

· 论著 ·

衰老的中医理论研究

宋昊翀, 孙冉冉, 张惠敏, 王琦

(北京中医药大学基础医学院, 北京100029)

摘要: 中医理论认为衰老是由于先天禀赋不足, 后天调摄失宜, 造成了人体精华物质耗散、五脏功能体系虚损, 产生了形体衰惫、生命机能减退等现象。另外, 气滞、痰凝、血瘀等病理产物也是衰老的重要成因。人体体质对于衰老的形成也有着重要的影响。根据衰老产生的原因, 可以在优生优育、健康生活指南、调补五脏、祛除体内病理产物和进行体质调节等方面进行干预, 可以防患于未然, 防衰于未见。在未来几十年的实践中, 中医药文化必将产生一个新的繁荣期, 在院校平台建立临床科研产业化发展的模式, 促进中医药第三产业发展, 在食品、药品研发中也有着巨大的市场潜力, 中医药延缓衰老大有可为。

关键词: 中医养生; 延缓衰老; 理论研究

Research on the traditional Chinese medicine theory of aging

SONG Hao-chong, SUN Ran-ran, ZHANG Hui-min, WANG Qi

(School of Basic Medical Science, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract: Traditional Chinese medicine (TCM) theory considers that aging is resulted from inadequate natural endowment and inappropriate nutrient health care, which can cause human vital essence consumption and the deficiency of five zang viscera, and lead to the body caducity and life hypofunction eventually. Moreover, pathological products such as qi stagnation, coagulated phlegm and blood stasis are also important causes to aging. Constitution also plays a vital role in the aging process. According to all the reasons above, aging process can be slowed down by many approaches, such as prepotency, health guidance, adjusting and reinforcing of five zang viscera, eliminating pathological products and adjusting constitution. In the practice of next few decades, there must be a boom in traditional Chinese medicine. The development pattern that establishing clinical research industry in college platform can promote the development of TCM tertiary industries, it also has a great potential market in food and pharmaceutical research. TCM has a brilliant future in anti-aging.

Key words: Traditional Chinese medicine health care; Anti-aging; Theoretical study

衰老是一种人类必然经历的生命现象。《康熙字典》^[1]“衰”字条下解释为“小也, 减也, 杀也。《类篇》浸微也。《韵会》弱也, 耗也”。《说文解字》^[2]中“老”字条下解释为“考也, 七十曰老, 从人毛匕, 言须发变白也”。中医理论认为, 从人的出生到死亡, 必然经历生、长、壮、老、已等生命过程, 衰老是伴随着年龄的不断增长, 出现的生命精华物质的亏损减少以及脏腑功能和形体结构的衰退现象。“老”是一个必然经历的生命阶段, “衰”是伴随“老”而出现的各种虚损不足的生命状态。“老而且衰”是必然经历的生命状态, “老而不衰”是中医养生的目标和追求, “未老先衰”是先后天因素共同作用下产生的一种病理状态。在几千年的医疗养生实践中, 历代医家对中医衰老理论进行了积极的探索, 积累了大量的抗衰、防衰

和延衰的宝贵经验, 对这些经验进行充分的发掘整理和提高, 服务于人民健康卫生事业, 使中医学在应对人口老龄化、促进中医产业化、提高人民身心素质等方面发挥积极的作用, 做出新的更大的贡献。

中医理论框架下衰老的成因分析

中医理论认为衰老是由于先天禀赋不足, 后天调摄失宜, 造成的人体精华物质耗散、五脏功能体系虚损, 产生的形体衰惫、生命机能减退等现象。另外, 气滞、痰凝、血瘀等病理产物也是衰老的重要成因。人体体质对于衰老的形成也有着重要的影响。择要分述如下。

1. 衰老与中医体质学的关系 体质是个体生命过程中, 在先天遗传和后天获得的基础上表现出的形态结构、生理机能和心理状态方面综合的、相对

稳定的特质。形态特征和生理功能都能反映出体质的特殊性,表现在自然、社会环境的适应能力及疾病的抵抗能力方面,以及在疾病过程中的易感性和倾向性等方面^[3]。

经过2万余例的临床调研,中医体质研究团队确定了中医体质的9种类型,即:平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质,并制定了相应的体质判定标准和调整体质的饮食、运动、心理、穴位等具体方法,做到了体质的可分、可辨、可调,应用于全国各地的治未病中心,得到了满意的推广和应用。

《中医体质分类与判定标准》颁布以来,促进了中医体质与衰老的研究。有学者^[4]对广州市35岁以上325例人群(女性175例,男性150例)进行衰老影响因素、征象以及中医体质方面的调查,进行数据统计分析衰老与体质类型的相关性。研究发现平和质与衰老呈负相关,气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、气郁质与衰老存在正相关关系。说明偏颇体质容易加速人体衰老,因此,调理偏颇体质使之达到平和体质是延缓衰老的有效途径。

体质是对人体某个时间段的功能、结构的多维度的把握和描述,能够深刻反映人体的身心素质和健康状态。体质与衰老有着密切的联系。除平和质外,8种偏颇体质对于衰老的进程都有深刻的影响,如果能够把握其中的规律,建立有效的对应关系,就能将调节体质的方法应用于延缓衰老的临床实践中去,在“治未病”为主导的中医诊疗体系中发挥作用,降低医疗成本,增强人民体质。

中医体质学经历了三十余年的发展,形成了相对完善的辨识和诊疗体系,促进了多学科交叉,但是中医体质学与延缓衰老的研究相对较少,在老龄化社会到来的今天,具有独特优势的中医体质学与延缓衰老研究相结合,在三级预防体系中有巨大的潜力,必然能够推动中医健康产业的发展,在未来寻求到新的突破点,为全民健康事业做出新的贡献。

2. 先天禀赋不足 《灵枢·天年》里论述了人之始生,“以母为基,以父为楨”,人的生命始于父精母血的媾合,母亲提供了构成属阴的生命的物质基础,而父亲提供了属阳的生命原初的动力和具有护卫作用的阳气,两精相搏,生命的代谢开始运转,也就开始了生、长、壮、老、已流转的过程。因此,禀受于父母的先天能量和物质的基础对于衰老状态的产生有着重要的影响。《灵枢·经脉》记载:“人始生,先成精,精成而脑髓生,骨为干,脉为营,筋为刚,肉为

墙,皮肤坚而毛发长,谷入于胃,脉道以通,血气乃行”。叙述了人体在先天之精的基础上生长发育的过程,可以看出如果先天之精不够充足,可以导致脑髓不充盈,筋骨不强壮,肌肉不丰满,皮肤不荣润,经脉气血不饱满。从而导致智力发育异常或者记忆力减退、身体瘦弱,皮肤枯槁、气血衰少等生命现象。像这种由于父母生育时身体状态不佳,而生产出来的孩子,更容易出现过早衰老的现象。这就是先天不足容易导致衰老的原因。

3. 后天调摄失宜 《素问·上古天真论》里写到:“今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也”。叙述了不懂得养生道理的人,后天失于调摄,而导致“半百而衰”的结果。可见后天的调摄对于衰老的重要影响因素,也是中医养生防衰、抗衰的着力点。根据这段文字,可以看出古人认为导致过早衰老的不良生活习惯包括:过度饮酒,房室不节,嗜欲无度,过度的耗散人体的精微物质,生活没有规律等。并针对性地提出了一套健康的生活方式:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”,就是要取法于阴阳的变化,顺应四时寒暑、昼夜长短的时间节律,懂得七损八益的规律,饮食有规律和限度,做到定时、定量、广谱、卫生,起居因于四时有其常度,不过分的劳作(包括体力劳动和房劳),就可以做到“尽终其天年,度百岁乃去”,不仅可以延年益寿,而且可以无病无忧。

4. 五脏机能虚损 中医学是一门系统性复杂性的科学,整体观念是贯穿中医学理论和实践的一个重要思想。整体观念认为,天地是一个有机的整体,与每一个个体生命息息相关。天地是大人体,人体是小天地。人居天地之间,头以象天,腹以法地,天地有阴阳五行,促使万物生长化收藏,人体亦有精气五脏,推动生命生长壮老已。

在人体这个小天地中,以五脏为核心的“五脏一体观”将整个人体划分为心、肝、脾、肺、肾等5个功能体系,5个功能体系相互协同、相互制约,保证了生命过程在相对稳定的状态下向前推进。5个功能体系的核心是心、肝、脾、肺、肾5个脏腑,5个脏腑贮藏着各自的精、气、神,通过各自属络的经脉将精微物质输布全身,调整生命代谢,营养四肢百骸,保证了人体结构和功能的健康完整。

五脏的结构或者功能一旦受损,则会导致脏腑所贮藏的精微物质的耗损,从而更易出现衰老的状

态。《灵枢·天年》中记载:“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,若忧悲,血气懈惰,故好卧;七十岁,脾气虚,皮肤枯;八十岁,肺气衰,魄离,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”。记述了人五十岁之后由肝脏开始出现衰微的迹象,直到九十岁肾脏衰微,按照肝心脾肺肾(亦五脏配五行木火土金水)的顺序,开启和运行了人体衰老以至死亡的过程。在这段论述中可以看出脏腑机能虚损是人体衰老的重要因素。

4.1 心脏虚损 在中医理论体系中,心作为一个功能系统,主持血液的生成和在脉道中的运行,为“君主之官”“神明之府”,如人身之太阳,国家之君主。在体合脉,其华在面,在窍为舌。心功能系统机能虚损,就会导致血脉运行失常,身体脏腑四肢百骸失去血液足够的濡养,出现脏腑肢体机能衰退的现象,并伴随失眠、健忘、心悸、怔忡,面色不荣,言语情志等症状的出现。长期的内外因作用下导致心功能系统机能持续虚损,必然容易导致衰老的产生。因此,顺应四时五方,恰当的运用饮食药饵的方式对心功能系统进行调补,是防衰抗衰的重要手段。

4.2 肝脏虚损 肝功能系统在衰老的进程中也起到很重要的作用。在中医理论体系中,肝具有主疏泄和主藏血的生理功能。肝主疏泄,主要是指①肝为东方风木之脏,内寄相火,具有畅达全身气机,通行周身气脉,促进精微物质(经气血津液等)在全身的运行输布的作用;②能调节脾胃之气的升降,促进胆汁的分泌排泄,因此,对促进消化机能也有着重要的作用;③肝脏具有调畅情志的作用;④促进男子排精与女子排卵。肝主藏血主要是指肝脏具有贮藏血液、调节血量的功能,肝为血海,如人体的血库,《素问·五脏生成论》指出:“人卧血归于肝,肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄”,肝脏对于全身的血液具有蓄溢调节的功能,与肝主疏泄的功能相互协调,调控全身气血的运行,在濡养肝及筋络、解除疲乏、调节女子经血的蓄溢、防止出血等方面起到重要作用。所以,如果肝功能系统虚损,就会加速衰老的进程,因此,保肝养肝对于延缓衰老也具有重要的意义。

4.3 脾脏虚损 脾胃为“仓廪之官”,如国家粮仓,为生民所寄,是人体“后天之本”,具有主运化和主统血的生理功能。脾主运化,是指①将消化系统所化生的营养物质输转营养全身;②运化全身水液,调节水液代谢。脾所运化的水谷精微物质是全身

精、气、血、津液产生的物质基础,通过“为胃行其津液”(《素问·厥论》)和“脾气散精,上归于肺”(《素问·经脉别论》)的过程,达到营养全身的作用。脾主统血是指脾具有统摄血液在脉道中运行,使之不溢出脉外的功能,心主血、肝藏血、脾统血的功能协调一致,保证了血液的正常运行蓄溢,是调节血液运行的3个重要脏腑。脾主四肢,在体合肉,脾脏虚损,则会出现面色萎黄、形容消瘦、倦怠乏力、四肢痿弱等一系列表现,长期的脾脏虚损会加速衰老的进程。

4.4 肺脏虚损 肺为“相傅之官”,主气而司呼吸,为水之上源,治理调节全身水液的输布和排泄,具有宣发和肃降的生理特性。肺主呼吸,吐故纳新,完成人体与自然的气体交换,并将自然界的清气与脾气上传的水谷精微之气合为宗气,《灵枢·五味》云:

“其大气之搏而不行者,积于胸中,命曰气海,出于肺,循咽喉,故呼则出,吸则入”。肺通过呼吸的动态过程调整一身之气的运行,并且通过行水的功能将水液精微输布全身。这一输布过程是通过肺宣发和肃降的作用实现的,水谷精微通过脾的转运上输于肺,肺通过宣发的作用向外向上滋养四肢百骸,通过肃降的作用向内向下灌溉五脏六腑。并与肾、膀胱、三焦等脏腑完成了水液在全身的循环。如果肺脏虚损,功能失常,就会使呼吸不畅,气机运行失常,皮肤肌腠失于濡养而干枯不润,气息不畅,进而影响全身其他脏腑的功能。又因肺为娇脏,直接与外界接触,极易受损,长时间肺脏虚损也会加速衰老的进程。

4.5 肾脏虚损 肾为先天之本,生命之源,父母所给予的先天精华全部贮藏于肾,婴儿在母腹中,到经口获得外界营养之前,所有发育的过程都是通过肾中精气的推动作用来完成的,婴儿出生之时,两拳紧握,就是为了固护肾中精气,使不耗散,所以道家有“保如赤子”、两手握固的养生方法。肾主藏精,肝主疏泄,一藏一泄,主导了人体生殖机能的完成。《素问·六节藏象论》说:“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也”,《素问·金匱真言论》说:“夫精者,身之本也”,肾中所藏精气,最宜固密,因为后天之精虽可充养,但先天之精不会再生。《素问·上古天真论》说:

“肾者主水,受五脏六腑之精而藏之”,所以肾脏还有贮藏脏腑精微的作用。如果不知节制,过度耗散先天之精,如水失其源,木失其本,就会导致衰老提前到来。另外肾还与男女生长发育和生殖机能密切相关,《素问·上古天真论》指出:“女子七岁肾气盛,齿更发长。二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子。三七肾气平均,故真牙生而长极。四七

筋骨坚,发长极,身体盛壮。五七阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白。七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。丈夫八岁肾气实,发长齿更。二八肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子。三八肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极。四八筋骨隆盛,肌肉满壮。五八肾气衰,发堕齿槁。六八阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白。七八肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极。八八则齿发去”。论述了男八女七的生命节律,可以看出肾脏在男女生殖和生命衰老的过程中所起到的重要作用。因此,肾虚致衰是历代医家所重视的衰老产生的重要原因,也是当代文献探讨的重要命题。如果肾脏虚衰,就会导致骨减髓消、发脱耳鸣、腰膝酸软、生殖机能减退等虚损症状的产生。因此,补肾固肾是养生的法要,也是延缓衰老的重要手段。

5. 病理产物的积累(气滞、痰凝、血瘀) 经络的畅通如同国家路桥建设的完善,只有道路畅通了,各地的物资才能合理的流散,如果经络不畅,就会导致脏腑形体失去濡养,并且会导致气滞、痰凝、血瘀等病理产物形成,病理产物的行程又会加重经络的瘀阻,形成恶性的循环,长期的经络瘀阻不畅,使身体持续失去濡养,必然引发衰老的进程。

5.1 气滞 《素问·举痛论》说:“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,寒则气收,炅则气泄,惊则气乱,劳则气耗,思则气结”。各种疾病的发生都先肇端于气机运行的失常,“百病皆生于气”是《黄帝内经》对这一医学命题的精辟概括,气是生命代谢的不竭动力,在全身周行不息,《素问·六微旨大论》说:“出入废,则神机化灭;升降息,则气立孤危”。因为不良情志因素的蓄积或是其他原因导致气机郁滞,就会导致全身之气运行不畅,血随气动,气停则血停,久则生瘀血;津随气化,气止则津聚,久必化痰湿。痰湿瘀血等病理产物的形成,进一步加重经络的瘀阻,形体关窍五脏六腑失养,则代谢能力下降,衰老的进程也会被引发加剧。

5.2 痰凝 现代人的营养过度而运动减少,代谢能力普遍降低,导致进入体内的脂类物质代谢不掉,蓄积体内,形成一系列代谢疾病。中医把这种问题归结为痰饮为患,脂类物质积于脉道,附于脉体,则血脂增高,血脂增高导致脉道的有效流通量减少,增加心脏负担,引发血压的升高,体内杂质不能有效代谢,则会引发痛风、高血糖等疾病的发生。如同河流中泥沙淤积,导致流速变慢,进一步加重淤积,导致各种心

脑血管疾病的发生。中医通过活血化瘀的方法达到调脂降压的目的,就是针对当代人气虚痰凝的体质特点进行有针对性的调理,取得了良好的效果。同上,痰凝阻滞经络,也是衰老产生的原因之一。

5.3 血瘀 血瘀也是多种病理因素共同作用下产生的瘀血阻滞经络的现象,根据阻滞位置的不同,导致各脏腑经络四肢百骸的功能减退甚至丧失,引发一系列疾病和衰老的产生。血瘀的产生会影响气机的运行,阻滞血脉,并且影响新血的生成,长期的瘀血体质如果得不到及时纠正,就会产生形体失养疲惫、脏腑机能减退等衰老情况。

中医药养生对预防、延缓衰老的方法学概述

1. 起居有常 《灵枢·本神》曰:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是,则僻邪不至,长生久视”。《素问·生气通天论》曰:“故阳气者,一日而主外。平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三时,形乃困薄”。说明人体养生防老要顺应天地阴阳的消长,顺应四时寒暑昼夜长短的变化,养正气,避邪气,保持正气充足,则能长生久视。

2. 饮食有节 《素问·脏气法时论》言:“五谷为食,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补精益气”。为中医饮食营养学提供了较早的理论支持,其中“气味合而服之”强调了根据不同程度的体质差异而选择相应的饮食调养方法,就会达到“补益精气”的效果,自然可以延缓衰老而延年益寿。“饮食有节”,包括了食和饮两个方面,食是食物的摄入,要五味调和,营养均衡,定时定量,广谱卫生,饮是包括酒类在内的饮料,也要做到适量适度,才能使脾胃安和,抗病防衰。

3. 药物调理 药食同源,药物是食物中分离出来的偏性较大者,药物进入人体就是“以偏纠偏”,如“寒者热之”“热者寒之”等治疗方法就是充分运用了药物的偏性作用于人体,达到养生抗病防衰老的目的。历代中医学典籍中记录了大量的养生的丸、散、膏、丹以及汤药等的制作方法,如果将这些方剂进行系统挖掘,再加以整理验证,一定能够整理发掘出很多简便廉效的方法,在全民养生的实践中得到广泛应用。

4. 运动养生 中医理论认为,动以养阳,静以养阴,养生防老,就是阴阳和合,动静相因,所以,适当有度的运动可以补养阳气,增加代谢,延缓衰老。中国古代气功导引有着丰富的内容,得到了广泛的验证,

确定在养生实践中有着确切的作用。而且这些养生导引的方法动作简单, 套路清晰, 容易学习和推广, 如太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经等, 如果能在全民健身运动中加以推广, 相信能够取得良好的收效。

5. 情志调节 《饮膳正要·卷第一·养生避忌》^[5]指出: “善摄生者, 薄滋味, 省思虑, 节嗜欲, 戒喜怒, 惜元气, 简言语, 轻得失, 破忧阻, 除妄想, 远好恶, 收视听, 勤内固, 不劳神, 不劳形, 神形既安, 病患何由而致也”, 喜怒不节则气机逆乱, 病所由生, 祸所由起, 生乃不固, 所以预防衰老, 防止疾病的发生, 一定要重视心理调节, 保持情志舒畅。平时要培养广泛的爱好, 陶冶情操, 健全人格。推广心理健康知识的普及, 对于防病抗衰也有着重要的作用。

另外, 根据衰老产生的原因, 可以在优生优育、健康生活指南、调补五脏、祛除体内病理产物和进行体质调节等方面进行干预, 可以防患于未然, 防衰于未见。

中医药延缓衰老前景展望

相比于西医, 中医药防衰抗衰有着独特的优势。目前, 中医养生观念深入人心, 在三级预防体系中已

经体现出巨大的作用, 有着广阔的发展潜力。抓住机遇, 只要更科学合理的推广普及中医药养生知识, 就可以极大的节约医疗资源和医疗成本, 使每个国民都能做好自己的保健医生。值得一提的是, 随着老龄化社会的到来, 中医治疗的群体化优势更加体现出来, 在未来几十年的实践中, 中医药文化必将产生一个新的繁荣期, 在院校平台建立临床科研产业化发展的模式, 促进中医药第三产业发展, 在食品、药品研发中也有着巨大的市场潜力, 这对人体延缓衰老能够起到防患于未然的作用。故而言, 中医药延缓衰老大有可为。

参考文献

- [1] 张玉书编撰. 康熙字典. 上海: 汉语大词典出版社, 2002: 1086
- [2] 许慎撰. 说文解字·段玉裁注. 上海: 上海书店出版, 1992: 398上
- [3] 王琦. 中医体质学. 北京: 中国医药科技出版社, 1995: 5
- [4] 尚子义. 衰老与中医体质的相关性研究及琼玉膏抗衰老的应用研究. 广州: 广州中医药大学, 2012
- [5] 忽思慧. 饮膳正要. 北京: 人民卫生出版社, 1986: 4

(收稿日期: 2014年3月15日)

· 论著 ·

甘草古今应用规律探究之一

姚天文, 王清亮, 刘尽美, 杨柏灿

(上海中医药大学, 上海 201203)

摘要: 目的: 探究甘草从汉代到现代的应用规律。方法: 采取文献查阅、整合分析等方法, 探析甘草在剂型、炮制、用量、配伍和病证等方面的应用规律。结果: 汤剂是甘草最为常用的剂型, 其次为煮散剂、内服散剂和丸剂。生甘草在各个朝代的使用频率呈上升的趋势, 而炙甘草呈下降的趋势。古今甘草使用的用量跨度极大, 在0.3-90g之间不等, 且各个时期甘草的用量有着较大的不同。历代与甘草配伍最多的药物分别是白芍、人参、茯苓、桂枝和麻黄, 且平均用量均大于甘草。甘草在肺系病证与脾系病证中多用, 其次为肝系病证, 在肾系病证与心系病证中少用。结论: 从古至今, 甘草在剂型、炮制、剂量、配伍以及病证等方面的应用有着各自的特点与规律。

关键词: 甘草; 剂型; 炮制; 用量; 配伍; 病证

基金资助: 上海中医药大学第六批大学生创新活动计划资助项目 (No.201410268ZY21)

通讯作者: 杨柏灿, 上海市浦东新区蔡伦路1200号上海中医药大学中药学院中药教研室, 邮编: 201203, 电话: 021-51322208

E-mail: bcy2002@sina.com