

保健灸对老年人作用的初步观察

浙江省中医药研究院 陈镇江 周振鹤 章建民 孟桂兰
沈金美 汪立新 张静芳 胡敏君

中国传统保健灸法在我国民间流传可上溯到两千年以前,因其具有操作简便、价廉、灸用材料来源丰富、无侵入性胃肠道负担等优点,备受我国人民欢迎。为了更好地阐明保健灸的疗效和作用机理,我们对61例老年前期和老年期老人做了保健灸前后的对照观察。

一、临床资料

选择年龄在55岁以上,经体检心、肺、肝、肾等主要脏器无实质性病变,且自愿接受艾灸的健康老人作为观察保健灸作用的对象,共152例,其中坚持施灸满三个月者61例。在这61例中男性41例,女性20例;年龄最小55岁,最大78岁;职业有离退休干部、工人和居民;体型胖者9例,瘦者10例,中等者42例。61例中有嗜烟者22例,嗜酒者25例。

二、方法

施灸时间选择在冬季。选用甲级艾绒做成底直径约1厘米的圆锥状艾炷,每壮约重350毫克;另选用如五分硬币大小厚度的鲜生姜片,置于艾炷之下。取足三里穴(双),每穴灸7壮,每天灸一次,每灸6天休息一天,连续施灸三个月。灸时以不灼伤皮肤为度,当感到灼烫时,用手轻拍穴周皮肤,或用手将姜片提起少许。施灸三个月期间原生活习惯不变。于施灸开始前和施灸结束后的早晨8时,空腹抽取静脉血作实验室各项指标检测。检测项目有血红细胞(RBC)计数,白细胞(WBC)计数,血红蛋白(Hb)测定,血清甘油三酯(TG)、总胆固醇(TC)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-Ch)、超氧化物歧化酶(SOD)、淋巴细胞转化率(同位素掺入法, ^3H -TdR-LT)和免疫球蛋白IgG、IgA、IgM(单向扩散法)测定,此外还测定了血糖和血沉。施灸开始前发给一张表格,结束后将主观感觉变

化填入。

三、结果

1. 实验室指标变化,施灸开始前和施灸结束后的各项实验室指标的检测结果见附表。

附表 61例老人施灸前后血脂和免疫指标的变化

项 目	施灸前 ($\bar{M} \pm \text{SD}$)	施灸后 ($\bar{M} \pm \text{SD}$)
TC(mmol/L)	5.00 ± 1.07	$4.53 \pm 0.97^*$
TG(mmol/L)	1.88 ± 0.88	$1.33 \pm 0.77^{**}$
HDL-Ch(mmol/L)	1.12 ± 0.24	1.10 ± 0.25
IgG(mg/dl)	2427 ± 578	2265 ± 584
IgA(mg/dl)	119.7 ± 45.68	$198.6 \pm 69.62^{**}$
IgM(mg/dl)	143.1 ± 78.9	137.3 ± 60.0
^3H -TdR-LT(cpm/ 0.1ml)	57343 ± 21533	$66967 \pm 20866^*$

* 与施灸前相比较 $P < 0.05$

** 与施灸前相比较 $P < 0.01$

(1) 血象:施灸前后RBC、WBC、Hb各指标变化均不明显,经统计学处理均无显著性差异。(资料略)

(2) 血脂:施灸结束后与施灸开始前相比,TC、TG均明显降低(前者 $P < 0.05$,后者 $P < 0.01$),而HDL-Ch变化不明显。(见附表)

(3) 免疫指标:施灸结束后IgA、 ^3H -TdR-LT均较施灸开始前有明显提高(前者 $P < 0.01$,后者 $P < 0.05$);而IgG、IgM均有不同程度下降,但经统计学处理均无显著性差异。(见附表)

(4) 其他检测指标:血糖、血沉施灸前后无明显差别(资料略)。检查SOD结果,61例老人施灸开始前平均为 $175.18 \pm 57.67 \text{ U/gHb}$ (均值 $\pm$ 标准差,下同),施灸结束后增高为 $203.21 \pm 44.78 \text{ U/gHb}$,施灸前后相比较有非常显著性差异($P < 0.01$)。

2. 全身症状的改善: 在本组 61 例中, 施灸前冬季感冒频繁者 30 例, 施灸后明显改善 19 例; 便秘 19 例, 明显改善 11 例; 头晕目眩 19 例, 明显改善 8 例; 神疲乏力 17 例, 明显改善 9 例; 多梦、失眠 12 例, 明显改善 7 例; 纳呆 11 例, 明显改善 6 例; 便溏 9 例, 明显改善 6 例。部分病例的胃脘痛、夜尿频数、自汗盗汗、咳嗽气喘、心悸、迎风流泪、耳鸣、关节痠痛、肢体麻木等症, 施灸后也都有不同程度的改善。

四、讨论

有资料⁽¹⁾表明, 健康人 40 岁以后, 随着年龄的增长而脏腑气血虚象逐渐加重, 至年过 60 岁以后, 虚象表现更为突出, 并出现血浆 TC、TG、免疫球蛋白(主要是 IgG、IgM)增高, SOD、细胞免疫功能下降等生理生化变化。

已知 TC、TG 的增高与动脉粥样硬化有密切关系。我们采用隔姜灸的方法, 对 61 例 55~78 岁的健康老人进行了为期三个月的保健灸, 观察结果显示 TC、TG 均明显降低, 表明保健灸对预防动脉粥样硬化有一定意义。

IgG、IgA、IgM 是人体的主要免疫球蛋白。上述免疫球蛋白含量老年人均高于成年人, 尤其是老年人 IgG 和 IgM 的升高, 往往会形成免疫复合物, 造成机体的组织损伤⁽²⁾。本组老人施灸结束后 IgG、IgM 含量均有所降低, 提示保健灸对老年免疫功能有一定的调节作用。至于 IgA 施灸后明显上升, 其原因有待进一步探索。

³H-TdR-LT 是反映机体细胞免疫功能的客观指标。本实验发现, 老人施灸后 ³H-TdR

-LT 显著升高, 提示保健灸对老年人的细胞免疫功能有一定的提高作用, 这对于老人用免疫功能减退所引起的感染、恶性肿瘤、自身免疫性疾病等可能有一定的拮抗作用。

SOD 能清除体内超氧化物自由基, 用以保护机体免受其损害, 延缓衰老进程。本实验表明灸后 SOD 明显升高, 说明保健灸对清除自由基和抗衰老方面也有一定的积极意义。

中医认为保健灸有补肺气、固肌表和抵御外邪的作用, 本组老人施灸后感冒次数减少者占 63%; 此外, 对于脾胃运化失调所致的便秘、便溏、纳呆、胃脘痛等症, 以及由于老年气血阴阳虚弱引起的神疲、头昏、多梦、夜尿频数、耳鸣等, 通过对足阳明胃经合穴足三里施灸可以起到调理脾胃、补益气血、温脾暖肾、疏通经络作用, 使症状获得了一定程度的改善。

根据我们对 61 例健康老人进行为期三个月保健灸的观察, 认为本法系通过温补人体阳气, 调节和增强人体各系统生理机能, 来达到其保健强身、抗衰延年作用的⁽³⁾。至于施灸时间长短、灸法对各项指标的效应时间、穴位选择对年龄性别的差异以及保健灸作用机理等方面还有待进一步研究。

在本文撰写中, 承蒙楼百层、樊良卿研究员和杨柳良主任医师指导, 并得到杭州西湖区人民医院刘建国、宣武德医师, 南京军区空军干休所俞高华医师, 杭州市老干部体养所肖锡堂医师的大力协作, 在此一并致谢。

参 考 文 献

- (1) 张文彭, 等。老年肾虚证血浆过氧化脂质高密度脂蛋白胆固醇及其亚组分水平变化。中医杂志 1989; 30(2): 43。
- (2) 罗海波。变态反应或过敏反应。免疫学学术讲座资料汇编 1981:7。
- (3) 陈镇江。对中国传统灸法抗衰保健原理的认识。中医杂志 1988; 29(10):19。

中华医学会第九届全国医史学术会议在苏州举行

中华医学会第九届全国医史学术会议于 1990 年 5 月 16 日至 19 日在江苏省苏州市举行。参加大会的代表共 88 人, 来自全国 20 个省市, 到会人员中有医史界的老专家, 也有医史界的新秀, 博士、硕士研究生、中青年人数占与会代表的三分之二。会议共交流

论文 68 篇, 其中 11 篇大会交流, 其他为小组或书面交流。本届学术会议的主题是西方医学的传入和在中国的发展, 中国传统医学的传出和影响。会上着重讨论了中外医学交流及相互间影响, 学术气氛热烈活跃, 实事求是的评价和讨论了一些学术问题。(筱甫)