

古代养生长寿术对老年前期及 老年人血脂水平的影响

山东省中医药研究所 靖玉仲 戴 岐 马志东

内容提要:对 50 名练“古代养生长寿术”的山东老年大学学员, 观察练功前和练功一年后的症状改善和血脂改变情况。发现练习本功法后对血脂有双向调节趋向, 对原血脂水平偏高者有降低作用。本组学员合并慢性病较多, 练功后症状改善, 普遍感到精力充沛, 体力增强。

“古代养生长寿术”是道家传统的健身功, 是防病延年的气功健身术的一种, 功法简便易学, 健身祛病效果显著。为观察和研究本功法对人体的作用, 我们于 1986 年 6 月至 1987 年 6 月, 对山东老年大学坚持练此功的 50 名学员练功前后的一般情况、生化、内分泌、血液流变学、微循环及血液动力学等方面的指标, 进行了自身对比观察。本文仅就练功前和练功一年后血脂的变化进行总结报道。

一、观察对象及方法

本组共观察 50 例, 其中男性 48 例, 女性 2 例。55~59 岁 20 例, 60~70 岁 30 例。本组所练的“古代养生长寿术”系《华山派道士养生长寿术十势功法》*中的 1~6 势(回春功、上元功、八卦形功、鹏翔功、龟缩功、龙游功), 前三势必练, 后三势选其一、二练之。练功时间均在 1 年以上。统一教授, 分散练习, 集中辅导。每天晨起练功一次, 或早、晚各一次, 每次约 20 分钟左右。

二、观察方法

血脂检查项目为: 血清胆固醇(邻苯二甲醛法, 正常范围 150~250 mg%), 甘油三酯(正庚烷抽提法, 正常范围 30~140 mg%), β -脂蛋白(氯化钙比浊法, 正常范围 <540 mg%), 高密度脂蛋白(用上海化学试剂研究所生产的高密度胆固醇脂蛋白药盒酶法测定, 正常范围男性 31.9~58.7 mg%, 女性 31.5~67.5 mg%)。练功前后的检查均在每年 6 月份进行。

练功前, 50 例中空腹血糖 >140 mg% 者 6 例; 舒张压 $\geq$ 100 mmHg 者 6 例, 收缩压 $\geq$ 150 mmHg 者 7 例; 冠心病 6 例; 血清胆固醇 >250 mg% 者 23 例, 甘油三酯 >140 mg% 者 35 例, β -脂蛋白 >540 mg% 者 13 例。其中血脂有二项高者 16 例, 三项高者 9 例。50 例中基本健康者 10 例。

练功观察期间学习、生活条件、运动习惯、饮食营养状况基本保持稳定。均不合并使用降脂及降压药物治疗。

三、结果

练功前共测 50 例, 练功一年后复查 42 例, 均为男性。

1. 临床症状改善: 本组练功前合并有某些慢性病者较多, 如习惯性便秘、前列腺肥大引起小便不畅、高血压、神经衰弱、心绞痛、肩周炎等, 练功后均有明显好转, 普遍感觉精力充沛, 体质增强, 感冒减少, 食欲增进, 睡眠改善。

2. 练功对血脂的影响: 原血脂水平超过正常范围上限者, 练功后血脂降低, 甚至多年的高脂血症, 也降至正常范围; 原血脂水平偏低者则略有升高。各项指标的观察结果分述如下:

(1) 胆固醇: 复查 42 例, 练功前 >250 mg% 者 23 例(最高 447 mg%), 练功后 >250 mg% 者 8 例(最高 296 mg%)。练功前胆固

* 该功法在边治中先生著《养生长寿术》一书中有介绍, 由南京《体育文史》杂志社和《中国体育》杂志社编辑出版, 由南京市邮局报刊销售公司总发行。

醇 $<150\text{ mg}\%$ 者3例,练功后均有升高,但仍在正常范围内。

(2) 甘油三酯:共测42例,练功前 $>140\text{ mg}\%$ 者35例(最高 $700\text{ mg}\%$),练功后 $>140\text{ mg}\%$ 者6例(最高 $320\text{ mg}\%$)。原在正常范围者1例,练功后升高。

(3) β -脂蛋白:共测42例,练功前 $\geq 540\text{ mg}\%$ 者15例(最高 $870\text{ mg}\%$),练功后全部 $<540\text{ mg}\%$ 。练功前 $<380\text{ mg}\%$ 者6例,练功后则有升高,但仍在正常范围内。

(4) 高密度脂蛋白:共测42例,练功前 $<35\text{ mg}\%$ 者6例,全部伴有血脂升高、冠心病或高血压,1例合并迁延型肝炎,练功后全部提高至 $40\text{ mg}\%$ 以上。练功前偏高者($>80\text{ mg}\%$)2例,练功后偏高者7例。

附表示,练功前后血脂水平进行自身配对比较,经统计学处理,甘油三酯、 β -脂蛋白和高密度脂蛋白均有非常显著差异($P<0.001$)。练功前血脂有二项以上增高者25例,练功后除2例仍异常外,其余均降至正常水平。练功后胆固醇虽有下降趋势,但与练功前比较无明显差异,这可能与本组胆固醇偏高者不到半数,而大部分属正常者有关。本组练功前胆固醇水平属正常范围偏低者11例,练功后均有所升高。

附表 练功前后血脂的对比观察($\text{mg}\%$)

项 目	练 功 前 (50例)	练 功 后 (42例)
胆 固 醇	246.7 ± 72.8	230.6 ± 36.9
甘 油 三 酯	212.7 ± 117.3	$110.1 \pm 51.8^*$
β -脂蛋白	455.6 ± 158.7	$345.6 \pm 93.8^*$
高密度脂蛋白	54.3 ± 21.0	$66.3 \pm 21.7^*$

注:表中数据为均值 $\pm$ 标准差

* 练功前后比较 $P<0.001$

四、讨论

我国气功历史悠久,流派众多,“古代养生长寿术”是道家华山派之健身延寿功之一。坚持练气功,能够调和气血,平秘阴阳,通利关节,疏通经络,而达到阴平阳秘,真气内存,邪不可干的健康状态,起到保健延年,防病祛病的作用。现代科学认为,气功能调动人体自

身的主动调节功能,并具有对机体内部综合的调整作用,能促使人体内外环境趋于协调和稳定。通过本组观察,练本功后对血脂水平的良性影响,也从一个方面反映出这种调整作用。

练习本功对血脂有双向调节趋向,对原血脂水平偏高者有降低作用,与邝氏等报道一致⁽¹⁾;对原血脂水平偏低者,练功后则表现为在生理范围内升高,尤以胆固醇的改变为明显。练“古代养生长寿术”能调整血脂向有益于健康的水平波动,这将对动脉粥样硬化引起的各种心脑血管疾病的发生和发展,从根本上起到预防和治疗作用。而对低血脂的调节作用,也可能有益于肿瘤的预防。本组练功后的高密度脂蛋白的水平较练功前有明显提高,是由于功法具有整体的调节作用。许多研究表明,高密度脂蛋白有清除胆固醇的作用,还可抑制组织细胞摄取、分解和积蓄低密度脂蛋白,从而发挥抗动脉粥样硬化的功能,这无疑对老年人的祛病强身是有益的。

血脂水平及机体代谢受膳食营养、体力活动、精神状态、降脂和降压药物的使用以及季节等因素的影响,而本组练功者在一年练功期间,以上条件基本保持稳定,且检查季节相同,笔者认为具有可比性,能够反映练功对血脂的调节作用。本组练功前的血脂水平较上海⁽²⁾、北京⁽³⁾健康老年组偏高,而高密度脂蛋白则偏低,可能与本组不完全为健康老年人有关,而练功后血脂各项数值与以上两市健康老年组者相接近,表明本组健康水平已有所提高。应予指出,练功后症状的改善和血脂水平的下降与练功者能否坚持练功以及对功夫掌握的深浅程度均有一定关系。

本课题得到山东老年大学和吕爱民同志的大力协助,特此致谢。

参 考 文 献

- (1) 邝安堃,等.气功治疗高血压病204例20年疗效预后对照观察和有关机理探讨.中西医结合杂志1986;6:9.
- (2) 庄汉忠.上海市3312名居民的血脂含量及其与营养的关系.中华医学杂志1986;66:585.
- (3) 李健高,等.2083例北京城区居民血脂分析.中华老年医学杂志1985;4:207.