家孙思邈则依据衰老之客观规律，于《千金要方》提出：“五十以上，四时勿缺补药。如此乃可延年”，倡导于未衰之时提前采取干预措施，补益虚损，调整偏颇，平衡阴阳，平调体质，可起到事半功倍的效果。敦煌延年类医方亦体现这种未病先防、提前干预的延年养生思想。其对延年遐龄有超前的主观意识，既有服食养生方、四时常服方此类无毒、无相反、药味简单、药性和缓，适宜久服缓补的日常保健之品，可用于未老之时的干预，能有效延缓衰老发生，有未老先防之效。对于已经发生的衰老，又有苁蓉黄芪羊肾汤、风劳冷病方等具有治疗作用的祛疾延龄方，以疗疾缓衰。因此，敦煌延年类医方蕴含了未衰早养，已病疗疾的延年养生思想，充分发挥主观能动性，通过后天资培，达延年益寿之功。

其八者，辨证施补。对于年老体衰之人，采用补益之剂延年却老本无可厚非，但不审证施治，一味进补，反易滋生邪气，不达目的。故亦当因人而异，审证求因，辨清标本，探查虚实，辨证施补。敦煌延年类医方立足于辨证，掌控于全局，其遣方用药，既抓重点，又兼及多面，集中药力调治机体虚损的同时，又通过动静结合、补泻兼施、平调寒温，开阖有司、升降相因，通补并用之组方配伍，纠正气血之凝滞、清浊之失序、寒热之偏颇、阴阳之失衡，达探清本质，补而不滥，有的放矢之效。

其九者，用药缓图。衰老之病机具有复杂性，其过程具有渐进性以及缓慢性，总而言之，驻颜遐龄，祛疾缓衰非一朝一夕之事，期冀服用延年类方药，短期之内达延年益寿之功，绝不现实，若峻补速治，急于求成，不仅无益，反易损身，因此，当用药图缓，以求渐效。敦煌延年类医方，其剂型多为丸散，其用量从小量频服至逐渐增加，药力绵缓，功效持久，适于久服缓治。



## 第四部分 基于中医传承辅助平台（V2.5）的敦煌延年类医方用药规律研究

### 4.1 资料搜集

#### 4.1.1 中医延年类医方的界定

通过查阅中国知网、万方、龙源、维普等资源数据库，搜集相关文献，查阅相关学者对中医延年类医方的研究、析释、界定。其中涉及延年类医方的传世古籍有：《神农本草经》、《千金翼方》、《摄生秘剖》、《千金要方》、《御药院方》、《太平圣惠方》、《证治准绳》、《圣济总录》、《新修本草》、《本草求真》等等医学书籍，这些传世医籍中含“延年”、“耐老”、“进食极美”、“增寿”、“延年养性”、“长肌肤”、“病愈长生”、“不知疾病皆愈”、“令人肥白”、“坚牙齿”、“长生”、“不老”、“益筋力”、“驻颜”、“升仙”、“眼明耳聪”、“须发不白”、“永无衰老”、“补益壮身”、“令人不老”、“身轻”、“令人健”、“发不白”、“身若飞”、“至老无病”、“白发转黑”、“驻颜”、“不饥延年”、“延年益寿”、“长生不死”、“除病延年”、“百病愈”、“老之与少同年”、“神通不老”、“老人成童子”、“补虚益寿”等词汇的医方。诸如此类的以祛病固元为本，以长生延年为目标的方剂，均可列入延年类医方的范畴，把这些医方命名为中医延年类医方<sup>[87]</sup>。

#### 4.1.2 敦煌延年类医方的界定

敦煌延年类医方是在中医延年类医方的研究的基础上，对敦煌古遗书相关医籍益寿延年文献进行挖掘、归纳、整理，搜猎其中涉及到的敦煌古遗书相关医籍益寿延年文献有：《服食养生方》(S.6052)、《绝谷仙方》(S.2438)、《佛家神妙补心丸》(S.5598)、《佛家养生方》(P.3244)、道家养生方(P.4038)、《残辟谷方》(S.5795)等等。从中募集其益寿延年的词汇如：“令人健”、“增寿”、“长生”、“驻颜”、“益筋力”、“明目”、“长肌肤”、“补虚”、“强身”、“益智”等等的方剂。这些方剂具有延年功效或方名为延年类方名或综合功效具有益寿延年作用的方剂，均可列入敦煌延年类医方的范畴。

#### 4.1.3 敦煌延年类医方的来源

医方皆源于敦煌古医书原卷子图片（从国际敦煌项目网站下载）。并参考了：《中国出土古医书考释与研究》、《敦煌中医药全书》、《敦煌古医方研究》，《敦煌医药

文献真迹释录》、《实用敦煌医学》、《敦煌佛儒道相关医书释要》等敦煌古医籍现代研究书籍。挖掘、归纳、整理上述书籍中记载的关于延缓衰老，增加寿命功效的医方，方剂主治或功效中出现“令人健”、“增寿”、“长生”、“驻颜”等关键词的方剂。对医方进行反复查阅和仔细比对，将医方名、药物组成、剂型、用法、服用禁忌、医方出处、医方年代等内容手动录入 EXCEL 表格，并对其编序，对收录医方的各项目反复核对，确保收录医方各条目的准确性。

#### 4.1.4 敦煌延年类医方的选取

(1)纳入标准：必须具备条件①，同时具备②③④中的任何一项。

①所选方剂的用法均为内服方。

②方名、主治、功用中明确记载了“益寿”、“延年”、“长寿”、“驻颜”等特殊词汇名的医方。如：《毗沙门天王神妙补心丸》（S·5598）：“开心益智，补髓……驻颜……”。

③方名、主治、功用中载有长期服用具补益强体之效，可治未病的医方。如：《杂证方书第三种》（P·2565）：“常服补益方，重干地黄六两……别捣巴戟天五两……”。

④治疗虚损性疾病，方药以调和阴阳、增益气血为主的医方。如《杂证方书第六种》（P·2882）：“冬物之后，腰背多冷……颜容渐疲，宜服此汤”。

(2)排除标准：凡符合以下任一项者均予以排除。

①医方的药物组成、主治、功效等内容严重残缺，且无传世医籍可供校正的方剂。

②符合入选标准，但具有相同的方名和药物组成及功用的医方，收录相对完整者，剔除有缺漏者；如“苁蓉黄芪羊肾汤”分别于《杂证方书第六种》（P·2882）及《杂证方书第八种》（P·3596）均有记载，且两者具有相同的方名、药物组成、功用，但后者药物剂量有缺，故本研究只收录相对完整的《杂证方书第六种》中的“苁蓉黄芪羊肾汤”，剔除有缺漏的重复医方，但为反映文献资料原貌，对重复医方予以列出，但不参与数据分析。

③方名、主治、功用中明确载有延缓衰老功效，但所涉药物对人体有害的矿物类医方，为反映文献资料原貌，予以列出，但不参与统计。如：水银、朱砂等。

④外用润肤或乌发类医方。如《美容方书》（S·4329）：“面膏方，白蚕二分，生矾石一分，白石脂一分，杏仁半两，右（上）件四味捣筛，和鸡子，日夜卧以涂面上。旦以井华水洗之，老之与少同，年色异也”。

## 4.2 资料整理与数据分析

### 4.2.1 资料整理

将查阅到的敦煌延年类医方，严格按照筛选纳入标准，最终获得 48 首医方。将所得医方按照：医方序号、医方名称、药物组成、规范化药物组成、医方功用、医方剂型、医方用法、服药禁忌、文献出处、医方朝代等 10 项内容对进行统计，制成 EXCEL 表格，为后期中医传承辅助平台统计分析、医方组方规律、药物应用规律等等统计分析做准备。

(1) 医方序号：为方便对医方进行统计、查询、管理而对其进行排序。

(2) 医方名称：按照该医方原始资料记载名称统计，不做改动。（凡卷子原记有方剂名者，仍遵循其原方剂名；原卷缺方剂名者，但可据存世古传本或佚文辨出方剂名者，据后者以定其方剂名；原卷缺方剂名者，且无从考辨者，或据文中所治之病定名，或据文中所述症状推及所病而确定其方剂名）。如：《杂证方书第三种》：四时常服方。

(3) 药物组成：原始文献记载的医方药物组成，包括药物名称、以及方剂制法或用法中应用到的药物，如：苁蓉黄芪羊肾汤组成“黄芪（十二分），磁石（四大两），肉苁蓉（二大两），上以水三升，煮取二大升，去溶澄取，别切好白羊肾七个，去脂，切依常作羹法，熟葱、椒、芋，味羹调和……”故该医方的药物组成中包括白羊肾、熟葱、椒、芋。

(4) 规范化药物组成：为便于药物统计，对原始文献载录的药物组成，参照《中国药典 2015 版》等，将一药多名或同药而俗称进行规范化处理，还化成药典统一名。如：《道家养生方》（P.4038）之神仙定年方：白蜜定名为蜂蜜；《服食养生方书》（S.6052）之养生方：门东定名为天门冬；茯苓定名为茯苓。

(5) 医方功用：原始资料有记载功用则以原记载为主录入，无原始功用记载则根据所在卷子，及药物功用进行录入。如妙香丸子方，出自《服气休粮及妙香丸子方》

（P.3043），虽无明确记载功效，但其所在卷均为辟谷延年方，且其药物组成确有补益延年之效，故据此可补其功用：补气安神，健脾利湿。

(6) 医方剂型：即制剂的服用形态。如：丸剂：《服气休粮及妙香丸子方》（P.3043）之妙香丸；散剂：《道家养生方》（P.4038）之八公神散；饼剂：《绝谷仙方》（S.2438）之茯苓饼法；汤剂：《杂证方书第六种》（P·2882）之苁蓉黄芪羊肾汤等。

(7) 医方用法：及制剂的服用方法。如空腹服：《杂证方书第六种》（P·2882）三等丸方：“……每日空服四十丸”；酒服：见《杂证方书第三种》（P·2565）秘泄

精液方：“……酒服三丸”等。

(8) 服药禁忌：即药物服用时的禁忌。如《杂证方书第三种》(P·2565) 四时常服方：“……日忌大酢热面，余并无妨”等。

(9) 文献出处：即被收录医方的编号及卷名，谨遵敦煌遗书中的方剂学术界称之为“敦煌古医方”的编号及卷名。

(10) 医方朝代：即医方著成年代，如韦侍郎变白方出自《道家养生方》(P.4038)，据方剂学者考证为唐时抄本，故其朝代被标为“唐代”。

#### 4.2.2 数据准备

医方进行数据分析处理前，按照以下四个步骤：医方搜集、信息提取、数据预处理、药物录入等进行数据准备。

##### ①医方搜集

所选医方皆源自敦煌古医书原卷子图片（从国际敦煌项目网站下载）。并参考《中国出土古医书考释与研究》、《敦煌中医药全书》、《敦煌古医方研究》、《敦煌医药文献真迹释录》、《实用敦煌医学》、《敦煌佛儒道相关医书释要》、《中国出土古医书考释与研究》等等，严格执行纳入、排除标准，对敦煌医学延年类医方进行全面搜集。

##### ②信息提取

医方搜集完毕后，对敦煌医著中相关的益寿延年医方中的医方名称、药味组成、方剂功用等信息进行校录。将校录后的 48 首医方保存为“延年类医方.xlsx”文档，

##### ③数据预处理

本研究主要对敦煌医学延年类医方的组方规律进行分析，由于有些文献资料年代记载不详，且尚无学者考据，无法对所有医方进行朝代断定，医方剂量难以实现规范化，故只分析医方药物组成。医方中有些中药的俗名、异名现已改变或弃用，参照《中华人民共和国药典》<sup>[88]</sup>《中药大辞典》<sup>[89]</sup>、《中药别名大辞典》<sup>[90]</sup>对医方涉及中药名称做标准化处理，实现数据资料标准化和统一化管理，未载入的药名则人工补录。为后续统计工作提供便利，将标准化的中药名称以“中药名称标准化.xlsx”命名并保存。具体格式如表 1 所示。

表 1 中药名称标准化

编号	原药名	标准药名	编号	原药名	标准药名
1	薯蓣、干薯蓣	山药	17	旋覆	旋覆花
2	芎藭	川芎	18	旱连子草	墨旱莲
3	钟乳	钟乳石	19	菱蕤	玉竹
4	苁蓉、花苁蓉	肉苁蓉	20	酸石榴皮	石榴皮
5	枣肉	大枣	21	白蜡、黄蜡	蜂蜡
6	兔丝子	菟丝子	22	韭子	韭菜子
7	蜀椒、椒	花椒	23	干地黄末、干地黄	生地黄
8	地骨白皮	地骨皮	24	白龙骨	龙骨
9	楮实	楮实子	25	白蜜、蜜	蜂蜜
10	猪牙皂角、皂荚子	大皂角	26	白茯苓、伏苓	茯苓
11	昌蒲、菖蒲	石菖蒲	27	油麻	胡麻子
12	大豆、生大豆	黄豆	28	茵桂	肉桂
13	慈毛、磁毛石	磁石	29	马牙硝	芒硝
14	桑椹	桑葚	30	大麻子、麻子	火麻仁
15	莲实	莲子	31	神麴、女曲	神曲
16	青龙实中仁	杏仁	32	生天门冬汁、玄中 津、门东	天冬

#### ④处方录入及核对

将收录的 48 首益寿延年类医方，录入“方剂管理”模块，为保证采集数据的准确性、完整性、有效性，对数据录入采用双人多次核对的方式进行，以提高录入数据的精确度。

#### 4.2.3 数据分析

应用中医传承辅助平台“数据分析”系统以及“统计报表”系统，分析方剂中药物的“频次”、“归经”、“性味”、“组方中潜在的规律”以及寻求敦煌医方中隐藏的“潜在组方”，即通过数据分析以途其果，获取敦煌延年类医方用药规律、配伍特色。

医方数据分析概念<sup>[55]</sup>介绍：

(1) 支持度：支持度  $(A-B) = A$  与  $B$  同在的方剂数/方剂总数  $\times 100\%$ 。即  $A$  和  $B$  在方剂中同时出现的次数占所有方剂数的百分比。

(2) 支持度个数：药物组合同时出现在处方中的频次，支持度个数=方剂总数  $\times$  支持度。

(3) 置信度：“ $A \rightarrow B$ ”即  $A$  药出现时， $B$  药同时出现的概率，数值越接近 1 则两药同时出现的可能性越大。

## 4.3 研究结果

### 4.3.1 药物频次

敦煌延年类医方 48 首，所用中药 136 味，共计用药频次 255 次，每首医方平均用药 5 味左右，应用频次  $\geq 2$  的药物有 47 味，具体见表 2。

表 2 敦煌延年类医方使用频次  $\geq 2$  的药物表

序号	中药名称	频次	序号	中药名称	频次
1	茯苓	11	25	黄豆	2
2	生地黄	10	26	附子	2
3	蜂蜜	10	27	神曲	2
4	远志	9	28	石斛	2
5	桂心	8	29	桃仁	2
6	人参	8	30	当归	2
7	天冬	7	31	五加皮	2
8	菟丝子	5	32	珍珠	2
9	肉苁蓉	5	33	黄精	2
10	牛膝	4	34	阿胶	2
11	五味子	4	35	枳壳	2
12	牡蛎	4	36	枸杞子	2
13	花椒	4	37	蛇床子	2
14	石菖蒲	4	38	黄连	2
15	黄芪	3	39	车前子	2
16	杏仁	3	40	酒	2



17	防风	3	41	鹿茸	2
18	火麻仁	3	42	车前草	2
19	山药	3	43	盐	2
20	黑豆	3	44	甘草	2
21	茯神	3	45	瓦松	2
22	苍术	2	46	麦冬	2
23	磁石	2	47	白云母	2
24	巴戟天	2			

茯苓的使用频率在敦煌延年类医方中排首位。敦煌延年类医方高频药物涉及：补阳药（菟丝子、肉苁蓉、桂心、巴戟天、鹿茸）；补血药（当归、阿胶）；补气药（人参、山药、蜂蜜、黄芪、大豆、甘草）；补阴药（枸杞子、天冬、黑豆、石斛、黄精、麦冬）；理气药（枳壳）；安神药（远志、茯神、磁石）；开窍药（石菖蒲）；活血化瘀药（牛膝、桃仁、酒）；化湿药（茯苓、苍术、车前子、车前草）；化痰止咳平喘药（杏仁、白云母）；清热药（生地黄、黄连、瓦松、盐）；温里药（花椒、附子）；攻毒杀虫药（蛇床子）；敛肺涩肠药（五味子）；平肝熄风药（牡蛎、珍珠）；解表药（防风）；润下药（火麻仁）；消食药（神曲）；祛风湿药（五加皮）等 19 类，其中补虚类药物所占比率 40%。敦煌延年类医方总体以补虚固脱为主，注重调补气血阴阳，佐以行气、化瘀、渗湿、消痰、清热、温里、散邪之品。其中不乏矿石类药物的应用，如云母，乃道家服食养生常用，体现道家服饵养生特色。

#### 4.3.2 药物的归经及性味

应用中医传承辅助平台的“统计报表”系统，对敦煌延年类医方涉及药物的归经、性味分类统计，结果见图 2、图 3 和图 4。

##### （1）药物归经



图 2 药物归经频次图

敦煌延年类医方药物以归肾经为主，其余归肺、心、脾、肝经，约均匀分布于四脏，而六腑之中，较多归于胃经，故药物主入五脏及胃腑见多。

## (2) 药物四气

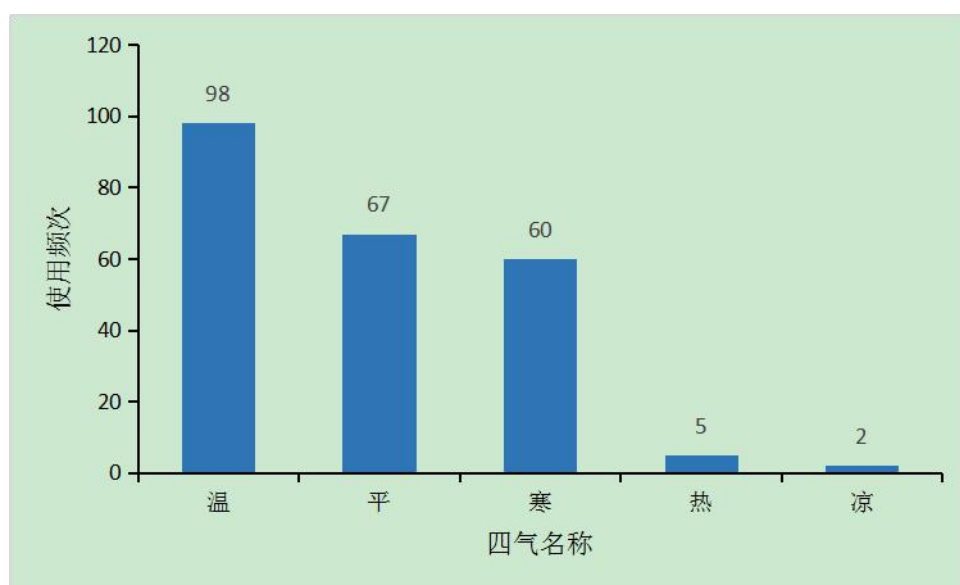


图 3 药物四气频次图

敦煌延年类医方涉及药物之四气，其中温性药物占比 42.2%，其次为平性（28.9%）与寒性（25.9%），热性与凉性药物占比例较小，其中热性（2.2%）、凉性（0.8%）。

## (3) 药物五味

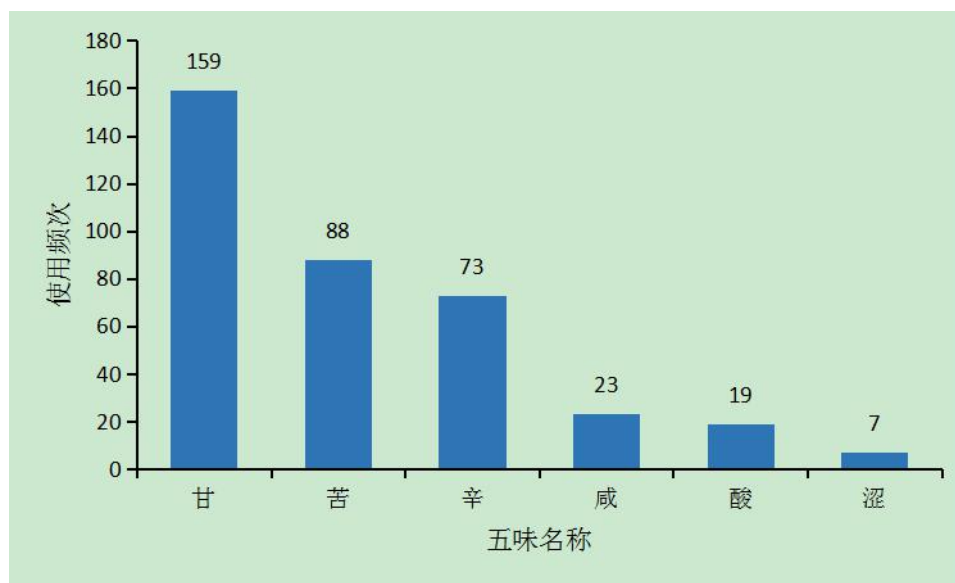


图 4 药物五味频次图

五味中甘味占有较大比率（43.1%），其次为苦味（23.8%）和辛味（19.8%），咸、酸、涩味的比重远小于前三者，其中咸味（6.2%），酸味（5.1%），涩味（2%）。

#### 4.3.3 组方规律分析

应用中医传承辅助平台“数据分析”系统中的“组方规律”功能模式，基于药物关联规律方法分析，根据医方配伍、药味七情之间的关系，依据参数提取所需数据信息，通过对数据的预处理，将“支持度”中“支持度个数”设定为大于等于4（ $\geq 4$ ），支持度即为8%，置信度设定为大于等于0.6（ $\geq 0.6$ ），结果所示：药对14组（见表3）和药物关联9组（见表4）。并采用相同置信度（ $\geq 0.6$ ），不同支持度个数，得出药物关联规则展示图。见图5（支持度个数为3，支持度即为6%，置信度为0.6）；图6（支持度个数为4，支持度即为8%，置信度为0.6）；图7（支持度个数为5，支持度即为10%，置信度为0.6）。

##### （1）常用药对组合

表 3 处方中出现频次 $\geq 4$ 的药对组合

序号	药物模式	出现频度
1	人参， 茯苓	5
2	人参， 远志	5
3	人参， 桂心	5

4	远志, 桂心	5
5	茯苓, 远志	4
6	茯苓, 石菖蒲	4
7	菟丝子, 桂心	4
8	菟丝子, 远志	4
9	远志, 石菖蒲	4
10	生地黄, 桂心	4
11	天冬, 生地黄	4
12	生地黄, 牛膝	4
13	菟丝子, 远志, 桂心	4
14	茯苓, 远志, 石菖蒲	4

敦煌延年类医方常用药物组合中, 常用药对 12 组, 常用三味角药 2 组, 药对“人参-茯苓”、“人参-远志”、“人参-桂心”、“远志-桂心”在敦煌延年医方中使用频次最高, 所涉及药物有: 补阳药(菟丝子、桂心); 滋阴药(天冬); 补气药(人参); 安神药(远志); 开窍药(石菖蒲); 利湿药(茯苓); 清热药(生地黄); 活血化瘀药(牛膝)。其中, 人参常与茯苓、远志、桂心组成对药; 茯苓常与远志、石菖蒲组成对药; 菟丝子常与远志、桂心组成对药; 远志常与桂心、石菖蒲组成对药; 生地与桂心、天冬、牛膝组成对药。

## (2) 药物关联规则

表 4 处方中出现频次 $\geq 4$  药物组合的关联规则表

序号	规则	置信度
1	菟丝子 $\rightarrow$ 桂心	0.8
2	菟丝子 $\rightarrow$ 远志	0.8
3	远志, 桂心 $\rightarrow$ 菟丝子	0.8
4	人参 $\rightarrow$ 茯苓	0.625
5	人参 $\rightarrow$ 远志	0.625
6	桂心 $\rightarrow$ 人参	0.625
7	人参 $\rightarrow$ 桂心	0.625

8	桂心 -> 远志	0.625
9	生地黄 -> 天冬	0.625

根据药物关联规则结果所示：敦煌延年类医方中，菟丝子常与远志、桂心配伍；人参常与茯苓、远志、桂心配伍；桂心与远志配伍；生地常与天冬配伍。符合常用药对组合规律。

### (3) 药物关联网络展示图

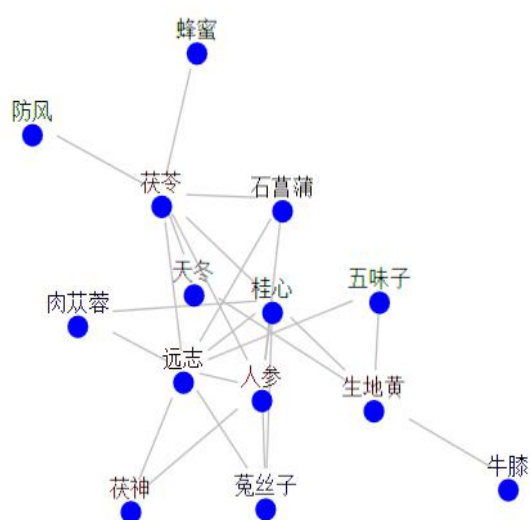


图 5 药物关联网络展示图（支持度个数 3，置信度 0.6）

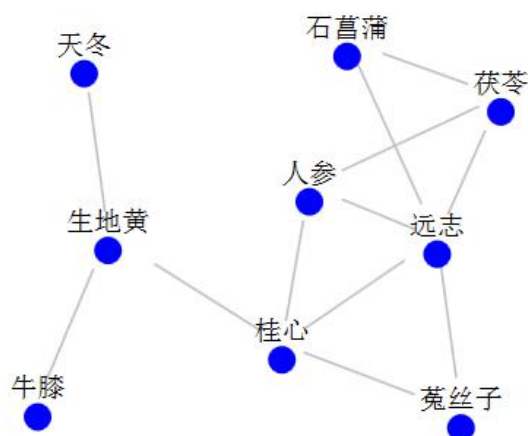


图 6 药物关联网络展示图（支持度个数 4，置信度 0.6）

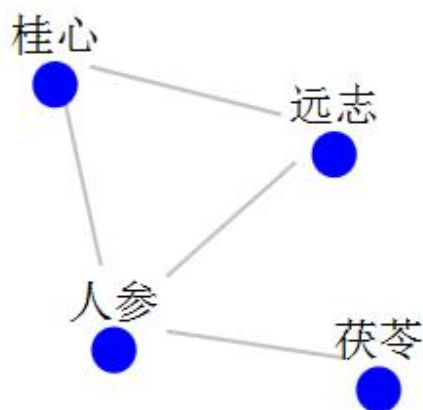


图 7 药物关联网络展示图（支持度个数 5，置信度 0.6）

基于药物关联网络图可以精确反映敦煌延年类医方的药物内在的关联性以及独特的组方规律。根据支持度个数的不同结果所示的核心药物相异。支持度个数为 3 时，涉及药物有补气药（人参、蜂蜜），滋阴药（天冬），安神药（远志、茯神），补阳药（菟丝子、肉苁蓉、桂心），活血化瘀药（牛膝），利水渗湿药（茯苓），开窍药（石菖蒲），



清热凉血药（生地），收敛固涩药（五味子），解表药（防风）等 10 种类别，共计 14 味药物，显示敦煌延年类医方的组方规律。当继续提高支持度个数为 5 时，外围相使相佐的药味逐渐剔除，核心药物逐渐突显，涉及补气药（人参），补阳药（桂心），安神药（远志），利水渗湿药（茯苓）。可以直观看出，以人参为中心，茯苓、远志、桂心 4 味药物之间的配伍关联。此 4 味药物亦作为敦煌延年类医方的高频应用药物出现于频次统计表。

4.3.4 熵层次聚类潜在组方分析

应用熵层次聚类算法<sup>[91]</sup>，根据医方搜集的数集，进行数据信息预读，在相关度、惩罚度共同参与和约束下（相关度 8、惩罚度 2），将医方药味进行聚类分析，最终摄取 3 组核心药团组合（见表 5），得到 3 首候选新方（见表 6），附网络展示图（见图 8）。

表 5 潜在组方聚类药物核心组合

序号	核心组合 1	核心组合 2
1	牛膝_黄芪_生姜	牛膝_黄芪_刺蒺藜
2	天冬_生地黄_生姜	天冬_生地黄_乌麻
3	桂心_肉苁蓉_远志	肉苁蓉_远志_钟乳石

表 6 潜在组方

序号	潜在组方
1	牛膝_黄芪_生姜_刺蒺藜
2	天冬_生地黄_生姜_乌麻
3	桂心_肉苁蓉_远志_钟乳石

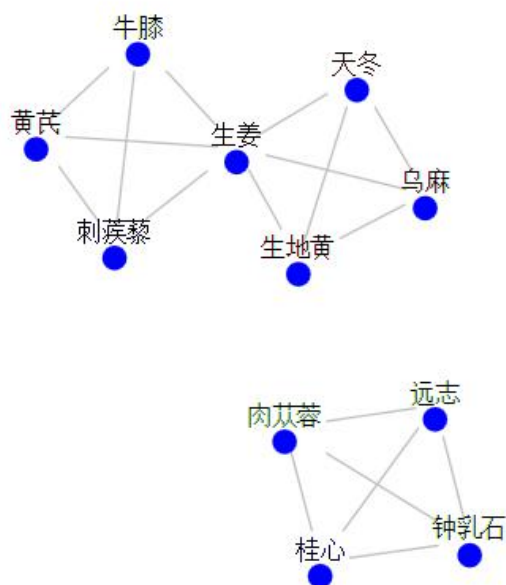


图 8 潜在组方网络展示图

应用熵层次聚类分析方法，最终摄取低频次高相关组合的敦煌延年类潜在组方，获得核心药团 3 组，从中形成新的组方 3 组，潜在组方的药物组成规律如下：①活血化瘀药+补气药+解表药+平抑肝阳药，如牛膝（补肾强筋，逐瘀引经）+黄芪（益气升阳）+生姜（解表温中，散寒止呕）+刺蒺藜（平肝解郁，活血祛风）；②养阴药+凉血药+解表药，如天冬（养阴生津，润燥清肺），乌麻（补肾益精，通肠润燥）+生地黄（清热凉血，益阴养津）+生姜（解表温中，散寒止呕）；③补阳药+安神药，如桂心（暖腰益精，益火助阳），肉苁蓉（补肾益精），钟乳石（助阳温肺，暖腰平喘）+远志（安神益智，养心涤痰）组方以补肾阳，滋肾阴为主，佐以养心、润肺、温中、平肝、逐瘀、涤痰，为组建潜在核心延年医方提供新的思路。但由于熵层次聚类算法具有随机性和不确定性，所以挖掘潜在组方用药规律仍需结合临床的整体观念和四证合参进一步验证。

## 4.4 讨论

### 4.4.1 敦煌延年类医方药物归经

敦煌延年类医方的药物组成，依据五脏归经进行分析，具有其独特的规律，数据结果表明，敦煌延年类医方药物归经首冠于肾经，次归肺经、再次归心经、其后归于脾经、最后归肝经，基于上述分析结果所示，敦煌延年类医方以五脏为核心，首重肾脏。基于敦煌延年类医方的药物归经分析结果，从肾、肺、心、脾、肝五脏角度阐述机体衰老之

由源，以及从五脏所侧重的不同，借敦煌延年类医方进行调整的机理。

#### 4.4.1.1 肾孕根本，养肾延寿之门

元气藏于肾，寓化元阴元阳。元气对机体有重要作用。刘完素把元气喻为“形之主”、“神之母”、“三才之本”，只有肾之元气强厚，生命动力源渊，机体方可长寿。若肾之元气不足，则形失所主，神失母濡，乃至精气耗竭，以致“不尽其天命而死。”（《中藏经》）。

“人之有肾，如树之有根”（《医学心悟》），此根乃肾精也；亦如明代医家张景岳《景岳全书》所云：“夫禀受者，先天肾也，先天责在父母”。阐述了人禀受于父母之精血而生，而禀赋强弱，责之于先天，从而起着决定性的作用。明代虞抟于《医学正传·医学或问》有言：“肾元盛则寿延，肾元衰则寿夭”，其言寿夭之本在乎肾中精气的强弱。又如《论衡·气寿篇》曰：“夫禀气渥则体强，体强则命长，气薄则体弱，体弱则命短”。强调了肾之精气充盛，先天即具优势，则体质强健，寿命延长，反之，胎里即生不足，后代禀赋受累，则体弱多疾，易早衰寿夭。

人之繁衍、生长发育、生命活动全赖于肾中精气。即肾中精气的盛衰关系着人体的生、长、壮、老、已，诠释了生命的全过程。《素问·上古天真论》有述，男女的生长发育与肾关系密切，男子以八为基数，女子以七为基数，分别划分为不同生理阶段，而肾中精气在其中发挥着重要的作用。自人出生以后逐渐充盛，到达顶峰后，随年龄递增，又逐渐消减的生理过程。肾乃生命活动之本始，受藏五脏之精，化生元阴元阳。

人之“灵机记性”与肾密切相关，“灵机记性”在脑，脑为髓海，“髓”为精髓之意，乃事物之精要部分。肾藏精，精生髓，髓充于骨，脊髓与脑髓以颈相通。肾精不足，不能生髓养脑，不仅使人之灵机记性减退，产生健忘、痴呆等疾病，还会引起老年人常见及多发疾病如头晕耳鸣、目睛不用、腰酸腿软、不寐多梦、精神不济等证，正如《灵枢·海论》所言“脑转耳鸣，胫酸眩冒，目无所见，懈怠安卧。”由此可见，肾精化生之髓对脑的重要性。

48首敦煌延年类医方中，归经药物频率有136次，首冠于肾经，由此可知肾在其延年养生理论中处于极其重要的地位。始于《内经》，并历经诸代医家所述的延年养生理论，无不言先天之肾为要，乃五脏之本，生命之门户。正如《素问·五常政大论》所云：“阴精所奉其寿”。肾精乃一身阴阳之根本，五脏之精皆由肾藏，可化生肾阴、肾阳，激发脏腑功能，维持生命活力，直接影响人体健康及寿夭。故张介宾《类经》明确指出养生要旨：“善养生者，必宝其精。”肾精充足，精足则神旺，身体健康，生命力强盛，

寿命延长；肾精衰少，精疲则神惫，体弱多病，生命力衰弱，寿命缩短。因此，固护肾精是抗老防衰的中心环节。

唐汉庆<sup>[92]</sup>等调查发现 30 岁之前肾虚证的出现率极低，随着年龄逐渐增大，每增长 10 岁，则肾虚的比率随之增加 10% 左右，延至 70 岁以后，肾虚证的发生率高达 90% 以上。亦有现代研究认为<sup>[93]</sup>，机体免疫系统、自主神经系统在肾的精气虚损时，即发生功能性紊乱，变生疾病，导致虚损，补肾方药可改善临床肾虚患者激素水平低下。又有实验研究发现<sup>[94]</sup>，肾虚证动物模型的神经内分泌免疫指标发生改变，且与老年动物的改变相类似。现代老年医学认为<sup>[95]</sup>，人体的寿命是有遗传性的。人体进入老年后，主要表现为神经内分泌免疫系统、骨骼系统功能逐渐退化<sup>[96]</sup>，与中医肾藏精为先天，主骨生髓、主生殖等功能随年老而衰退的观点基本一致<sup>[97]</sup>。上述临床和实验研究证实了肾虚是衰老根本原因的观点。

综上所述，肾为先天，五脏之本，形神之主母，生命之门户。敦煌延年类医方，其药物归经以肾经为主，意在补益肾损，强厚元气，保育阴精，以达形与神俱，益寿延年的目的，以期“养颐天年”。

#### 4.4.1.2 肺朝百脉，养身延寿之司

《素问·六节藏象论》云：“肺者，气之本，司呼吸”。亦如《类经·藏象类》云：“经脉流通，必由于气，气主于肺，故为百脉之朝会”。说明肺为一身气之主，气归宗经，上朝于脉，内可宣发肃降，外能合于皮毛。且“诸气者，皆属于肺”（《素问·五脏生成篇》），肺为气之主，诸如：承受于天之元气；吸入的氧气和水谷精微稟孕之宗气；脾肺之精微物质入脉化生血液的组成且随血液游运周身之营气；肾阳所化滋养升发于三焦之卫气以及五脏六腑经络之气的生成、输布之功能活动，都与肺的生理活动密切相关。《素问·生气通天论》言：“气血以流……长有天命”，肺功能正常，诸气旺盛，气机调畅，皮肤致密，抵御外邪侵袭的能力强，故能保持旺盛生机，从而获得健康长寿。

《素问·举痛论》亦云：“百病生于气也”。因此，气机紊乱或异常，将引起机体疾患。血液的输布，是心气、肺气的协同作用而完成的。肺气衰，则推动无力，气为血之帅，气行则血行，反之，气滞则血瘀，变生为病。影响呼吸及血液循环功能，最终导致机能衰退。又如《素问·经脉别论》所云：“脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行”，肺在五脏之中处于高位，有“水之上源”之称，将津液以雾霭形式布散周身，调节津液运行，肺气虚弱，布津无力，变生痰浊则加速衰老。因

此血液运行，津液输布与肺主治节，通调水道、肺朝百脉功能密不可分。

敦煌延年类医方药物归经中，归于肺经药物频率 93 次，为延年类方药归经排名之第二位，可见其对于养形延寿之重视性。《理虚元鉴》曰：“阴虚之证统于肺”。《临症验舌法》亦言：“阴虚出盗汗，阴言手太阴也，虚言肺气虚也”，说明手太阴肺经之肺气虚是导致阴虚盗汗之根源。肺经之循行，起于中焦，出腋下，络大肠，循胃口，且为多气少血之脏。即阴为手太阴之阴，虚为肺气之虚。另一论为肺朝百脉，机体之血液输布借经脉之通道而聚会于肺，经肺之呼吸交换，然后又凭经络之道输送至全身。完成血液输布和调节，周而复始，往复无端。若肺气虚弱，宣降无力，治节无权，气机郁滞，血脉瘀结，则见面色黧黑，唇紫甲枯、舌暗瘀斑等瘀滞之象。瘀滞之血不具濡养作用，且易导致新的病变，从而加速衰老，所以人之衰老与肺关系密切。

现代医学认为，随着年龄的不断增长，肺的弹性逐渐减退，从而使残气量逐渐增加，肺活量逐年呈直线下降，肺的总容量、最大呼吸容量都在降低<sup>[98]</sup>。

综上所述，肺为气主，养身延寿，出入常衡，动静相朝，上下互质，方可长命百岁，养形延寿之主。敦煌延年类医方，其药物归于肺经，意在气血调和，神机有化，阴阳相守，以达气血顺畅，斡旋生机，益气养年的目的，以期“保寿延年”。

#### 4.4.1.3 心舍神明，养形延寿之主

《素问·灵兰秘典论》曰：“心者，君主之官，神明出焉”。这里的神明即是人之思维意识以及精神活动。又云“主明则下安，以此养生则寿”。心掌控人的思维意识以及精神活动，所以思维活动清和静畅，方可长命百岁。亦如《千金翼方》言：“心力渐退，忘前失后，兴居怠惰，计授皆不称心。”此乃心力不济，精神懈怠，人体出现健忘，体力衰减，计不称心等衰老表现。中医认为“得神者昌，失神者亡”（《素问·本病论篇》）。说明心对人的精神情志以及生理功能皆具有主宰作用。《类经·摄生类》提到：“虽神由精气而生，然所以统驭精气而为运用之主者，则又在吾心之神”。由此可知，心神可统驭精气，在正常心神的调控之下，肾藏精功能方可正常发挥，脏腑之间各司其职，有序协调，功能正常，内而脏腑，外而肢节均得到充养，人体才可保持健康状态，不易衰老。若因各种原因导致心神失养，统御失权，则脏腑失于充养，相互之间不能协调，脏腑日渐衰退，机能衰败，人体易老。正如《灵枢·邪客》所言：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也，其脏坚固，邪弗能客也……”。故经之所云皆在强调养生之责重在养精神，又如《素问·上古天真论》所言：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安何来。”所谓“恬淡虚无”即是豁达开明，质朴安平，清静和畅的心境，“精

神内守”即精神恪守于内，心神不为外物所动，疾病就不会发生。

心之“死生之本”以及“一身之主”的地位主要由其“主血脉”和“主藏神”功能决定<sup>[99]</sup>。《素问·五脏生成篇》：“诸血者，皆属于心”。其言心主血脉之能。又如《难经·二十二难》曰：“血主濡之”，“濡”即滋润濡养之意，心能统摄全身血脉，心气充沛，推动血液行于脉道周流全身，环流不息，内养五脏六腑，外润肌肉皮肤，使器官组织得以充养，保障人体机能正常发挥。诚如《素问·五脏生成篇》所言：“肝得血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄”。由此可见，人体内外，心之功能正常，主血脉能力可正常发挥，就可内润脏腑，外养腠理，使各脏腑受血之濡，功能正常。若心脏机能衰减，心气虚弱，血行无力，则出现心悸、气短等心脏疾病；心气不能助血运行周身，若血液不能上荣于头部，头面失去血液濡养，即见面色苍白，头发稀疏，华发早生等病理改变。气虚日久，血行滞涩，阳气受累，血脉失煦，产生痰浊、瘀血等病理产物，凝滞血脉，又可出现心脉痹阻证<sup>[100]</sup>。

敦煌延年类医方药物归经中，归于心经之药物频率 91 次，为敦煌延年方药入经之第三位，可见其对于养形延寿之重视性。《素问·灵兰秘典论篇》有言：“心者，君主之官。故主明则下安，以此养生则寿…主不明则十二官危，以此养生则殃”。君主乃国家最高权力持有者，具有统驭整体的功能，将心喻为君主，说明人的五脏六腑中，起主宰作用的是心脏，心可统摄整个人体，故古人言心养则寿，失养则殃。《寿世青编》亦有论述：“夫心者…一身之主，生死之本”。由此可见，心之功用，可决人之生死，可主身之寿夭、可定体之康病。

现代医学研究证明，随着衰老的发生，心肌出现退行性变，表现为老年性淀粉样变与棕色萎缩，心搏出量约减少 40%，心脏的潜在力量减退 50%，心脏收缩时间延长和运动时动脉压升高，动脉壁顺应性减低、弹性减弱<sup>[101]</sup>。动物实验验证，具有心血管活性的心脉龙（XML）注射液，可改善微循环，降低老年小鼠脑组织 MDA 含量，通过改善氧自由基代谢而发挥抗衰老作用<sup>[102]</sup>。诸多养心方药如天王补心丹<sup>[103]</sup>、调心方<sup>[104]</sup>对衰老小鼠的学习、记忆力有明显改善，提高 SOD 活性，降低 MDA 含量。以上研究证实了中医理论心与衰老的密切关系。中医药调心以延缓衰老有一定的先进性和超前性。敦煌延年类医方注重安养心神，护卫心之“君主”地位，使“形与神俱”，以达延年养生之目的。

综上所述，心舍神明，恪守于内，清和静畅，方可长命百岁，养形延寿之主。敦煌延年类医方，其药物归于心经，意在气血调和，卫营周流，神明安和，以达形与神俱，



寿同天地的目的，以期“保养年寿”。

#### 4.4.1.4 脾廩中州，强健延寿之枢

《素问·灵兰秘典论》有云：“脾胃者仓廩之官，五味出焉。”脾胃同居中焦，脾主运化、胃为受纳，纳运结合，腐熟水谷，输布精微，内养脏腑，外润百骸。《景岳全书传忠录》所说：“盖人自有生以来，惟赖后天以为立命之本，其有先天所禀原不甚厚者，但知自珍而培以后天，则无不获寿。”人自脱离母体，出生以后，立命之本全赖后天，若先天禀赋本就不足，自当倍珍后天，如此方可眉寿。

《寿世保元·衰老论》曰：“凡年老之人，当以养元气，健脾胃为主”。脾为“后天气血生化之本源”，故人体脏腑官窍之机能活动、营卫经络之滋养，皆赖脾胃。若脾胃不健，化源不足，气血不丰，脏腑官窍失荣，不荣则病，病则影响寿命之长短。《理虚元鉴》曰：“阳虚之夺统于脾”，脾胃健旺，化源充足，谷精输布，气盛血满，脏腑得养，功能强盛，形神俱足；《灵枢·经脉篇》有言：“足太阴气绝，则脉不荣肌肉，脉不荣则肌肉软，肌肉软则舌萎人中满，人中满则唇反，唇反者肉先死。”说明太阴虚损，气血化源减少或停止，不能营养肌体，失荣则病，招致衰老，加速夭亡，故《景岳全书·杂证漠》有云：“故人之自生至老，凡先天之有不足者，但得后天培养之力，则补天之功亦可居其强半，此脾胃之气所关于人生者不小……胃强则强，胃弱则衰，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先。”由此可见后天之本的重要性，先天既已不足，即需培补后天，亦可居功其半，皆因脾胃之气，关乎生死，培之则强，减损则弱，强之则生，弱之则死。

敦煌延年类医方药物归经中，归于脾经药物频率为 89 次，比例为第四位，凸显其脾胃在益寿延年中的重要性。脾胃为升降之枢纽，脾升清，胃降浊，二者协调，通行气机，条畅脏腑，助肝肾之气生清，协心肺之气下潜，机体气机畅通，新陈代谢守常，脏腑机能正常运行<sup>[99]</sup>。因此，脾胃乃康健之本，生命之基。李东垣则直指脾胃之重要性，其言：“内伤脾胃，百病由生。”可见脾胃之重要性，脾胃有伤，则百病滋生。由此推之，固护脾胃可达身体强健、益寿延年之目的。

动物实验证明，脾虚证其心肌和脑组织 mtDNA（线粒体 DNA）发生缺失突变，说明脾虚证与 mtDNA 缺失突变以及衰老有其内在关联<sup>[105]</sup>。补益脾胃方药对老龄大鼠海马神经元蛋白激酶 C 活性具有调控作用<sup>[106]</sup>。

综上所述，脾廩中州，气血之源，阴阳之根。敦煌延年类医方，其药物归于以脾经，意在气血调和，丰满形体，阴阳调和，以达气血充盈，斡旋气机，益气养年的目的，以

期“强健延寿”。正如《医宗必读》中说：“一有此身，必资谷气，谷入于胃，洒陈于六腑而气至，和调于五脏而血生，而人资之以为生者也，故曰后天之本在脾”。

#### 4.4.1.5 肝赋藏血，保养延寿之机

《灵枢·天年》曰：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄”。肝藏血，滋养脏腑、百骸、四肢。肝性疏泄，机杼血液、气机输布，周流全身，使脏腑之活动正常。故肝功能正常，则气机调畅，血脉疏通，胆之中正，汁液排泄亦正常，其功用者，助脾胃运化，则气血有源，四肢肌肉充盛。随年龄增长，脏腑功能亦在退化，肝脏亦不例外，生化之源不足，则肝之所病，从藏血言，则肝储血不足，顺应性降低，疏泄不及，加之他脏功能亦有减退，多病理因素协同作用，产生痰浊、瘀血等病理产物。瘀阻心络则胸痹心痛，瘀阻脑络则善忘；胆汁失于疏泄，对血运、消化、情志等多方面皆有影响，产生一系列衰老征像，血不养体则动作迟缓、倦怠疲乏；目不受血则视物昏花；血不养脑则脑转耳鸣；筋肉不濡则拘急挛缩；爪甲失华则枯槁易折；助运失职则食欲不佳，食之无味；肝不藏魂，疏泄不及则情绪不稳，烦怒急躁或默默不语；气机不畅则气聚于腹，腹胀部胀满；气逆于上则暖气频发<sup>[107]</sup>。正如《知医必辨》所云：“人之五脏，惟肝易动难静……惟肝一病，即延及他脏”。

敦煌延年类医方药物归经中，归于肝经药物频率为 87 次，比例为第五位，显示肝在保养延寿中的重要性。肝之所疾，在气机言，惟气郁、气逆证之说。气郁，气逆病及本脏，久则犯及它脏，则形成横逆犯脾，木火刑金(肺)，肝气冲心（逆上冲心），郁火劫肾等各种病变，加速衰老的进程。肝之所患，从情志论。《灵枢·本神》云：“随神往来者谓之魂”；《素问·灵兰秘典论》亦言“肝者，将军之官，谋虑出焉”；《素问·宣明五气篇》又言：“肝藏魂”；《灵枢·平人绝谷》亦云：“精神乃居”。均为肝之情志主疏泄功能的一个重要体现。情志活动心为主，肝为控。主要体现在肝之疏泄，畅达气血，则心悦无郁。而情志怫郁，则气机郁逆，影响脏腑经络之气血津液的运行，形成痰浊、瘀血壅滞。《素问·举痛论》有言：“怒则气上”。因此疏肝理气，调摄之法可延缓衰老，以达益寿延年的目的。

现代研究发现，对不同年龄段的肝组织进行免疫组化检测，老年组的 MDA（丙二醛）含量高于胎儿组和成年组<sup>[108]</sup>。采用调肝疗法，能使肝组织中自由基含量降低，可改善血液循环,抑制细胞凋亡,对衰老有一定延缓作用<sup>[109]</sup>。

综上所述，肝赋藏血，司气机升降，枢生死之机，敦煌延年类医方，其药物归经以肝经为最后，意在司疏气机，藏泄血气，精血圆化，阴阳调和，以达气血调达，生机盎

然，阴平阳秘的目的，以期“保养延寿”。正如《读医随笔·升降出入论》云：“内伤之病，多病于升降，以升降主里也”。

#### 4.4.1.6 五脏壮丰，延年长寿之基

敦煌延年类医方用药总体归经于五脏，以肾脏为首冠（136 味），其余脏腑次之（肺 93 味、心 91 味、脾 89 味、肝 87 味）无大差异。皆因人体是有机的统一体，衰老不是一脏之退减，亦不是一腑之消弱，而是整个机体的退变。是故《素问·上古天真论》曰：“五脏盛，乃能泻，今五脏皆衰，筋骨解，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳”。五脏壮盛则能藏能泄，筋骨坚实，天癸充实，发受五脏之精充养则乌，耳受五脏之精充养则清，体受五脏之精充养则健。五脏衰惫，天癸尽竭，无血滋养，无气推动，则见鬓发斑白，身体困重，行动不便，生育机能丧失。《灵枢·天年》亦云：“五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，荣卫之行，不失其常，呼吸微徐，气以度行，六府化谷，津液布扬，各如其常，故能长久。”阐述了脏腑坚固才能血脉和畅，肌肉壮盛，卫行其守，营养其身，呼吸有常，津润气畅，各司其职，人体寿长。《灵枢·天年》篇以十岁为一个生理分期，对五脏机能由盛转衰做出详述：“四十岁，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐。五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魂魄离散，故言善误，九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”由此可知，五脏之气随年龄增长而逐步耗损，其功能和实质的老化在逐步进展，四十岁五脏功能由盛转衰，始生华发，喜静好坐，五脏之衰以肝为始，是以眼目不明，母衰不能养其子，故心、脾、肺、肾皆以十为期，逐步衰减，出现老态，如：情志悲忧、懈惰好卧、面焦肤萎、言语错乱直至形骸独居，神气尽散。

综上所述，人体以五脏为中心，以经络系统为媒介，将精气血津液，向内输送至脏腑，向外输送至形体、官窍。故脏腑、形体、官窍之间，在精气血津液的滋养下，相互配合，协调参与人体的生理活动，使生命活动健康有序。同样，脏腑、形体、官窍在病理上也是相互影响，互有作用的，某一脏器发生异常，累及相关脏器，打破脏腑平衡，机能失调，就可发生疾病。因此，延年养生之要点就在于调养脏腑，使脏腑之间处于和谐的状态，保证生理机能正常发挥。

#### 4.4.2 敦煌延年医方中药之性

敦煌延年类医方，药性多以温性（98 频次）为主，平性（67 频次）次之，寒性（60

频次)再次之,热性凉性药物运用率最低,其频次分别为5和2。如《汉书·艺文志》云:“经方者,本草石之寒温,……致水火之齐……,以热益热,以寒益寒……”;《神农本草经疏》亦云:“故凡有益于阳虚者,必不利乎阴;有益于阴虚者,必不利乎阳。……寒有时而不宜于热,热有时而不宜于寒”;《本草经集注》又言:“……甘苦之味可略,唯冷热须明”;《脾胃论》又云:“……一药之中,理性具焉,主对治疗……”。明确指出了药物之性的重要性,既为寒热之药性,而疾病主治之选药,亦是针对其性的用之,即《素问·至真要大论》所述:“寒者热之,热者寒之”而遣方原则用之。

而药物之性,关乎物之本性即阴阳。《素问·阴阳应象大论》说:“阴阳者,……万物之纲纪,……神明之府也”,阴和阳代表事物根本属性。而对人体来说,也不离阴阳五行,即为《素问·宝命全形论》所云:“人生有形,不离阴阳。”阴阳亦为人之根本,又如《素问·生气通天论》曰:“阴者,藏精而起亟也,阳者,卫外而为固也”。阴者藏精,化气助生命活动,阳者卫外,护卫机体,人体机能皆依赖于阴阳维序其机。而人体的衰老亦源于阴阳,恰似《素问·阴阳应象大论》所言:“年四十,而阴气自半也”,说明人体阴气衰退是导致生命渐逝的根由;《千金要方》亦言:“人五十以上,阳气日衰……”。五十岁阳气渐衰。由此可知,人体的阴阳因岁月消灼而失衡,出现阴退阳消,阳衰阴减,而症现或寒或热外象变化,人体衰老之进程由此而始。

因此,人体的延年养生之要应以调整阴阳为匙,即始终以“阴平阳秘”为抓手,采用药物之性味,调机体阴阳之盛衰,使人体保持精神乃治、阴阳和合状态,从而达到延年益寿却老抗病的目的。

药物温热之性属阳,即以散寒、益阳、温胃、助火、补气之效的药物补虚泄实,可解阳虚之衰老。药物寒凉之性属阴,即以清热、泻火、润燥、除烦之效的药物补虚泄实,以除阴虚之衰老。阴阳偏盛偏衰之衰老患者的基础代谢率不同<sup>[110]</sup>。有学者从能量代谢角度研究发现,温热之性药物可促进能量代谢,寒凉之性药物则减缓能量代谢<sup>[111]</sup>;温热之性兴奋病理性衰退<sup>[112]</sup>,如兴奋中枢神经,提高新陈代谢,加快心率,促进内分泌<sup>[113]</sup>;寒凉之性可抑制病理性亢进<sup>[114]</sup>,如减慢代谢,减少产热,减慢心率,抑制基础代谢<sup>[115]</sup>。

由此可见,不同药性,却皆能有效调整机体阴阳属性变化。敦煌延年类医方,药物以温性平性为主,隶属的补气药、补阳药、补血药,可助阳抑阴。归于滋阴药、清热药多为寒性,能扶阴制阳。衰老是阴阳失衡的病变退化过程,其失衡可导致复杂的病理变化,此时即需不同药性配伍使用,以达调整阴阳,平衡寒热之功。《素问生气通天论》云:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰”,认为阳气如在天之日,生机之源,

可见阳气之重要性，在人体亦然，损失将使生命之年寿折彰。故敦煌延年类方药四气以温性最多，注重补气补血以及助阳散寒，同时又佐以滋阴清热之寒性药物，以期阴中求阳，同时防止温补药性过于燥烈；平性药居于次位，平乃“和合调平”之意<sup>[116]</sup>，可平调人体，上品药多为平性<sup>[116]</sup>。敦煌延年类方药以温平为主，佐以寒凉，寒温相佐，阴阳相合，补阳不助热，养阴不伤阳，正是“致中和”思想之体现，亦为阴阳和合之学说之彰显。

#### 4.4.3 敦煌延年医方中药之味

敦煌延年类医方，药物多以甘味（159 频次）为主，苦味（88 频次）次之，辛味（73 频次）再次之，咸味、酸味、涩味药物运用率最低，其频次分别为 23、19 和 7。《素问·至真要大论》认为：“辛甘淡属阳，酸苦咸属阴”；《素问·生气通天论》亦言：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流……长有天命”。五味调和，筋骨强壮，气血周流，腠理密实，故五味组合得宜，有助于身体健康。《素问·六节藏象论》言“五味入口，藏于肠胃，味有所藏以养五气，气和而生……”。五味入胃，化生精微，内养五脏，脏气和谐，化生有源，精足神现。敦煌延年类医方之药味多为甘味，苦辛辅之，稍佐酸咸涩，以药五味调人之五脏，以期抗病却老，保持体健。《洪范》谓：“酸味属木、苦味属火、甘味属土、辛味属金、咸味属水”。此论言五味之五脏归属，落及五行之生克乘侮。而《吕氏春秋》有云：“调和之事，必以甘酸苦辛咸”；《素问·藏气法时论》云：“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软”。体现了中医之“阴阳学说”、“五行学说”之观点。亦为“致中和”理论的体现。因此，五味理论也是阴阳和合，阴平阳秘，五行平衡的体现，最终实现人体益寿延年的目的。

##### 4.4.3.1 甘味

敦煌延年类医方，药物多以甘味（159 频次）为主。《灵枢·终始》指出：“阴阳俱不足……可将以甘药”。故阴阳形气之不足，可以甘味药物补之。《本草备要》亦言：“能补，能和，能缓”，甘味药物有温肾补阳，养阴育血，益气健脾之功效<sup>[117]</sup>。衰老之根由皆因机体五脏六腑退化，导致气血阴阳俱不足，因此，当补之以甘味，以建中益血、葆育阴阳<sup>[118]</sup>。

现代药理研究表明，甘味药富含多糖、维生素、甙类、钙、磷、铁、锌、氨基酸、蛋白质等丰富营养物质<sup>[119]</sup>，甘味药物有提高机体抗病能力<sup>[120]</sup>、改善人体机能、增强免疫力等方面的作用<sup>[121]</sup>。

综上所述，敦煌延年类医方，药物多为甘味居于首位，皆因甘味药物以其功用在于温补、益阴、养血、益气、健脾、渗泄等功效。《黄帝内经太素》谓：“五味各归其脏，



甘味两种，甘与淡也。谷入于胃……未成曰淡，属其在于胃；已成为甘，走入于脾也”；《神农本草经百种录》又云：“……淡者，五味之所从出即土之正味也”。敦煌延年医方中调以甘药，意在补虚疗损、延缓衰老，从而达到益寿延年的目的。

#### 4.4.3.2 苦味

敦煌延年类医方苦味药的应用频次较高，居于第二位。《素问·脏气法时论》曰：“肾欲坚，急食苦以坚之”，强调了苦具有坚固肾阴之效<sup>[122]</sup>。苦之坚阴乃清滋并用，清为手段，滋为目的<sup>[123]</sup>。肾受五脏之精而藏之，肾之阴精因生理病理等多种因素逐渐耗损。正如《养性延命录》所云：“精竭命衰，百病萌生，故不终其寿”。因此，固肾存阴，保全阴精，方可延寿。苦亦能燥，泄湿涤浊，痰、湿为津液在运化、输布过程中积留的病理产物，其所累者三脏也，肺脾肾，肺之通调水道、宣发肃降功能减退，或以脾之运化水湿衰减，或以肾之温化蒸腾作用减弱，皆可导致亦痰湿壅阻，气机不畅，此即为果，又为因，循环往复最终导致机体脏腑功能衰退，加速衰老。故以苦味燥湿涤浊，达祛邪扶正之效。且“心欲苦”苦可入心，能补心。心为五脏六腑之大主，能调控精神，《素问·疏五过论》所云：“精神内伤身必败”，人之精神受损，就会导致衰老，反之，“心不扰则神不疲”，“神静则心合，心和则形全”（《延年各术》）。以苦入心补心，以安定心神，保养精神，心神得养，寿命延长<sup>[124]</sup>。

现代药理研究证明，苦味药物对失眠、脑卒中、神经衰弱、绝经期综合征等疾病有一定效果<sup>[125, 126]</sup>，亦可用于肾系疾病如肾功能不全<sup>[127]</sup>、糖尿病等<sup>[128]</sup>。苦味药含多种生物碱、甙类，能调节人体情绪，促进健康长寿<sup>[129]</sup>。

综上所述，敦煌延年类医方，药物多以苦味而居次位，皆因苦味药物以其功用在于清热泻火、苦泻存真、平降相火、固守肾阴等功效。《药品化义》云：“苦坚脆，燥湿，直行，降下，涌泄，祛垢，解毒，开导，养血，补阴”。敦煌延年医方中调以苦药，其能守肾气之不足，缓天癸衰退之不至，调和阴阳，培顾根本，意在泻火驱邪、保真育阴、延缓衰老，从而达到益寿延年的目的。

#### 4.4.3.3 辛味

敦煌延年类医方辛味药的应用频次较高，居于第三位。《周礼·疡医》亦云：“以辛养筋”；成无己认为：“辛者散也、润也……”；《本草纲目》云：“……味辛……调血中之气也，则有推行之意”；王冰注：“凡物之味辛者，皆金气之所生也”。诸论所言，皆认为辛味能散寒、能养筋、可调血、开腠理、通气道、畅津液、行血脉之效。《格致余论》亦云：“夫血气两亏，痰客中焦，妨碍升降，不得运用，以致十二官各失



其职”；王清任又言：“元气既虚，必不能达于血管，血管无气，必停留而瘀”。认为脾胃虚弱、肺气不足则津液客留脾肺为痰，致使脏腑日渐虚损，被动气血虚耗，阴精变生不足，阳气不可独长，最终导致机体脏腑功能衰退，五脏六腑失其职司，罔顾气血阴阳生变，而为虚证。因虚而无以化，因弱而不可行，则变生为实，其生者为痰、瘀、湿。由此可见，虚弱之机在于因虚致实：血脉泣留，气机紊乱，痰瘀互阻，致使气血不和，阴阳不调。故调之以辛味药物，通其不通之气机，行其瘀滞之血脉，畅其不动之津液，开其郁闭之腠理，使水精四布，五经并行，气血以流，骨正筋柔，方可常有天命。

现代药理研究证明，辛味药含挥发油、甙类、生物碱等成分<sup>[117, 130]</sup>，有行气、宣散、活血之能，具有抗菌抗病毒之用，从而改善微循环<sup>[131]</sup>。敦煌延年类医方，药物以辛味居于第三位，皆因辛味药物以其功用在于温里散寒、活血行气、宣散通络等功效。《珍珠囊》：“辛主散……辛能散结润燥、致津液、通气……”，敦煌延年医方中调以辛药，其能温里助阳，调血养筋、通气开腠、活血祛瘀，意在行气活血，培阳育阴、延缓衰老，从而达到益寿延年的目的。

综上所述，敦煌延年类方药主以甘味，佐以辛苦，符合中医传统养生观念指导下的用药规律<sup>[132]</sup>。且五味相配，有“辛苦调机”、“辛甘益阳”等效。辛甘益阳，《素问·阴阳应象大论》：“气味辛甘发散为阳”，辛药可发散风寒、温里助阳，甘药能缓能补，辛甘得伍，温经开遏，通合阳气，取辛甘益阳之妙用使气血周运全身，阴阳和固，得益延年。辛苦调机，即调理五脏六腑气血津液之经络枢纽，《素问·阴阳离合论》言：“太阳为开……太阴为开，厥阴为合，少阴为枢”。辛开苦降，借辛之能散能行，苦之能降能泄、能通、能下，两者相合，辛开苦降、辛苦调机，为调理气血津液、经络阴阳之基本大法。正如《素问·至真要大论》所云：“治病者……五味五色所生，五脏所宜，乃可以言盈虚病生之绪也”。因此，无论辛苦、辛甘、苦甘、酸甘相伍，皆为五味调五脏，五脏得全，生克得顺，五行有序，则阴阳和合，健康所及，延年益寿之所绪也。

#### 4.4.4 敦煌延年类医方高频药物

敦煌延年类医方共使用中药 136 味，使用频率较高的药物有以下 19 个种类：补气药如人参、山药、蜂蜜、黄芪等；补血药如当归、阿胶等；补阳药如菟丝子、肉苁蓉、鹿茸、巴戟天、桂心等；补阴药如枸杞子、天冬、麦冬等；养心安神药如远志、茯神等；平肝熄风药如：牡蛎、珍珠等；利水渗湿药如茯苓、车前子等；活血化瘀药如牛膝、桃仁等；开窍药如石菖蒲等；清热凉血药如生地黄等；理气药如枳壳等；温里药如花椒等；攻毒杀虫药如蛇床子等；止咳平喘药如杏仁等；祛风湿药如五加皮等；敛肺涩肠药如五

味子等；消食药如神曲等，润下药如火麻仁等；解表药如防风等等；对其药性归类，其中补虚类药物占有较大比率约为 40%。敦煌延年类医方以补虚为主，补益五脏，调补人体气血阴阳，佐以理气、行瘀、渗湿、消痰、清热、温里、散邪、固涩。前十位高频次药物分别为：茯苓、生地黄、蜂蜜、远志、桂心、人参、天冬、菟丝子、肉苁蓉、牛膝。此 10 中药品在《神农本草经》三品分类中均为上品，其云：“上药……为君……主养命以应天，无毒。多服、久服不伤人。欲轻身益气，不老延年者……”，明确指出上品之药，其主轻身益气，延年益寿，防止衰老，不良反应少，可久服多用，为延年增寿之上品。下面对这些药物进行分析。

#### 4.4.4.1 茯苓

茯苓者，其味甘淡，其性平。归于心、肺、脾、肾经。《日华子本草》言：“补五劳七伤……开心益智，止健忘”；《本草备要》又云：“……能通心气于肾……清其化源，而后能下降利水也……”；《本草崇原》曰：“……茯苓位于中土，灵气上荟，主内外旋转，上下交通，故皆治之。久服安肝藏之魂，以养心藏之神”；《神农本草经百种录》曰：“……久服安魂养神，不饥延年”；《本草新编》曰：“……养神益智，生津液，暖脾……久服耐老延年”。诸代医家无不述及茯苓为药中之上品，主补劳伤之疾，而五劳七伤即《诸病源候论·虚劳候》所云：“七伤者，一曰阴寒；二曰阴痿；三曰里急；四曰精连连；五曰精少，阴下湿；六曰精精；七曰小便苦数，临事不卒……”。且亦能安魂养神，因为灵气上荟，旋转枢机之气机，又能通心气于肾，交通上下，使五脏之虚得平，心肾交通，神魂安藏，最终得延年益寿，耐老无衰。

现代研究认为：茯苓水提取液具有延缓皮肤衰老的功效<sup>[54]</sup>；茯苓有清除自由基的能力，茯苓多糖能调节机体免疫作用<sup>[133]</sup>。经现代研究可以看出，茯苓在抗衰老，提高免疫力等方面效果显著。

茯苓在敦煌延年类医方中使用频次居于首位，由此可见，敦煌延年方注重对心神的调控，常与补气药人参合用以益心健脾，心脾和通；与补阳药桂心合用以交通心肾，御水保心；与安神药远志合用安魂魄养神，开心益智，止健忘。

#### 4.4.4.2 生地黄

生地黄者，其味甘苦，其性寒。归于心、肝、肾经。《药性论》云：“能补虚损，通血脉”；《日华子本草》言：“助心胆气，安魂定魄，……助筋骨，长志”；《本草经疏》言：“肾家之要药，益阴血之上品。……久服轻身不老，则益阴填髓补五脏之能事毕矣”；《本草乘雅》言：“地黄别名地髓，……为脾之肾药，髓多汁之意。熟之则

色黑，能入肾填髓，反为肾之脾药”；《本草经解》言：“……得地中正之土味，入足太阴脾经……地黄味甘益脾，脾血润则运动不滞；气寒益肾……久服寒气益肾，肾气充，所以轻身；味甘益脾，脾血充，所以华面，所以不老……”。历代医家对生地之功效具有共同的认识，其一，肾家之要药，脾之肾药，能益阴填髓，补其虚损；其二，益阴补气，助心胆气，能安魂定魄；其三，补益脾肾，脾得生地则滋润血脉且运化健旺，面华而不老；肾得生地则元精充沛，封藏有度；且生地又可交接脾肾，使先天之元气和后天之谷气得精微物质则互相依赖，互相作用，正如吴谦所云：“后天之气得先天之炁，则生生不息；先天之炁得后天之气，始化化无穷”。因而，生地确有轻身不老，益寿不衰之能。

现代药理研究，地黄有抗氧化、抗衰老作用<sup>[134]</sup>，生地提取物可延长果蝇寿命<sup>[135]</sup>；地黄富含糖类，环烯醚萜苷类等成分，有止血作用<sup>[136]</sup>；地黄具有双向免疫调节作用<sup>[137]</sup>。

由此可见，敦煌延年医方中，生地其具有益阴填髓，补益脾肾，益气安魂的功效。确有延年增寿，延缓衰老的作用。敦煌延年类医方中，生地常与滋养之蜂蜜合用养润脾肺肾之气阴；生地与滋阴药天冬合用能佐天门冬，引肺气入生精之处；生地与活血通经药牛膝合用起阴气固封蛰之本，通血脉之源。

#### 4.4.4.3 蜂蜜

蜂蜜者，其味甘，其性平。归入脾、肺、大肠经。《神农本草经》云：“……安五脏，诸不足，益气补中……和百药”；《名医别录》曰：“主养脾气……明耳目”；《别录》言：“……施之精神、气血、虚实、寒热、阴阳、内外诸病，不相宜。甘主入脾，故能养脾气……脾气得所养”。《药性解》曰：“主益气补中……和百药，除众病”；《本草经疏》云：“……施之精神气血，虚实寒热，阴阳内外诸病……主润五脏，益血脉，调脾，胃，通三焦……”；《药品化义》言：“……滋养五脏，体滑主利，润泽三焦……”。历代医家皆认为蜂蜜之功在于：其一，清热补中，其有生熟之分，功有清补之别，生时性唯凉，入则清热；熟时性温，健脾补中。其二，安和五脏，甘且性平，蜜具甘味，甘惟化土，且土母万物，故能安和五脏。而蜜之源，取自花草日月之精华，合雾露地精之媾聚，故其气有益气之能，其形有化精之效，入于脾胃，彰显其能，酝酿气血，补中安藏，逐邪剪侮，之所以和，解毒百药，借性能缓，久服强志，延年不老。

现代药理研究，蜂蜜高糖以及酸性 PH 值使蜂蜜具有抗菌作用<sup>[138]</sup>，可以治疗胃溃疡、肠炎、烫伤<sup>[139]</sup>；蜂蜜可治疗多种老年疾病<sup>[140]</sup>，刺激松果体，清除自由基，调节免疫功

能<sup>[141]</sup>，调节酸碱平衡，增强机体的特异性，提高机体的抗病能力延缓衰老<sup>[142]</sup>。

由此可见，敦煌延年类医方中善用蜂蜜，功效补中护里、安和五脏、润燥通便、调和解毒。蜂蜜助益气健脾药补中益气之力，又可增补润益阴之品滋肺肾之功。故诸药协同蜂蜜肺脾肾同补，气阴并调。敦煌延年方重视对脏腑及阴阳之调养。

#### 4.4.4.4 远志

远志者，其味辛苦，其性温。归于心、肺、肾经。《神农本草经》言：“补不足，利九窍，……不忘，强志，倍力”；《名医别录》云：“主利丈夫，定心气，止惊悸，益精，……久服好颜色”；《药性论》云：“……安魂魄，令人不迷，坚壮阳道，主梦邪”；《本草经疏》言：“远志感天之阳气，得地之芳烈而生……”；《药鉴》云：“主和颜悦色，轻身耐老”；《景岳全书》言：“……极能举陷摄精，交接水火……”；《神农本草经百种录》言：“……心气通则精足神全矣……久服轻身不老，气和之效”；《本草新编》云：“……夫心肾常相通者也，远志定神……则君心宁静而心气自通于肾矣”。历代医家皆认为远志之功在于：其一，交通心肾，心不下达于肾，则心火独亢于上，肾不上交于心，则肾水独寒于下，远志可收心之气交于肾，揽肾水而上灌于心，乃通心肾之妙药也；其二，安魂定魄，肾封藏精，精合于志，肾盛不上则怒而志伤，伤志善忘，人之善忘之由，皆因心气不足，肾气有余于下，不可上交而成。远志之性能，其可引肾之余气上达，正如其名，远其肾之志而不忘；其三，坚壮阳道，其受天之阳气，得地之芳烈，因而健脾益心，心气定坚，精藏不摇。故心肾交接，昼夜往复，水火济汲，增寿不老，故为延年之要药也。

现代药理研究，远志富含三萜皂苷类、酮类、寡糖酯类等化合物，具有益智、抗氧化、抗诱变等多方面的生物活性<sup>[143]</sup>，在抗衰老、脑保护、抗痴呆等方面具有良好的作用<sup>[144]</sup>。

由此可见，敦煌延年类医方中，善用远志，功效交通心肾，安定魂魄，坚壮阳道。远志常与桂心、菟丝子等温肾助阳药合用交通心肾；远志与益气补脾药人参合用以补益心脾；远志与茯苓合用可宁心安神，开心益智。远志与上药合用以达温肾益精、济心调脾、涤痰开窍之功。

#### 4.4.4.5 桂心

桂心者，其味辛甘，其性温。归于入心、脾、肺、肾四经。《本草蒙筌》言：“……阳中之阳也。调荣血，温筋暖脏，破血通经，桂心美之之义，性略守，治多在中”；《珍珠囊》云：“……补劳伤……暖水脏，续筋骨……”；《本经逢原》言：“桂心专温脏

腑营血，不行经络气分”；《得配本草》曰：“桂心开水道之窍”；《药鉴》云：“……而能生肾水，性温行血，而能通凝滞也，能通血脉凝滞，其能补肾必矣”。历代医家皆认为，桂心之效其一在于：其为阳中之阳药也，可温经暖脏，调补营血，补肾之阳伤，益火之源。其二，开通水道，通经破血，通阳散结。则五脏得桂心之药性可通气血之瘀滞，助阳气之不足，而得气血充盈，阴阳互根变化无穷，最终互用根本，生生不息而增寿长生。恰似《素灵微蕴》所言：“阳盛之处而一阴已生，阴盛之处而一阳已化”。

现代药理研究，肉桂具有清除自由基<sup>[145]</sup>、抗氧化<sup>[146]</sup>、抗炎抑菌、抗微生物、降糖降脂、抗血小板聚集、抑制醛糖还原酶活性等作用<sup>[147]</sup>。

由此可见，敦煌延年类医方中，善用桂心，功效温经暖脏，调补营血，开通水道，通经破血，通阳散结。桂心常与安神药远志合用以通肾气，益肾养心；桂心与菟丝子等补阳药合用以补肾助阳；桂心与凉血滋阴药生地合用以益肾阴阳；桂心与补气药人参相伍以先后天并调；桂心与上药合用共奏补肾壮阳，滋阴养液，调心养脾之效。

#### 4.4.4.6 人参

人参者，其味甘微苦，其性平。归于脾、肺、心经。《神农本草经》云：“……主补五脏，安精神，定魂魄……开心益智”；《药性论》云：“……五劳七伤虚损……保中守神”；《本草乘雅》曰：“……定亡为存。生处背阳向阴，当入五藏，以类相从也……”；《药鉴》曰：“……壮元阳，补而缓中……”；《本草崇原》云：“……故主补人之五脏……”；《神农本草经百种录》云：“……有形无形，无一之不补也。……乃补其精之效，……开心益智……久服轻身延年。补气之功”；《本草》云：“主补五脏，安精神，定魂魄……开心益智，令人不忘”。历代医家皆认为人参之功在于：其一，补护元真，其之功用，脏腑皆奉，参源之性，专直于气，而肺之所能，相傅治节，主全身之气，肺因其助，百脉朝宜，宜之所益，橐龠之器，气之升降出入，陪行而血活，气血旺盛，五脏俱和；且参力醇厚，稟仓入脾，壮盛后天，后天为大主，又资先天，作强遂坚，精血互生，五行更替，圆周不休，气血冲和，则正气充足，五脏安和，无不长寿。其二，安魂定魄，参之秉性，阳中之阴，因其所生者，得天蕴之光华，独地孕之广厚，聚化显鬯之人形，天地人三才备至。五脏所藏，得参补济，真元充沛，神安魂定，内外调和，五脏之神贤主于内，何求外甚，延年益寿自成。

现代药理研究，人参水提取液，有效提高心、脑组织超氧化物歧化酶活性<sup>[148]</sup>，降低过氧化脂质，脂褐素含量，拮抗过氧化损伤，具有明显的抗衰老作用<sup>[149]</sup>；人参皂甙使D-半乳糖所致的衰老模型小鼠皮肤中SOD活力、羟脯氨酸含量明显升高，MDA含量显



著降低，人参皂甙灌胃对 d-半乳糖所致衰老小鼠皮肤有明显的改善作用<sup>[150, 151]</sup>。

由此可见，敦煌延年类医方中善用人参，功效大补元气、安和五脏、补脾益肺、复脉安神。人参常与桂心合用以振奋脾肾阳气；人参与茯苓组为药对可益气健脾，安养心神；人参与上药合用补益心脾肾。

#### 4.4.4.7 天冬

天冬者，其味甘苦，其性寒。归于肺、肾经。《名医别录》云：“……保定肺气，去寒热，养肌肤，益气力……”；《药性论》云：“……通肾气……除身中一切恶气”；《本草》云：“……强骨髓……久服延年多子孙，能行步益气……此上焦独取寸口之意”；《日华子》云：“……润五脏，益皮肤，悦颜色。补五劳七伤……”；《本草纲目》云：“……益水之上源，故能下通肾气，入滋补方，合群药用之有效……”；《本草乘雅》云：“……柔润多胎，得澄湛水体，故强骨髓……”；《药性解》云：“……保肺气，不被热扰；定喘促，陟得康宁……强骨髓，悦颜色，杀三虫，去伏尸……”；《景岳全书》云：“……润滋骨髓，解渴除烦……降火保肺，退热滋阴……”；《本经逢原》云：“……又能延年不饥……”。诸多医家皆认为天冬之功效，其一，润肺除热，由名而知其用，其禀天冬令寒水之生气，受地之阴精合育，名曰天冬，故寒令天气，清肃之形杀，一水澄湛本用，因此，清肃涤烦，恰合娇脏之性，服之平蜚安和，津液流通，阴降之性，除肾肺烦热之圣药；其二，填髓强骨，天冬之味苦，正合肾属，其苦可坚肾，作强之肾，恐湿热客肾，骨痿困之，当借其性使肾温而坚，除虚热而强筋骨；其三，养肌益气，肺主皮毛，脾气散精，上归于肺，朝顺百脉，肺得所养，故能蕴养肌表。常用益气强身，肾水足则精越坚，精坚则肾气愈固，可得肾之阴阳调和，五脏之气有源，变化气血有渊，则延年益寿可执。

现代药理研究，天门冬提取液可显著提高衰老模型小鼠脑 SOD、MDA、 $\text{Na}^+$ 、 $\text{K}^+$ -ATPase 活力，降低 MDA 含量<sup>[152]</sup>。天门冬可提高或显著提高血清和肝组织中 SOD、NOS、CAT 活性，显著提高 NO 含量，降低 MDA 含量<sup>[153]</sup>；对多脏器官具有保护作用，但不同器官保护效果、程度不同，最明显的是肺，其次是心脏和脾脏<sup>[154]</sup>。

由此可见，敦煌延年类医方中，天冬其具有调整阴阳，补益脏腑，养肌益气的功效。确有延缓衰老，增益年寿的作用，药理学以及实验动物学研究也证实其具有清除自由基，拮抗过氧化损伤，保护脏器，提高免疫力，延年衰老等作用。天冬常与生地合用养阴润燥。



#### 4.4.4.8 菟丝子

菟丝子者，其味甘，其性温。归于肝、脾、肾经。《开宝本草》言：“养肌，强阴，坚筋骨，主茎中寒，精自出，溺有馀沥”；《本草图经》云：“此药治腰膝去风，兼能明目。久服令人光泽，老变为少。十日外，饮啖如汤沃雪也”；《本草经疏》言：“为补脾肾肝三经要药。主续绝伤，补不足，益气力，肥健者，脾统血，合肌肉而主四肢……暖而能补肾中阳气……久服明目轻身延年者……延年可必矣”；《本草蒙筌》曰：“益气强力，补髓添精，肥健肌肤，坚强筋骨。服之久久，明目延年”。历代医家皆认为菟丝子之功在于：其一，强在补续，补阴阳之不足，皆因其足在脂膏，取其补精血之不足，精血旺盛则气力自健，常用之肾水自足，肾水足则气壮，即所谓“气中有真一之水也”，阴阳互生，阴阳和合，则年寿自长。其二，其味甘，当为脾所主，又因脾胃为十二经之本，其入于脾胃则十二经气血增益，可补五脏六腑之不足。皆因“脾胃为血气阴阳之根蒂”。其三，又可填精补髓，强筋健骨，暖经温脏，坚固封藏，明目祛风，恰为补肝壮肾、健脾益气之要剂，恰如《医原》所言：“先天不足者，人不得而主之，又恃调摄后天，以补先天不足……”。

现代药理研究证实，菟丝子对生殖系统、骨代谢、免疫系统等多方面均有药理作用<sup>[155]</sup>。菟丝子具有补肾、保肝、调节免疫等功效<sup>[156]</sup>。能确切改善亚健康状态，增强体质，延缓衰老<sup>[157]</sup>，从而为菟丝子的合理开发利用提供理论依据。

由此可见，敦煌延年医方中，菟丝子为延年之上品，其体为阳，用当为阳也。因菟丝子凝阳之正气。且阴阳互根，守使之性，交互之机，惟其有真效。菟丝子为纤阳顾阴，益气安藏之要药，当为延年益寿，增长生命之枢钥，故补阴阳之不足，以绝劳伤，致阴阳和合，阴平阳秘，生生不息之目的。敦煌延年方中，菟丝子常与远志合用交通心肾，坚益阳道；菟丝子与桂心配伍温经暖脏，填补精髓。

#### 4.4.4.9 肉苁蓉

肉苁蓉者，其味甘咸，其性温。归于肾大肠经。《神农本草经》云：“……五劳七伤，补中，除茎中寒热痛，养五脏……”；《日华子本草》言：“治男绝阳不兴，女绝阴不产，润五脏，长肌肉……”；《本草经疏》曰：“……滋肾补精血之要药……久服则肥健而轻身，益肾肝，补精血之效也”；《景岳全书》云：“……以其味重而甘温，故助相火，补精与阳……以其补阴助阳……”；《本草备要》曰：“补肾命……补命门相火，滋润五脏，益髓强筋。治五劳七伤……”。历代医家皆认为肉苁蓉之功在于：其一，填补精血，其力专滋，惟能滋补阴精，滋真阴肾精之不足，从而润养五脏，五脏得

养，则功能全健，身体泰康。其二，益阳兴火，因其性温且甘咸，温补之性在于气之渐助阳。阳盛阴固而阳愈兴。当肾阳疲极，借其甘温之性，稼之于助阳之药，可益阳补火，消阴除翳。其三，苁蓉润燥，其气力专润，又赋补阴，补阴力匀，非峻缓烈拖，获名以苁蓉，是以宜于便闭，温润相加，推传糟粕，魄门有司。

动物实验证实肉苁蓉能使实验鼠心肌脂褐质含量降低，提高实验鼠红细胞超氧化物歧化酶（SOD）的活性，对果蝇的寿命有延长作用<sup>[158]</sup>。药效学实验表明，肉苁蓉中发挥抗衰老作用的活性成分主要有肉苁蓉苷 A、松果菊苷、麦角甾苷、甘露醇和甜菜碱等，能够延缓组织器官如脑、肺、脾、肝等的衰老退化从而延缓机体衰老，同时也能通过影响老化相关酶、老化代谢产物以及免疫功能从而延缓衰老。最新研究发现肉苁蓉总苷对于干细胞的定向分化可能具有一定的作用<sup>[159]</sup>。

由此可见，敦煌延年医方中肉苁蓉，因其味甘咸，其性温润，具有填补精血，益阳兴火，苁蓉润燥之功效。盖因肉苁蓉可禀足少阴肾经水火阴阳之精气，后稼于足太阴脾土。使阴阳之专气，汇集中土，后坤土气盛而补中，则劳伤衰弱自愈，续而五脏自养。其强阴之功，温滋助气也。填精补血，真水固盛。益寿延年之专精，水火阴阳皆盛故也。因此，敦煌延年医方肉苁蓉常与众补阳药合用以温肾益精，填髓助阳。

#### 4.4.4.10 牛膝

牛膝者，其味苦酸，其性平。专入肝、肾经。《名医别录》云：“……补中续绝，填骨髓，益精，利阴气，止发白”；《日华子本草》云：“治腰膝软怯，冷弱……壮阳”；《开宝本草》云：“疗伤中少气，男子阴消，老人失溺，补中续绝，填骨髓……益精”；《药鉴》云：“调补一身虚羸，能助十二经脉。补中续绝，益阴壮阳。填髓……活血，滋须发乌黑”；《景岳全书》言：“补髓填精，益阴活血……滋须发枯白。其性下走如奔……引诸药下降”；《神农本草经百种录》曰：“……久服轻身耐老。而牛膝独直下……为诸下达药之先导也”。历代医家皆认为牛膝之功在于：其一，引血下行，因其禀地中益阳之气以化生，且其味酸厚，善走行下，能补能逐，方行气活血，因其自行而血活，下者诸病自愈，调整气血的升降出入；其二，填精补肾，充精生髓，髓足则骨健骨健则力足，可现机体灵敏体健；补肝益筋，补肝肾益精血，虚羸自绝，益阴壮阳，则髓充发乌，利阴续绝，最终达到气血调和，阴平阳秘，益寿延年的效果。

现代药理研究，牛膝煎液显著提高实验鼠 SOD 活力，降低血浆 LPO 水平<sup>[160]</sup>，怀牛膝在动物寿命实验、免疫功能实验、抗氧化、抗动脉粥样硬化以及血液流变等方面，证明其有良好的抗衰老作用<sup>[161]</sup>。

由此可见，敦煌延年类医方中善用牛膝，牛膝性善下行，走而能补，可逐血气，益阴壮阳，助补阳药引火归元，引阳入阴，补益肝肾；牛膝有填髓活血之功，滋须发乌黑；敦煌延年类医方中，生地可滋肾真阴，填补肾髓，黑发乌髭。牛膝与其合用可补肝肾，填精髓，逐瘀血，乌须发。

#### 4.4.5 敦煌延年医方常用药对

##### 4.4.5.1 人参-茯苓

人参-茯苓，其为敦煌延年类医方中一组经典且常用对药。此“药对”见于诸多敦煌延年医方中，如：风劳冷病方，见《杂证方书第七种》（P•3144）：“……人参三两，茯苓三两……”；另一方：妙香丸子方，见《服气休粮及妙香丸子方》（P.3043）：“……人参二分，茯苓一分……”；又一方：毗沙门天王神妙补心丸，见《毗沙门天王神妙补心丸》（S•5598）：“人参……茯苓”；以及定志丸，见《治病药名文书》（S.1467）：“人参五两……茯苓五两……”等等。皆由心脾两虚所致，旨在人参资助元气，健益脾胃，安养精神；茯苓和中益气，治水缓脾，志理心经，善补心气。

人参者，其味甘微苦，其性平。归于脾、肺、心经。《药性论》：“……主五藏气不足，……补五脏六腑，保中守神……”；《神农本草经》：“……主补五脏，安精神，定魂魄，……开心益智”；茯苓者，味甘淡，其性平。归心、肺、脾、肾经。《日华子本草》：“补五劳七伤，……暖腰膝，开心益智，止健忘”；《药类法象》：“……能止渴，利小便，除湿益燥，和中益气……”；《药性解》：“……主补脾气，利小便，止烦渴，定惊悸……”。

人参，补护元真，其之功用，脏腑皆奉，参源之性，专直于气，而肺之所能，相傅治节，主全身之气，肺因其助，百脉朝宜，宜之所益，橐龠之器，气之升降出入，陪行而血活，气血旺盛，五脏俱和；且参力醇厚，稟仓入脾，壮盛后天，后天为大主，又资先天，作强遂坚，精血互生，五行更替，圜周不休，气血冲和，则正气充足，五脏安和，无不长寿；安魂定魄，参之秉性，阴中之阳，因其所生者，得天蕴之光华，独地孕之广厚，聚化显邕之人形，天地人三才备至。五脏所藏，得参补济，真元充沛，神安魂定，内外调和，五脏之神贤主于内，何求外甚，延年益寿自成。茯苓，主补劳伤之疾，且亦能安魂养神，因为灵气上荟，旋转枢机之气机，又能通心气于肾，交通上下，使五脏之虚得平，心肾交通，神魂安藏，最终得延年益寿，耐老无衰。

人参-茯苓，人参甘温，其象类君子，甘温之性稟君阳明，健脾养心，安魂养神，茯苓甘淡，其味甘美，可厚肠脏，降渗之性，逐水燥脾，淡而利窍，差安心神，开心益

智，止忘安魂；茯苓、人参以甘益脾，以甘养心，共凑补中利窍之效，以达补心益脾，心脾具实之功。

#### 4.4.5.2 人参-远志

人参-远志，其为敦煌延年方中一组经典对药。此“药对”见于诸多敦煌延年医方中，如：钟乳丸，见《杂证方书第三种》（P·2565）：“……人参三两，远志三两……”；另一方：内药方，见《杂证方书第六种》（P·2882）：“人参……远志……以上各二分……”；又一方：四时常服方，见于《杂证方书第三种》（P·2565）：“……人参三两，远志三两……”等等。皆由元阳不振，心肾不交，阴寒内盛所致，旨在远志交通心肾，宁心安神；人参大补元气，培补后天，补益气血。

人参者，其味甘微苦，其性平。归于脾、肺、心经。《神农本草经百种录》云：“……有形无形，无一之不补也。……乃补其精之效，……开心益智……久服轻身延年。补气之功”；《神农本草经》云：“主补五脏，安精神，定魂魄……开心益智，令人不忘”。远志者，其味辛苦，其性温。归于心、肺、肾经。《景岳全书》言：“……极能举陷摄精，交接水火……”；《本草新编》云：“……夫心肾常相通者也，远志定神……则君心宁静而心气自通于肾矣”。

人参，补护元真，其之功用，脏腑皆奉，参源之性，专直于气，气血旺盛，五脏俱和；且参力醇厚，禀仓入脾，壮盛后天，后天为大主，又资先天，作强遂坚，精血互生，五行更替，圜周不休，气血冲和，则正气充足，五脏安和，无不长寿。远志，可收心之气交于肾，揽肾水而上灌于心，乃通心肾之妙药也；坚壮阳道，其受天之阳气，得地之芳烈，因而健脾益心，心气定坚，精藏不摇。故心肾交接，昼夜往复，水火济汲，增寿不老，故为延年之要药也。

人参与远志相使，远志通于肾交于心；人参补五脏真气，安心之神，稳肾之志；二者合用，补益五脏，注重心肾相通，以达开心窍、通心络之功；故对于老年人常见的神志疾病，如痴呆健忘、耳目不聪等皆可应用。可见敦煌延年类医方注重调养心神，使肾气通于心。

#### 4.4.5.3 人参-桂心

人参-桂心，其为敦煌延年方中一组经典对药。此“药对”见于诸多敦煌延年医方中，如：羌活补髓丸，见《杂证方书第十种》（P·3885）：“…桂心二两，人参四两……”；又一方：内药方，见于《杂证方书第十种》（P·3885）：“……人参，桂心各二分……”等等。皆由先后天不足，气血不能化生所致，旨在益气生血，助阳通脉。

桂心乃诸桂之心，《珍珠囊》：“补劳伤……暖水脏，续筋骨”，桂心味厚力精，可温补命门，坚益筋骨；性温行血，味辛能散，可通血脉凝滞，温脏腑营血；人参其味甘微苦，其性平。专入心脾肺经。《医学心悟心》云：“补气不足……，补阳利气”，《药类法象》：“治脾肺阳气不足……补而缓中，泻脾肺胃中火邪，善治短气”；因其得土中清阳之气以化生，且其味微苦则坚阴，甘者则补阳，调整气血，最终达到气血调和，阴平阳秘，益寿延年的效果。

桂心与人参相使，桂心温通心阳，行血脉凝滞，人参补益气血，二者合用经络通畅，血脉流利；桂心可暖水脏，续筋强骨，人参能安阳五脏，壮盛后天，合用可先后天同补；老年人五脏虚损，血枯脉阻，在补益脏腑之时，也应注意去除邪实，用药当以和为贵，不可骤消峻攻，人参与桂心皆以补为通，桂心以温法散寒瘀，人参可补益心肺脾之气，气行则血盈津布，防痰瘀留阻，用药着实精妙，符合老年虚实夹杂体质特点。由此可见敦煌延年类医方重视通畅血脉，先后天同补。其代表方剂羌活补髓丸，以人参、桂心为对，补益气血，益阳通脉。故人参、桂心对药可使气血同补，阴阳并调，先后天皆养。敦煌延年方的用药模式符合现代研究之先后天致衰学说。

#### 4.4.5.4 生地-天冬

生地-天冬，其为敦煌延年方中一组经典对药。此“药对”见于诸多敦煌延年医方中，如：八公神散，见《道家养生方》（P.4038）：“……干地黄三十两，天门冬十二两……”；另一方：风劳冷病方：见（P·3144、P·3596）：“……生干地黄五两，天门冬四两……”；又一方：韦侍郎变白方，《道家养生方》（P.4038）：“……生地黄一斤，生天门冬五两……”等等。皆由阴虚内热，水不制火，伤络动血所致，旨在滋阴润燥，滋阴补血，驻颜延年。故《素问·调经论》：“阴虚则内热”。

生地黄-天门冬，在后世诸多医家相须之对药遣方用药。如《千金翼方》：彭祖延年柏子仁丸；《症因脉治》：归芍天地煎；《儒门事亲》：三才丸；《世医得效方》：天王补心丹；《体仁汇编》：补天大造丸；《万病回春》：延龄固本丹。

生地黄者，其味甘苦，其性寒。归于心、肝、肾经。《日华子本草》言：“助心胆气，安魂定魄，……助筋骨，长志”；《本草经疏》言：“肾家之要药，益阴血之上品。……久服轻身不老，则益阴填髓补五脏之能事毕矣”；《本草乘雅》言：“地黄别名地髓，……为脾之肾药，髓多汁之意。熟之则色黑，能入肾填髓，反为肾之脾药”正如吴谦：“后天之气得先天之炁，则生生不息；先天之炁得后天之气，始化化无穷”。而得轻身不老，益寿不衰。天冬者，其味甘苦，其性寒。归于肺、肾经。《本草纲目》云：“……益水

之上源，故能下通肾气，入滋补方，合群药用之有效……”；《本草乘雅》云：“……柔润多胎，得澄湛水体，故强骨髓……”；《药性解》云：“……保肺气，不被热扰；定喘促，陟得康宁……强骨髓，悦颜色，杀三虫，去伏尸……”。

生地-天冬，润肺除热，清肃涤烦，恰合娇脏之性，服之平蜚安和，津液流通，阴降之性，除肾肺烦热之圣药；填髓强骨，天冬之味苦，正合肾属，其苦可坚肾，作强之肾，恐湿热客肾，骨痿困之，当借其性使肾温而坚，除虚热而强筋骨；养肌益气，肺主皮毛，脾气散精，上归于肺，朝顺百脉，肺得所养，故能蕴养肌表。常用益气强身，肾水足则精越坚，精坚则肾气愈固，可得肾之阴阳调和，五脏之气有源，变化气血有渊，则延年益寿可执。《本草新编》言：“天冬与地黄同用，则天冬之凉者不凉，肾得其滋补之益……”其可见，天冬-生地，为相须相配以延年养生之对药。

#### 4.4.5.5 菟丝子-桂心-远志

菟丝子-桂心-远志，其为敦煌延年方中一组经典对药。此“药对”见于诸多敦煌延年医方中，如：钟乳丸，见《杂证方书第三种》（P·2565）：“……菟丝子（酒浸）三升，远志三两，桂心二两……”；另一方：内药方，见《杂证方书第六种》（P·2882）：“……桂心，远志以上各二分，菟丝子二分……”；又一方：四时常服方，见于《杂证方书第三种》（P·2565）：“……菟丝子三升酒浸，远志三两，桂心二两……”等等。皆由元阳不振，心肾不交，阴寒内盛所致，旨在温阳散寒，祛痰理气，宁心安神，补肾助阳，益精强骨。《医原》所言：“先天不足者，人不得而主之，又恃调摄后天，以补先天不足……”。

菟丝子，《本草经疏》言：“为补脾肾肝三经要药。主续绝伤，补不足，益气力，肥健者，脾统血，合肌肉而主四肢……暖而能补肾中阳气……久服明目轻身延年者……延年可必矣”；《本草蒙筌》曰：“益气强力，补髓添精，肥健肌肤，坚强筋骨。服之久久，明目延年”。菟丝子补阴阳之气不足，益肝肾之精血而强阴，性温暖水脏之阳，乃“补肝脾肾三经要药”（《本草经疏》）；脾肾肝受损，则多生劳伤，菟丝子补三脏之虚损，脏实则气王，气王则血王，目睛受血则明，血养肌骨则肥健；脏实精充，血满气王则气强力壮，筋强骨健，久服固能延年；桂心味甘能补脏腑虚损，其性大热温水脏暖营血；《药性论》：“远志，治心神健忘，安魂魄，令人不迷，坚壮阳道。”远志功专心肾，入足少阴肾经，温而补肾，苦入心经，养性全神明，交接水火，补心肾之不足。

菟丝子、桂心、远志三者合用，菟丝子强阳益精，桂心温暖水脏，远志益精助阳，三者皆可补益肾损；远志养心之神，通肾之志，交接水火；桂心引火归宿丹田，沟通上

下，使浮越之阳复归于肾。与菟丝子配伍，肾损得补，火归肾元，心肾得通。该组药对体现敦煌延年方重视脏腑机能的协调。这种配伍特色体现在多首敦煌延年方中，如在“钟乳丸”中，菟丝子、桂心、远志药对可助肉苁蓉、巴戟天、蛇床子等药温补肾阳，并将虚浮之阳引入肾经；菟丝子、桂心与人参合用，筑益气补阳之功，使脾肺肾三脏之阳皆得补；远志增益茯神安神之力，宁心之功；该组对沟通上下，交通心肾，温助阳气。

通过对敦煌延年类医方的药物使用情况的统计以及分析可知，敦煌延年类医方用药以补肾为主，并注重脏腑之间的协调，壮盛五脏，筑长寿之基，应用补气药如人参，补血药如当归、补阴药如天冬、补阳药如鹿茸、肉苁蓉等补益类药物调补五脏之虚损，滋养气血津液之不足，同时佐以化瘀、行滞、祛痰、渗湿之品，祛除瘀血、气滞、痰浊、水湿之阻痹，如牛膝、茯苓、菖蒲之属，补益与驱邪之功兼具，主补脏虚之本，兼祛邪实之标，使身体恢复或者达到阴平阳秘的和合状态，抵延年益寿之功。



## 第五部分 敦煌延年类医方临床应用

敦煌延年类医方是中医学却老遐龄探索中不可或缺的组成部分，集众家（儒家、释家、道家、医家）之所长，蕴含丰富的延龄却老理念，对延年遐龄有着超前的主观意识，既有未老之时的干预措施，通过治未病以达益寿延年之目的；对已发生之虚损又有祛疾延龄方，以疗疾缓衰，延年益寿，具有双重功效；因此敦煌延年类医方映现了当时的延年理念和保寿方法，丰富了治未病和延年益寿的内容，在关注其文献学价值的同时，其临床学价值亦不可忽视。导师李应存教授，敦煌医派代表人物，博士研究生导师，国家中医药管理局十二五规划敦煌医学学科带头人，精研敦煌医学，临床善于化裁应用敦煌延年类医方，以治未病、调整亚健康状态、疗虚损，使敦煌延年类医方焕发新的光彩，为临床推广提供参考。

### 5.1 五脏调补

#### 5.1.1 三等丸方

患者张某，男性，57岁，2019年3月9日初诊。

主诉：神疲乏力1年余。刻下：精神不济，少心力，短气懒言，腰膝酸冷疼痛，情绪急躁易怒，胁肋胀痛，白发，脱发，盗汗，牙齿松动，头晕耳鸣，记忆力减退，甲状腺结节，食欲不佳，眠可，小便频数，大便正常，舌质暗，边有齿痕，苔黄稍腻，脉沉弦。

诊断：虚劳

病机：下元不足，肝气郁结

治则：补肾填精，疏肝理气

处方：三等丸方加减。

药用：枳实（免煎颗粒）10g，黄芩（免煎颗粒）15g，白芍（免煎颗粒）15g，酒大黄（免煎颗粒）3g，蜂房（免煎颗粒）10g，荔枝核（免煎颗粒）20g，地骨皮（免煎颗粒）10g，熟地黄（免煎颗粒）15g，牛膝（免煎颗粒）15g，黄芪（免煎颗粒）15g，五味子（免煎颗粒）12g，桃仁（免煎颗粒）10g，菟丝子（免煎颗粒）10g，淫羊藿（免煎颗粒）15g，半枝莲（免煎颗粒）15g，甘草（免煎颗粒）20g，鸡内金（免煎颗粒）20g。3剂，水煎服，日1剂，早中晚三次分服。

2019年3月14日二诊：患者服药后，觉体力渐充，精力渐足，精神好转，食欲渐佳，情绪仍易激动，胁肋胀痛，腰酸膝冷，记忆力欠佳，小便频次稍减，舌黯苔白。守

方改枳实（免煎颗粒）为 15g，白芍（免煎颗粒）20g，桃仁 15g，黄芪（免煎颗粒）20g，熟地黄（免煎颗粒）20g，菟丝子（免煎颗粒）15g，淫羊藿（免煎颗粒）20g。继服三剂。

2019 年 3 月 18 日三诊：继服三剂以后，患者腰酸膝冷稍减，情绪日趋平稳，体力、精力持续转佳，记忆力有所提高，胁肋胀痛减，纳食有味，小便频次减少，舌黯苔白。守方改黄芩（免煎颗粒）10g，鸡内金（免煎颗粒）15g，黄芪（免煎颗粒）15g。继服 3 剂。

2019 年 3 月 22 日四诊：上方服三剂后，腰酸膝冷大减，情绪较为平稳，体力、精力、记忆力皆较前明显改善，小便频次基本正常，舌稍黯苔白。守方改荔枝（免煎颗粒）15g，淫羊藿（免煎颗粒）15g，继服 3 剂。

2019 年 3 月 27 日五诊：药后腰酸膝冷止，急躁易怒消，体力、精力、记忆力皆大幅改善，舌淡苔白，守方继服 3 剂。

按：本证之病机关键在于下元虚衰，肝郁气滞。肾阳不足，温煦失司，故见腰膝酸冷疼痛；肾者为元气之根，主骨生髓，发为血之余，肾之精血亏虚，可现头发早白，牙齿松动，头晕耳鸣，健忘痴呆之症；肾精亏虚日久，肾火难温脾土，脾胃气弱，故见身疲乏力，短气懒言；脐腹胀痛、舌紫黯皆因肝气郁滞，瘀血内结所致。对此种衰退性疾病治宜补肾益精，疏肝理气。

方中菟丝子、淫羊藿补肾阳益精血，长肌肉，强筋骨，久服则明目、轻身延年；熟地甘温，滋阴血、益精髓，三者合用，可阴阳并补，滋而不腻，补而不燥。五味子补肾固精，补中有固，增强菟丝子、淫羊藿、熟地补肾之功；牛膝苦甘，性平，归肝肾经，补肾强骨，逐瘀引经；黄芪益气固表；白芍酸收，益阴柔肝；枳实破气消积，除满止胀；枳实与牛膝合用，破气行血，消除郁滞，制约补益品之滋腻，助气血运行；枳实与白芍合用，一收一散，助肝疏泄；黄芪与枳实合用一补一疏可调理气机；鸡内金既助脾运又可涩精；桃仁质润，祛瘀生新；半枝莲、黄芩、酒大黄清泻肝经郁火；地骨皮可清肾之浮热；蜂房、荔枝可散结止痛，消瘰癧痈肿；甘草益气补中，具安和之性，能调和诸药；全方药味平和，阴阳相合，精血并补，通补兼用，涩而不滞，组方严谨，配伍得当，达疗损却疾，强筋壮骨之良效。

## 5.2 气血并调

### 5.2.1 羌活补髓丸

患者赵某，女性，61岁，2018年12月3日初诊。

主诉：记忆力减退2年余。刻下：肢倦乏力，气短懒言，头空痛，脑鸣、耳鸣平素恶风寒，肢凉，心悸偶发，面色萎黄，食少无味，入睡困难，睡眠时长3小时伴多梦易惊，小便正常，大便微溏，舌淡苔白，脉细弱。

诊断：健忘

病机：气血不足，髓海空虚

治则：益气补血，益精填髓

处方：羌活补髓丸加减。

药用：红参10g，当归15g，黄芪20g，茯神15g，酸枣仁30g，川芎15g，熟地20g，菟丝子15g，桂枝10g，羌活10g，防风10g，炙甘草20g，鸡内金20g、神曲20g，大枣10枚，5剂，水煎服，日1剂，早中晚三次分服。

2018年12月10日二诊：患者服药后，肢体较前有力，头痛、恶风、脑鸣、耳鸣减轻，手足渐温，睡眠时长增至5小时，食欲转佳，仍记忆力差，心悸，面色萎黄，便溏。守方加炒白术15g，远志15g，菖蒲15g，改茯神20g，继服5剂。

2018年12月17日三诊：药后患者自述记忆力较前提升，面色稍见红润，体力渐充，头痛、恶风、脑鸣、耳鸣、肢冷、心悸止，睡眠质量改善，食欲佳，便微溏。守方改白术20g，继服5剂。

2018年12月23日四诊：患者此次就诊诉记忆力较前明显改善，大便恢复正常，体力充沛，状态良好。守方继服5剂巩固疗效。

按：年高神减，五脏皆衰，气血化源不足，濡养失职，神明失聪，令人健忘；不能温煦则见肢凉恶风；脾气虚弱则见体倦乏力，气短懒言、面色萎黄，髓海空虚则脑转耳鸣，血不养心则见失眠、心悸。故根据上述诸症采用益气补血，益精填髓之法治之。

方中红参、黄芪具甘温之性，有补气之功；熟地与当归合用可补血养血；熟地与菟丝子合用益精填髓，助气血化生；四者合用疗气虚之乏力，血虚萎黄，达气血并补之功，川芎味辛能散，有活血行气之能，当归为血中气药，川芎与当归合用调畅气血之运行，防补益药之雍滞；茯神、酸枣仁养心安神，疗虚烦不眠，惊悸多梦；羌活引药入经，与桂枝、防风合用可散寒止痛，发散清阳；鸡内金、神曲消食调中，健脾和胃；炙甘草既可

益气复脉、健脾和胃，疗心之动悸、体之倦怠，又可调和诸药，使诸药协同增效；全方气血并调，精血并养，补散结合，配伍巧妙，使气血得补，髓海得充，阳气布散，温煦濡养职能恢复，神明得养，健忘自止。

### 5.3 润形养神（阴）

#### 5.3.1 韦侍郎变白方

患者马某，男性，30岁，2019年5月9初诊。

主诉：脱发1年。刻下：腰酸膝软，颠顶白发，牙齿松动，梦遗滑精，耳鸣，咽干，目干，五心烦热，纳呆，失眠多梦，小便色黄，大便稍干，舌红少苔，脉细数。

诊断：脱发

病机：肝肾阴虚，血不养发

治则：滋阴补肾，长发乌发

处方：韦侍郎变白方加减。

药用：生地黄 30g，桑椹 30g，怀牛膝 15g，枸杞子 15g，黄连 10g，天冬 15g，制首乌 20g，当归 15g，川芎 15g，甘草 10g，淡竹叶 15g，五味子 10g，鸡内金 20g，神曲 20g。5剂，水煎服，日1剂，早中晚三次分服。

2019年5月16日二诊：患者此次就诊，腰酸膝软、梦遗滑精稍减，牙齿松动减，咽干、目干减，五心烦热减，食欲好转，二便恢复正常，仍脱发、白发、耳鸣、失眠多梦。守方加磁石 30g，通草 10g，继服 5剂。

2019年5月23日三诊：药后患者自述咽干、目干、五心烦热止，腰酸膝软、梦遗滑精、牙齿松动大减，耳鸣减，眠转佳，脱发减，白发减。守方去黄连、淡竹叶，改枸杞子 20g，继服 5剂。

2019年6月2日四诊：药后耳鸣、腰酸膝软、梦遗滑精、牙齿松动止，脱发较前明显减少。守方去通草、磁石，继服 5剂。

2019年6月9日五诊：患者诉脱发量在正常范围，余无不适。守方继服 5剂巩固疗效。

按：血之余为发，肝肾阴虚，精亏血少，血不荣发，则见脱发、白发；骨之余为齿，肾精亏损，不能充髓养骨故见牙齿松动；肾阴不足，不养腰府，则腰膝酸软，耳窍失养即见耳鸣；阴虚火旺，则见咽干目干，五心烦热，失眠多梦；虚火扰动精室则见梦遗滑精。以上诸症皆因肝肾阴虚所致，故宜壮水之主，滋肝肾之阴，恢复阴阳协调。

方中重用甘寒之生地、桑葚，补血凉血，滋肾水真阴之不足。枸杞子甘平，滋补肝肾，补虚益精，易颜色；牛膝苦酸入肝肾，益肝肾，强筋骨，通血脉；制首乌甘苦，益血气，悦颜色，乌髭发；天门冬甘寒，滋阴润燥，悦色耐老，令头不白；枸杞、牛膝、首乌、天冬四药合用，助生地、桑葚滋补肝肾，长养精血；五味子酸敛，涩精止遗，强阴补虚；当归、川芎动而生血，防补益药之滋腻凝滞；肾水亏于下，壮火浮于上，故用黄连、淡竹叶清泻心火，防其过亢；鸡内金、神曲运脾开胃，消化滞气；甘草调和诸药，协同增效；诸药合用，清补兼施，上清标热，下滋肾阴，精血同源，肾精充足，血气即充，发落即止，黑发自生。

## 5.4 固本葆贞（阳）

### 5.4.1 丈夫不及少年方

患者丁某，男性，50岁，2019年4月22初诊。

主诉：阳事不举2年。刻下：阳事举而不坚，滑精频繁，气衰倦怠，面色恍白，耳鸣目眩，腰脊酸软无力，畏寒肢凉，下肢水肿，小便清长，纳可嗜睡，夜尿频多，大便溏薄，日2-3次，舌胖大边齿痕，苔薄白，脉沉迟。

诊断：阳痿

病机：肾阳不足，命门火衰

治则：温肾壮阳，填精补髓

处方：丈夫不及少年方加减。

药用：淫羊藿30g，远志15g，鹿角霜10g，菟丝子20g，山药30g，补骨脂15g，续断15g，沉香6g，阳起石12g。5剂，水煎服，日1剂，早中晚三次分服。

2019年4月29日二诊：患者此次就诊，畏寒肢冷减、嗜睡减，仍耳鸣、阳事不坚，滑精、便溏。上方加磁石30g，改补骨脂30g，菟丝子30g，继服7剂。

2019年5月8日三诊：患者诉排便次数减少，仍腰酸，偶有滑精。上方加覆盆子15g，继服5剂。

2019年5月15日四诊：患者诸症好转，偶有便溏。上方继服5剂。

2019年5月21日五诊：患者诸症皆止，精神转佳，面有光泽。守方继服3剂巩固疗效。

按：此方为道家养生方，可治疗肾阳不足，命门火衰引起的多种虚衰性疾病。《素问·生气通天论》有言“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰”。阳气的盛衰与人

之健康关系极为密切。肾为水火之脏，元阳之根，先天之本，身之元气皆聚于此。肾阳不足，温煦功能减弱，故见腰脊冷痛，形寒肢冷，精神不济；肾主骨生髓，其虚则不荣髓窍，则见头目晕眩，眼力减弱，耳鸣耳聋；肾主繁育，命门火衰即见阳事不用，滑精频繁；肾主气化，肾阳虚衰，气化失职，津聚水停，则腿肿足凉，故宜采用温肾壮阳之法，以固本葆贞。

方中淫羊藿甘辛而温，可补助肾阳，强壮筋骨；鹿角霜甘咸而温，入肾经，禀纯阳之气，可温肾益精，壮骨强筋；补骨脂既有温肾助阳之功，又兼温脾止泻之效；菟丝子甘温，温肾助阳，益精填髓；续断强筋骨，补肝肾之不足；阳起石温能散寒，除虚寒所病，性能益阳，具补益之效，可温肾强阴；上药合用共凑益阳强精之效；沉香辛温，扶脾达肾，暖精助阳，摄火归源，治命门火衰，增强淫羊藿、鹿角霜、补骨脂、菟丝子、续断、阳起石补肾壮阳之力；远志苦温，开心窍，益神智，通心肾；山药既能补脾益胃，培补后天，长养气血，化生阴阳，又可补益先天，固肾涩精，防止肾精过度耗散。纵览全方，补肾温阳为主，兼顾填补精髓，同时培补后天，以资先天，则命门得养，阴翳皆消，功能自复。

上述医案，应用敦煌延年类医方治疗皆获良效，导师善与化裁敦煌延年类医方治疗多种虚损性疾病，调整人体亚健康状态，以恢复脏腑机能，调节阴阳平衡，补益气血不足，达祛疾强体，延年益寿之功。其余验案不胜枚举，不做一一详述。故敦煌延年类医方于今日之临床仍有指导意义和应用价值，值得进一步研究和推广应用，为人类之葆寿延年贡献敦煌方案。



## 结 语

蜉蝣之生，过朝生而暮终，松柏知行，历万年而长青，凡物种皆有寿限，人亦如是，不能超脱于自然规律之外，只能途求“终其天年，度百岁乃去”之法。正如《灵枢·天年篇》之论述：“人之始生……以母为基，以父为楨”，强调先天禀赋对人之寿数有决定性作用，故自《内经》伊始，延年养生理论就十分重视先天，现代的遗传学及基因学研究亦印证此观点。《灵枢·天年》亦云：“五脏不坚，使道不长……故中寿而尽也”。亦注重五脏坚固对寿数的重要作用。养生名家孙思邈将人之夭殁归结于：“不自爱惜……正气日衰，邪气日盛……腑藏俱病”（《千金翼方·卷十五·叙虚损论》），其认为摄养不当，竭情尽意，使正气日损，邪气渐长，导致脏腑俱病，中寿而夭，十分重视后天调养，固护脏腑对延年增寿的重要性。

虽然衰老是无法超脱的自然规律，但敦煌延年类医方对延年遐龄有超前的主观意识，即有服食养生方、四时常服方等等。此类医方无毒、无相反、药味简单、药性和缓，适宜久服缓补的日常保健之品，可用于未老防老的干预，能有效延缓衰老发生，有未老先防之效；对于已经发生的衰老，又有苁蓉黄芪羊肾汤、风劳冷病方等具有治疗作用的祛疾延龄方，以疗疾缓衰。因此，敦煌延年类医方蕴含了未衰早养，已病疗疾的延年养生思想，充分发挥主观能动性，通过后天资培，达延年益寿之功。

通过对 48 首敦煌延年方的配伍分析可知，敦煌延年类医方根据人之体质以虚为本，湿痰瘀为标。其药味配伍当以补益之法为主，同时遵循动静结合、补中有泻、平调寒温、主次相辅的法度，利用药物的之间的有机配合，协调应用，以调阴阳之失衡，促气血之条畅，抵益寿延年的方药特色。最终达到平衡阴阳、调补五脏、预防在先、辨证施补、用药缓图之目的。

敦煌延年类医方符合《黄帝内经》延年理论指导下的用药法度。通过对敦煌延年类医方的方药归经分析，发现敦煌延年类方药首冠肾经（136 味），其余脏腑次之（肺 93 味、心 91 味、脾 89 味、肝 87 味）无大差异。皆因人体是有机的统一体，衰老不是一脏之退减，亦不是一腑之消弱，而是整个机体的退变。这与《黄帝内经》延年理论的指导和需求相符合，重视补益肾脏，同时兼顾其他脏腑，使五脏坚固，气血和畅，阴阳平衡，以却老缓衰。

敦煌延年类医方之药性以温性（98 频次）为主，平性（67 频次）次之，寒性（60 频次）再次之，热性凉性药物运用率最低，其频次分别为 5 和 2。温平之性的药物多为

补气药、补阳药、补血之属。寒性药物多具滋阴、清热之力，敦煌延年类方药以温平为主，佐以寒凉，寒温相佐，阴阳相合，补阳不助热，养阴不伤阳，正是“致中和”思想之体现，亦为阴阳和合之学说之彰显。

敦煌延年类医方，药物多为甘味（159 频次）为主，苦味（88 频次）次之，辛味（73 频次）再次之，咸味、酸味、涩味药物运用率最低，其频次分别为 23、19 和 7。敦煌延年医方中调以甘药，意在温补、益阴、养血、益气、健脾，达补虚疗损、延缓衰老之目的。佐以辛苦调理气血津液之运行，以五味调五脏，使五脏得全，生克得顺，五行有序，则阴阳和合，以达身体健康，延年益寿之目的。

敦煌延年类医方共使用 136 中药味，其中高频次使用药物为补气药、补血药、补阳药、补阴药等补益之品，遵《神农本草经》之用药法度，选药多属上品，以补虚疗损为主，主补五脏，调气血阴阳，佐利水渗湿、活血化瘀、开窍涤痰之品，以祛邪实之标，达标本兼治之效。

因此，敦煌延年类医方以补虚为主，首重于肾，兼及他脏，促五脏坚固，筑长寿之基，从方药角度验证“五脏虚损致衰”理论。以补益之品疗虚损之本的同时，兼用利湿泄浊、涤痰开窍、活血祛瘀之属，祛除因气血亏虚、阴阳失衡导致的气滞血阻、痰浊内生、水湿泛滥等邪实之标，以恢复气血运行、津液输布，达阴阳和合之目的，亦体现敦煌延年类医方审证求因，重视整体，辨证论治的延年养生特色。

本研究通过对敦煌延年类医方的方药配伍、用药规律探讨，为开发延年类新方提供借鉴，期敦煌延年类医方能为大众服务，发挥其药效和缓、适应性广、低毒副性等优势，以防治老年疾病，延缓衰老进程，提高生活质量，保持健康状态，达“健康老龄化”之目标。导师李应存教授善于化裁敦煌延年类医方治疗各种虚损、早衰类疾病，有丰富的治疗验案，可为临床应用延年类医方提供新的思路。

因时间原因以及能力所限，本研究所搜集医方具体朝代未能完全清楚划分，未采用统一度量衡，故只对其方药配伍规律及用药特点进行研究，未涉及量效关系分析，敦煌延年类医方的量效关系研究，可作拓展性研究；敦煌医方中亦有丰富的美容乌发类外用医方，可延缓皮肤衰老和鬓发斑白，改善因衰老造成的外貌及形态改变，可系统分析其组方规律、用药特点，为临床提供有益借鉴。

## 参考文献

- [1] 王翔朴. 卫生学大辞典[M]. 青岛: 青岛出版社, 2000: 683.
- [2] 王者悦. 中华养生大辞典[M]. 大连: 大连出版社, 1990: 530-531.
- [3] 杨平. 医学人文科学词汇精解[M]. 上海: 第二军医大学出版社, 2002: 16.
- [4] 武广华. 中国卫生管理辞典[M]. 北京: 中国科学技术出版社, 2001: 454.
- [5] 刘福龄. 现代医学辞典[M]. 济南: 山东科学技术出版社, 1990: 541.
- [6] 陈涛. 古汉语常用词词典[M]. 北京: 语文出版社, 2006: 776.
- [7] 傅庆升, 冯克正. 诸子百家大辞典[M]. 沈阳: 辽宁人民出版社, 1996: 453.
- [8] 张娅萍. 唐代健康养生方药整理研究[D]. 南京中医药大学, 2015.
- [9] 周文泉, 张文彭, 糜仪. 中国传统延缓衰老药物和方剂的分类研究回顾[J]. 黑龙江中医药, 1990(02): 49-51.
- [10] 杜怀棠, 周丽珍. 近 10 年中医衰老学说研究述评[J]. 北京中医药大学学报, 1995(02): 2-7.
- [11] 金明柱, 郑洪新. 虚实学说对衰老的机理探讨[J]. 光明中医, 2007(02): 6-8.
- [12] 吴水生, 傅晓晴, 林求诚. 中医衰老学说评述[J]. 福建中医学院学报, 2001, 11(1): 60-62.
- [13] 邓浪. 老年人不同 NLR 水平及高血压状态与 baPWV 关系的研究[D]. 温州医科大学, 2015.
- [14] 王永雁. 用相对肺活量评价衰老速度的初步研究[J]. 老年学杂志, 1984(01): 14-17.
- [15] 江春平. 肝脏——人体代谢『化工厂』[J]. 老年健康, 2014(2): 56-57.
- [16] 赵展荣. 衰老的中医药研究现状: 中国老年学学会 2006 年老年学学术高峰论坛[C]. 中国北京, 2006.
- [17] 吴忠观. 人口科学辞典[M]. 成都: 西南财经大学出版社, 1997: 328-329.
- [18] 车文博. 心理咨询大百科全书[M]. 杭州: 浙江科学技术出版社, 2001: 615.
- [19] 谭学军. 衰老的机理[J]. 右江民族医学院学报, 1999, 000(2): 316-317.
- [20] 张学梓. 中医养生学[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2002: 9-22.
- [21] 韦大文, 董锡玢. 中医养生学概要[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 1993: 9-16.
- [22] 黄牧华, 魏颖, 董竞成. 中国传统医学延缓衰老的研究进展[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(10): 4735-4739.
- [23] 刘安平. 基于数据分析的衰老相关医案研究[D]. 湖北中医药大学, 2017.
- [24] 戴慎. 延年益寿方发展史述要[J]. 南京中医学院学报, 1992(03): 181-183.

- [25] (后汉)华佗撰, 农汉才主校. 中藏经[M]. 北京: 学苑出版社, 2007: 59.
- [26] 郑敏, 张黎, 张洁, 等. 肾气丸对衰老大鼠学习记忆能力和脑组织过氧化的影响[J]. 动物医学进展, 2013, 34(06): 32-35.
- [27] 周智兴, 吴正平, 邓琴. 肾气丸对衰老模型大鼠免疫功能的作用研究[J]. 实用医学杂志, 2009, 25(24): 4131-4133.
- [28] 郭海英. 中医养生学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2009: 4-9.
- [29] (晋)葛洪. 抱朴子[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1990: 336.
- [30] (晋)葛洪著, 张广保主校. 抱朴子内篇[M]. 北京: 北京燕山出版社, 1995.
- [31] 瞿延晖. 中医学衰老机理思想的形成与发展[J]. 光明中医, 1995(06): 1-3.
- [32] (唐)孙思邈撰, 鲁兆麟主校. 备急千金要方[M]. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997.
- [33] (唐)孙思邈撰, 鲁兆麟主校. 千金翼方[M]. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997.
- [34] 李翊菲, 孙晓生. 《太平圣惠方》“食治论”卷中医养生学思想解读[J]. 广州中医药大学学报, 2014, 31(06): 1016-1018.
- [35] 田文敬. 略论宋代医著《太平圣惠方》学术特色[J]. 上海中医药杂志, 2006(08): 55-56.
- [36] 瞿延晖, 谭功恩. 中医药延缓衰老方研究述评[J]. 湖南中医学院学报, 1997(03): 72-74.
- [37] 宋知行. 中医抗老延年思想史浅要[J]. 上海中医药杂志, 1982(02): 38-40.
- [38] 廖赛恩. 养生方数据挖掘分析系统的研制[D]. 湖南中医药大学, 2010.
- [39] 尹东辉, 郭丽娃. 《寿世保元》对中医老年医学的贡献[J]. 上海中医药杂志, 2007(04): 62-63.
- [40] 王剑, 肖毓光, 陈普生. 李时珍的抗衰老学术思想研究[J]. 亚太传统医药, 2006(09): 81-84.
- [41] 马继兴. 中国出土古医书考释与研究 中[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 2015.
- [42] 常富业. 茯苓抗衰、养生与美容作用论析[J]. 中华中医药学刊, 2011, 29(05): 1107-1110.
- [43] 侯安继, 陈腾云, 彭施萍, 等. 茯苓多糖抗衰老作用研究[J]. 中药药理与临床, 2004(03): 10-11.
- [44] 于凌. 茯苓增强老年大鼠皮肤中羟脯氨酸含量和 SOD 活性的实验研究[D]. 辽宁中医学院, 2003.
- [45] 梁亦龙, 曾垂省, 王允, 等. 茯苓多糖的抗氧化作用[J]. 江苏农业科学, 2012, 40(07): 288-289.
- [46] 王丽敏, 舒适, 杨娟. 楮实多糖对小鼠抗疲劳作用的研究[J]. 食品研究与开发,

- 2019, 40(22): 25-28.
- [47] 常富业, 李云, 宋昕, 等. 楮实子抗衰、养生与美容作用论析[J]. 中华中医药学刊, 2011, 29(11): 2431-2432.
- [48] 张延秀. 莲子多糖抗衰老功能及其分子机制的研究[D]. 福建农林大学, 2013.
- [49] 夏琨. 莲子分离蛋白对小鼠抗衰老作用的研究[D]. 南京师范大学, 2012.
- [50] 翟校浦. 敦煌四时常服方与AD大鼠学习记忆功能的相关性研究[D]. 甘肃中医药大学, 2018.
- [51] 任子顾, 许保海. 远志提取物改善老年大鼠记忆功能及对海马、皮质氧化自由基代谢的影响[J]. 武警医学, 2019, 30(11): 960-963.
- [52] 王常青, 任海伟, 王海凤, 等. 黑豆多肽对D-半乳糖衰老小鼠抗氧化能力的影响[J]. 食品科学, 2010, 31(03): 262-266.
- [53] 常富业. 茯苓抗衰、养生与美容作用论析[J]. 中华中医药学刊, 2011, 29(05): 1107-1110.
- [54] 于凌, 徐晓东, 吴景东, 等. 茯苓延缓大鼠皮肤衰老作用的实验研究[J]. 辽宁中医学院学报, 2003(01): 52-53.
- [55] 张敏. 古代抗衰老方剂用药规律研究[D]. 中国中医科学院中医基础理论, 2018.
- [56] 卢沛金. 当代中医抗皮肤衰老临床用药规律分析[D]. 广州中医药大学, 2018.
- [57] 彭婉, 马骁, 王建, 等. 麦冬化学成分及药理作用研究进展[J]. 中草药, 2018, 49(02): 477-488.
- [58] 陆洪军, 宋丽娜, 付天佐, 等. 麦冬多糖对亚急性衰老小鼠皮肤组织衰老程度的影响[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(08): 2160-2161.
- [59] 李敏, 费曜, 王家葵. 天冬药材药理实验研究[J]. 时珍国医国药, 2005(07): 580-582.
- [60] 艾迁明, 刘华东. 基于数据挖掘初探古代服饵辟谷方剂用药规律[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(04): 1790-1793.
- [61] 艾迁明, 刘华东. 基于数据挖掘初探古代服饵辟谷方剂用药规律[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(04): 1790-1793.
- [62] 郭旭光. 黑芝麻的滋补食疗方[J]. 益寿宝典, 2018(07): 28.
- [63] 王莺杰, 李思学. 商陆的药理作用研究及展望[J]. 生物化工, 2019, 5(05): 137-139.
- [64] 王洛. 黑豆的营养价值[J]. 农产品加工(创新版), 2011(01): 50.
- [65] 赵千里, 王美娟, 赵敏, 等. 关苍术的研究进展[J]. 中草药, 2018, 49(16): 3797-3803.
- [66] 韦凤, 涂冬萍, 王柳萍. 火麻仁食用开发和药理作用研究进展[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(12): 3486-3488.

- [67] 叶红, 李鑫浩, 李俊珂, 等. 李应存教授运用敦煌道医方八公神散治疗月经过少经验[J]. 中医研究, 2019, 32(10): 30-32.
- [68] 戴思兰, 温小惠. 菊花的药食同源功效[J]. 生命科学, 2015, 27(08): 1083-1090.
- [69] 王德胜, 黄艳梅, 石岩, 等. 菊花化学成分及药理作用研究进展[J]. 安徽农业科学, 2018, 46(23): 9-11.
- [70] 谢占芳, 张倩倩, 朱凌佳, 等. 菊花化学成分及药理活性研究进展[J]. 河南大学学报(医学版), 2015, 34(04): 290-300.
- [71] 刘荣喜, 华海清. “无灰酒”考源[J]. 中华医史杂志, 2000(01): 43.
- [72] 杨福双, 苏鑫, 曹方, 等. 《苏沈良方》之酒剂应用管窥[J]. 长春中医药大学学报, 2019, 35(06): 1201-1203.
- [73] 朱丽娜. 火麻仁提取液对 D-gal 致衰老大鼠嗅觉辨识记忆障碍的影响[D]. 广西医科大学, 2019.
- [74] 李寒冰, 吴宿慧. 火麻仁油干预能量代谢与衰老进程的作用研究: 第一届《药学报》药学前沿论坛暨 2015 年中国药学会中药与天然药物专业委员会会议[C], 中国天津, 2015.
- [75] 李晓明. 黄精化学成分及药理作用的研究[J]. 生物化工, 2018, 4(02): 138-139.
- [76] 刘静. 黄精“轻身”机制探讨[D]. 广州中医药大学, 2013.
- [77] 田赛赛, 何金城, 韩燕, 等. 大豆及其发酵品的活性成分研究进展[J]. 药学服务与研究, 2016, 16(01): 15-18.
- [78] 陶利, 李禾. 大豆异黄酮的药理作用[J]. 解放军药学学报, 2011, 27(04): 360-362.
- [79] 十四种抗衰老食品[J]. 山东食品科技, 2000(04): 44.
- [80] 黄斌, 刘仍海, 刘薇, 等. 单味中药抗衰老研究进展[J]. 中华中医药学刊, 2016, 34(12): 2874-2877.
- [81] 马庆华, 张鹏霞, 郭红艳, 等. 白术多糖对 D-半乳糖致衰大鼠神经细胞抗氧化作用研究[J]. 中国老年学杂志, 2006(12): 1658-1660.
- [82] 张庆贺, 柏金辰, 孙冰雪, 等. 槐角化学成分及其抗骨质疏松作用研究[J]. 天然产物研究与开发, 2017, 29(09): 1517-1522.
- [83] 王永红, 龙晓莉, 何菲, 等. 槐角总黄酮对高脂血症大鼠降血脂及抗氧化能力的实验研究[J]. 第四军医大学学报, 2009, 30(22): 2677-2681.
- [84] 李敏, 费曜, 王家葵. 天冬药材药理实验研究[J]. 时珍国医国药, 2005(07): 580-582.
- [85] 丛春雨著. 敦煌中医药精萃发微[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2000.



- [86] 刘源源. 雄蚕蛾蛋白活性肽的制备及其抗疲劳作用研究[D]. 广东海洋大学, 2016.
- [87] 杨芙蓉, 王平, 石和元, 等. 从《本草纲目》轻身延年药物探析衰老机制[J]. 时珍国医国药, 2017, 28(02): 482-484.
- [88] 国家药典委员会编. 中华人民共和国药典 2015 年版 四部[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2015.
- [89] 南京中医药大学编著. 中药大辞典 第 2 版 上[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 2014.
- [90] 刘道清. 中药别名大辞典[M]. 郑州: 中原农民出版社, 2013.
- [91] 申子龙, 赵进喜, 王世东, 等. 基于关联规则算法和复杂系统熵聚类的赵进喜治疗糖尿病肾脏病用药规律研究[J]. 中华中医药杂志, 2016, 31(07): 2748-2751.
- [92] 唐汉庆, 林朝文, 李克明, 等. 120 例人群脾、肾虚证随年龄变化特点分析[J]. 右江民族医学院学报, 2012, 34(05): 672-673.
- [93] 陈栋炜, 蒙一纯, 方湘娟, 等. 肾阳虚证本质的现代医学研究进展和展望[J]. 现代中西医结合杂志, 2005(23): 3175-3177.
- [94] 马平兰, 林寒梅, 逯克娜, 等. 补肾疏肝方联合激素替代疗法治疗肾虚肝郁型卵巢早衰 40 例[J]. 河南中医, 2019, 39(04): 603-607.
- [95] 周德生, 唐一华. 基于精气胎传理论辨治遗传性神经肌肉病——中医脑病理论与临床实证研究(十)[J]. 湖南中医药大学学报, 2019, 39(10): 1173-1178.
- [96] 焦丹丽, 刘洋, 侯彤, 等. 基于“肾藏精”理论探讨衰老与骨关节炎的关系[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2019, 21(08): 1738-1743.
- [97] 李岩, 远方. 益肾健脾活血方治疗原发性肾小球性血尿及其对免疫调节作用影响[J]. 辽宁中医药大学学报, 2019, 21(08): 54-57.
- [98] 舒瑾珍. 人类衰老指标的测定(讲座)[J]. 医学科技, 1987(01): 118-121.
- [99] 沈玮, 詹向红. 中医衰老病机与五脏相关性的理论探讨[J]. 辽宁中医杂志, 2016, 43(08): 1630-1633.
- [100] 毛迎迎, 王平, 曾兰, 等. 从“魄门亦为五脏使”浅析便秘与衰老的关联[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(09): 4045-4047.
- [101] 刘雯雯, 刘梅林. 心脏衰老相关疾病的发生发展机制[J]. 中国心血管杂志, 2018, 23(04): 347-350.
- [102] 吴建新, 钮荣祥, 黄秀群, 等. 心脉龙注射液抗衰老作用的实验研究[J]. 贵阳医学院学报, 2002(02): 125-127.

- [103] 兰玉艳, 王迪. 天王补心丹延缓衰老作用的实验研究[J]. 长春中医药大学学报, 2007 (03): 12-13.
- [104] 戴向东, 赵伟康, 陈长勋. 调心方对化学损毁及自然衰老小鼠记忆功能的影响[J]. 中成药, 1994(12): 27-29.
- [105] 王彩霞, 崔家鹏, 吕爱平, 等. 脾虚证衰老大鼠心肌和脑组织线粒体 DNA 损伤的实验研究[J]. 中华中医药学刊, 2009, 27 (07): 1349-1351.
- [106] 王淑娟. 补益脾胃法对脾虚老龄大鼠海马神经元 PKC 活性与 bc1-2 和 bax 蛋白表达及超微结构的影响[D]. 辽宁中医学院, 2002.
- [107] 关徐涛, 詹向红, 王冰. “肝失疏泄致衰”相关说理论探讨[J]. 时珍国医国药, 2015, 26 (04): 937-939.
- [108] 胡祥上, 宫德正, 蒋建国, 等. 不同年龄人肝解偶联蛋白 2 表达与衰老的关系[J]. 解剖学杂志, 2019, 42 (02): 125-127.
- [109] 关徐涛, 詹向红. “五脏致衰”理论探讨[J]. 时珍国医国药, 2015, 26 (05): 1181-1183.
- [110] 杨丽. 阴阳学说与中药药性之正负效应[J]. 时珍国医国药, 2012, 23 (04): 1041-1042.
- [111] 李仪奎. “四气”实质的本质属性问题探讨[J]. 时珍国药研究, 1993 (03): 6-8.
- [112] 黄丽萍, 余日跃, 王条敏, 等. 中药四性理论的研究现状与展望[J]. 中国实验方剂学杂志, 2011, 17 (09): 270-274.
- [113] 闫波, 孙国祥, 孙万阳, 等. 中药寒热温凉四性研究方法思路[J]. 中南药学, 2016, 14 (06): 572-580.
- [114] 吴凤烨, 冯晗, 文勇坤, 等. 基于阴阳药性的中药挥发油作用特点分析及应用展望[J]. 南京中医药大学学报, 2019, 35 (01): 111-115.
- [115] 王兰, 王耘, 乔延江. 药性组合与脏腑关系的复杂系统模型研究[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2013, 15 (03): 531-534.
- [116] 邓家刚, 孙冰, 张作记. 平性药药性理论探讨[J]. 山东中医药大学学报, 2011, 35 (06): 483-486.
- [117] 张丝雨, 邓剑泠, 赵程程, 等. 抗疲劳、抗衰老中药的性味及主要成分的研究[J]. 中医药导报, 2017, 23 (07): 74-76.
- [118] 肖绪华. 谈中药“甘味”与“和中”作用[J]. 中国实用医药, 2012, 7 (05): 227.
- [119] 王宇阳, 马放, 占永立. 从《伤寒杂病论》中治疗肾病的经方诠释中药四气五味理论[J]. 中医杂志, 2019, 60 (05): 366-369.

- [120] 刘群, 杨晓农. 中药四气五味的现代认识[J]. 西南民族大学学报(自然科学版), 2006(05): 981-985.
- [121] 何流, 刘鹏, 邱模炎. 甘味药在张仲景治疗虚劳病中的应用探析[J]. 中医杂志, 2018, 59(10): 890-892.
- [122] 李玉忠, 孔祥英. 论苦味“坚阴”[J]. 中华中医药杂志, 2007(12): 826-828.
- [123] 张静雅, 曹煌, 许浚, 等. 中药苦味药性表达及在临证配伍中的应用[J]. 中草药, 2016, 47(02): 187-193.
- [124] 曹煌, 张静雅, 龚苏晓, 等. 中药酸味的药性表达及在临证配伍中的应用[J]. 中草药, 2015, 46(24): 3617-3622.
- [125] 陈睿, 王毅, 雷燕. 应用 Abrio 偏光影像技术探讨益气活血中药对衰老大鼠胸主动脉纤维结构的干预作用[J]. 中国中西医结合杂志, 2018, 38(01): 71-75.
- [126] 管仕伟. 黄连阿胶汤现代研究进展[J]. 辽宁中医药大学学报, 2013, 15(11): 125-127.
- [127] 卢方晋, 丁丽琴, 曹世杰, 等. 调节糖脂代谢的苦味中药的化学及生物学研究[J]. 中国中药杂志, 2018, 43(19): 3834-3840.
- [128] 刘桂芳, 周强, 仝小林. 大黄附子汤的临床应用和药理研究进展[J]. 中华中医药学刊, 2010, 28(09): 1848-1851.
- [129] 廖建文, 李强, 常乐, 等. 高血压患者苦味觉敏感性与摄盐量及心脏重塑的关系研究[J]. 中国实用内科杂志, 2018, 38(07): 629-632.
- [130] 张铁军, 刘昌孝. 中药五味药性理论辨识及其化学生物学实质表征路径[J]. 中草药, 2015, 46(01): 1-6.
- [131] 杨文国, 朱学敏, 吴凤烨, 等. 基于逐步判别法分析辛味中药挥发油“四气”药性、透皮促渗能力和化学成分的关联因素[J]. 中草药, 2019, 50(17): 4219-4224.
- [132] 周路红, 宋志萍. 李时珍对“谨和五味”饮食养生方法的贡献[J]. 时珍国医国药, 2015, 26(01): 179-180.
- [133] 侯安继, 陈腾云, 彭施萍, 等. 茯苓多糖抗衰老作用研究[J]. 中药药理与临床, 2004(03): 10-11.
- [134] 袁保刚, 何全磊, 尹丹丹, 等. 生地黄提取物的抗氧化活性研究[J]. 西北农林科技大学学报(自然科学版), 2011, 39(03): 137-140.
- [135] 蒋梅兰. 生地对黑腹果蝇寿命的影响[J]. 浙江师大学报(自然科学版), 2000(02): 80-82.
- [136] 王梅, 张丽娟, 郭东艳. 生地黄止血作用药效物质基础的初步研究[J]. 时珍国医国药,

- 2011, 22(08): 1938-1939.
- [137] 张永宁. 二至丸、地黄煎对小鼠免疫生殖内分泌系统影响的比较研究[D]. 南京中医药大学, 2012.
- [138] 张婷, 林江, 林湧, 等. 水解珍珠蜂蜜液活性成分的网络药理学分析[J]. 中国实验方剂学杂志, 2018, 24(07): 184-191.
- [139] 龙尚琴, 刘翹楚, 马红, 等. 蜂蜜对洛哌丁胺诱导的便秘小鼠肠道微生态的影响[J]. 中国微生态学杂志, 2019, 31(03): 273-279.
- [140] 陈有军, 孙秀婷, 严群超, 等. 蜂蜜枸杞番茄汁对 D-半乳糖所致衰老小鼠的壮阳作用研究[J]. 保健医学研究与实践, 2016, 13(05): 31-33.
- [141] 郭芳彬. 蜂蜜抗衰老作用机理探析[J]. 蜜蜂杂志, 2005(08): 7-9.
- [142] 陈可冀, 李春生. 抗衰老动物药概述(续)[J]. 上海中医药杂志, 1983(07): 30-32.
- [143] 黄树明, 钱思远, 汪娜, 等. 远志中寡糖酯类成分的中枢药理活性研究进展[J]. 辽宁中医药大学学报, 2016, 18(08): 5-7.
- [144] 张典. 远志地上部分急性毒性实验及改善 AD 模型小鼠学习记忆作用研究[D]. 西北大学, 2019.
- [145] 夏天卫, 周国威, 姚晨, 等. 桂枝及肉桂治痹的中医认识与现代药学研究进展[J]. 中国实验方剂学杂志, 2019, 25(06): 218-226.
- [146] 吴存恩, 王瑞平, 滕钰浩. 肉桂活性成分及抗肿瘤作用研究进展[J]. 时珍国医国药, 2015, 26(08): 1985-1987.
- [147] 杨秋霞, 徐方方, 吴云山, 等. 中药肉桂的化学成分研究[J]. 世界中医药, 2016, 11(12): 2785-2788.
- [148] 刘佳, 陈丹娜, 曾琛, 等. 人参茎叶总皂苷对 D-半乳糖致衰老小鼠脑组织的抗氧化作用[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(13): 3526-3528.
- [149] 方哲, 陈素红, 方慧, 等. 三个“味甘, 归肝、肾经”中药复方对亚急性衰老小鼠抗氧化和抗疲劳作用的影响[J]. 中药药理与临床, 2018, 34(06): 11-15.
- [150] 高冬, 陈文元, 吴立娅, 等. 衰老引发骨髓干细胞演变的规律及中药的干预作用[J]. 中医杂志, 2009, 50(01): 82-85.
- [151] 方靖漪, 王雪, 雷燕, 等. 人参-三七-川芎提取物延缓高糖诱导的小鼠血管衰老的机制探讨[J]. 中国实验方剂学杂志, 2019, 25(04): 81-86.
- [152] 刘洋, 王飞清, 陶奕汐, 等. 饮用天门冬水煎剂的 SD 大鼠学习记忆、空间探索能力及炎症因

- 子水平、神经酶活性观察[J]. 山东医药, 2018, 58(27): 35-38.
- [153] 欧立军, 赵丽娟, 刘良科, 等. 天门冬不同提取液对D-半乳糖衰老小鼠部分生理指标的影响[J]. 中成药, 2013, 35(11): 2520-2522.
- [154] 袁祎玲, 殷浩宇, 谭娟. 天门冬地上部分水提液在小鼠衰老过程中的抗氧化作用[J]. 中国老年学杂志, 2018, 38(17): 4219-4223.
- [155] 林玉榕, 郑丽燕. 中药菟丝子药理研究[J]. 生物技术世界, 2014(02): 84.
- [156] 彭利霞. 以菟丝子为例探讨中药药代动力学相关问题的研究[D]. 湖北中医药大学, 2010.
- [157] 王娅丽. 菟丝子黄酮和蛇床子香豆素对小鼠性腺和肾脏雄激素受体基因表达的影响[D]. 陕西师范大学, 2007.
- [158] 李巧如, 李石蓝. 肉苁蓉抗衰老作用的实验研究[J]. 上海中医药杂志, 1990(11): 22-23.
- [159] 黄菊阳, 陈乃宏. 肉苁蓉的抗衰老及促分化作用: 第二届中国药理学会补益药药理专业委员会学术研讨会[C], 中国河北承德, 2012.
- [160] 马爱莲, 郭焕. 怀牛膝抗衰老作用研究[J]. 中药材, 1998(07): 360-362.
- [161] 袁秀荣. 怀牛膝抗衰老作用药理研究综述[J]. 国医论坛, 1999(02): 47-48.

## 附录

附录 1：敦煌延年类医方

序号	方剂名称	组成	功用	剂型	用法	禁忌	文献出处	朝代
1	绝谷仙方	茯苓、白蜜	强身健体，安魂养神	不详	内服		S.2438	唐
2	服食养生方 (服楮实法)	楮实	滋肾清肝，延年轻身	不详	服食		S.6052	不详
3	车前方	车前根叶、泽泻	轻身明目，延年益寿	不详	服食		S.5795	唐
4	毗沙门天王神妙补心丸	远志、干薯蓣、柏子仁、杜仲、甘草、茯苓、麦门冬、丹参、百部、石菖蒲、杜仲、五味子、防风、乳糖、贝母、人参、茯神	滋阴清热，养血安神	丸剂	内服		S.5598	不详
5	服黄莲法	莲实、井华水	补中益气，轻身延年	不详	服食		S.6052	不详
6	四时常服方	菟丝子酒浸、远志、茯神、桂心、人参	补益肝肾，益气安神	散剂	内服	日忌大酢热面	P.2526	唐
7	地黄丸	地黄、椒、天麻、神曲	补肝肾，滋阴血，	丸剂	内服		P.3093	六朝



			温脾 胃，消 食积					
8	肾虚滑精 方	白龙骨、车前子、鹿 茸、酸石榴皮、獐骨、 花苳蓉、牡蛎、韭子	补肾涩 精，清 热利湿	散剂	内服	忌肥 滑、油 脂、猪 脍等 物	P.2526	唐
9	残辟谷方	远志	安神益 智，祛 痰消肿	不详	内服		S.5795	唐
10	养生方	天门冬、茯苓	安魂养 神，不 饥延年	丸剂	内服		S.6052	不详
11	不饥方	云母、练松、车前根 叶、茯苓、防风	安和五 脏，益 精增忆	不详	内服		S.5795	唐
12	养生方	青龙实中仁（杏仁）、 玄中津（生天门冬）	聪耳明 目，延 年益寿	丸剂	空腹服		P.4038	唐
13	石龙芮丸	干地黄、枳壳、石斛、 石龙芮、茵桂、萎蕤、 女曲、薯蓣、麦门冬、 甘草	养阴清 热，调 中理气	丸剂	内服	禁食 海藻， 肥滑， 及难 消食 之物	P.2526	唐
14	定志丸	人参、附子、苍术、 猪心、牛心、羊心、	养心安 神，化	丸剂	内服		S.1467	唐

		马心、犬心、菖蒲、 远志、茯苓	痰开窍					
15	五芝方	乌麻油、茯苓、椒、 饴、蜜	乌发美 颜，安 魂养神	丸剂	内服		S.2438	唐
16	茯苓饼	酒、茯苓	益气健 脾，通 利血脉	饼	食用		S.2438	唐
17	绝谷仙方 (服胡麻 法)	胡麻、白蜜	补益精 血，乌 发健齿	丸剂	内服		S.2438	唐
18	绝谷仙方 (服章陆 法)	章陆根	驱邪扶 正，涤 恶延年	散剂	内服		S.2438	唐
19	妙香丸子 方	鹤虱、白松脂、贯众、 禹余粮、茯苓、朱砂、 人参、狗脊、白蜡、 黄蜡	补气安 神，健 脾利湿	丸剂	内服		P.3043	唐
20	长生涌泉 汞方	珍珠、鱼枕、牡蛎、 云母、五加皮、地榆、 马牙硝、盐、蜡、蜜、 牡蛎、黑豆	充实五 脏，延 年益寿	散剂	内服		P.3093	六朝
21	吃草方	黑豆、苍术	乌发明 目，延 缓衰老	不详	内服		P.2637	不详
22	休粮方	大麻子、黑豆	乌发延 年，补 虚益寿	散剂	内服	不得 喫热 物，但	P.3043	唐

						饮冷 汤、冷 水。		
23	八公神散	干地黄、桂心、茯苓、 天门冬、五味子、菖 蒲、石韦、远志	滋阴补 肾，泄 热化痰	散剂	饭后服		P.4038	唐
24	道家合和 金丹	牡蛎、珍珠、五加皮、 黄精、车前子、粉霜 獬脂、	潜阳敛 阴，强 筋壮骨	丸剂	内服		P.3093	六朝
25	内药方	人参、巴豆、兔丝子、 蜀椒、牵牛子、黄连、 葶苈子、黄连、莨菪 子、桂心、枸杞子、 茯苓、青木香、炮乌 头、姜茺萸、干姜、 磁毛石、猪牙皂角、 炮附子、桔梗、恒山、 紫菀、杏仁、柴胡、 当归、菖蒲、食盐、 厚朴、远志	温阳散 寒，祛 痰理 气，宁 心安神	丸剂	内服		P.2882	唐
26	服食养生 方	白菊花	润泽轻 身，养 生延年	不详	内服		S.6052	不详
27	三等丸方	地骨皮、蒺藜子、兔 丝子、桃仁、生干地 黄、五味子、黄芪、 牛膝、枳壳、覆盆子	补肾益 精，调 理气血	丸剂	空腹服 或牛膝 酒下	忌蒜、 猪肉、 生韭、 生葱	P.2882	唐
28	风劳冷病	黄芪、生干地黄、人	益髓填	酒剂	空腹服	勿重	P.3144	唐以

	方	参、鹿角屑、茯苓、桃仁、慈毛、石斛、天门冬、桂心、独活、牛膝、肉苁蓉、桃仁、防风、生姜	精，调理气血			过度		后
29	绝谷仙方 (服麻子方)	麻子	益血润燥，补中延年	丸剂	内服		S.2438	唐
30	采黄精方	黄精	滋肾润肺，补脾益气	饼	内服		S.2438	唐
31	涌泉方	油麻、杏仁、盐花、宣腊	生津止渴，益气耐老	丸剂	内服		P.2637 及 P.2703	不详
32	绝谷仙方 (大豆饼)	生大豆	益气活血，达木润肌，健形延年	饼	服食		S.2438	不详
33	绝谷不饥方	大豆、白蜜	生津止渴，益气健形	丸剂	内服		S.2438	唐
34	常服补益方	桂心、牛膝、巴戟天、菟丝子、苁蓉、五味子、远志、重干地黄	补肾益精，交通心肾	丸剂	内服		P.2565	唐
35	临川何诩二十四处传得方	汉口、旋覆、白芷、瓦松、桂心、柏花 生地黄	养血益气，补肾填精	丸剂	内服	忌蒜	P.4038	唐

36	羌活补髓丸	羌活、桂心、芎藭当归、人参、枣肉、大麻仁、羊髓、蜀酥、牛髓、	益气补血，益精填髓，温阳散寒	丸剂	丸服		P.3885	
37	又吃草方	白术、白蜜	益气健脾，养生延寿	丸剂	内服		P.2637 及 P.2703	不详
38	松笋变白方	松笋、南烛叶、旱莲子草、桑椹、地黄、	养血补肝肾	丸剂	内服		P.4038	唐
39	服食养生方（服槐子法）	槐子	清热润肝，凉血延年	丸剂	内服		S.6052	不详
40	绝谷仙方（去三尸方）	鸡子、酒	补益气血，聪耳明目	不详	内服		S.2438	唐
41	养生方	地黄、门冬、阿胶、白蜜	填精益髓，滋阴养血	丸剂	内服		P.4038	唐
42	服天冬法	天门冬	滋阴润燥，清肺降火	不详	内服		S.6052	不详
43	神仙定年方	地黄、阿胶、白蜜	滋阴补血，驻颜延年	丸剂	内服		P.4038	唐
44	韦侍郎变白方	生天门冬、乌麻、生地、生牛膝、黄连、枸杞子	乌黑头发，填髓长	酒剂	内服		P.4038	唐

			肌，轻 身不老					
45	丈夫不及 少年方	鹿茸、薯蓣、钟乳、 续断、肉苁蓉、远志、 蛇床子	温肾壮 阳，填 精补髓	散剂	内服		P.4038	唐
46	钟乳丸	菟丝子酒浸、桂心、 人参、茯神、远志、 蛇床子、肉苁蓉、巴 戟天	补肾助 阳，强 筋壮骨	散剂	内服	日忌 大酢 热面	P.2565	唐
47	秘泄精液 方	原蚕蛾、大蜻蜓、鸡 子白	固涩止 遗，延 年养性	丸剂	内服		P.2565	唐
48	苁蓉黄芪 羊肾汤	黄芪、肉苁蓉、磁石、 白羊肾、椒、葱、芋	温肾益 精，固 本培元	汤剂	空腹服		P.2882 及 P.3596	唐

## 文献综述

### 敦煌延年类医方文献研究概况

衰老<sup>[1]</sup>是机体随年龄的变化而发生的自然规律，其主要表现在组织器官等形态结构发生的老化，生理功能出现衰弱退化过程。其具体表现为体形改变（弯腰驼背即脊柱弯曲）、体能退化（行动迟缓）、容貌（头发花白、皮肤皱褶）、记忆功能减退等等一系列普遍的、渐进的、内生的、退化的变化现象<sup>[2]</sup>。从古至今，延年益寿又是人们不断追求的目标。正如《养生三要》所云：“人之年寿长短，元气所禀……然能善养，亦可延年”。认为人的自然寿命因先天禀赋、后天体质、生活习惯等差异，使得个体的寿命有长短之分。然善养生者，必假借顺时应节，塑形摄神，药食济养，防治合序，方可延年益寿。

远古有彭祖精于养生，八百福寿；封建君主秦始皇、汉武帝在神仙家思想影响下，服丹以求“长生不老”；《神农本草经》载“不老”药百余种。随着现代社会物质文明的发展，延缓衰老、提高生命质量备受重视。中医药在延缓衰老方面因副作用小、作用缓和、适应多样等特点极具优势，因此有广泛的人文、社会基础；敦煌延年类医方谨守病机，组方严谨，用药巧妙，配伍精当，剂型丰富，融汇各家，对现代临床亦颇具研究价值。当今学者分别从敦煌延年的理论到实验等诸多角度对敦煌延年类医方进行研究，取得丰硕成果，以下将从论著、论文、实验研究等方面对敦煌延年类医方的现代研究阐述如下：

#### 1 研究论著

敦煌延年类医方分布于敦煌医学文献相关著作中；另有一些养生保健、食疗方面的论著，有部分篇章对敦煌延年类医方有所涉及。下面将选取对敦煌延年类医方系统整理的著作进列举。

《敦煌古医籍考释》<sup>[3]</sup>由我国中医文献学奠基人马继兴先生编著，将延年类医方分列医方、辟谷、服石、杂禁、佛家、道家六种类型。通过校注和按语对方剂进行整理，对难释字词做校注；对方义、功用作简释。

《敦煌中医药全书》<sup>[4]</sup>由丛春雨编著，将延年类医方归入杂症、服食、绝谷、佛家、道家等六种类型，以厘定加按语形式整理医方，并对医药功用做简述。其后丛氏出版《敦煌中医药精萃发微》<sup>[5]</sup>以校正加阐释形式对延年方进行整理，重视临床实际。

《敦煌石窟秘藏医方》<sup>[6]</sup>由王淑民编著，将延年方归入养生方目下，以注释加按语



形式对方剂进行整理,对原方之脱漏、讹误做注解,对不常见病名做论述,并阐释方义。

## 2 硕博研究生学位论文

### 2.1 文献研究

许霞<sup>[7]</sup>对敦煌延年类医方的剂型进行研究,认为敦煌延年方含有酒剂、散剂、丸剂、饼剂、药豆以及制剂奇特且文献首见的药梳子,剂型颇有特色,与同时期文献有别。

王雅平<sup>[8]</sup>按卷号并以表格形式分列敦煌延年类医方的方药、主治、剂型等信息,对其文献进行梳理。

叶贵良<sup>[9]</sup>对敦煌延年方中的道家服食炼养术语进行阐释。宋满平<sup>[10]</sup>对佛家、道家延年方的专业术语、方义进行论述。

薛文轩<sup>[11]</sup>对敦煌延年方高频使用药物桂心药名的历史演变做详细探讨,认为自初唐以来桂心已是主流。

### 2.2 临床及实验研究

王凤仪<sup>[12]</sup>对王道坤教授临床应用敦煌石室大宝胶囊的临床经验进行总结,认为其具有补脾益肾,涤痰消瘀之效,可用于脾肾两虚,痰瘀互结所导致的机体衰老,并援引相关实验,论证其作用机制,被证实能安全有效的延缓衰老。

叶艳<sup>[13]</sup>选取 86 例脾肾阳虚证 CFS 患者进行敦煌神仙粥疗效观察临床试验,采用量表法对其临床疗效进行测评,结果显示神仙粥可有效缓解脾肾阳虚 CFS 患者疲劳状态、改善抑郁、焦虑等负性情绪,对身体健康大有裨益。

翟校浦<sup>[14]</sup>应用四时常服方水煎液对 AD 模型大鼠灌胃,并对其进行水迷宫及跳台实验,检测其学习能力以及记忆能力。并提取脑组织检测检测相关蛋白,发现其可降低 P35、CDK5 蛋白表达,提升 ERK 蛋白表达,显著改善 AD 模型大鼠记忆力以及学习能力。

## 3 期刊论文

### 3.1 文献研究

李应存等对敦煌医学文献《五辛文书》中的佛家修身养生方进行校录、注解、释要,并从医理角度探讨其养生及文化价值,认为佛家将佛教义理附于药方,以方药为载体来传播其思想,既指出其消极避世的一面,又肯定义理对治疗身心顽疾、提高内心修养的积极的引导作用<sup>[15]</sup>,并认为《五辛文书》为敦煌独有,未见载于历代大藏经,对探讨禅宗养生秘法意义极大<sup>[16]</sup>。

李应存、李金田等对敦煌佛道养生方方义进行研究,分析某些医方如“中老年丈夫不及少年方”具有温肾阳、益精髓,补虚羸的功效,亦有一些医方如“道家疗病养生修

仙神方”在补益的同时兼有祛痰利肺的作用，补虚以治其本，涤邪以祛其标，并将医方应用于临床，根据身体实际情况选用，证实确有补益延年功效<sup>[16]</sup>。

李应存、柳长华等对敦煌卷子中的某些残缺延年方追溯方源，对相关医方进行对比研究后判定其与同时期的《千金要方》、《千金翼方》在内容上具有相似性，可以互参校注，如“道家养生升仙方”与《千金千金要方》中的熟干地黄法相似，故两者可做相互补充，由此可见，丝绸之路重镇敦煌在医学交流方面的重要地位，也侧面反应敦煌在文化交流中的繁荣景象<sup>[17]</sup>。

李应存等对敦煌神妙补心丹的抄写年代、源流、方名、方义做阐释<sup>[18]</sup>，分析方药组成发现，具有轻身延年作用的上品药有 12 味，占方剂构成的 85%，有遏病补虚之效<sup>[19]</sup>。并将其应用于不寐病的临床治疗<sup>[20]</sup>。

熊延熙等<sup>[21]</sup>探析天王补心丹源流，认为敦煌卷子中方名源自佛教神话的“神妙补心丸”是其最早渊源。

盖建民<sup>[22]</sup>对佛家辟谷养生方的文本编号、保存现状、内容等做详解，对神妙补心丸方义做重点分析，认为神妙补心丸具有深刻的药物学思想。

李应存<sup>[23]</sup>对敦煌佛家补益养生医方的文本年代、文献特点以及医方方义做探析。

李应存<sup>[24]</sup>对敦煌延年方如四时常服方、敦煌长寿方的研究与应用情况做概述。

李应存<sup>[25]</sup>对敦煌延年方中署有医家姓名的方剂，结合史料推断其所属朝代，并分析其方义。

姚美玲等<sup>[26]</sup>对敦煌道家养生方的文献研究现状做总结并对其原文作比勘及释证。

萧登福<sup>[27]</sup>对道家服气思想渊源做详细阐释，认为敦煌佛经中的辟谷养生方承袭自道家食气心法。

王亚丽<sup>[28]</sup>对敦煌道家养生方中的道家特色药名如“青龙实中仁、玄中津”的功效、文献记载等做论述。

赵小明等<sup>[29]</sup>对道家辟谷文化、辟谷渊源进行论述，分析敦煌医学卷子中的道家辟谷方多服食大麻子、黑豆、云母等谷物及药物，反映了唐时期鲜明的道教特色。

王墨滢等对敦煌延年类医方文献整理研究现状进行归纳，从综合性论著和专题论文两个角度分类整理<sup>[30]</sup>。其后，又增补敦煌延年方如佛道养生方、神仙粥等的药理及治法研究以及敦煌面脂膏等临床价值研究，总结 2013 年以前的文献研究现状，并指出其研究的不足<sup>[31]</sup>。

辛宝等对敦煌延年方的定义进行阐释，对《敦煌古医籍考释》中的延年方进行筛选、

研究后, 其认为佛教、道教延年方多明确记载有延年益寿功效, 故可归为一类方剂; 唐人选方卷、不知名医方卷、以及辟谷卷所录延年方虽无明确益智延年功效, 但原文标明常服补益故列入二类方剂; 将主治病症具有衰老表现的辟谷方归为三类方剂。并提出敦煌延年方有纯泄不补方车前方, 以泻法补肾<sup>[32]</sup>。

谭真依据文字特征对敦煌食养名方神仙粥的写本年代做辨析, 并对其方药机理做探讨, 发现神仙粥与道家功法配合起到养肾修心、交接水火、益气延年的功效, 并对其剂型优势做分析, 得出粥剂能护胃气, 可灵活加减, 适宜久服的结论<sup>[33, 34]</sup>。

李重申、陈炜等<sup>[35]</sup>认为神仙粥为敦煌卷子首载, 传世史志皆未见载, 并对文本抄写特点辨析其为唐代道士抄录。

刘喜平<sup>[36]</sup>研究发现神仙粥与后世医家龚廷贤“固肾、护本、调脾”的摄生理念一致。

陈甘霖<sup>[37]</sup>对敦煌《呼吸静妙诀》后附录的食养方《神仙粥》做研究后认为其为我国粥养生的早期文献记载, 对人体有补益之力。

沈尔安<sup>[38]</sup>等对敦煌神仙粥中的山药做专题论述, 发现山药用途广泛, 入药、煮粥、煮汁代茶皆可, 既能滋阴润滑又可收涩利湿, 兼具双向调节作用, 且肺脾肾三脏皆益, 富含丰富维生素、蛋白质、氨基酸、微量元素, 可延缓血管老化, 提高记忆力, 确能延年益寿。

王进玉<sup>[39]</sup>根据神仙粥食养方的文本特点, 对其年代进行考证。分析神仙粥的营养价值, 认为神仙粥于老年及羸弱者确有裨益。探析山药入粥的养生学史, 发现神仙粥是我国最早的以山药为主的食养方。

于赓哲<sup>[40]</sup>从药名、避讳、字形等角度考证敦煌神仙粥文书的时代特征。

凉爽、李冰<sup>[41]</sup>对敦煌文献中载录的《食疗本草》的进行研究, 认为其记载有二十六种药物以及六十四首医方, 多属食物养生, 体现敦煌人的养生智慧。

刘喜平<sup>[42]</sup>研究敦煌医方的方剂学成就, 评价敦煌韦慈方、敦煌长寿方兼具文献研究价值临床实用价值。

僧海霞<sup>[43]</sup>考析治疗损美性头发疾病的敦煌医方, 认为内治方如四时常服三等丸方、松笋变白方、八公神散、韦侍郎变白方可补益肺肾, 能用以治疗损美性发疾。

丛春雨<sup>[44]</sup>对敦煌医方涉及治法进行归类, 将敦煌延年方四时常服方列入补法, 认为其系老年补益之剂。

王春艳<sup>[45]</sup>对敦煌性医方文献进行考证, 认为某些养生补益方如秘泄精液方、八公神散、常服补益方等等, 可用于治疗性男科疾病以及妇科杂病。

### 3.2 方剂实验研究

#### 3.2.1 敦煌石室大宝胶囊

段永强等对敦煌大宝胶囊进行动物实验,发现煌大宝胶囊可保护脑功能,通过抑制衰老大鼠脑组织 NO/NOS,阻断其与氧自由基的结合,保持钙稳态实现作用<sup>[46]</sup>。段永强等发现敦煌大宝胶囊可调节脑细胞能量代谢<sup>[47]</sup>,提升抗自由基能力<sup>[48]</sup>。程蓉<sup>[49, 50]</sup>对敦煌石室大宝胶囊进行衰老模型大鼠试验,证实其能保持脑组织钙稳态。段云燕等<sup>[51]</sup>对敦煌石室大宝胶囊进行动物实验,证实其对老大鼠的学习以记忆能力有促进作用。梁玉洁等<sup>[52]</sup>对敦煌石室大宝胶囊进行动物实验,发现其能提高衰老大鼠肝细胞能量代谢。王联民等<sup>[53]</sup>证实大宝胶囊通过提高机体清除自由基的能力,延缓细胞衰老。

#### 3.2.2 四时常服方

马正民等<sup>[54]</sup>通过动物实验证明,四时常服方可抑制 LPO、清除氧自由基、保护镉染毒大鼠肾脏。张亚维<sup>[55]</sup>等实验证明,四时常服方对大鼠的肾与骨具有保护作用。柳鹏瑶等<sup>[56]</sup>通过大鼠实验证明,四时常服方能阻断氧自由基产生,对肝氧化损伤有恢复作用。王鹏等<sup>[57]</sup>通过动物实验证明,四时常服方提高 SOD 活力、降低 MDA 含量,可保护脑组织。

#### 3.2.3 常服补益方

欧阳广瑛等<sup>[58]</sup>对常服补益方的药物微量元素做定量分析,发现富含多种维生素和矿物质,易于吸,用途广泛。

#### 3.2.4 敦煌长寿方

张军平等筛选敦煌医学卷子中具有延年、轻身功效的方药,将高频次出现药物组合成敦煌长寿方<sup>[59]</sup>,并对敦煌长寿方进行体外培养 SMC 细胞实验,实验结果为敦煌长寿方能延缓血管老化,具有延年益寿功效<sup>[60]</sup>。

#### 3.2.5 敦煌韦慈方

刘喜平等<sup>[61]</sup>应用敦煌韦慈方提取液注射实验小鼠腹腔,对比阳性对照组,发现敦煌韦慈方提取液可提高机体清除自由基能力,具有抗氧化作用,能有效延缓衰老。董钰明等<sup>[62]</sup>使用敦煌韦慈方浓缩液灌服衰老模型小鼠,应用跳台法检测其学习、记忆能力,结果显示韦慈方灌药组小鼠记忆力、学习能力较模型组小鼠有大幅提高。提取小鼠血液、脑组织进行检测,结果与模型组对比,韦慈方灌药组小鼠血清 SOD 增高而 MDA 减低,由此可证,敦煌韦慈方能提升机体抗自由基损害能力,对机体衰老具有一定延缓作用。

#### 3.2.6 黄芪定年方

冯彩琴、刘永琦等<sup>[63]</sup>通过小鼠 X 射线辐射实验,证实神仙定年方水煎剂有抗氧化作

用，能防护肝氧化应激反应损伤。

### 3.2.7 敦煌美白丸

刘强<sup>[64]</sup>将具有调理脏腑、补肾抗衰效果的敦煌美白丸应用于大鼠实验，实验证明，大剂量敦煌美白丸能改善实验鼠对抗氧自由基能力，具有明显对延缓衰老作用。张依教授<sup>[65]</sup>结合临床用药经验，改进敦煌美白丸，用于治疗雀斑、黄褐斑等临床常见的颜面疾患，取得良好效果，并发现敦煌美白丸有增白颜面效果。

### 3.2.8 煌神仙粥

丁高恒、殷晓春等<sup>[66]</sup>对敦煌神仙粥的抗衰老机制进行动物实验研究，造模成功后，摘取大鼠脾脏和胸腺研究其器官水平，心脏采血后检测血清 SOD 活性与 MDA 含量以研究其免疫水平，发现神仙粥可提高灌胃组大鼠的免疫水平、器官水平、抗氧化能力，可有效延缓衰老。

吴建军、丁高恒等<sup>[67]</sup>按比例制备敦煌神仙粥，对 AD 模型大鼠进行灌胃，利用 Morris 水迷宫系统对其进行空间探索实验，检测其记忆能力，并测定其逃避潜伏期以判定模型鼠学习能力，最后提取大鼠脑组织进行检测，其结果为神仙粥高剂量组大鼠脑皮质 Bax 降低。因此敦煌食养方神仙粥可改善 AD 衰老大鼠的学习、记忆能力，可以一定程度上延缓脑衰老的发生。

### 3.2.9 敦煌敦煌养颜膏

王萍<sup>[68]</sup>应用敦煌养颜膏涂抹老龄小鼠脱毛皮肤，结果证明敦煌养颜膏可增厚衰老小鼠皮肤，改善新陈代谢，具有润肤抗皱防衰的功效。靳宝明<sup>[69]</sup>等通过大鼠涂肤实验，发现敦煌养颜膏对成纤维细胞的分裂与增殖具有促进作用，能改善衰老皮肤状态。

### 3.2.10 敦煌敦煌养颜面脂

王萍、靳宝明、张延英等<sup>[70]</sup>为验证敦煌养颜面脂的安全性，对健康大鼠进行皮肤毒性、刺激性、过敏性实验，发现敦煌面脂膏对皮肤无毒性反应及刺激性、致敏性作用，且对损容性疾病如皮肤萎黄、粗糙、皱纹、毛孔粗大等，有改善作用。王萍<sup>[71]</sup>通过大鼠紫外线照射实验，认为敦煌养颜面脂可延缓紫外线辐射造成的皮肤光老化。潘文等<sup>[72]</sup>对老龄大鼠进行敦煌养颜面脂涂肤实验，对大鼠皮肤组织进行检测，发现敦煌养颜面脂可激发细胞活性，增强皮肤防御机能。

## 4 小结：

目前学术界对敦煌延年类医方的研究主要集中在以下几方面：第一、文献及理论研究：对敦煌延年类医方的文献研究概况作梳理，探讨写本年代，追溯医方源流，对医方



进行校录、注解、释要，结合中医药机理分析方义。第二、临床应用研究：将敦煌延年类医方应用于临床治疗，以临床疗效检验医方效果。第三、动物实验研究：将敦煌延年类医方应用于动物实验，利用现代分子生化技术检验敦煌延年类医方的疗效。

综上所述，诸位学者对敦煌延年类医方的整理与研究取得了阶段性进步，但亦存在缺陷，其不足主要体现为三方面。第一、文献及理论研究方面：敦煌延年类医方种类丰富，融汇各家，目前研究多以文化层面区分，进行专题研究，缺乏系统全面的横向研究。第二、临床应用研究：敦煌延年类医方，组方严谨、配伍精妙，临床应用价值极高，然而相比文献研究，临床应用研究显得极为稀少。第三、动物实验研究：敦煌延年类医方的动物实验研究主要集中于个别医方，研究广度亟待拓宽。因此，今后当加强对以上三个方面的研究，为敦煌延年类医方的开发利用提供理论支持、临床验证、实验支撑，研发剂型便捷的抗老防衰新剂，让敦煌延年类医方服务于更广的人群。

#### 参考文献：

- [1] 中国衰老与抗衰老专家共识(2013年)[J]. 中国老年学杂志, 2013, 33(22): 5505-5506.
- [2] 医学名词审定委员会老年医学名词审定分委员会编. 老年医学名词 2017[M]. 北京: 科学出版社, 2017.
- [3] 马继兴主编. 敦煌古医籍考释[M]. 南昌: 江西科学技术出版社, 1988.
- [4] 丛春雨主编. 敦煌中医药全书[M]. 北京: 中医古籍出版社, 1994.
- [5] 丛春雨著. 敦煌中医药精萃发微[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2000.
- [6] 王淑民编. 敦煌石窟秘藏医方 曾经散失海外的中医古方[M]. 北京医科大学; 中国协和医科大学联合出版社, 1999.
- [7] 许霞. 宋以前方剂剂型的历史研究[D]. 中国中医科学院, 2010.
- [8] 王雅平. 敦煌中医药文献医方研究[D]. 南京中医药大学, 2016.
- [9] 叶贵良. 敦煌道经词汇研究[D]. 浙江大学, 2005.
- [10] 宋满平. 唐五代敦煌医药文化研究[D]. 西北师范大学, 2016.
- [11] 薛文轩. 敦煌吐鲁番医药文献中药运用情况考察[D]. 南京中医药大学, 2016.
- [12] 王凤仪. 王道坤脾胃病学术思想与经验总结及消化性溃疡用药规律的研究[D]. 中国中医科学院, 2016.
- [13] 叶艳. 补虚劳药膳神仙粥对脾肾阳虚证慢性疲劳综合征患者的干预研究[D]. 成都中医药大学, 2017.
- [14] 翟校浦. 敦煌四时常服方与 AD 大鼠学习记忆功能的相关性研究[D]. 甘肃中医药大学, 2018.

- [15] 李应存, 史正刚, 魏迎春, 等. 敦煌佛书 P. 3777《五辛文书》中之修身养生方录释[J]. 西部中医药, 2007, 20(7): 28-29.
- [16] 李应存, 李金田, 史正刚. 敦煌医学中之佛道养生康复方概要: 第十次全国中医养生康复学术会议[C], 中国甘肃兰州, 2012.
- [17] 李应存, 柳长华. 敦煌医学卷子中与《千金方》有关的养生食疗内容释要[J]. 西部中医药, 2013, 26(03): 36-38.
- [18] 李应存, 史正刚, 魏迎春. 敦煌佛书 S. 5598V 中毗沙门天王奉宣和尚神妙补心丸方浅探[J]. 甘肃中医, 2006(07): 12-14.
- [19] 李应存. 敦煌佛教医方的研究价值探析: 中国庆阳 2011 岐黄文化暨中华中医药学会医史文献分会学术会[C]. 中国甘肃庆阳, 2011.
- [20] 杨佳楠, 李鑫浩, 陆航, 等. 李应存教授运用敦煌神妙补心丸治疗失眠经验[J]. 中医研究, 2019, 32(07): 34-35.
- [21] 熊延熙, 黄勇进, 丁舸. 天王补心丹源流的若干问题探疑[J]. 中国中医药现代远程教育, 2018, 16(06): 71-73.
- [22] 盖建民. 从敦煌遗书看佛教医学思想及其影响——兼评李约瑟的佛教科学观[J]. 佛学研究, 1999(00): 265-271.
- [23] 李应存. 敦煌佛家补益养生医方浅探: 中华中医药学会养生康复分会学术年会[C], 2010.
- [24] 李应存. 敦煌医学中古医方的研究与应用概况[J]. 甘肃中医学院学报, 2000(03): 64-65.
- [25] 李应存, 柳长华. 敦煌医方中署有医家姓名的医方析要: 第十五届全国中医药文化学术研讨会[C]. 中国内蒙古阿尔山, 2012.
- [26] 姚美玲, 沈梦婷. 敦煌道家医方残卷伯希和 4038 校补[J]. 中国文字研究, 2014, 19(01): 144-148.
- [27] 萧登福. 敦煌写卷所见受道教避谷食气思想影响的佛经[J]. 宗教学研究, 2002(02): 4-16.
- [28] 王亚丽. 文献鲜见敦煌写本医籍中的几则药名[J]. 西部中医药, 2015, 28(08): 26-28.
- [29] 赵小明. 敦煌饮食文化中的道教色彩[J]. 南宁职业技术学院学报, 2011, 16(02): 13-16.
- [30] 王翌滢. 敦煌遗书抗衰老方剂文献学研究概述[J]. 亚太传统医药, 2013, 9(03): 48-49.
- [31] 王翌滢, 王玉珠. 敦煌医学抗衰老方剂研究概况[J]. 西部中医药, 2013, 26(04): 30-33.
- [32] 辛宝. 敦煌遗书中抗衰老方剂研究[J]. 江苏中医药, 2012, 44(08): 61-62.
- [33] 谭真. 敦煌古药方《神仙粥》[J]. 体育文史, 1992(02): 46.
- [34] 谭真. 敦煌古药方《神仙粥》剖析[J]. 敦煌研究, 1991(02): 95-98.



- [35] 李重申, 陈炜, 李金梅. 论敦煌遗书《呼吸静功妙诀》[J]. 敦煌研究, 1999(01): 74-77.
- [36] 刘喜平, 李沛清, 辛宝. 敦煌遗书的中医食疗学思想探析[J]. 中国中医基础医学杂志, 2011, 17(02): 145-146.
- [37] 陈甘霖. 探寻古代敦煌养生术中的生命哲学因子[J]. 甘肃理论学刊, 2018(06): 81-85.
- [38] 沈尔安. “神仙粥”里说山药[J]. 医药世界, 2000(04): 57.
- [39] 王进玉. 敦煌藏经洞“神仙粥”及其食疗价值[J]. 上海中医药杂志, 1993(11): 36-38.
- [40] 于赓哲. 论伯希和敦煌汉文文书的“后期混入”——P. 3810 文书及其他[J]. 中国史研究, 2019(04): 92-114.
- [41] 冷爽, 李冰. 古代敦煌居民的生命意识、养生模式及运动特征[J]. 兰台世界, 2014(31): 33-34.
- [42] 刘喜平. 敦煌遗书中的中医方剂学成就[J]. 中国中医基础医学杂志, 2004(03): 75-76.
- [43] 僧海霞. 敦煌文书中损美性頭髮疾病的處方用藥考析[J]. 简牍学研究, 2018(00): 176-182.
- [44] 丛春雨. “八法”与敦煌遗书古医方[J]. 上海中医药杂志, 1997(06): 38-41.
- [45] 王春艳, 张如青. 敦煌遗书性医方考[J]. 中医文献杂志, 2009, 27(02): 7-10.
- [46] 程容, 成映霞, 段永强, 等. 敦煌大宝胶囊对衰老大鼠脑组织 NO/NOS 表达水平及钙平衡的影响[J]. 中国中医基础医学杂志, 2011, 17(03): 270-272.
- [47] 段永强, 成映霞, 雷作汉, 等. 敦煌石室大宝胶囊对衰老大鼠脑组织 MAO-B、Na<sup>+</sup>-K<sup>+</sup>-ATP 酶活性的影响[J]. 甘肃中医学院学报, 2005(03): 26-29.
- [48] 段永强, 程容, 成映霞, 等. 敦煌石室大宝胶囊对衰老大鼠血清 MDA 含量、SOD 和脑组织 GSH-Px 活性的影响[J]. 兰州大学学报(医学版), 2005(02): 20-22.
- [49] 程容, 段永强, 成映霞, 等. 敦煌石室大宝胶囊对衰老大鼠脑组织钙稳态的影响[J]. 中国老年学杂志, 2010, 30(23): 3514-3516.
- [50] 程容, 成映霞, 段永强, 等. 敦煌石室大宝胶囊对亚急性衰老大鼠脑功能的保护效应及作用机制研究[J]. 中国中医药信息杂志, 2011, 18(02): 50-52.
- [51] 段云燕, 杜娟, 段永强, 等. 敦煌石室大宝胶囊对衰老大鼠血清白细胞介素-4、-10 含量和海马区热休克蛋白 86 基因蛋白表达的影响[J]. 中国老年学杂志, 2017, 37(16): 3945-3947.
- [52] 梁玉杰, 段永强, 成映霞, 等. 敦煌大宝胶囊对衰老大鼠及肾阳虚小鼠肝脏代谢能力的影响[J]. 中国老年学杂志, 2011, 31(01): 75-77.
- [53] 王联民, 梁玉杰, 段永强, 等. 敦煌大宝胶囊对衰老模型大鼠脑组织氧自由基域影响的研究[J]. 中国中医基础医学杂志, 2009, 15(07): 506-507.

- [54] 马正民, 颜春鲁, 刘永琦, 等. 敦煌医方四时常服方对镉染毒大鼠肾氧化应激的影响[J]. 甘肃中医药大学学报, 2018, 35(01): 5-9.
- [55] 张亚维, 颜春鲁. 敦煌医方四时常服方对镉染毒大鼠骨和肾功能的影响[J]. 中国中医骨伤科杂志, 2017, 25(04): 1-4.
- [56] 柳鹏瑶, 颜春鲁, 刘永琦, 等. 敦煌医方四时常服方对镉染毒大鼠肝脏指数、SOD、MDA 和血清 ALT 的影响[J]. 毒理学杂志, 2017, 31(06): 460-463.
- [57] 王鹏, 颜春鲁, 刘永琦, 等. 敦煌医方四时常服方对镉染毒大鼠脑氧化应激功能的影响[J]. 甘肃医药, 2017, 36(07): 513-515.
- [58] 欧阳广瑛. 敦煌补益方中十味药物微量元素含量分析[J]. 甘肃中医学院学报, 1990(04): 24-26.
- [59] 张军平, 阮士怡, 何聪, 等. 敦煌长寿方对培养兔主动脉平滑肌细胞的影响[J]. 中药药理与临床, 1991(01): 13-15.
- [60] 张军平, 阮士怡, 祝炳华, 等. 敦煌长寿方药延缓衰老的实验研究[J]. 甘肃中医学院学报, 1990(04): 27-28.
- [61] 刘喜平, 辛宝. 敦煌韦慈方抗氧化作用的实验研究[J]. 陕西中医学院学报, 2004(05): 63-64.
- [62] 董钰明, 刘喜平. 敦煌韦慈方延缓衰老作用研究[J]. 中药药理与临床, 2002(05): 13-15.
- [63] 冯彩琴, 刘永琦, 张利英, 等. 黄芪神仙定年方对辐射小鼠肝氧化应激损伤的防护作用[J]. 解放军医学杂志, 2017, 42(12): 1061-1065.
- [64] 刘强, 秦昕, 赵彬元, 等. 敦煌美白丸的抗衰老研究[J]. 甘肃中医学院学报, 2009, 26(01): 9-11.
- [65] 张依. 敦煌石窟秘方与灸经图[M]. 甘肃文化出版社, 1995.
- [66] 丁高恒, 殷晓春, 慕婷婷, 等. 敦煌遗方“神仙粥”抗衰老作用的研究[J]. 西部中医药, 2018, 31(02): 19-21.
- [67] 吴建军, 丁高恒, 殷晓春, 等. 敦煌遗方“神仙粥”对 AD 模型大鼠学习记忆能力及海马组织 Bcl-2、Bax 基因表达的影响[J]. 西部中医药, 2019, 32(04): 19-23.
- [68] 王萍. 敦煌养颜膏对小鼠衰老皮肤羟脯氨酸含量的影响[J]. 甘肃中医学院学报, 2008(02): 9-10.
- [69] 靳宝明, 王萍, 夏琦. 敦煌养颜膏对衰老皮肤成纤维细胞含量的影响[J]. 卫生职业教育, 2009, 27(02): 128-129.

- [70] 王萍, 靳宝明, 张延英. 敦煌养颜面脂皮肤毒性实验研究[J]. 甘肃中医, 2008(04): 49-50.
- [71] 王萍. 敦煌养颜面脂对光老化皮肤胶原纤维含量的影响[J]. 新中医, 2009, 41(04): 98-100.
- [72] 王萍, 潘文. 敦煌养颜面脂延缓皮肤衰老的实验研究[J]. 中国中医药信息杂志, 2009, 16(03): 39-40.

## 致 谢

时光荏苒，倏忽隙过，三年学习时间已临近尾声，论文完稿之际，感慨良多。首先感谢母校甘肃中医药大学为我提供学习提高的机会，该阶段的学习经历是我人生中重要的组成部分，让我终身难忘，获益匪浅。

感谢恩师们的谆谆教导，殷切关心。导师李应存教授修业贞谨，学识渊博，对我论文选题、撰写给与悉心指导，并为我授业传道，释疑解惑，教授理论知识的同时，又结合临床实践，使我学用结合，积累了宝贵的实践经验。导师亦是一位慈师，待学生亲切和蔼，对学生关心良多；王道坤教授茂德雅量，博学睿智，精岐黄要术，无愧为中华大医；段永强教授儒雅恭俭，尔雅乐助，为学生指点迷津，春风如沐；杨晓轶、殷世鹏诸师德才兼具，温恭和蔼，为学生之师亦为学生之友。

虎峻瑞师兄博闻强识，通才硕学，似我亲兄，每遇困难，屡次求助，于我论文写作帮助巨大，师兄恩德，铭记于心。

感谢同窗友爱互助，鼓励支持。感谢师姐杨佳楠、刘玲；同窗叶红、马骏、巩子汉；以及师弟师妹季文达、吴新风、白敏、王斑、梁永瑞、章天明、陈旭、肖正、齐菁，同塾数载，情深意笃。

感谢父母养育之恩，关爱之情，结草衔环，以报亲恩。

最后再次感谢甘肃中医药大学、感谢诸位师长、诸位同窗以及亲友，与你们相遇，是我的荣幸，愿大家康健、顺遂、如意、平安。

## 在学期间主要研究成果

### 1.第一作者发表论文:

- (1) 李俊珂, 李应存, 李鑫浩, 叶红, 杨佳楠, 刘玲. 李应存运用敦煌泻肝实调气血法治疗淋证经验举要[J]. 国医论坛, 2019, 34(05):48-49.
- (2) 李俊珂, 李应存, 李鑫浩, 叶红, 吴新风, 季文达. 李应存教授运用敦煌泻肝实脾法治疗脘胁痛经验举要[J]. 亚太传统医药, 2020, 16(02):95-96.
- (3) 李俊珂, 李应存, 李鑫浩, 叶红, 季文达, 吴新风. 李应存教授运用敦煌泻肝实调气血法治疗郁证经验[J]. 亚太传统医药, 2020, 16(03):98-99.
- (4) 李俊珂, 李应存, 李鑫浩, 叶红, 杨晓轶, 吴新风, 季文达, 梁永瑞. 李应存教授运用敦煌养阴清热法治疗阴虚胃热型痰证经验[J]. 亚太传统医药, 2020, 16(05):96-97.

### 2.参与发表论文:

- (1) 叶红, 李鑫浩, 李俊珂, 刘玲, 杨佳楠. 李应存教授运用敦煌石龙芮丸治疗胃热阴亏型胃肠疾病临床经验[J/OL]. 实用中医内科杂志:1-3.
- (2) 叶红, 李鑫浩, 李俊珂, 刘玲, 杨佳楠, 李应存. 李应存教授治疗胃痞病常用“敦煌角药”拾粹[J]. 实用中医内科杂志, 2020, 34(03):51-55.
- (3) 叶红, 李鑫浩, 李俊珂, 刘玲, 杨佳楠, 李应存. 李应存教授应用敦煌遗书中所含大黄“角药”方的临床验案举隅[J]. 中国民族民间医药, 2019, 28(24):59-62.

### 3. 活动与奖励:

- (1) 获得 2018-2019 学年优秀学业三等奖学金
- (2) 荣获“第四届全国阅读中医活动”悦读好感悟奖
- (3) 荣获“第七届全国民族医药传承与创新暨‘一带一路’中医药文化国际传播高峰论坛”优秀论文奖