

想延缓衰老 听听中医怎么说

中医关于衰老的四大学说

如今，老龄化现象日趋严峻，人们正面对两大健康难题——衰老和疾病，抗衰老的研究任务日益紧迫。中医衰老学说主要从先天禀赋与后天调养、虚与实方面着手，归结起来主要有体质学说、虚损致衰学说、邪实致衰学说、情志致衰学说4种。

一、体质学说

《黄帝内经》有“水形之人，比于上羽，似于黑帝。其为人黑色，面不平，大头，廉颐，小肩，大腹，动手足发，行摇身，下尻长，背延延然，不敬畏，善欺给人，戮死。能秋冬不能春夏，春夏感而病生，足少阴汗汗然”这一说法，这是体质遗传学说的最早记载。

《黄帝内经·灵枢·天年》云：“黄帝曰，‘人之寿夭各不同，或夭或寿，或卒死，或病久，愿闻其道’。岐伯曰，‘五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行不失其常，呼吸微徐，气以度行，六腑化谷，津液布扬，各如其常，故能长久……其不能终寿而死者……其五脏皆不坚’。”指出了先天禀赋强则身体壮盛，精力充沛，不易衰老。反之，先天禀赋弱则身体憔悴，精神萎靡，衰老就提前或加速。后来，明代医学家张景岳认为“以人之禀赋言，则先天强厚者多寿，后天薄弱者多夭”，强调人类的衰老和先天禀赋有密切关系。

《黄帝内经·素问·上古天真论》讲：“女子七岁，肾气盛，齿发长……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。”书中又讲：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更……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。”可见在说男女禀赋不同，衰老的速度亦不同，且衰老并非老年才开始，而是生物体在生长发育达到成熟期以后，其形态结构和生理功能等方面就开始出现一系列慢性、进行性、退化性的变化。

二、虚损致衰学说

《黄帝内经·素问·至真要大论篇第七十四》载：“气血正平，长有天命。”是讲只有人体的气血正常、平衡，那么人才会长寿。《圣济总录》载：“一气盈虚，与时消息，万物壮老，由气盛衰，人之有是形体也，因气而荣，因气而病。”《医林改错》载：“元气既虚，必不能达于血管，血管无气，必停留为瘀。”由此可见，脏腑失养、气虚血瘀等气血失调的情况是衰老的重要病机。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》云：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，

治病必求于本。”张景岳在《类经》中说：“人之疾病……必有所本，或本于阴，或本于阳，病变虽多，其本则一。”阴阳是中医八纲辨证的总纲，故不论衰老抑或疾病，都可以用阴阳来阐述。阴虚致衰的理论源于《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》，书中云：“年四十而阴气自半也，起居衰矣。年五十，体重，耳目不聪明矣。年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。”阳虚致衰的理论源于《黄帝内经·素问·生气通天论》，书中云：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”意即阳虚则生命机能低下，机体趋于衰老。《景岳全书·传忠录》论述“阳强则寿，阳衰则夭”，认为阳常不足是多数人不能尽其天年而终的主要原因。

三、邪实致衰学说

邪正盛衰，是指在疾病过程中，机体的抗病能力与致病邪气之间相互斗争中所发生的盛衰变化。邪正斗争，不仅关系着疾病的产生、发展和转归，而且也影响着病证的虚实变化。

人到中年以后，随着年龄不断增长，气血阴阳、五脏六腑开始处于衰退失调的状态，人体开始步入衰老阶段。随着气血不断衰减，人体运行就会日趋滞缓。气血虚衰和滞缓又易引起血脉瘀滞。元代医学家朱丹溪在《格致余论·养老论》中认为，“夫老人内虚脾弱阴亏性急……阳虚难降则气郁而成痰”，指出阴亏内热，阳虚气郁皆会生痰。虚可生痰，痰可致瘀，痰瘀互阻，气血运行不畅，使脏腑得不到正常濡养，人体正常生理功能就要发生障碍，病证丛生，从而加速衰老。

《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》云：“主不明则十二官危，使道闭塞而不通……以此养生则殃。”《黄帝内经·素问·生气通天论》亦云：“气血以流……长有天命。”《医林改错》云：“百病不愈，安得长生……元气既虚，必不能达于血管。血管无气，必停留而瘀。”说明气血充盈和通畅又是人体健康长寿的必要条件。

四、情志致衰学说

中医学有“七情”之说，是指“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”7种情志，七情“过”与“不及”皆可致病，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。《黄帝内经·素问·上古天真论》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》云：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”说明五脏为情志活动提供物质来源，并受五脏的调节。《黄帝内经·灵枢·口问》云：“大惊卒恐，则血气分离，阴阳破败，经络厥绝，脉道不通。”意即情志致衰的机制主要是脏腑亏虚、气血衰竭、气机逆乱、阴阳失调和痰凝血瘀几方面。

(周口市中医院脑病三病区 张艳霞)

早在《黄帝内经·素问·上古天真论》中就有预防衰老的论述。书中说：“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。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。”总结一下就是，上古之人要健康长寿，要顺应自然规律，根据正确的养生方法进行锻炼，饮食有节制，夜卧早起，不过度劳累，这样才能形神俱备，终其天年。

1.合理饮食

进食做到定时定量、寒热适宜、合理搭配、饮食清淡。人们要遵循生物节律，在合适的时间进食，不要吃得太饱，七分饱就足够了。忌食寒性生冷食物，中医认为，过食生冷会损伤脾胃阳气，导致脾胃虚寒，进而出现消化功能紊乱，如腹痛、泄泻、消化不良等。合理搭配是指要根据个人的营养需求和生理特点科学合理地进行饮食搭配，避免偏食偏嗜。饮食清淡是指日常饮食应该以清淡为主，即低盐、低脂、低糖、低胆固醇和低刺激性的“五低”饮食。

2.起居有常

起居有常，是指人们在日常生活中的作息要顺应自然界的昼夜晨昏和春夏秋冬的变化规律，并要持之以恒。

一日的起居有常，是指人们应按照“日出而作，日落而息”的原则安排每天的作息时间。中医认为，一日之内，随着昼夜晨昏阴阳消长的变化，人体的阴阳气血也在进行相应的调节而与之相适应——人体的阳气在白天运行于外，是学习或工作的最佳时机；夜晚，人体的阳气内敛而趋向于里，则有利于机体休息以便恢复精力。

一年的起居有常，是指人体应按照春夏秋冬四季变化的规律对每天的作息时间进行适当的调整。一年四季具有春温、夏热、秋凉、冬寒的特点，人体也相应具有春生、夏长、秋收、冬藏的变化。四季的作息时间应有所不同，“春夏养阳”宜晚睡早起，而“秋冬养阴”则应早卧早起或早卧晚起。每个人要根据自己的具体情况对作息时间进行适当调整。

3.药食同源

《黄帝内经·素问·脏气法时论》指出，“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，强调了食物在养生治病中的重要作用。老年患者脏腑功能减弱，对药物的吸收能力有限，更是不耐攻伐，因此，在保健治疗过程中，除应用平和之药调理外，可以适当加用食疗配合治疗。

4.劳逸适度

劳逸适度，是指劳动与休息均要符合机体生理功能。正常的劳动或锻炼是日常生活中所必需的，不但有利于人体气血的运行，还能增强体质，预防疾病，从而有益健康。但过劳有损于健康，有“劳神过度”“劳力过度”及“房劳过度”之分。

过逸是指完全不参加或很少参加劳动或体育锻炼，会使机体的气血运行迟缓而导致不畅，脾胃消化功能减弱，气血生成不足，食欲不振，精神萎靡，易感染疾病。所以，要根据机体的具体情况适量进行劳动和休息，才能有益于健康长寿。

5.穴位保健

对于脾胃功能较弱或患有慢性疾病的患者，可以通过针刺或艾灸特定穴位达到养生保健的目的。常见的保健要穴有百会、气海、关元、足三里、肾俞、命门等，按时且有规律地刺激以上穴位，可达到较好的养生保健作用。

6.调畅情志

《黄帝内经·素问·上古天真论》有云，“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，可谓是治疗当代人心灵疾病的良方。心静则身安，身安则体健，心安体健则百病少生。良好的情绪和积极乐观的心态是预防衰老的基础。

(周口市中医院脑病三病区 高亮)

合理饮食、起居有常、药食同源……

做好六点 让你老得更慢一些

协办单位

周口市中医院