

【理论探讨】

中医老年人情志养生思想探析*

袁颖超¹ 张华敏² 张宇³ 刘寨华^{4△}

(1.黑龙江中医药大学 哈尔滨 150036; 2.中国中医科学院中药研究所 北京 100700; 3.中国中医科学院中医药信息研究所 北京 100700; 4.中国中医科学院中医基础理论研究所 北京 100700)

摘要: 本文系统梳理了中医古籍老年人情志养生资料,结合老年人气血渐衰、脾胃虚弱、肾虚的生理特点与性情不定的心理特点,总结归纳出老年人情志养生方法:一方面从老年人自身而言内在修心,强调以“闲心”“收心”“定心”为重,总以安宁闲适为要,同时又不患得患失,具体包括专注内心、节制财利心、节制名利心,同时老年人要养性全德,顺应自然、不妄作劳,常做善事,戒怒戒躁,保持情绪舒畅,培养兴趣爱好,多参与娱乐活动,以淡化伤老情绪,保持乐观、积极的生活态度;另一方面从外界而言晚辈应敬亲孝老,给予老年人足够的关心和安慰,杜绝不良精神刺激对于老人健康的危害,以亲情的陪伴消除老年人郁闷、孤寂等不良情绪,使老者感知到儿女的孝养之心。

关键词: 中医古籍; 老年人; 情志养生

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2021)05-0730-04

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2021.05.008

由于人口老龄化的加剧,养老逐渐成为社会热点问题。老年人的健康状况对于社会发展、家庭圆满、个人幸福都关系重大。中医老年情志养生是在中医理论与实践指导下,运用各种调护情志的方法,令老年人的精神、心理保持健康,从而达到保养生命、益寿延年的目的^{[1]17}。中医古籍中记载了丰富的老年人情志养生理理论,有待于系统梳理与挖掘。本文通过挖掘中医古籍中的老人养生理理论,探析老年人情志养生思想,结合老年人生理和心理特点,总结老年人情志养生的方法,以期对老年人日常保健和疾病防治提供参考。

1 老年人的生理特点

1.1 气血渐衰

人体的生命活动有赖于脏腑气血阴阳的充沛平和。《素问·八正神明论篇》曰“血气者,人之神,不可不谨养也。”^{[2]79}《素问·阴阳应象大论篇》指出:“年四十,而阴气自半也,起居衰矣。”^{[2]17}认为人年40岁以后即有气血阴阳逐渐虚衰的趋势。《灵枢·天年》详述了老年时期脏腑气血虚衰的证候,如“五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始灭,目始不明”^{[3]156}等。朱丹溪《格致余论》中有“养老论”专篇,提出气血衰少是衰老的主要缘由,并且详述人生至60岁以后,因精血俱耗而出现的各种衰老症状。陈直认为人脱离不了自然的规律,老年人天癸渐少,精气神皆趋于衰弱。其在《养老奉亲书·形证脉候

第二》中说“且年老之人,痿痺为常。今反此者,非真阳血海气壮也……老人真气已衰,此得虚阳气盛,充于机体,则两手脉大,饮食倍进,双脸常红,精神康健,此皆虚阳气所助也……常得虚阳气存,自然饮食得进。”^{[4]241-247}鉴于陈直认为老年人“虚阳气存”的生理特点,提出“全假将护以助衰晚”,悉心调护气血阴阳是安度晚年的关键。

1.2 脾胃虚弱

朱丹溪《格致余论·养老论》云“夫老人内虚脾弱,阴亏性急。内虚胃热则易饥而思食,脾弱难化,则食已而再饱,阴虚难降则气郁而成痰,至于视听言动,皆成废懒。”^{[5]7-8}老年人常有脾弱胃热之虞,因而易饥易饱,食欲渐减,食量渐少。“气耗血竭,筋柔骨痿,肠胃壅瘀,涎沫充溢”^{[5]7},提示若饮食调停有差,致生痰湿等病理产物,阻碍机体的正常代谢。同时进一步指出,胃气对于维持人体阴阳平衡的作用:“六七十后,阴不足以配阳,孤阳几欲飞越,因天生胃气尚尔留连,又借水谷之阴,故羈縻而定耳!”^{[5]7}

1.3 肾虚

肾为性命之根,内涵元阴元阳,调养得当以维持全身的阴阳平衡,是保健强身、抗衰老的重要环节。朱丹溪以“阳常有余阴常不足”立论,强调肾阴不足、相火妄动为人体衰老的基本病机,而偏重于滋肾养阴。赵献可、张景岳等认为肾阳衰微方为人体衰老的主要病机,因而偏重于温补肾阳。徐灵胎综合前人的见解总结道“能长年者,必有独盛之处。阳独盛者,当补其阴;阴独盛者,当益其阳”^{[6]7},强调老年人养生应因人而异,调其“独盛”,使阴阳平和是养生关键。喻嘉言提出老年人体质特点是“肾水已竭,真火易露”^{[7]50}“下虚者,不但真阴虚,究竟真阳亦虚耳”^{[7]61},进而指出收摄肾气是老人养生的关键。用药讲究阴阳互根互用之法,使少火生气,不助

*基金项目: 国家公益性行业科研专项经费项目(201507006-2) 基于《中华医藏》的养生类古籍保护及知识挖掘示范研究

作者简介: 袁颖超(1990-),男,河南漯河人,在读博士研究生,从事藏象学说与脏腑证候研究。

△通讯作者: 刘寨华(1976-),女,黑龙江人,研究员,博士研究生,硕士研究生导师,从事中医基础理论与临床研究, Tel: 010-64089012, E-mail: lzhlihh@163.com。

虚热。

2 老年人心理特点——性情不定

人年老后诸般虚损,心身不复壮年,容易意不称心,性情不定。《千金翼方·养老大例第三》:“人年五十以上,阳气日衰,损与日至,心力渐退,忘前失后,兴居怠惰,计授皆不称心。视听不稳,多退少进,日月不等,万事零落,心无聊赖,健忘嗔怒,情性变异,食饮无味,寝处不安。”^{[8]126-127}“子孙孝养应识其情状,“常须慎护其事,每起速称其所需,不得令其意负不快”“忽有所好,即须称情”^{[8]127}。对于老年人所好事物应尽量满足,使其心情舒畅。《古今医统大全·性气好嗜》亦曰:“眉寿之人,形气虽衰,心亦自壮,但不能随时人事,遂其所欲。虽居温给,但亦常不足,故多咨煎饶舌,等闲喜怒,性气不定。”^{[9]797}总之,老人由于身体条件所限,很多事不能通过自己的努力而达到目的,性情有所变化。

3 老年人情志养生方法

3.1 修心

《灵枢·口问》曰:“悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇”^[3],心神不安则五脏六腑均受影响。修心历来是中医养生的重要内容,老年人更是如此。梁·陶弘景《养性延命录·教戒篇第一》中记载:“列子曰:少不勤行,壮不竞时,长而安贫,老而寡欲,闲心劳形,养生之方也。”^{[10]2}清·尤乘《寿世青编》:“重阳祖师曰:老人于十二时中,行住坐卧,一切动中,要把心似泰山,不摇不动,谨守四门,眼耳鼻口,不令内外出入。此名养寿,要紧。”^{[11]7}《老老恒言·慎药》曰:“养生却病,不待他求。然定心气,实是最难事,亦是至要事。”^{[12]85-86}认为定心气对于老年人养生十分重要又很难做到,同时指出定心之法是安命,其言:“倘事值其变,忧思悲恐惊五者,情更发于难遏,要使心定则情乃定,定其心之道何如?曰安命”^{[12]62},提出对于“难遏之情”要做到泰然处之,顺其自然,安命而定其心。

以上强调了“闲心”“收心”“定心”在老年养生中的重要作用,总以安宁闲适为要,同时又不患得患失,具体有以下3个方面。

3.1.1 专注内心 孔子曰:“君子有三戒……及其老也,血气既衰,戒之在得。”老而贪得,刻意追求,动心劳神,耗伤气血。因此,老年养生在于专注内心,不轻易为身外之物所动。唐·白居易亦有:“自静其心延寿命,无求于物长精神。”曹庭栋《老老恒言》提出“少视听、寡言笑”“务外游不如务内观”^{[12]55-56},宁心养神可谓是祛病良方。由于视听动静、多言多笑皆能触动心神,因此对于老年人养生来说,神思外游不如静心内观。

3.1.2 节制财利心 曹庭栋《老老恒言》:“语云:及其老也,戒之在得。财利一关,似难打破,亦念去日已长,来日已短,虽堆金积玉,将安用之?然使

恣意耗费,反致奉身匮乏,有待经营,此又最苦事。故‘节俭’二字,始终不可忘。”^{[12]62-63}老年人陷于财利之事,苦心经营,终究“奉身匮乏”,易于损年折寿。同时说明节俭的可贵,有利于老年人养生。

3.1.3 节制名利心 元·王珪撰《泰定养生主论·论衰老》说道:“盖年老养生之道不贵求奇,先当以前贤破幻之诗洗涤胸中忧结,而名利不苟求,喜怒不妄发,声色不因循,滋味不耽嗜,神虑不邪思。无益之书莫读,不急之务莫劳。”^{[13]16-17}《简明医彀·福寿真乐》曰:“请以贪、俭二字醒之。贪不久之名利,而不贪长久之福寿……皆能伤气血、烁元和,致不测之疾”^{[14]4},明确指出贪求名利伤身耗气血,变生疾病。应对之法即是“制情忍性,以惜福养寿”,果能如此,“将时时享勿药之喜焉”!

3.2 养性

养性即涵养天性。对于老年人来说,主要在于顺应脏腑渐衰、气血渐弱的生理特点,不过用其度以从容余年。

《孔子家语》记载:“若夫智士仁人,将身有节,动静以义,喜怒以时,无害其性,虽得寿焉,不亦可乎。”^{[15]23}《素问·上古天真论篇》曰:“法于阴阳,和于术数,食饮有节,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。”^{[2]1}说明延年益寿、安享天年的关键是顺应自然、不妄作劳。梁·陶弘景《养性延命录》提出“养寿之法,但莫伤之而已”^{[10]8},不伤即可养寿,并进一步解释养生须顺应四时规律,切合自身情况。《备急千金要方·道林养性第二》记载养生“十二少”法则:“故善摄生者,常少思少念,少欲少事,少语少笑,少愁少乐,少喜少怒,少好少恶,行此十二少者,养性之都契也”^{[16]480-481},并详述了此“十二多”对于人体形神志意、气血营卫的危害。

周臣《厚生训纂》:“七十岁以上,宜取性自养,不可劳心苦形冒寒暑,若能顺四时运气之和,自然康健延年,苟求贪得,尚如壮岁,不知其可如矣”^{[17]33},提出老年人当自慎自戒,不可如壮年般施为。老年人应从容洒脱,自得其意。孙志宏《简明医彀·奉养高年》:“老年嗜欲或有当处,须婉节之,勿纵其情,长其过,恒以玄守卫生法告之”^{[14]4-5},指出子孙除悉心奉养尽孝道外,还应对老年人嗜欲太过之处勉为劝告。曹庭栋在《老老恒言》中举“快意纳凉易受风寒”^{[12]50}一端,告诫老年人应随事预防,不可任意极情,以致超过身体的极限而染病,深含拳拳爱老护老之心。

3.3 积德行善

范偲然《至言总》:“德行不充,纵服玉液金丹,未能延寿”,充分肯定了涵养道德对于延年益寿的作用。龚廷贤《寿世保元·延年良箴》载有“积善有功,常存阴德,可以延年”“谦和辞让,敬人持己,可

以延年”^{[18]257}指出力所能及地帮助别人,敬人、爱人有助于延年益寿。《古今医统大全·起居编》:“老人之道,常念善无念恶,常念生无念杀,常念信无念欺。^{[9]807}”“正气存内,邪不可干”,平日常存积极的念想,对于老年人调养身心、祛病疗疾大有裨益。

3.4 戒怒戒躁,情绪舒畅

《古今医统大全·养生之道》:“老子曰:人生大期,百岁为限。节护之者,可至千岁,如膏之小炷与大炷耳……众人多烦,而我小记;众人悸暴,而我不怒。^{[9]1399}”老年人对于心烦和暴怒多加节制,自然“神气自满”。老年人性情的改变,其中最突出的是易怒。曹庭栋认为“人藉气以充其身,故平日在乎善养,所忌最是怒”^{[12]56},强调老年人戒怒的重要性,因“怒心一发,则气逆而不顺,窒而不舒;伤我气,即足以伤我身”,怒则气逆,耗气伤身,为害最烈。同时,“老年肝血渐衰,未免性生急躁,旁人不及应,每至急益甚”^{[12]63}。老年人因为肝血虚衰、身体活动不如壮年,多有所不称心,易于动怒。对此,曹庭栋提出“当以一‘耐’字处之”“老年人虽事值可怒,当思事与身孰重,一转念间,可以涣然冰释”^{[12]63},忍耐以不生怒或者思量怒气伤身的后果,以舒缓情绪,养气畅情。吕坤《呻吟语》曰“老人之情,欲豪畅不欲郁阏,可以养生”^{[19]68},认为老年人养生应性情豪爽畅达而不郁痼。

3.5 老有所乐,培养兴趣爱好

《养老奉亲书》中有“养老之法,凡人平生为性,各有嗜嗜之事,见即喜之……人之癖好,不能备举。但以其平生偏嗜之物,时为寻求,择其精纯者,布于左右,使其喜爱、玩悦不已……今见所好之物,自然用心于物上,日日看承戏玩,自以为乐;虽有劳倦,恣煎性气,自然减可。”^{[4]299}可见,陈直提倡老年人培养情趣嗜好和参与娱乐活动以调整心态。老年人通过投入到自己的情趣嗜好中,使得生活多姿多彩,从中获得成就感,从而淡化伤老情绪,保持乐观积极的生活态度,老有所乐,益寿延年。

嗜好因人而异,多种多样。陈直说“有好看书画者,有好琴棋者,有好赌朴者,有好珍奇者。”^{[4]299}还进一步指出老年人怡情畅志也要顺应四时阴阳,如春季宜“于园亭楼阁虚敞之处,使放意登眺,用摅滞怀,以畅生气”;夏季宜“往洁雅寺院中,择虚敞处……忘其暑毒。细汤名茶,时为进之。晚凉方归”;秋季“思念往昔亲朋,动多伤感……便须多方诱说,使役其心神,则忘其秋思”;冬季则“主于敛藏”,当“使志若伏若匿”。

3.6 晚辈敬亲孝老,安慰体贴

《古今医统大全·性气嗜好》:“老人孤癖,易于伤感,才觉孤寂,便生郁闷”^{[9]797},对此应“深意体悉,当令人随侍左右,不可令孤坐独寝”^{[9]797},以亲情的陪伴消除老年人郁闷、孤寂等不良情绪。《简明

医·奉养高年》记载“常使亲心喜悦,非止尽孝,亦以善治亲之未病也。”^{[14]49}《重庆堂随笔·卷上》:“然药以扶老,使之康健而少病,未始非怡清养志之先务,虽以药扶老,实以孝治人耳。”^{[20]499}《寿亲养老新书》充分肯定孝道的可贵“承顺父母颜色,尽其孝心,随其所有,此顺天之理也”^{[21]5},认为孝顺父母和于天道。同时指出无论贫富福祸均可孝亲养老:“其温厚之家……尽依养老之方,励力行之;其贫下阙乏之家……但随家丰俭,竭力于亲,约礼设具,使老者知其罄力事奉而止。”^{[21]5}即使是贫穷人家,礼仪完备,尽心奉养,使老者感知儿女的孝养之心,就达到了孝亲养老、延年益寿的目的。

《吕氏春秋》曰“年寿得长者,非短而续之也,毕其数也。毕数在务,在乎去害。何谓去害……大喜、大怒、大忧、大恐、大哀,五者接神,则生害矣”^{[22]51},认为延年益寿在于尽终天年,顺利享尽天年在于去除损神的危害,如七情太过等。老年人养生应以环境、情绪安稳为主,不可肆意惊扰。《养老奉亲书·戒忌保护第七》言“尊年之人,一遭大惊,便致冒昧,因生余疾”^{[4]312},指出老年人大惊易变生疾病。“若遇水火、兵寇、非横惊怖之事”^{[4]312},应对方法为“必先扶持老人于安稳处避之,不可喧忙惊动”^{[4]312},其他诸如丧葬凶祸、疾病危困、暗昧之室、凶祸远报、轻薄婢使、家缘冗事等状况,“但人子悉意深虑,过为之防,稍不便于老人者,皆宜忌之,以保长年”^{[4]312-315}。关键在于杜绝不良精神刺激对于老人健康的危害。《老老恒言》亦持此说“庆吊之礼,非老年之事,自应概为屏绝”^{[12]69},即使是礼仪上十分重要的庆吊等活动,假如与老年人无关的话,也应该避而不见为好。对于避免不了的灾祸,《简明医·奉养高年》记载“如有意外灾咎,必先自己镇静,安慰亲心,勿令惊怖”^{[14]4},提出面对突发意外灾害,奉养老年人者应先自镇定。

4 结语

根据对中医古籍中老人养生理论的梳理,老年人情志养生的关键首先在于积极调动主观能动性,有意识地平衡自身与外环境的关系,做到宠辱不惊、乐观豁达,达到形神统一,包括修养心境使内心安宁闲适,不患得患失;适应于身体条件,不过用其度以养性从容;积德行善有助于延年益寿;戒怒以舒畅情志;老有所乐,培养兴趣爱好等方面。其次,从老年人的家庭、社会等影响因素看,其角色及地位的转变、家庭结构的变化等均对老年人的情志有重要影响,老年情志养生也需要注重孝养与沟通。中医情志养生理论有其独特的优势,在老年人养生保健、疗病祛疾方面值得积极推广。

参考文献:

- [1] 武翠.中医老年情志养生思想与方法研究[D].北京:中国中医科学院,2018:17.

- [2] 黄帝内经素问[M].太原:山西科学技术出版社,2011:1.
- [3] 黄帝内经灵枢[M].太原:山西科学技术出版社,2011:156.
- [4] 陈直.养老奉亲书[M].陈可冀,李春生,订正评注.上海:上海科学技术出版社,1988:241-247.
- [5] 朱震亨.格致余论[M].刘更生,点校.天津:天津科学技术出版社,2000:7-8.
- [6] 徐灵胎.慎疾刍言[M].北京:中华书局,1985:7.
- [7] 喻嘉言.寓意草[M].上海:上海科学技术出版社,1959:50.
- [8] 孙思邈.千金翼方[M].彭建中,魏嵩有,点校.沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:126-127.
- [9] 徐春甫.古今医统大全(下册)[M].崔仲平,王耀廷,主校.北京:人民卫生出版社,1991:797.
- [10] 陶弘景.养性延命录[M].宁越峰,注释,朱德礼,校译.赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002:8.
- [11] 尤乘.寿世青编[M].杨柳竹,宁越峰,注释,朱德礼,校译.赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002:7.
- [12] 曹庭栋.老老恒言[M].杨柏柳,尚桂枝,注释,白恒慧,校译.赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002:50.
- [13] 王珪.泰定养生主论新注[M].沈澍农,李珊珊,校注.北京:人民卫生出版社,2017:16-17.
- [14] 孙志宏.简明医彙[M].余瀛鳌,点校.北京:人民卫生出版社,1984:4-5.
- [15] 孔子家语[M].上海:广益书局,1937:23.
- [16] 孙思邈.备急千金要方[M].高文柱,沈澍农,校注.北京:华夏出版社,2008:480-481.
- [17] 周臣.厚生训纂[M].张孙彪,校注.北京:中国中医药出版社,2016:33.
- [18] 龚廷贤.寿世保元[M].王均宁,刘更生,毛淳,点校.天津:天津科学技术出版社,1999:257.
- [19] 吕坤.呻吟语[M].欧阳灼,点校.长沙:岳麓书社,2016:68.
- [20] 王学权.重庆堂随笔[M].王燕平,侯西娟,张华敏,校注.北京:人民军医出版社,2012:49.
- [21] 陈直.寿亲养老新书[M].邹铨,增续.张成博,杨海燕,李文华,点校.天津:天津科学技术出版社,2003:5.
- [22] 吕不韦.吕氏春秋[M].高诱,注.毕沅,校.徐小蛮,标点.上海:上海古籍出版社,2014:51.

收稿日期:2020-06-27

(上接第 718 页)

- [2] 龚廷贤.寿世保元[M].鲁兆麟,主校.北京:人民卫生出版社,2014:375.
- [3] 汪宏.望诊遵经[M].李海波,校注.北京:中国医药科技出版社,2011:68-69.
- [4] 章楠.灵素节注类编[M].方春阳,点校.杭州:浙江科学技术出版社,1986:401.
- [5] 马蒨.黄帝内经灵枢注证发微[M].田代华,主校.北京:人民卫生出版社,1994:309-310.
- [6] 皇甫谧.针灸甲乙经校注[M].张灿理,主编.北京:人民卫生出版社,2014:878.
- [7] 吴文博.“苦”味药三大功效分析[N].中国中医药报,2018-03-07(4).
- [8] 刘启锐.齿黑症[J].山东中医杂志,1995,14(5):233.
- [9] 席天玉.齿黑治验 1 例[J].山西中医,1995,11(1):36.
- [10] 尤怡.金匱要略心典[M].雷风,晓雪,点校.北京:中国中医药出版社,1992:11.
- [11] 谢建军.“苦坚”小议[J].天津中医,1986,3(5):44.
- [12] 杨上善.黄帝内经太素[M].李云,点校.北京:学苑出版社,2007:14.
- [13] 郑宁.药性要略大全[M].//海外回归中医善本古籍丛书(第十册).郑金生,黄齐霞,点校.北京:人民卫生出版社,2003:159.
- [14] 李中梓.医宗必读[M].成莉,校注.北京:中国医药科技出版社,2011:63.
- [15] 杨上善.黄帝内经太素[M].李云,点校.北京:学苑出版社,2007:422.
- [16] 席俊明.阳生齿致长年头痛 1 例[J].中国校医,2002,16(1):59.
- [17] 刘建新,周天达,刘莺,等.《素问·奇病论》“厥逆”一证动物模型及其药物筛选方法的研究[J].中国中医基础医学杂志,2001,7(3):26-28.
- [18] 孙志宏.简明医彙[M].余瀛鳌,点校.北京:人民卫生出版社,1984:343.
- [19] 吴崑.医方考[M].洪青山,校注.北京:中国中医药出版社,2007:108.
- [20] 高尔鑫.汪石山医学全书[M].北京:中国中医药出版社,1999:677.
- [21] 叶霖.难经正义[M].吴考槃,点校.北京:人民卫生出版社,1990:112.
- [22] 徐桂琴,谢雁鸣,张志斌.原发性骨质疏松症中医病名探讨[J].中国中医基础医学杂志,2009,15(9):651-655.
- [23] 章楠.灵素节注类编[M].方春阳,点校.杭州:浙江科学技术出版社,1986:314.
- [24] 孙采邻.竹亭医案[M].赵善祥,点校.上海:上海科学技术出版社,2004:58.
- [25] 陈藏器.《本草拾遗》辑释[M].尚志钧,辑释.合肥:安徽科学技术出版社,2002:293.
- [26] 李时珍.《本草纲目》新校注本[M].刘山永,主编.北京:华夏出版社,2008:938.
- [27] 李中梓.雷公炮制药性解[M].金芷君,校注.北京:中国中医药出版社,1998:65.
- [28] 曹筱晋,杨济民.治愈齿衄病临床报道[J].江苏中医,1964,9(2):22-23.
- [29] 开雁.补肾固齿法治疗慢性牙周炎 53 例[J].中医杂志,2004,45(9):687-688.
- [30] 章铁立,魏戌,谢雁鸣,等.骨碎补总黄酮(强骨胶囊)治疗绝经后骨质疏松症大鼠实验的系统评价[J].中国骨质疏松杂志,2019,25(12):1700-1706.
- [31] 刘凤英,许彦枝,陈彦平,等.中药骨碎补对人牙髓、牙龈、牙周膜成纤维细胞体外增殖的实验研究[J].临床和实验医学杂志,2014,13(24):2012-2015.
- [32] 神农本草经[M].孙星衍,孙冯翼,辑.北京:科学技术文献出版社,1996:40.
- [33] 张志聪.本草崇原[M].刘小平,点校.北京:中国中医药出版社,1992:32.
- [34] 卓泽铭,范忠诚,郭祥.桑寄生提取物联合 miR-375 对骨关节炎软骨细胞活力和凋亡的影响[J].中国病理生理杂志,2020,36(6):1082-1088.
- [35] 武贵红.桑寄生对去卵巢骨质疏松大鼠的影响[J].长治医学院学报,2009,23(6):408-409.
- [36] 神农本草经[M].孙星衍,孙冯翼,辑.北京:科学技术文献出版社,1996:78.
- [37] 叶天士.本草经解[M].张森,伍悦,点校.北京:学苑出版社,2011:162.
- [38] 陈念祖.神农本草经读[M].刘燕君,校注.北京:中国医药科技出版社,2011:47.
- [39] 张秀艳,毛进兴.鹿茸壮骨胶囊对绝经后牙周病患者牙槽骨密度的影响[J].河北中医,2013,35(11):1636-1637.
- [40] 王其良.自服鹿茸致牙衄 1 例[J].中国中药杂志,2001,26(6):66.
- [41] 张锡纯.医学衷中参西录[M].于华芸,校注.北京:中国医药科技出版社,2011:377.

收稿日期:2020-06-09