

科醫論治

# 中醫學 對衰老機理的認識

□香港浸會大學中醫藥學院 蔣明博士

浸大中醫藥學院十周年院慶系列

《中華醫藥》與浸會大學中醫藥學院合辦

據調查，中國人的平均壽命在1973—1975年為男性63.6歲，女性66.3歲；1978年為男性67.0歲，女性69.6歲；1996年提高到70.8歲，2000年達到平均71.8歲。70歲以上老人到處可見，甚至百歲老人也不鮮見。1999年2月20日中國正式進入老年型社會，60歲以上的老年人口已達1.26億，65歲以上人口為8687萬，80歲以上人口已達100萬。香港是全球最長壽的地區之一。香港男性平均壽命是79歲，女性平均壽命是84歲，僅次於日本。在整體壽命延長的情況下，新的老年人口在不斷增長中，預計到2030年，香港每4人中就有一人壽命在65歲以上。



尋求延緩衰老、提高生命質量的方法，成了一個時代性課題擺在人們面前。隨着老年醫學的興起和發展，從七十年代末開始，對抗衰老的研究日益受到重視，中醫藥作為其中的一個重要組成部分參與其中。中醫藥在長期的醫療實踐中已形成了自己較為成熟的、已達成初步一致的獨特衰老理論，即認為導致衰老的原因不外正虛、邪實兩大類，又以臟腑的虛衰為基礎，主要為腎虛、脾虛；病邪主要為瘀血、痰濁等。

這裡的脾胃主要是中醫學對人體以消化系統為主功能的形容。中醫學認為，脾胃的虛衰對於衰老過程亦有着重要的影響。主要是在延緩衰老過程中起重要作用。認為人的生命活動全賴脾胃之氣的供應，其他臟腑功能的開闢也受脾胃的調節，中醫學稱之為「以脾胃為樞軸」。脾胃虛弱，納運失調，升降失常，可致目無所見、耳無所聞、鼻不聞香、舌不知味等老化表現。這是因為，脾胃主水穀的消化、與精微物質的吸收與轉輸，是氣血生之源。人體生長發育以及維持生命所需的營養物質，全賴脾胃供給。脾胃虛衰，則機體的正常生理活動亦難以維繫。

## 1. 腎虛是人體衰老的根本原因

中醫認為人體生長、發育、衰老的過程取決於腎。腎藏精，精化氣，內含「腎陰」，「腎陽」（亦稱元陰元陽），為人體陰陽之根本，對全身各臟腑、組織起着溫潤滋養和煦生化的作用。腎中精氣虧虛，發失所養則枯槁變白、脫落；骨失所養則骨質疏松，齒搖齒脫，腰膝酸軟，步履艱難；髓海空虛則失眠、健忘、反應遲鈍、智力減退；上竅失養則目不明，耳不聰；下竅失養則二便失常。腎虛的這些症狀與人到老年的表現密切相關。

有調查顯示，老年人100%有腎虛表現，提示衰老與腎虛密切相關。健康老年人腎虛的發生率遠較脾虛為高，且隨年齡遞增趨勢明顯。

現代研究表明，中醫學的腎的生理功能涉及面很廣，與生長發育、抗病能力、生殖、骨骼、水液代謝、呼吸、循環、消化、神經、內分泌、腦、髓、髮、耳、齒均有密切關係，是對下丘腦/垂體/靶腺-神經-內分泌-免疫-生化代謝等生理的概括，故腎虛致衰論可以與現代醫學的自由基損傷、神經、內分泌、免疫系統功能障礙等多種衰老理論相呼應。

臨床研究表明，用補腎法延緩衰老，不僅可以改善老年的衰老見症，而且具有延長生存期，改善老年的免疫系統、神經系統、內分泌系統及代謝功能，消除自由基等作用。

腎中陰或陽的偏虧不僅是腎臟本身的陰陽平衡失調，而且進一步會影響到機體整體的綜合平衡，出現一系列陰陽失衡的病理變化，使機體自身的穩定性降低。隨之，機體對外界環境變化的適應能力也相應降低，易受外因影響而發病，從而加速衰老的進程。

## 2. 脾胃虛弱是衰老的重要信號

這裡的脾胃主要是中醫學對人體以消化系統為主功能的形容。中醫學認為，脾胃的虛衰對於衰老過程亦有着重要的影響。主要是在延緩衰老過程中起重要作用。認為人的生命活動全賴脾胃之氣的供應，其他臟腑功能的開闢也受脾胃的調節，中醫學稱之為「以脾胃為樞軸」。脾胃虛弱，納運失調，升降失常，可致目無所見、耳無所聞、鼻不聞香、舌不知味等老化表現。這是因為，脾胃主水穀的消化、與精微物質的吸收與轉輸，是氣血生之源。人體生長發育以及維持生命所需的營養物質，全賴脾胃供給。脾胃虛衰，則機體的正常生理活動亦難以維繫。

腎與脾胃的虛衰對於衰老過

## 3. 瘀血等邪是衰老的重要病理環節

持此觀點者認為，衰老不僅與正氣的盛衰密切相關，而且也有瘀血阻滯參與。瘀血停滯，血行不暢，不僅使臟腑得不到正常的滋養，功能減退，而且使代謝廢物堆積體內，毒害機體。所以瘀血既是衰老的病理產物，又是衰老的病理因素。隨着年齡增長，老年人普遍出現血管硬化、血液流變學性質增強、血小板聚集力增強的生理性改變，這些表現與瘀血證關係密切。

有人認為，老年常見的皮膚色素沉着、老年斑、鞏膜混濁，舌下脈絡粗長、舌紫、脈澀結代等皆為血瘀徵象；老年期心腦血管硬化、血壓升高及呼吸泌尿等

多系統的衰退現象也大多以血瘀為主要特徵。有調查資料表明，老年期患有血瘀證者佔74.47%，顯示衰老多有血瘀。關於正虛與血瘀的關係，腎虛為本，血瘀為標，二者密切相關，互為因果，惡性循環，加速臟腑組織器官的老化。有人對878例中老年人進行了中醫證候流行病學調查，發現隨着年齡增長，機體各臟腑虛損及氣滯、血瘀、痰濁等實證的患病率也不斷提高，呈顯著性正相關。故提出中醫衰老機理為多臟器虛損與痰濁氣滯血瘀等實證相互作用，本虛標實，循環反覆，終致全身功能減退以至衰竭。

## 4. 情志失調是衰老的重要促進因素

情志失調，心神勞傷是人體衰老的重要促進因素。中醫學以喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七情來概括人的情志活動。若七情適度，則精神飽滿，延年益壽。老年人自控能力差，若七情刺激過度，則促成衰老，導致疾病。一般認為，情志失調的危重主要有以下三點：其一、情志失調可使五臟功能紊亂，失去協調平衡，所謂：「心動則五臟六腑皆搖」以及「怒傷肝」「思傷脾」「悲傷肺」「恐傷腎」。其二，情志失調可致氣機失調，血行不暢，發主氣滯血瘀，甚至出現癥瘕積聚。其三，情志失調可使心神不定，抗病能力減弱。中醫學認為情志暢達，心境樂觀是一種抗邪保健的潛在力量。所謂「精神內守，病安從來。」

下次刊出：12月22日——蔣明博士·中醫學非藥物手段抗衰老介紹

編者按：

香港浸會大學中醫藥學院建院十周年，中華醫藥版邀請學院合作，推出院慶中醫藥文章系列，由學院專家、教授親自撰寫，內容包括中醫對常見及專科疾病的治療，如帕金森症、抑鬱症、糖尿病、乙肝、感冒、腰痛等；更有中醫藥抗衰老、中藥辨證、養生等精華內容。「系列」每逢隔周星期一刊出（雙周刊），敬請讀者留意。

## 浸大中醫藥學院院慶活動

- 2008/12/13 下午1時至2時30分 免費中醫藥健康講座：癌症的中醫藥治療與康復調理 陳漢賢伉儷現代中醫治療研究中心
- 2008/12/13 下午3時 中醫藥義診服務（四）（中醫藥健康講座完畢後舉行） 陳漢賢伉儷現代中醫治療研究中心 備註：陳漢賢伉儷現代中醫治療研究中心舉辦的中醫藥健康講座及義診服務名額有限，請預先登記。 查詢及報名熱線：2958 7828/2958 7838。（每次致電只可為兩名人士報名）
- 2008/12/20 下午2時30分至4時 免費中醫藥健康講座——辨證施治：不孕症的中醫辨證 中環大會堂圖書館 查詢：29212555



### 蔣明博士簡介

蔣明博士於2007年9月加入浸會大學中醫藥學院工作。前為南京中醫藥大學教授，從事《金匱要略》為主的中醫課程教學、科研及臨床工作26年。2000年開始主持南京中醫藥大學《金匱要略》教研室工作。該課程於2004年獲選為江蘇省高等學校二類優秀課程。學術論文「關於痰飲與細胞間質液pH的相關性」獲2003—2004年度南京市第六屆自然科學優秀學術論文獎；學術論文「中醫學發展有賴於對病證關係的再認識」獲2003—2004年度南京市科協第十一屆優秀學術論文獎。目前在學院主要負責教授中醫經典古籍《金匱要略》與《傷寒論》課程。

時序入冬，台灣嘉義醫院中醫師張春芳表示，冬令進補應針對個人體質，民眾進補前應找中醫師診斷體質後再補，才是正確方法，「三高族」尤其不能亂補。一位有高血壓、高血脂的60多歲婦人，日前因身體不適找醫師張春芳看診，原來患者是因進補後血壓升高，導致出現頭暈症狀；經醫師調理後，已無大礙；張醫師指出，現代人冬天進補還停留在30年前概念，並不適當。

## 冬天進補應針對體質 「三高族」須涼補

張春芳接受中央社記者訪問時表示，台灣民眾過去生活困苦，普遍營養不好，因此每逢冬季進補時，都是到中藥房買十全大補湯、八珍湯、補中益氣湯或八仙長壽丸，加上鹿膠二仙膠或鹽膠與肉類一起燉補；現代人普遍營養過盛，很多人是高血壓、高血脂與高血糖的三高族群，冬天再吃傳統的補藥，會補成「頭暈目眩」。

醫師強調，人的體質大致分成四大類，肝腎陰虛、脾胃氣虛、心氣虧耗及氣滯血瘀，分別有不同補法，三高族群的人要進補，就必須吃「涼補」，適合他們的藥材，包括菊花、麥芽、山楂、桑葉、黨參、決明子、桂花、甘草、桔梗、陳皮、竹葉心等藥，這些中藥可以利尿消脂、輕便潤腸、明目或是芳香通氣化濁，去體內不好的東西，可以補氣又不過燥。

張春芳認為，現代人要補出健康，一定要找中醫師看診，根據體質調配補藥，才能補得正確，補得健康。



菊花、山楂、麥芽、黨參

「三高」是指高血壓、高血脂和高血糖。秋冬進補要辨證施食，如「三高」一類慢性病患、不宜大補（湯補、熱補），進補以選取既具高營養價值但又有降血脂、降血壓和降血糖作用的材料煲湯或燉湯為宜。如用山楂、麥芽、無花果煲魚尾排骨湯；菊花金銀花綠豆陳皮煲鷄湯；黨參淮山陳皮煲豬骨湯。此外，西洋菜、芥菜、節瓜、雪梨、蘋果、南瓜等新鮮瓜果菜類，皆可作平補、涼補湯料。

## 醫學新知 常打太極拳 緩解關節痛

美國研究人員的最新研究結果表明，中國傳統運動太極拳有助於緩解膝關節炎患者的疼痛，幫助患者康復。據路透社報導，波士頓塔夫茨醫學中心一個研究小組10月25日在美國風濕病學院會議上公布了這一研究結果。研究報告說：「太極運動神形合一，有助於膝蓋自我修復。」

研究人員對一組60多歲的膝關節炎患者進行12周跟蹤調查，讓其中一部分患者每周打兩次太極拳，每次半小時；另一部分患者進行等量常規拉伸練習。這些患者關節炎病史均超過10年。

結果發現，堅持打太極拳的患者關節疼痛明顯緩解，身體機能獲得改善。報告說，該研究小組之前的研究已發現，太極拳動作舒緩，可以改善肌肉功能，提高身體平衡性和靈活性。

## 糖尿病人 更需護肝

今年世界防治糖尿病日期間，天津市腫瘤醫院的資料顯示，糖尿病已經成為繼肝炎之後肝癌發生的重要危險因素之一，糖尿病人發生肝癌的危險性要比普通人增加2到3倍。據該院肝膽腫瘤科宋天強主任向內地傳媒介紹，在該院每年收治的肝癌患者中，合併有糖尿病病的佔15%，而糖尿病肝癌患者手術後更易復發。宋主任提醒說，糖尿病人應謹防肝癌「偷襲」，更需保護好肝臟。

近年來，隨着生活方式的改變，糖尿病人不斷增加。糖尿病屬於慢性疾病，由於糖尿病患者自身胰島素抵抗所致致脂肪代謝障礙，其體內的葡萄糖和脂肪酸不能很好地利用，脂蛋白合成出現障礙，最終使脂肪酸在肝內堆積下來，並形成非酒精性脂肪肝，由於身體裡胰島素含量較高，脂肪酸的線粒體β氧化過程被抑制，使得肝臟被慢性炎症反覆刺激之後，極易癌變最終導致肝癌的發生。如果糖尿病人合併有肝炎，這一幾率還將大大增加。

## 月事小常識

女性總有每月一「煩」，月事來潮抱怨經常上廁所、不來時擔心、來早了又來不及準備……不想再為此每月擔驚受怕？月事小常識你應該要知道。

- 問：怎樣才算月經正常？ 答：正常的月經週期一般為21至35天一次，每次月經來潮平均持續7天，但有些人的週期會長些或短些。「正常」流量界乎25至80毫升，約相等於2至16片衛生巾的吸收量。
- 問：每小時都要更換衛生巾，是否經血過多？ 答：一般而言，兩小時之內更換超過一次，已屬次數頻

症狀	解說
經量過多	每次經期超過7天。
晚間流量特多	患者要在晚間頻密更換衛生巾，嚴重影響睡眠。
月經次數過多	月經週期少於21天。
月經稀少	流量少於正常。
經期以外出血	月經週期穩定並能預計每次經期的日數，但兩次經期之間有輕微出血。
功能失調性子宮出血	即是在沒有病理或疾病的情況下，荷爾蒙失衡而導致經期不穩定的情況。患者會無法預測出血情況，可能會經量過多或過少、經期延長、經期頻密或不定期來經。
閉經	月經停止。

問：患有月經失調怎麼辦？ 答：你應及早求診。治療通常以觀察為主；有時醫生會處方藥物治療；就算需要接受手術，亦可能只是切除子宮纖維瘤或子宮內膜。因每人的病況不同，治療難以一概而論，你應向醫生查詢。（本文摘錄自黃慧陽醫生的文章）

## 「食得起、放得低」(5) 便秘的預防、解決

為了預防或者解決「便秘」問題，我們應該好好檢討平日的的生活習慣。

首先檢查就是自己的飲食狀況，究竟是否攝取足夠的水分及纖維？喝水是通便的重要一環，因為當水分不足時，糞便就不夠軟化，而且腸道亦未能提供濕潤的環境使糞便推進。成年人每天最少飲用六至八杯的飲料，雖然各類飲用的液體都有幫助，但開水比較好。另一方面，我們應保持進食高纖維膳食，因為高纖維會使食團容易結合，增進腸道蠕動，每天應最少攝取20至25克的食物纖維，多吃五穀、蔬菜及水果。

當身體有足夠的水分及纖維作為糞便的原材料，那麼食團輸送到腸時就可以製造出優質的糞便。

除了注意膳食的成分外，養成勤做運動的習慣亦非常重要。適當的帶氧運動不但增進心肺功能及身體機能，運動還可以促進腸道的蠕動，令食團更容易在腸道輸送；運動亦能減輕壓力，令心情放鬆，有利腸道內益菌的生長。另外，動作針對鍛煉腹肌和腰肌及保持正確的姿勢都會有助活躍腸道蠕動的動力。要慣性定時上廁所，久而久之即可制約結腸養成自然蠕動的習慣。

最好是堅持進食早餐，這樣能夠容易引起結腸反射，產生便意。還有戒除忍便的習慣，因為慣性忍便時，就會逐漸導致便秘。應依照身體的反應，有便意時就須立即上廁。在定時上廁時亦須專注培養便意，或許播放一些節奏輕鬆的音樂，放鬆自己，但不應分心看報或閱讀書刊。

當便秘發生了，不要隨便用通便劑，雖然許多市面上的通便劑都會發揮預期的效果，但是會令腸道依賴藥性，最終使用者的便秘更嚴重且上癮。不如為腸道做按摩運動，做法非常簡單，就是在肚子外推個倒轉的「U」字——首先用手指從肚子的右下方慢慢而上推至肋骨架底，再由右推往左方的肋骨架底，隨着向肚子的左下方。

便秘遠離，全身順暢——「食得起、放得低」，就是人生一大樂事！

密，代表你有可能是患上了經血過多症。患者的月經週期通常正常，但卻需要頻密更換衛生巾，又可能出現晚間流量特多、血塊，或嚴重經痛。

- 問：經血過多是否很危險？ 答：大部分情況下並不危險。在經血過多的個案中，約只有1%因癌症引起，不過為了排除患癌的憂慮及找出合適的治療方法，如你年屆35歲，而又有經血過多，就應及早檢查。
- 問：有什麼方法可以治療經血過多？ 答：治療一般以觀察或服食藥物為主，部分女士可能要進行微創手術。
- 問：除了經血過多，還有其他月經失調問題嗎？ 答：以下是常見的月經失調症狀：

## 專題講座 中西醫痛症治療

內容	講者
多角度分析痛症治療的模式	辛啓安醫生（廣華醫院痛症治療中心主任）
中醫角度講解治療痛症的手法	譚吉林中醫師（廣華醫院中醫藥臨床服務中心中醫師）
西醫角度分析處理痛症的方法	康家輝醫生（廣華醫院麻醉科副顧問醫生）

目標對象：痛症病友及其家屬  
日期/時間：2008年12月13日(星期六)下午2:30-4:30  
地點：九龍亞答街147B醫院管理局大樓閣樓演講廳  
查詢及報名：健康資訊天地 電話：23007733

## 本周健康講座

- 骨質疏松知多少**  
東華醫院於12月12日(星期五)下午2時至4時，在該院眼科大樓九樓演講廳舉行「骨質疏松知多少」講座。  
查詢：21626421
- 糖尿病飲食與運動**  
順德聯誼會梁銘琛診所於12月12日(星期五)下午2時至4時30分，在土瓜灣馬頭道165號二樓診所健康教育室，舉辦「糖尿病的飲食與運動」講座。  
查詢：27159538
- 認識高血壓**  
東華醫院門診部於12月13日(星期六)上午10時至11時，在該院鶴堅士樓地下門診部舉辦「高血壓」講座。  
查詢：25898300
- 預防眼疾防流感**  
柴灣興華社區會堂於12月13日(星期六)下午2時至6時舉辦「預防眼疾及防備流感全面睇」健康講座。  
查詢：28966968