抗衰老藥用植物之簡介

宋麗梅、劉新裕、林俊義
行政院農業委員會農業試驗所

一、前言

健康與長壽是人們的共同願望，如何抗衰抗老則是當前急需解決、令人注目的課題。中華民族數千年來在中醫藥理論指導下，積累了無數寶貴的實踐經驗，產生了具有民族特性的中醫養生方法，透過精神養生、起居養生、勞動養生、睡眠養生、運動養生、房事養生、娛樂養生、浴身保健、針灸、按摩、飲食養生、藥物養生等，來達到頤養身心、增強體質、預防疾病、延年益壽等目的。人們欲延年益壽抗衰老，雖有許多養生方法，但最主要的還是要靠藥物與食物補充精力，增強體質。據統計資料指出，自周朝至明、清近代，記載延年益壽的藥物與食養內容的書籍約有一百餘種之多，可見藥物調補與食物營養是延年益壽抗衰老的可用方法之一。一般衰老的表徵如下：一是精血不足，鬚髮早白；二是腎氣衰，精髓不足，牙齒動搖，甚至脫落；三是肝腎兩虧，耳目失聰；四是精血虧耗，陰陽失調，則腦力衰退，健忘少寐；五是肝腎虛，則筋骨懈惰，力不從心。總的說來，是由腎精衰少，氣血不足，陰陽失調所致。人爲什麼會老化，有許多學者提出老化學說，包括下列幾項重點:

（一）遺傳程序學說/生物鐘學說
（二）交聯學說：蛋白質及核酸交聯
（三）DNA→RNA→Protein遺傳信息錯誤學說
（四）細胞突變學說：染色体異常，年紀大突變率高
（五）自體免疫學說：無法辨識敵我
（六）內分泌低下學說
（七）放射線損傷學說
（八）有害物質積蓄學說：如脂褐素積蓄
（九）細胞分裂學說
（十）自由基學說：若自由基之產生與消除失去平衡，將導致下列後果：
1. 破壞核酸
2. 破壞脂類，進一步使蛋白質、核酸等分子發生交聯，導致細胞死亡
3. 破壞蛋白質
4. 破壞酵素
5. 自由基可破壞細胞膜寡糖鏈
6. 破壞免疫系統

身體受到內外環境因素刺激均會產生各類有害自由基，身體內的SOD及維他命可協助清除自由基。近年來自由基對細胞的傷害已被醫學界認定，顯示自由基與人類許多疾病的發展有關，包括人體老化、心血管疾病或癌症等。生物體內若受到新陳代謝影響會產生自由基(free radical)，自由基是人體代謝產物之一，本身是一種不成對的電子，處於一種不穩定的狀態，這些自由基在人體內會攻擊細胞的蛋白質、核酸和脂質等，以尋求安定，而造成細胞組織的損傷。氧爲大多數生物所必須，而細胞內多種氧化反應及新陳代謝途徑會產生活性氧之自由基，活性氧與自由基的形成可能經由生物性或環境性過程而產生，並引起連鎖反應而形成更多的自由基。環境中自由基的主要來源包括化學物質、離子輻射、空氣污染、抽菸等。而生物體內的自由基是在細胞進行代謝時的氧化還原反應所產生，例如在電子轉移過程中，會產生超氧陰離子、氫氧自由基與過氧化氫等中間物；或是有外來物入侵時產生超氧陰離子以抵抗外來物所引起的干擾。老化原因造成老化過程：會將細胞

及器官退化，造成胸腺萎縮、脂肪代謝率差、性荷爾蒙減少、器官老化，使免疫系統下降、大量脂肪堆積、肥胖及心臟病、性功能變差、冷感及體力差、眼睛差、失眠及掉髮等。

二、抗衰老的三大原則與十大方法：

(一)抗衰老的三大原則

1.補肝腎是根本：因爲腎乃先天之本，生命之根。腎精衰少則易於衰老，故抗衰老以補腎爲主。不少延年益壽的成方，是由補腎藥物組成的。補腎的中藥與食物，大多能益精養肝，肝腎得養，則鬚髮轉黑，耳目聰明，筋骨堅強。

2.健脾胃是關鍵：脾胃爲後天之本，乃氣血生化之源。老年人的脾胃消化能力比較差，不論藥補，還是食補，都要靠脾胃消化吸收。如有腸胃病的老人，更應重視。

3.保養心肺是重點：上面兩點著重於肝腎、脾胃，照顧到先天與後天兩個方面。根據五臟學說，還有心與肺也很重要。老年人中，不少有慢性支氣管炎、肺氣腫、冠心病等等，應該根據老年人這些發病特點，重視保養心肺。

（二）抗衰老的十大方法：

1.烏鬚黑髮：

中醫學認爲：“髮爲血之餘”。鬚髮烏黑是人體氣血旺盛的表現，鬚髮枯黃或早白，乃氣血虧，爲早衰的一種徵兆。烏鬚黑髮的治療原則，意滋陰養血爲主。常用藥物如何首烏、地黃、女貞子、桑椹、墨旱蓮等。常用成方有二至丸、扶桑丸、桑椹膏、七寶美髯丹等。以何首烏、桑椹爲例說明如下：

（1）何首烏：

爲蓼科多年生纏繞草本植物何首烏(*Polygonum multiflorum* Thunb.)的塊根。品種：有赤、白二種，赤者雄，白者雌。秋、冬二季葉枯萎時採挖，稱生首烏；再以黑豆汁拌勻，蒸至內外均呈棕褐色，曬乾，稱爲制首烏。栽培要點：喜溫暖潮濕氣候，忌乾燥和積水，以腐殖質豐富的砂質壤土栽培爲宜。成分：何首烏含蒽醌衍生物，主要爲大黃酚、大黃素，其次是大黃酸、大黃素甲醚和大黃酚酮。此外，尚含有卵磷酯等。醫藥利用價值：制首烏補益精血，固腎烏鬚；生首烏潤腸通便。現代用於治療高血壓、冠心病。

（2）桑椹：

爲桑科植物桑(*Morus alba* L.)的乾燥成熟聚花果序。品種：有白桑，葉大如掌而厚；雞桑，葉花而薄；子桑，先椹而後葉；山桑，葉尖而長。於4–6月果實變紅時採收，曬乾或略蒸後曬乾。栽培要點：喜溫暖潮濕氣候。氣溫12℃以上開始萌芽，生長適宜溫度25–30℃，超過40℃則受到抑制，降到12℃以下，則停止生長。對土壤的適應性強。成分：含有蘆丁、胡蘿蔔素，維生素A、B、C，蛋白質、脂肪油、揮發油、鞣質、無機鹽等。醫藥利用價值：有補血滋陰、生津潤燥等功能。用於眩暈耳鳴、心悸失眠、鬚髮早白、血虛便秘。

2.聰耳明目固齒

中醫學認爲“耳爲腎竅”，“目爲肝竅”，“腎主骨”，“齒爲骨之餘”。老年人多肝腎不足，每見耳目不聰，齒搖脫落等衰老症象。常用補肝明目、補腎聰耳、固齒等法治之。補肝明目的常用藥物如枸杞子、甘菊花、羊肝等。常用成方有杞菊地黃丸、羊肝丸、明目地黃丸等。補腎聰耳的常用藥物有磁石、胡桃肉等。常用成方如耳聾左慈丸，即由六味地黃丸加柴胡、靈磁石等而成，爲治腎虛耳聾的代表方。固齒的常用藥物有補骨脂、牛膝等。常用成方如六味地黃丸(爲抗衰老的基礎方)、玉女煎等。以枸杞子、補骨脂、牛膝爲例說明如下：

（1）枸杞子：

爲茄科落葉灌木植物寧夏枸杞(*Lyciun barbarum* L.)的成熟果實。夏、秋二季果實呈橙紅色時採收，晾至皮皺後，再曝曬至外皮乾硬、果肉柔軟，生用。栽培要點：寧夏枸杞適應強，耐寒，喜光照。對土壤要求不嚴，耐鹽鹼、耐肥、耐旱、怕水漬。成分：枸杞子含甜菜鹼、多糖、粗脂肪、粗蛋白、硫胺素、核黃素、胡蘿蔔素、維生素 B_1、維生素 B_2、維生素 C、抗壞血酸、尼克酸及鈣、磷、鐵、鋅等元素。醫藥利用價值：補肝腎、明目、潤肺。用於頭暈目眩、視力減退、內障目昏、消渴等症。對造血功能有促進作用；還能抗衰老、抗炎變、抗腫瘤、降血脂、護肝、抗脂肪肝，具雌激素樣作用、促進生長發育、和降血糖等。

（2）補骨脂：

爲豆科一年生草本植物補骨脂（*Psoralea corylifolia* L.)的成熟果實。秋季果實成熟時採收，生用，炒或鹽水炙用。栽培要點：喜溫暖濕潤氣候。土壤以富含腐殖質的砂質壤土最好。種子在20℃左右，約7-10日出苗。成分：果實、種子含香豆精類、黃酮類以及揮發油、多糖、類脂等成分。醫藥利用價值：用於腰痛、陽痿、遺精、尿頻、遺尿、虛寒喘嗽。

（3）牛膝：

爲莧科多年生植物懷牛膝（*Achyranthes bidentata* BI.）和川牛膝 *(Cyathula officinalis* Kuan)的根。冬季採挖，洗淨，曬乾。生用或酒炙用。活血通經、補肝腎、強筋骨。栽培要點：爲深根系植物，喜溫暖乾燥氣候，不耐嚴寒。以土層深厚的砂質壤土栽培爲宜。醫藥利用價值：用於痛經、月經不調、產後腹痛等及跌打傷痛。用於水腫、小便不利等。孕婦及月經過多者忌用。牛膝有懷牛膝和川牛膝之分，兩者功效基本相同，但懷牛膝偏於補肝腎強筋骨，川牛膝偏於活血祛瘀。

3.安神益志

老年人大多健忘少寐，或倦睡早醒，此乃腦力衰退所致。治宜健腦、安神、益志。常用藥物有人參、茯苓、龍眼肉、夜交藤(何首烏)、遠志等。常用成方有定志丸等。以人參、茯苓、遠志爲例說明如下：

（1）人參：

人參屬植物有3變種8物種：

① 人參（*Panax ginseng C.A.* Mey.）。

② 三七（*Panax notoginseng*（Burk.）F.H.Chen）本名山漆謂能合金瘡如漆黏物。

③ 西洋參（*Panax quinquefolius* Linn.）又稱花旗人參、假人參 *(Panax pseudo-ginseng* Wall）。

④ 其他人參屬植物：

a.薑狀三七（*Panax zingiberensis* C.Y. Wuet K.M. Feng）。

b.竹節參（*Panax japonocus* C.A. Mey.）又稱竹節三七或人參三七。

c.狹葉竹節參（*Panax japonocus* C.A. Mey.var. *angustifolius*（Burk.）Cheng Chu)又稱竹節三七或人參三七。

d.珠子參(*Panax japonocus* C.A. Mey.var. *major*（Burk.）C.Y. Wuet K.M. Feng)又稱珠參、珠兒參。

e.羽葉參(*Panax japonocus* C.A. Mey.var. *bipinnafifidus*（Seem.）C.Y. Wuet

K.M. Feng)。

f.屏變三七(*Panax stipuleanatus* H.T. Tsai et K.M. Feng)。

g.三小葉人參(*Panax trifalins* L)。栽培要點：喜寒冷、濕潤氣候，忌強光直射，抗寒力強。種子可陰乾貯藏，種胚有形態後熟和生理後熟特性；前者要求20-10℃變溫，後者需要2-4℃低溫，需時各爲3-4個月。對土壤要求嚴格，宜在富含有機質，通透性良好的砂質壤土、腐殖質壤土栽培，忌連作。成分：人參爲強壯、強精、健胃及滋潤劑。根據其化學成分、藥理作用或臨床試驗之結果，都指出人參有延年益壽的作用。依據現代醫藥分析資料可知，人參的主要成分是ginsenosides，包括vginsenoside Rb1，Rb2，Rc，Rd，Re，Rf，Rg_1等38種人參皂甘，另含16種以上氨基酸，9種糖，3種脂肪酸，3種固醇，7種維生素，2種揮發油，12種無機元素，3種酵素和葡萄糖甘、膽鹼等。依據歷代醫藥典籍，人參主被用於：(1)重病、久病或大量出血、脫水後引起的虛脫。(2)病後傷津口渴多汗。(3)心悸失眠、健忘。(4)疲乏無力、頻尿、脫肛、崩漏、小兒驚悸等。(5)搶救休克。(6)治療高血壓、冠心病、心絞痛、心肌營養不良、慢性胃炎伴胃酸缺乏、肝炎、糖尿病、癌症及放射線損傷等。此外，人參對血栓形成、慢性遷延性肝炎、慢性胃炎、無力型和抑鬱型精神病、陽痿等，都有一定療效。

(2) 茯苓：

爲多孔菌科眞菌茯苓(*Poria cocos* (Schw.) Wolf)的菌核。多寄生於松科植物赤松或馬尾松等樹根上。野生或栽培。栽培要點：茯苓爲兼性寄生菌。孢子22-28℃萌發，菌絲18-35℃生長，於25-30℃ 生長迅速，子實體18-26℃ 分化生長並能產生孢子。坡度10-35度菌絲18的山地砂性土較適宜生長。晝夜溫差大的條件下有利生長。成分：茯苓含茯苓聚糖、茯苓酸、蛋白質、脂肪、卵磷脂、膽鹼、組胺酸、麥角甾醇等。醫藥利用價值：利水滲濕，健脾安神。用於各種水腫。用於心悸、失眠。具有利尿作用。鎮靜和降低血糖作用。

(3) 遠志：

爲遠志科多年生草本植物遠志(*Polygala tenuifolia* Willd.)或卵葉遠志的根。品種：有大葉、小葉二種。小葉者即今用的遠志，大葉者即今用的西伯利亞的遠志或秋季地上部份枯萎後，挖取根部，除去殘基及泥土，曬乾。栽培要點：喜冷涼氣候，春季出苗前忌高溫，耐乾旱。排水良好的砂質壤土栽培。成分：遠志含皂甘，水解後可分得遠志皂甘元 A 和遠志皂甘元 B。醫藥利用價值：用於驚悸、失眠、健忘。用於咳嗽痰多。用於乳房腫痛。有胃炎及胃潰瘍者慎用。

4.保養心肺

心與肺是人體中的重要臟器。老年人多心肺不足，每見咳喘短氣、胸心痛等症狀。治宜保養心肺法。常用藥物有丹參、人參、麥冬(麥門冬)、玉竹、五味子、瓜蔞等。常用成方如丹參飲、生脈散、三才丸、固本丸、八仙長壽丸等。以丹參爲例說明如下：丹參爲唇形科多年生草本植物丹參(*Salvia miltiorrhiza* Bunge) 的根及根莖。品種：丹參和甘西鼠尾草(又名甘肅丹參) 。除上述二種外，各地作丹參藥用的還有10餘種，其中質量較好的有：白花丹參 *Salvia miltiorrhiza* Bge.f. alba C.Y. Wu et H.W. Li、南丹參 *S. bowleyana* Dunn、擬丹參*S. paramiltiorrhiza* H. W.Li et X. L. Huang、紫花擬丹參*S. paramiltiorrhiza* H. W. Li et X. L.Huang f. purpureorubra H. W. Li。用於婦女月經不調、痛經、經閉、產後瘀滯腹痛。栽培要點：喜溫和濕潤氣候，耐寒，適應性強。砂質壤土栽培爲宜。成分

：丹參含脂溶性非蒽醌類成份：丹參酮、隱丹參酮、二氫丹參酮等；水溶性成份：原兒茶醛、原兒茶酸、丹參素、維生素 E 等。醫藥利用價值：用於血瘀之心胸、腹疼痛、風濕痺痛等。對多種細菌及結核桿菌有抑制作用。有抑制中樞神經的作用。此外還有增強免疫，降低血糖及抗腫瘤作用。

5.健脾和胃

脾胃爲後天之本，氣血生化之源。人身所需的營養物質，大都要靠脾胃消化吸收而來。老年人多脾胃薄弱，飲食減少，大便失調。治宜健脾和胃。常用藥物有陳皮、麥芽等。常用成方有四君子湯、六君子湯、扶老強中丸、理中丸、附子理中丸、不老丹、長壽丸、白朮丸等。以陳皮爲例說明如下：陳皮爲芸香科常綠小喬木植物橘(*Citrus reticulata* Blanco及其栽培變種的成熟果。品種：陳皮、廣陳皮。秋末冬初果實成熟時採收果皮，曬乾或低溫乾燥。以陳久者爲佳，故稱陳皮。栽培要點：喜高溫多濕的亞熱帶氣候，不耐寒，萌芽有效溫度12.5℃，生長適宜溫度23–27℃，砂質壤土或壤土栽培爲宜。成分：陳皮含揮發油、黃酮（如橙皮）、川皮酮及維生素B、維生素C等。福橘皮揮發油中含檸檬烯。醫藥利用價值：理氣健脾、燥濕化痰、用於脾胃氣滯症、用於濕痰、寒痰咳嗽。

6.調補氣血

氣與血是維持人體生命活動的重要物質。老年人多氣血衰少，精神差，不耐勞，抵抗力低，易患病。益氣的常用藥物有黨參、炙甘草(甘草)等。補血的常用藥物有地黃、當歸、川芎、仙鶴草、紅棗等。常用成方如四物湯、八珍湯、十全大補湯、龜鹿二仙膠等。以川芎爲例說明如下：川芎爲傘形科多年生草本植物川芎(*Ligusticum chuanxiong* Hort.)的根莖。品種：撫芎、 東芎。栽培要點：喜溫暖氣候、雨量充沛、日照充足的環境。適宜在中性或微酸性的砂質壤土上栽培。成分：川芎含揮發油、生物鹼、酚性物質（如阿魏酸等）以及內脂素、維生素A、葉酸、甾醇、蔗糖、脂肪油等。醫藥利用價值：活血行氣、祛風止痛。用於血瘀氣滯的痛症。治療冠心病、心絞痛。用於頭痛、風濕痺痛。凡陰虛火旺、多汗，及月經過多者，應慎用。

7.調和陰陽

老年人見舌紅、口乾等症，爲陰虛體質，治宜養陰爲主。常用藥物有地黃、龜板等。若見形寒肢冷，舌淡苔白者，爲陽虛體質，治宜溫陽爲主。常用藥物有桂枝 、附子、鹿茸等。常用成方如腎氣丸、十補丸等。以桂枝、附子爲例說明如下：

（1）桂枝：

爲樟科常綠喬木肉桂 *Cinnamomum cassia* Presl. 的嫩枝。品種：柳桂 。栽培要點：適生於熱帶與亞熱帶高溫、無霜害、多霧潮濕氣候。排水良好的酸性土壤栽培。成分：含揮發油，油中主要成分桂皮醛，乙酸桂皮酯，香豆精。醫藥利用價值：① 治感冒風寒、頭痛、發熱、惡寒等症。② 治心悸、心痛之症。③ 孕婦及月經過多者慎用

（2）附子：

爲毛茛科多年生草本植物烏頭（*Aconitum carmichaeli* Debx.）的子根的加工品。劇毒植物，要慎用。附子辛熱燥烈，孕婦忌用。栽培要點：喜溫暖濕潤氣候，耐寒，水稻或玉米輪作4–5年以上的砂質壤土或紫色土栽培，忌連作。成分：附子含烏頭鹼、次烏頭鹼、塔拉胺、川烏鹼甲、川烏鹼乙及消旋去甲基烏藥鹼等。醫藥利用價值：① 有促進血凝的作用。② 有抗心肌缺血缺氧的作用。

8.填精補髓

精髓是人身生殖能力和生命活動力的根本。精髓虧損，就會出現未老先衰。老年人大都精髓不足，體力衰退。欲卻病延年，宜填精補髓法。常用藥物有黃精、肉蓯蓉、菟絲子、巴戟天、紫河車、鹿茸等。常用成方如二精丸、黃精丸、黃精地黃丸、斑龍丸、補髓丹、全鹿丸、二至丸等。以黃精、菟絲子爲例說明如下：

（1）黃精：

爲百合科多年生草本植物黃精（*Polygonatum cyrtonema* Hua ）、滇黃精或多花黃精的根莖。品種：①黃精 *Polygonatum sibiricum* Delar又名：雞頭七、烏鴉七、黃雞菜。②多花黃精 *Polygonatum cyrtonema* Hua 又名：南黃精、黃精薑、竹薑、薑形黃精。③滇黃精 *Polygonatum Kingianum* Coll. et Hemsl.又名：德保黃精、節節高 、仙人飯。④囊絲黃精 *Polygonatum cyrtonema* He msl.滋腎潤肺，補脾益氣。栽培要點：喜溫暖濕潤氣候，和陰濕的環境。耐寒，對氣候適應性較強。成分：黃精含粘液質、澱粉及糖份。囊絲黃精含丁啶羧酸、天門冬氨酸、高絲氨酸、毛地黃糖及多種類化合物。醫藥利用值：①用於腰膝酸軟、鬚髮早白及消渴。②具有增強免疫力功能。

（2）菟絲子：

旋花科植物菟絲子（ *Cuscuta chinensis* Lam. ）的乾燥成熟種子。 品種之一：菟絲子 Cuscuta chinensis Lam. 又名：黃絲、豆寄生、無根草、金絲藤、無根藤。品種之二：南方菟絲子 *Cuscuta australisr.* Br 。栽培要點：喜高溫濕潤氣候，對土壤的要求不嚴。寄主尤以大豆、黑豆爲好。成分：種子含膽甾醇、菜油甾醇、豆甾醇、黃酮類及糖等。醫藥利用價值：①有滋補肝腎、固精縮尿、安胎、明目、止瀉的功能。②用於陽萎遺精、遺尿尿頻、腰膝酸軟、目昏耳鳴、胎動不安。

9.固下元，潤二便

老年人多下元不足，二便失調，治宜固下元法爲主。常用以固下元的藥物有益智仁、補骨脂、金櫻子等。如大便經常溏薄，或五更泄瀉者，可選用四神丸常服；若腸中乾燥，大便秘結不爽者，可常服黑脂麻、胡桃肉等。如果小便短頻，或有餘瀝者，可選用縮泉丸等方。以金櫻子爲例說明如下：金櫻子爲薔薇科植物金櫻子(*Rosa laevigata* Michx.)的乾燥成熟果實。栽培要點：喜溫暖乾燥的氣候。砂質壤土栽培爲宜。成分：含皂甘、維生素C，另含糖類、蘋果酸、枸緣酸、鞣質、樹脂等。醫藥利用價值：用於遺精滑精，遺尿尿頻，久瀉久痢。

10.強筋骨，祛風濕

老年人多肝腎不足，腰膝疼痛，筋骨無力。肝主筋 、腎主骨 、腰爲腎之府 。補肝腎、壯筋骨爲主要治法。若兼風病者，宜加祛風氣藥。常用藥物有杜仲、續斷、桑，寄生、懷牛膝、木瓜等。常用成方如青娥丸、金剛丸(肉蓯蓉、菟絲子、萆薢、杜仲)、豨簽丸、還少丹等。以杜仲、木瓜爲例說明如下：

(1）杜仲：

杜仲科落葉喬木植物杜仲(*Eucommia ulmoides* Oliver.)的樹皮。栽培要點：喜溫暖濕潤氣候，耐寒性較強。自然分佈區年平均溫度13-17℃。富含腐殖質的砂質壤土、粘土栽培爲宜。成分：含杜仲膠、杜仲、松脂醇二葡萄糖、桃葉珊瑚、鞣質、黃酮類化合物質壤等。有較好的降壓作用，並能減少膽固醇的吸收。醫藥利用價值：補肝腎、強筋骨 、安胎。用於肝腎不足的腰膝酸痛、下肢痿軟及陽痿、尿頻等症。用於胎動不安，或習慣性流產。現代臨床用於高血壓症。



（2）木瓜：

木瓜可分爲藥用木瓜與食用木瓜，且二者都不是同一種東西。食用木瓜：是番木瓜科(Caricaceae)之植物果實(*Caria papaya*)中藥界稱之爲番木瓜，也是台灣常見水果之一種，含有豐富的維生素 A、B、C、E 和胡蘿蔔素、礦物質等。木瓜所含的酵素，對人體裨益更大，可以健胃腸，助消化，潤肺燥，除熱痰，通便秘，防止肌膚老化，去黑斑、雀斑之功效。中藥用的木瓜，以宣城木瓜爲良品，此種藥用木瓜學名*Chaenomeles speciosa* (Sweet) Nakai是薔薇科(Chaenomeles 屬植物的果實，專治霍亂轉筋，瀉痢腳氣，腰足無力。栽培要點：喜溫暖濕潤氣候，對土壤要求不嚴，我國南方較溫暖的地區均可栽種。

三、抗衰老的方劑及膳食飲品

中醫藥在抗衰老上的著作，不勝枚舉，而且在經過現代醫學及化學的檢驗上，也證明其對人體各部位機能皆有相當的幫助，而中醫藥與西方醫學最大的不同點就在於強調平時養生的重要性，並將養生之道融入日常生活的飲食作息上，以下介紹幾味可自行在家調理對抗衰老有顯著功效的膳食及飲品。

（一）抗衰老的方劑

1.加味四寶珍：由龜板、鹿角、人參、枸杞子、元參、補骨脂等材料熬成膏狀，有助骨骼發育、預防骨質疏鬆、腰痠背痛。

2.三參長壽膏：高麗參或西洋參卅克、川七卅克、琥珀十克、銀杏葉卅克、刺五加卅克研成細粉，每次五公克，早晚二次開水溫服。可增強體力、活化細胞。

3.還少丹：由山藥、山茱萸、巴戟天、肉蓯蓉、五味子、遠志、茯苓、石菖蒲、小茴香、杜仲、牛膝、熟地黃、枸杞子等藥材製成藥丸，有補肝腎、強心志、抗衰老等作用。

（二）抗衰老膳食飲品

1.芝麻山藥粉：用黑芝麻五錢、山藥五錢，研細混合，每日早餐後，開水溫服，此方健脾利濕，補益肝腎，黑芝麻已被證明含豐富的維生素E，有效的抗氧化、防衰老。2.桑椹汁：用桑椹三兩，將桑椹水煎，取其汁液，飲法爲每晚睡前一小杯(約30c.c.)，桑椹在益腎固精抗衰老上都有優良的功效。

（三）美容抗衰老中藥

當前，美容化妝品已成爲社會上暢銷的商品之一，尤其是以天然抗衰老中藥作爲添加劑的美容化妝品，以其營養作用強，副作用小，延緩皮膚衰老效果較顯著而備受消費者青睞。下面介紹一些古今常用的美容抗衰老中藥。

1.三七：在高濃度情況下可擴張血管，降低毛細血管的通透性，抑制血小板聚集，故能改善面容、鬚髮的作用。

2.當歸：能擴張機體外周血管，對抗紅細胞膜脂質過氧化作用，使紅細胞不易破壞。這可能就是當歸能夠恢復面部紅潤的機制之一。

3.細辛：含有揮發油和維生素A樣物質，有維持肌膚彈性、改善微循環和抗炎抑菌的作用。

4.銀耳：可促進體內蛋白質和核酸的合成代謝，增加皮膚細胞的活力。因此有較顯著的營養皮膚的作用。

5.蜂王漿：含有豐富的營養成分，可促進蛋白合成，增進機體的新陳代謝，增強組織再生能力，因此多用於高級化妝品內，作爲皮膚營養劑使用。

6.珍珠：味甘鹹，性寒，入心、肝經。有潤膚解毒，收斂生機之功能，對於改善皮膚的衰老狀態。含有多種氨基酸，製成乳劑被皮膚吸收後，可降低細胞內脂褐質含量，對皮膚具有營養



、滋潤的作用。

7.杏仁：味苦，性溫，入肺、大腸經。有止咳平喘，祛痰潤腸，具有使皮膚肌肉潤澤滑利之功能。

8.川芎：味辛性溫，入肝、心包經。有理氣活血，祛風止痛之功能，爲「香草」的一種。川芎對微循環系統有很好的調節作用，其水浸液對某些致病性皮膚眞菌的活性有較強的抑制力。本品還有抗維生素E缺乏的作用，而人體內維生素E的缺乏是容貌早衰的原因之一。川芎還能抑制酪氨酸的活性，對黑斑、雀斑、老年斑具有治療作用。

四、結語

名醫鄭歲宗說，要防老化，在飲食上除了少油、少糖、少脂肪及節制份量外，不偏食、吃清潔的食物也有益腸胃健康。穿著上則以保暖、輕鬆、穿脫方便爲主，較不會壓迫身體器官和血管。居住則要環境清潔、空氣流通、陽光充足，並注意溫濕度的調節。行則建議多走路，增加運動機會。每日睡眠充足，早睡早起，保持良好的睡眠品質。

五、參考文獻：

1.999健康網

2.中藥局總醫師-童承福

3.http://www.e2121.com/