

中 国 传 统 的 延 缓 衰 老 术

北京中医学院东直门医院 田金洲 杜怀棠

中国传统的延缓衰老术, 主要指运用传统的手段如药物通补、饮食调养、怡情修志、顺应自然、按摩导引、针灸气功等, 以延缓衰老、益寿延年的方法。中国传统的延缓衰老术是中国医学的重要组成部分, 经过几千年临床实践, 已具备独特的理论基础和丰富的实践经验。即使在科学技术高度发达的西方社会, 中国医学延缓衰老术仍在人们的抗老益寿实践中, 发挥着神奇的效应, 而日益受到中外学者的重视。为了便于研究应用中国传统的延缓衰老术, 特将其理论基础、作用机理及具体方法简述如下。

一、理论基础

中国传统的延缓衰老术是以中医学说为理论基础。这些学说有整体衰老学说、失衡衰老学说和虚实衰老学说。

1. 整体衰老学说: 该学说认为机体的衰老往往表现为某一局部或某一器官形态、功能的衰减变化, 这些变化都是机体整体衰老的局部反映, 防治必须从整体入手。例如面部皮肤皱纹、无泽, 不单纯养肤抗皱, 而是据阳明经行于面, 主肌肉、其华在面的脏腑外华理论, 调补阳明气血, 达到悦颜消皱的目的。再如小便滴沥不净或排出不畅, 不单纯通利小便, 而是据肾开窍于二便, 与膀胱为表里的脏腑外窍理论, 补肾通利膀胱, 以治疗肾虚腑滞的衰老之症。又如形体衰弱, 机能减退, 不单从调补身体本身着眼, 而是据人与自然同消长的天人相关理论, 顺应自然养生或气功导引, 以强身健体, 延缓衰老。

还有如形神一体、气血相关等整体观念, 都是传统延缓衰老术运用的理论基础。正是衰老的整体学说, 使传统延缓衰老术形成了阴阳双补、气血同调、脏腑共治、形神兼养、动静

兼修的整体治疗原则。

2. 失衡衰老学说: 该学说认为, 机体的衰老机理不外乎阴阳失衡、气血失衡、出入失衡、升降失衡。我国最早的古典医著《黄帝内经》说: “阴平阳秘, 精神乃治; 阴阳离决, 精气乃绝”。又说: “年四十而阴气自半也, 起居衰矣”。意思是说, 人体之阴阳以平秘协调为健, 若阴阳失衡则发生疾病或出现衰老; 年龄四十五岁左右, 阴气就衰减了一半, 故出现行动懈惰之起居衰的表现。若阴阳离决, 阴阳二气不能相互维系, 则人的精气枯竭, 机体的功能活动停止而死亡。“阴胜则阳病, 阳胜则阴病”, “阴虚则热, 阳虚则寒”, 这都说阴阳二气既不能太过, 又不能不及, 否则就会发生疾病和加速人体衰老。所以平衡阴阳, 便是延缓衰老的重要法则。

人之有形不外血, 人之有用(功能)不外气。气血是互生互长, 互行互存, 协调不紊, 气行则血行, 气化则血生。一旦气滞就会使血运不通而瘀滞, 气虚则不能化血, 更无能推动血液的运行而致血瘀。故衰老的气血失衡学说认为, 人体随着年龄的增长, 长期受到七情、六淫、外伤跌仆以及各种疾病的影响, 首先出现气血失调, 正常流通受阻, 瘀血停滞。由于瘀血的产生和存在, 造成气血平衡的破坏, 使脏腑得不到正常濡养, 各种病理变化随之产生。然后出现脏腑虚衰, 精气神亏耗, 气的生化作用减退, 加重了瘀血形成, 出现恶性循环, 最后导致衰老直至死亡。因此说人体衰老的本质在于气虚血瘀、气血失衡。延缓衰老的原则必须是益气活血, 平衡气血。

气之“升降出入, 无器不有”(《黄帝内经》), 作为生命体的人也是如此。大器则脏腑, 小器

至细胞,每时每刻都在进行升降出入的生理运动,从而保持机体能量代谢上的生理平衡。若升降相悖或升降不及,出入不畅或出入不及,都会导致机体活动的失调,从而影响营养物质的摄入、转化、输布和糟粕废物的排出,损害机体组织,久之使脏腑组织失养,功能减退,而出现衰老,甚至死亡。《黄帝内经》说:“升降息则神机化灭,出入废则气立孤危。”又说:“谷不入,半日则气衰,一日则气少矣。”据此,传统延缓衰老术自然以平调恢复或增强人体的升降出入为期了。

3. 虚实衰老学说:该学说认为机体的衰老原因与脏腑精气虚衰或瘀血、痰浊、糟粕等实邪阻碍有密切关系。这就是衰老的“脏腑虚衰”学说和衰老的“虚实夹杂”学说。前者认为机体衰老主要因脏腑精气衰少所致,其中以肾之精气衰减为根本,如《素问·上古天真论》指出,女子到了四十九岁,男子到了六十四岁以后,五脏精气皆衰,肾脏精气亦随之亏虚,必然导致筋骨乏力,身体沉重,行走不稳,头发变白等一系列衰老征象。这是中国传统医学中的重要衰老理论,以补肾为法则延缓衰老的理论基础即在于此。虚实夹杂学说主要源于衰老机体的临床表现,常以虚实夹杂或本实标虚为特征,如血瘀而见气虚无力。再如脾胃虚弱,通降无力则便秘,又则本虚标实。据临床调查,79%的老年人有便秘,此类患者,既不可纯补,也不可妄攻,而宜攻补兼施,虚实同调,否则就会犯“虚虚”“实实”的错误,使虚者更虚,实者更实。正如《灵枢·本神第八》所说的要“知其气之虚实,谨而调之也”。传统的延缓衰老术中的虚实同调原则即源于此。

二、作用机理

中医延缓衰老术的作用机理,从传统医学理论讲,主要是平衡阴阳升降,补益精气脏腑,通畅气血经脉。对于平衡阴阳升降,前已论及。现将后二者强调如下。

1. 补益精气脏腑。无论是药物、饮食,还是针灸气功,其作用不是补虚,就是泻实。虚,主要指脏腑精气虚。根据《内经》记载,人体脏

腑精气充盛后随年龄增长而逐渐衰减,导致机体功能和形体的衰老。如女子五七阳明脉衰,六七三阳脉衰于上,七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭。男子五八肾气衰,六八阳气衰竭于上,七八肝气衰,八八精少、肾脏衰。若通过药物、饮食等补益脏腑精气,使其功能旺盛,即能延缓衰老。从标本学说而论,补益精气为治本之法。享有延年抗老盛誉的清宫寿桃丸、青春宝、龟龄集等即是通过补益脏腑精气而获效的。唐·孙思邈提倡的老年保健灸法,“若要安,丹田常不干(指常灸丹田穴)”。明·王执安提倡的“若要安,三里常不干”,也是通过灸法补益阳气,促进脏腑功能而达到健身抗老目的。可以说,补益脏腑精气,是传统延缓衰老术抗老益寿的主要作用。诚如孙思邈云:“中年之后,美药当不离身”,“四十岁以上,则不可服泻药,须服补药。五十岁以上,四时勿缺补药,如此,乃延年得养生之术耳。”可谓切身体会,因此,他活到101岁高寿,成为唐代以来修性养生、抗老益寿的典范。

2. 通畅气血经脉。血行脉中,气行脉外。汉代著名医家张仲景曾指出:“若五脏元真通畅,人即安和”。元·朱丹溪更明确强调:“气血冲和,百病不生;一有怫郁,诸病生焉”。可见,气血通畅是机体健康、不老、长寿的保证。若一旦气血不畅,甚或气滞血瘀,则致机体失养而衰老。传统的延缓衰老术,实际上起到了通畅人体气血,加速气血化生和瘀浊废物排泄的作用。如颜氏衡法II方,经研究证实其显著延缓衰老作用机理,就在于能益气活血化瘀,改善微循环和脏腑组织的营养。1981年《中医杂志》以“我用大黄延年抗衰”为题登载了一位老中医的文章,后经研究证明,大黄之所以能延缓衰老,主要是它有通畅腑气,清理肠胃,祛浊化瘀的作用,使胃肠保持通畅,加速糟粕瘀浊及时排出,从而使精气化生,气血畅流,脏腑组织得到滋养,功能活动自然健旺,何衰之有?针灸、按摩、气功、导引,这些风靡世界的抗老益寿方法,其作用无外乎宣通气血,调畅经脉。汉代著名医家华佗创五禽戏,指出:“动

摇则谷气得消,血脉得通,病不得生,譬犹户枢,终不朽也。”怡情修志、顺应自然的方法,也是通过调畅气血而起到延缓衰老效果的。

三、常用的延缓衰老术

1. 药物通补术。即借助药物的涩通补泻作用来延缓衰老。从药物功效看,中药中能延缓衰老的药物有四类:(一)延缓外貌衰老的药物,如《本草纲目》等药书中记载的“驻颜”“乌须发”“肥白悦泽”药物。(二)延缓组织、器官衰老的药物,载有“耐老”“不老”作用的药品。(三)有延长寿命作用的药物,如“延年”“增寿”“不死”等功效的药品。(四)有逆转衰老作用的药品,如“齿落更生”“颜色变红”等功能的中药。从药物作用机理来看,以补益精气脏腑,尤其补肾、健脾的药物为主,活血、通腑次之。这些延缓衰老药物中有丹剂、煎剂、丸剂、散剂、浴剂、膏剂(内服、外敷)、酒剂、粥剂、枕剂(如药枕)等。

现在临床常用的延缓衰老剂,以温补肾阳方剂居多,占抗衰老剂的70.2%。温补肾阳的方剂有金匱肾气丸、景岳右归丸、千金黄精膏、椒红丸、全鹿丸、龟龄集、三鞭振雄丹、三肾丸、男宝、龟鹿二仙胶、阳春药、益肾兴阳丸等。滋补肾阴剂有天门冬方、八仙长寿丸、二黄丸、青春宝、六味地黄丸、景岳左归丸等。健脾剂有延寿丹、还少丹、阳春白雪糕、白术酒、茯苓煎等,其中也有兼补肾的。补益气血的有归脾丸、人参养荣丸、七宝美髯丹、补天丸等。他如景岳济川煎、颜氏衡法II号方等则分别属于通腑剂和活血剂。

中药延缓衰老应注意的是辨证施用,因人而异,因时而异。

2. 饮食调养术。饮食有二大功能,一是防病治疗,二是营养脏腑,抗老延年。用饮食来调补身体营养成的偏差、生理活动的失调,是中国医学延缓衰老的独特之处。宋·陈直的《养老奉亲书》汇编了老人食治诸疾方160多首。

食物延缓衰老之运用乃讲究辨证施食。“虚则补之”“损者益之”“形不足者温之以气,

精不足者补之以味”(见《内经》),这些药物使用原则同样适用于饮食调养。如阴虚老年人,宜多吃甘凉濡润食物;阳虚老年人,宜多吃甘温热性食物。有些人头晕目眩,是肝肾不足,肝阳上亢,宜多吃蔬菜、水果或带壳类海产品等食物;如肠燥便秘,宜多食高纤维食物如蔬菜、芭蕉等水果及含油脂的食物。湿困中焦,脘痞纳呆者,宜多食芳香化湿健脾的食物,生冷瓜果当禁。气虚者,可以吃胎盘或用人参炖鸡汤吃;血虚者,可常吃大枣、桂圆、动物血和肝脏,或猪排炖首乌吃。此外,食物中加入药物或药汁,称为粥养,对脾胃虚弱者为宜。

饮食有寒热温凉之性,食补也当因人制宜。热性体质的人,适合吃寒凉食物;寒性体质的人,适合吃温热性食物。寒性食物有绿豆、荞麦、小米、豆腐、油菜、白菜、苋菜、黄瓜、甜瓜、西瓜、竹笋、茄子、梨、橘柑、藕、甘蔗、百合、白果、柿饼、兔肉、田鸡、螃蟹、鳖、龟、蛤子等。温性食物有麦面、酒曲、蚕豆、生姜、大葱、胡萝卜、龙眼肉、荔枝、大枣、红糖、葡萄、蜂蜜、胡桃、乌梅、李子、栗子、鸡肉、鸭肉、狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、鲫鱼、海虾、鲢鱼、鳝鱼。平性食物有糯米、黄豆、豌豆、豇豆、山药、南瓜、黄精、枇杷、花生、猪肉、雁肉、鲤鱼等。

饮食物延缓衰老的原则是饮食有节,即有节制和有规律,尤其要少食适量,不可过食。二是谨和五味,不可偏食,如少肉多菜、少咸多淡、少甘多果、适量饮水等。

3. 怡情修志术。通过愉悦情志、清心寡欲来调整人体精神活动,防止或延缓衰老。

(一)寡私欲:嗜欲不止,会劳心扰神,而影响身体健康。老子提出欲求长寿,必“少私寡欲”(《道德经》第十九章)。《千金翼方·养老大例》指出:“养老之要,耳无妄听、口无妄言、身无妄动、心无妄念,此皆有益老人也。”

(二)常乐观:乐观情绪,不仅能够忘忧,还能流通气血,安定神气。俗话说“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”。说明愉悦情志与延缓衰老的关系。

(三)和喜怒:喜怒人皆有之,唯过则害。老年人肝血虚衰,神气虚惫,性急易怒,对于调和喜怒尤应加倍注意。

(四)节思虑:思则气结,思虑不节,则暗耗气血。尤其老年人血气衰弱,心力不济,应当量力而行。

(五)去忧悲:老年人精气衰退,心神不定,易生忧悲之苦。去忧悲则有宜老年人逸养心神。

4. 顺应自然术。即顺应自然养生,以延缓衰老,健身长寿。《管子》说:“人与天调,然后天地之美生。”指出了人顺应天地自然则美生益寿。其基本精神是顺应四时阴阳的变化,以利用自然变化的有利因素,抵制或避免自然变化的不利因素,使身体健康长寿。其内容有:

(一)顺天时:包括顺日和季时。如平旦人生气,宜早起锻炼;日暮阳气收,宜早寝养神。四季或四时气候有春温、夏热、秋凉、冬寒之变化,相适的生物发生发展的过程是春生、夏长、秋收、冬藏。人当随四时气候变化,调整自己的起居作息,如春夏宜早起晚睡,秋冬宜早睡晚起等。

(二)避六淫:自然界除了四季气候的交季变化外,还有风、雨、霜、雪、雾、露、阴、晴、旱、涝等引起的复杂气候变化,中医将此归纳为六气,即风寒暑湿燥火。六气太过或不及,对人体不利时,称为六淫。人体应顺应正常情况下的六气,防避反常情况下的六淫,这是顺天(自然)养生的二个方面。

5. 气功益寿术。气功是通过练功者发挥主观能动作用,对身心(形体与精神意识)进行自我调节的一种医疗保健运动。气功有延缓某些脏器功能的衰老和延缓老年人智能减退等作用,已为科学实验所证实。

气功练功方法可归纳为调身、调心、调息三项。调身就是摆好姿势,这是练功的第一步。调心就是入静,这是气功最基本的功夫。调息即调整呼吸,是在姿势摆好后就开始的。调息为了调心,“心息相依”,三者皆在意念活动

的主导下进行。

常用的延年抗老功法有咽津功、健身桩功、延年益智功、回春功、道家大小周天功、生命双修内炼延寿法、龙门派秘传内丹功等。

6. 按摩导引术。新陈代谢、吐故纳新,是人体保持健康,不断更新的基本条件。而运动则是保证人体代谢过程,以延缓衰老的极其重要的因素。《内经》总结了能“尽终其天年”的人的养生抗老经验之一,是“和于术数”,即各种运动锻炼方法。这些方法有二大类。

(一)导引术:导引是呼吸运动与躯体运动相结合的一种医疗体育方法,内容包括古导引式、五禽戏、天竺国按摩法、太极拳、广步等等。

(二)按摩术:多是医者给患者按摩或自我按摩,以疏通经脉,调畅气血,延缓衰老。如常摩面可以延缓颜面皮肤衰老。

按摩导引术的使用原则是:持之以恒、动之适度、劳体合心、动之有时,徐徐渐进。

7. 针灸保健术。运用针灸保健抗老延年,有悠久历史。《扁鹊心书》云:“人于无病时,常灸关元、气海、命门、中脘……亦可保百余年寿矣。”《针灸资生经》则载:“有人年老而颜如童子者,盖每岁以鼠类灸脐中一壮故也。”说明灸法具有保健延年的作用。比起针法,灸法在延缓衰老中更有重要意义。

灸穴常选强壮穴,如足三里、关元、气海、命门、肾俞、神阙、中脘、命关、涌泉等。

灸法有艾灸、硫磺灸、灯火灸。有直接灸,有隔物灸。可酌情选用。

中医传统的延缓衰老术有待进一步探讨,以发掘其精华,为人类健康服务。

敬告作者

本刊从1987年7月起,已有通告说明不再退稿,希望作者投稿时自留底稿,请谅解。衷心感谢各地作者、读者对本刊的热情支持!

本刊编辑部