

中医传统衰老学说及其防治原则概述

张 卫¹, 吴焕淦², 王米渠³

(1. 厦门市中医院, 福建 厦门 361009; 2. 上海市针灸经络研究所, 上海 200030

3. 成都中医药大学, 四川 成都 610075)

摘 要:通过大量的文献整理研究对中医传统衰老学说及其相应的延缓衰老原则进行了总结, 希望能对进一步深入挖掘总结中医衰老学说, 发挥中医保健优势, 改善老年人口健康状况使其达到健康老化, 提高中医学在老龄社会中的作用有所裨益。

关键词: 中医; 衰老学说; 防治原则; 总结

中图分类号: R249

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2008)02-0265-02

The Overview of TCM Aging Theory and Its Principle of Prophylaxis and Treatment

ZHANG Wei¹, WU Huan-gan², WANG Mi-qu³

(1. Xiamen Hospital of TCM, Xiamen 361009 Fujian China 2. Research Institute of Acupuncture & Moxibustion and Meridian of Shanghai Shanghai 200030, China 3. Chengdu University of TCM, Chengdu 610075 Sichuan, China)

Abstract By summarizing lots of documents that is about the traditional Chinese aging theory and its corresponding principle of anti-aging, the thesis aims to go deep into the aging theory of TCM, So as to take advantage of the predominance of TCM health-care to improve the health of senior citizen and increase the function of TCM in aging society.

Keywords TCM; aging theory; the principle of prophylaxis and treatment; summarization

随着社会的发展、医学的进步和人民生活水平的不断提高, 人类的平均寿命不断增高, 人口老龄化已成为了一个引起全世界关注的社会问题。

中医学在延缓衰老方面有着丰富的理论与实践经验, 从《黄帝内经》起中医学就建立发展起了独特的衰老学说, 总结了很多宝贵的延缓衰老的方法, 是世界医学的宝贵财富。因此总结中医衰老学说及其防治原则对迎接老龄社会, 提高老年人口健康水平, 达到健康老化具有重要意义。

1 中医衰老学说

中医老年医学历史悠久, 中医学的奠基之作《黄帝内经》对先秦诸子的养生理论与实践第一次从医学角度进行了总结, 升华为中医学养生延年益寿的理论, 并提出了“顺乎自然”的养生理论和方法。《素问·上古天真论篇》云: “上古之人, 其知道者, 法于阴阳, 和于术数, 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。”可说是对中医防病延年理论观点的高度精辟概括。综观中医衰老与养生理论的发展, 其对衰老发生原因的认识主要学说有以下 3 类。

1.1 阴阳失调说 中医学认为阴阳之间的变化是一切事物运动变化的根据, 同时也是生命生长、发育、衰老以至死亡的根本原因。所以《素问·阴阳应象大论篇》曰: “阴阳者, 天地之道也, 万物之纲纪, 变化之父母, 生杀之本始, ……”《素问·生气通天论篇》又说: “生之本, 本于阴阳。”这些都表明古人认为只有阴阳平衡, 生命活动才能正常进

行, 如果阴阳平衡被打破则会导致机体发生疾病、衰老以至死亡。机体衰老的过程也就是阴阳失去平衡, 出现偏盛偏衰或阴阳两虚的结果。若进一步发展, 阴阳不能相互为用而分离, 人的生命活动也就停止了。《素问·生气通天论篇》的“阴平阳秘, 精神乃治; 阴阳离决, 精气乃绝”则是对这种学说的概括与总结。

后世医家在此基础上结合各自实践加以发挥, 对此学说进行了不断的完善, 指出衰老的发生不但在于机体阴阳的平衡, 而且要与四时阴阳相适应。如唐·孙思邈指出: “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……食欲无味, 寝处不安……”, 说明了阳气式微是衰老发生的原动力。李杲在其《脾胃论》中记载: “五运六气大论云, 阴精所奉其人寿, 阳精所降其人夭……夫阴精所奉者, 上奉于阳, 谓春夏生长之气也, 阳精所降者, 下降于阴, 为秋冬收藏之气也……阳主生故寿……阴主杀故夭”, 指出人的寿夭与阴阳所奉及四时生杀之气相关, 即刘完素所说: “顺四时, 不逆阴阳之道……乃尽其天年而去”。这些都是对衰老的阴阳失调说的发挥与注释。

1.2 脏腑虚衰说 《内经》在论述人体衰老的原因时已明确指出随着年龄的增长脏腑虚衰则会导致衰老的发生与发展, 并最终引起死亡。《灵枢·天年》论到: “五十岁, 肝气始衰……百岁, 五脏皆虚, 神气皆去, 形骸独居而终矣”。首先提出了脏腑虚衰是导致人体衰老、死亡的原因。后世医家在此基础上, 结合各自临床经验, 对衰老的脏腑虚衰学说又各有发挥, 并形成了两种主要观点: ①肾气亏虚为主说。这一观点主要依据《素问·上古天真论篇》的论述: “女子七岁, 肾气盛, 齿更发长……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

收稿日期: 2007-10-14

基金项目: 国家自然科学基金资助项目 (30371807)

作者简介: 张卫 (1970-), 男, 陕西扶风人, 副主任医师、副研究员, 博士后, 主要从事针灸延缓衰老研究。

实,发长齿更……八八,则齿发去。肾者主水,受五脏六腑之精而藏之,故五脏盛,乃能泻……此其天寿过度,气脉常通,而肾气有余也。”认为肾为先天之本,人体生长、发育、衰老以至死亡的过程就是肾气逐渐充实、隆盛、亏虚乃至衰竭的过程。肾气有余,则能体健长寿,肾气不足,则发生衰老,乃至死亡。明·虞搏在《医学正传·命门主寿夭》中说“夫人有生之初,先生二肾,号曰命门,元气之所司,性命之所系焉,是故肾元盛则寿延,肾元衰则寿夭。”对此学说作了简要总结。④脾胃虚衰为主说。中医学认为脾胃主运化受纳,为气血生化之源,为人体后天之本。虽然肾为先天之本,人之初本于肾,但肾中的先天精气也依赖于脾胃化生的后天水谷精微的充养,才能充分发挥其作用。《灵枢·五味》曰:“五脏六腑皆禀气于胃”,《素问·平人氣象论篇》记载“人无胃气曰逆,逆者死”。李东垣根据以上论述提出“诸病从脾胃而生”,脾虚则“气促憔悴”、“血气虚弱”、“皮毛枯槁”等观点,认为脾胃气衰是导致衰老发生的主要原因。张景岳在其《景岳全书》中说:“盖人之始生,本乎精血之原,人之既生,由乎水谷之养,非精血无以立形体之基,非水谷无以成形体之壮,精血之司在命,水谷之司在脾胃”。张志聪注《内经》曰:“受五脏六腑之精而藏之者,受后天水谷之精也……是以老年之人能饮食而脾胃健者尚能筋骨坚强,气血犹盛。”这些观点说明,先天肾气亦必须依赖后天脾胃运化的水谷精微的濡养,脾胃功能强盛则身体健康而长寿,脾胃虚衰则百病丛生而早衰。

1.3 精气神亏耗说 精、气、神为人之三宝,是生命的根本。中医认为精、气、神三者的状态标志着一个人的健康程度,如三者亏耗,则是衰老的征象。《素问·金匱真言论篇》曰:“夫精者,身之本也。”《灵枢·本神》记载:“故生之来谓之精,两精相搏谓之神。”《灵枢·决气》记载:“上焦开发,宣五谷味,熏肤,充身,泽毛,若雾露之溉,是谓气。”历代医家又对此进行不断充实发挥,丰富了学说内容。《黄帝内经素问集注》说:“神气血脉,皆生于精,故精乃生身之本,能藏其精,则血气内固,邪不外侵。”《素问玄机原病式》曰:“是以精中生气,气中生神,神能御其形也。由是精为神之本,形体之充固,则众邪难伤,衰则诸病易染……由是气化则物生,气变则物易,气甚即物壮,气弱即物衰……”《重庆堂随笔》云:“盖脑为髓海,又名元神之腑,水足髓充,则元神清湛而强记不忘矣。”综上所述,可见历代医家对人体的精、气、神非常重视,精充、气足、神旺即是健康的标志;如精亏、气虚、神萎则是衰老的征象。

2 中医学延缓衰老的原则

依据中医衰老理论,人们如果要强身健体、养生延年,达到健康老年则必须从以下几个方面加以重视。

2.1 协调阴阳 阴阳平衡是身体健康的首要基本条件。在阴阳二者之中,阳气居于主导地位,阳气强盛,人体强壮,才能抵御外邪,修复自身,促进生长,保证健康。阴精是生命活动的物质基础,阴精损耗既是人体逐渐衰老的原因之一,也是人体功能衰退的原因之一。所以,调利阴阳,补其不足,抑其偏盛,保护阳气,珍惜阴精,以期阴阳秘,是养生延衰的首要原则。对此,《素问·四气调神大论篇》论述到:“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也。……从阴阳则生,逆之则死。”要达到调和阴阳的目的,首先必须强调顺乎四时,使人体的阴阳消长变化与自然界的季节相适应。其次,应当根据人体阴阳的盛衰情况进行调养,使之达

到阴阳秘的目的。再者,通过忍怒以全阴,抑喜而养阳等怡养性情的方法,以调理脏腑,平和气血,养生延年。

2.2 保精护肾 在中医的延缓衰老理论中,保精护肾是一项非常重要的基本原则。这是因为精不仅是繁衍人类的生命之源,而且是人体生命活动的最重要的物质基础。精和肾是否充坚,是决定人体健康与否的重要因素。一旦精亏肾衰,就会引起全身各个器官功能活动的减退与障碍,导致疾病与衰老的发生。因此,古人反复强调“善养生者,必保其精”。如古代长寿医家的代表孙思邈说:“四十已上,常固精养,不耗,可以不老。”补肾法则被广泛的应用于延缓衰老之中。

2.3 补益脾胃 脾胃为后天之本,气血生化之源。历代医家以反复强调了脾胃功能健运对人体健康的重要性。《脾胃论》指出“土为万物之母”,“治脾胃即所以安五脏”。《杂病源流犀烛》曰:“脾为后天之本……故脾气充,四肢赖煦育;脾气绝,四肢不能自主……凡治四脏者,安可不养脾哉。”调理脾胃的原则,《临证指南医案》归纳为“脾宜升则健,胃宜降则和”。至于调理脾胃的方法,不论补虚泻实,皆当以护脾为先。护脾之法,总的精神是益脾气、养胃阴。此外,在饮食、情志运动等方面,处处都应立足补脾益胃,调养后天。

2.4 顾护“三宝” “精、气、神”被喻为人体“内三宝”。对于人体健康来说缺一不可。精充可以化气,气盛可以全神,神全则阴平阳秘,脏腑协调,气血畅达,从而能够祛病延年。因此,保健养生之要即是保精、养气、全神。

总之,养生保健是中医学独具特色的精华之一,中医学在其漫长的发展历程中,历代医家在中医基础理论指导下,从不同角度总结与发展了中医衰老学说,为人类老年医学留下了宝贵资源。只要我们充分发掘,必将会对人类的老年事业有重大的裨益。

参考文献

- [1] 张洪泉,余文新.中华抗衰老医药学[M].北京:科学出版社,2000
- [2] 夏云阶,张韬玉,刘沛生,等.衰老与抗衰老学[M].北京:学苑出版社,2001
- [3] 李晚南.传统老年医学[M].长沙:湖南科学技术出版社,1986
- [4] 许士凯.抗衰老药物的药理与应用[M].上海:上海中医药大学出版社,1987
- [5] 黄帝内经·素问[M].北京:人民卫生出版社,1963
- [6] 黄帝内经·灵枢[M].北京:人民卫生出版社,1963
- [7] 李杲.脾胃论[M].北京:人民卫生出版社,1957
- [8] 叶天士.临证指南医案[M].上海:上海科学技术出版社,1959
- [9] 虞搏.医学正传[M].北京:人民卫生出版社,1965
- [10] 张介宾.景岳全书[M].北京:人民卫生出版社,1991
- [11] 张志聪.黄帝内经素问集注[M].上海:上海科学技术出版社,1980
- [12] 刘完素.素问玄机原病式[M].北京:人民卫生出版社,1983
- [13] 王学权.重庆堂随笔[M].北京:中医古籍出版社,1994
- [14] 王清任.医林改错[M].北京:中国中医药出版社,1995
- [15] 孙思邈.备急千金要方[M].北京:人民卫生出版社,1982
- [16] 沈金鳌.杂病源流犀烛[M].北京:中国中医药出版社,1997