

解热止痛药十大最经典抗衰老中药 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/465/2021\\_2022\\_\\_E8\\_A7\\_A3\\_E7\\_83\\_AD\\_E6\\_AD\\_A2\\_E7\\_c67\\_465889.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/465/2021_2022__E8_A7_A3_E7_83_AD_E6_AD_A2_E7_c67_465889.htm)

中医对抗衰老早有认识，《黄帝内经》中就有抗衰老的精辟论述：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和以术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”中药是中医与疾病作斗争、保健强身的武器。我国最早的药学专著《神农本草经》，收载365种药物，其中列为“上品”的有100多种。被列为上品的中药，为无毒、有强健身体作用的“补药”。经过长期的实践，中医又不断发现新的有抗衰老作用中药（本草书称为“轻身延年”）。这里，选取部分经中西医都证实有抗衰老作用的中药做简要介绍。

**何首乌** 宋代《开宝本草》称之“久服长筋骨，益精髓，延年不老”。现代研究发现，何首乌能够促进神经细胞的生长，对神经衰弱及其他神经系统疾病有辅助治疗作用。并可调节血清胆固醇，降低血糖，提高肝细胞转化和代谢胆固醇的能力。何首乌还具有良好的抗氧化作用。

**黄芪** 中医认为“脾为后天之本”。脾胃派代表人物李杲认为黄芪“益元气而补三焦”，清代的黄宫绣称黄芪为“补气诸药之最”。现代研究发现，黄芪不仅能扩张冠状动脉，改善心肌供血，提高免疫功能，而且能够延缓细胞衰老的进程。

**人参** 《神农本草经》认为，人参能“补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目开心益智。久服轻身延年”。现代研究发现，它还具有抗氧化、抗衰老、抗疲劳、保肝、调节心血管功能、兴奋造血系统功能等作用。吉林中医研究所霍玉书等用人参果皂甙

对50岁以上年龄的人进行抗衰老研究，证实人参皂甙有“返老还童”的功效。三七清代名医赵学敏在他所著的《本草纲目拾遗》中说：“人参补气第一，三七补血第一，味同而功亦等”，称三七为“中药之最珍贵者”。现代研究发现，三七的化学成分、药理作用和临床应用与人参有相似之处。其人参总皂甙含量超过人参。三七可扩张血管，降低血管阻力，增加心输出量，减慢心率，降低心肌耗氧量和毛细血管的通透性，在心血管病防治方面比人参有明显的优势。

刺五加《本草纲目》称之“久服轻身耐老”，“宁得一把五加，不用金玉满车”。现代研究发现，刺五加有抗衰老、抗疲劳（其抗疲劳作用比人参皂甙还强）、强壮作用，还能调节神经系统、内分泌系统、心血管系统功能，且有抗菌消炎和一定的抗癌作用。

灵芝《神农本草经》认为，灵芝能“补肝气，安魂魄”，“久食，轻身不老，延年神仙”。现代研究证实，灵芝对神经系统、呼吸系统、心血管系统功能都有调节作用，具有免疫调节、清除自由基、平衡代谢等功能，直接影响人体衰老进程。

枸杞子《神农本草经》称枸杞子“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑”。《本草汇言》赞之“使气可充，血可补，阳可生，阴可长”。枸杞子有类似人参的“适应原样”作用，且能抗动脉硬化、降低血糖、促进肝细胞新生等作用，服之有增强体质，延缓衰老之功效。

红景天在古代本草中没有红景天的记载，是近代才发现的抗衰老新秀。它有补益元气，清热，解毒，止血，宁神益智的功效。现代药理和临床研究发现，红景天有类似人参的补益作用，能抗缺氧、抗寒冷、抗疲劳、抗辐射、抗病毒、抑制癌细胞生长，提高工作效率，延缓机体衰老。

绞股蓝 绞股

蓝为葫芦科植物，在古代本草中不见其名。日本科学家发现其组成中有多种成分与部分人参皂甙结构相同，近年来发现，绞股蓝具有抗衰老、抗疲劳、抗癌、调节内分泌功能，能提高人体应变能力和免疫力，降低胆固醇和转氨酶，预防肿瘤，抑制溃疡，缓解紧张，镇静、镇痛。

蜂王浆 蜂王浆是蜂制品中的珍品，含有丰富的营养成分，可促进蛋白质合成，促进细胞生长，增进机体的新陈代谢，增强组织再生能力。同时，因其含有丰富的超氧化物歧化酶及维生素C、E，是不可多得的抗衰老良药。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)