



中藥助你抗衰老

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

武俠小說中經常提到返老還童，所謂返老還童在現代的說法就是「抗衰老」。食物在代謝過程中產生的自由基會傷害細胞，因而造成老化、慢性病、甚至癌症，科學家相信一定有特別的基因，可以協助身體對抗歲月的摧殘，解開其奧秘，藉以延年益壽、減少病痛，使活力不致隨著年齡增長而衰退，是人類共同的夢。

要圓抗衰老的夢，部分中藥可助一臂之力。古代《神農本草經》收載了365種藥物，分為3類，一為上品，又稱上藥；二為中品，又稱中藥；三為下品，又稱下藥。其中，「上藥一百二十種，為君，主養命以應天，無毒，多服、久服不傷人。欲輕身益氣，不老延年者，本上經。」當然，上藥未必都是無毒中藥，也未必都能用來輕身益氣與不老延年，但只要運用得當，適合個人體質，應可得益。一般常用來抗衰老的中藥如下：





視個人體質選用人參

人參

五加科植物人參的乾燥根。人參有大補元氣、補脾益肺、生津、安神作用。所含多種人參皂苷，能強心、擴張心血管、抗心肌缺血、抗動脈粥樣硬化、降血脂、促進蛋白質合成、利尿、抗疲勞、抗衰老、增強免疫機能。



黃耆能提高人體免疫力

黃耆

豆科植物蒙古黃耆或膜莢黃耆的乾燥根。黃耆所含多醣體能提升人體中免疫球蛋白的免疫能力，活化B細胞和巨嗜細胞。所含皂苷因具有多酚結構，所以能抗氧化，保護腦部神經細胞，亦可降低心血管疾病發生的機率。



山藥可補脾養胃、補腎澀精

山藥

薯蕷科植物山藥的塊根。含有薯蕷皂苷元、皂苷、糖蛋白、游離氨基酸、黏液質等成分，能補脾養胃、生津益肺、補腎澀精，常用於脾虛食少、腎虛遺精、頻尿、虛熱消渴等症。具有降血糖、抗衰老等藥理作用。



黃精可補氣養陰、潤肺益腎

黃精

百合科植物滇黃精、黃精或多花黃精的根莖。可補氣養陰、健脾、潤肺、益腎。現代研究結果證明，本品主含黃精多醣、甾體皂苷、低聚糖、氨基酸等成分。具有增加冠狀動脈血流量、提高耐缺氧能力及免疫功能、降血脂、抗衰老、降血糖等藥理作用。

枸杞

茄科植物寧夏枸杞的成熟果實。具有免疫調節、增強免疫力、延緩衰老、降血脂、降血糖、降血壓、抗脂肪肝、抗腫瘤、促進造血功能等作用。

何首烏

蓼科植物何首烏的乾燥塊根。味甘而澀，可養血滋陰、補肝益腎、補血滋陰、降低高血脂、延緩細胞老化、增強大腦記憶和學習的能力，以及烏鬚髮。



常吃三七可以抗衰老

三七

又名田七，五加科人參屬植物。人體內脂質過氧化物（LPO）的異常積累，將導致衰老及動脈粥樣硬化等多種疾病的發生。實驗證明，三七能顯著降低腦組織和血液中LPO的含量，具有抗衰老作用。



五味子可收斂固澀、補腎寧心

五味子

木蘭科植物五味子的成熟果實。秋季果實成熟時採摘，曬乾或蒸後曬乾，除去果梗及雜質。能收斂固澀、益氣生津、補腎寧心，增強肝臟的解毒功能、抗氧化、抗潰瘍與抗癌。常用於治療夢遺滑精、遺尿、頻尿、津傷口渴、久咳虛喘、短氣脈虛、內熱消渴、心悸失眠等症。

除了選用中藥來養生之外，最重要的還是注意日常飲食及生活習慣，保持心情愉悅、拒絕熬夜、不要抽菸、適度運動、避免暴飲暴食，少吃油膩辛辣與加工醃漬罐頭食品，多吃優質蛋白（如魚肉、瘦肉、雞肉）與蔬果，更須瞭解食物屬性，盡量選擇適合自己體質的食物。🌍

參考文獻

- 1.科學人雜誌
- 2.中國藥材學
- 3.中藥學