

# 论补肾益精与延年益寿

★ 曹建中 (江苏省江都市新城医院 江都 225200)

**摘要:**衰老是一种不可避免的生理过程。肾中精气是决定人的生长老死生命活动的主要条件,主宰着人的寿命和生命质量。老年的特点是多脏虚损,而肾衰是致病之本。因此补肾精益肾气是祛病延年的基本法则。把补肾精与调养五脏相兼顾,辨证要准,立法要稳,审因论补,扶正固本,慎施戕伐,注重养生,机体调摄,动静结合,适度饮食,慎应寒暑,补摄营养来强健身体延缓衰老。

**关键词:**肾虚;老年病;肾精;肾气

**中图分类号:**R 24 **文献标识码:**A

衰老既是一种病理变化,又是一种不可避免的生理过程。长期以来,医家们在不断探讨衰老的原因与机制,提出了近百种不同的衰老学说,虽各有其理,但究其根源,肾虚是人体衰老的根本原因。

## 1 肾中精气,肾为先天之本

肾中精气是构成人体的基本物质,它与人体生命过程有着密切的关系,《素问·金匱真言论》说“夫精者,生之本也”。人出生后,肾中精气不断充盛,促进着幼儿骨骼及智力的发育,进而化生出促进性腺发育成熟的物质“天癸”,男子产生精子,女子月经来潮,具备了生殖力。因此,当肾中精气充足时,精力充沛,骨坚牙固,耳目聪明,毛发润泽,二便自调,从而提高了生命质量。随着肾中精气由充盛逐渐转向衰退,人也就从中年而转入老年,出现骨枯髓减脑空,身矮背驼、腰酸耳鸣、齿摇发白等老态,“肾脏衰,形体皆极”。由此可见,肾中精气是决定人的生、长、壮、老、死生命活动的主要条件,主宰着人的寿命和生命质量。

## 2 多脏虚损,肾衰为主

人的脏腑、经络是一个有机整体,通过五行生克制侮,肾与其他脏腑紧密联系,相互资生,相互制约,维持机体的动态平衡。肾阳的温煦、肾阴之化生是各脏腑经络生理功能与血液化生、循环,津液输布的重要保证。人到老年,肾中精气渐衰,精不足则化气无源,无力温煦、激发、推动脏气;精不化血或阴血不充,可致阴亏血少,诸脏、四肢百骸失其濡养,使三焦气化不利,气机升降失常而致病,造成多脏器功能损害,气血阴阳亏损。因此,肾衰是致病之本,而多脏虚损是老年人发病的重要因素。从调查自然人群中

医虚证中发现,其肾虚患病率排在首位<sup>[1,2]</sup>。老年人肾精逐渐衰竭,真气逐渐耗散,五脏日益虚弱,各种虚损性疾病蜂至,如若再受外邪侵袭、精神刺激、饮食不当、劳累过度等,则会使脏腑功能衰退加快。临床上可见慢性支气管炎、冠心病、高血压、高脂血症、老年性痴呆、肿瘤等疾病,甚至酿成危重症情威胁生命。

## 3 补肾益精 延年祛病

人体生、长、壮、老、死的生命过程是肾气盛衰的演变过程。进入老年,体质状况发生显著变化,诸脏腑功能多为脆弱,表现为抗病能力和自我调节能力低下,脏腑精气易损而难复,其中以肾中精气衰少为根本。因此,对于老年人应重视护养正气,老衰久病,补虚为先,使脏腑机能振奋。临床试验证明,单纯滋阴填精,不仅药之甘味,难以化成肾中精血,而且精血不生,反易成阴凝之邪伤伐元气。若纯使用壮阳之品,或获一时之效,但势必耗损精血,使虚损益甚。故必须采取补肾填精,助阳化气之法,使精生气,气生精,精气充足,从而推动脏腑功能,达到神聪形健,益寿延年。然而,老年人的特点是“五脏俱虚”,因此,既要立足于老年人肾虚精亏之全局,又要着眼于脏腑病变之局部,把补肾法与调养五脏相兼顾,才能更好地发挥作用,由于肾与五脏是一种相互资生的关系,所以通过调养五脏气血,可以达到治肾之目的。

## 4 扶正固本,慎施戕伐

老年人以本虚为主,最易招致邪侵。老年人又因慢性、脏腑功能虚弱,气化不力,血行不畅,痰湿凝滞,邪易聚而难散,出现正虚不能胜邪,虚实夹杂之

证。正虚遭邪侵,邪滞更伤正,形成一种恶性循环,因此,邪结不祛则正气难复。此时治疗上尤以重视正气,老年人之正气,应刻刻固护。因损之极易,培补甚难,但不可过。一般应在扶正的基础上进行祛邪,如活血化瘀、化痰利湿、通腑泄浊等,这样有利于病邪的消除,有利疾病的转归和预后。补时必须结合老年人的体质,针对病因,审因论补,切忌滥补用药以防伤正,扶正恋邪,稍有偏差,使虚者更虚,实者更实,遗祸无穷。《灵枢·本神篇》指出“知其气血虚实,谨而调之也”。宜缓缓调补,长期渐进,抓主要矛盾,中病辄止。有些老年慢性病也不可急于求功,认准贵在守方,切忌变法、变方过频。辨证要准,立法要稳,选方要精,用药要轻,宁可再剂,不可重剂,对症下药,多可起力拔千斤的作用。

### 5 注重养生,延缓衰老

古人称寿限为“天年”,然人到中老年时期,由于肾气衰退,精气内虚,出现了无法抗据的生理性衰老过程。要延缓衰老的过早到来,就要平时注重养生。善养生者,必宝其精,精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少,神气坚强,老当益壮,皆本于精。

5.1 调摄机体 人体脏腑机能活动常受精神意志影响,孙思邈说“老人之性,心恃其老,无有藉在,率多骄恣,不循轨度,忽有所好,即须称情”。情志过激,能引起脏腑气机逆乱而产生种种病变,因此要十分注重调神(心理卫生)。《素问·上古天真论》指出“上古圣人之教下也,皆谓之为虚邪贼风,避而有时,恬憺虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,故“凡治身者,太上养神,其次养形也”。同时要陶冶自己的性情,或丹青书画,或吟吭高歌,使精神安逸行畅,如孙思邈所云“善养性者,内外百病皆悉不生”。

5.2 动静结合 动是指运动、活动,静是指休息、放松。因此“养性之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳”。应注意劳逸结合,尤其需要进行一些适度的体育锻炼活动,活动肢体,流通气血,例如晨操、打拳等活动<sup>[3]</sup>。做到以静为主,兼以运动,动静结合,使人体各组织细胞得以整复,延缓细胞衰老,保持肾之精气充实,却病延年。

5.3 适度饮食 人之寿命与肾气关系密切,但肾气乃“先身生之精气也,非胃气不能滋”,老年脾胃虚弱更为突出,由于胃肠功能的减退,不宜暴饮暴食,不宜偏嗜五味、生冷、肥甘之品,不宜食用不易消化的硬性食物。益脾借于谷,饥则脾无以运而脾虚,气转于脾,饱则脾过于实而气滞。故先饥而食,可以给脾,食不充脾,所以养气。

5.4 慎应寒暑 寒暑是四时气候变化的规,既是人体赖以生存的条件,又是导致疾病的一大因素。人上了一定年纪后由于肾气衰退,对外界环境变化的适应性、应急性较差,极易受到外邪的侵袭,更伤肾气,引发疾病。《灵枢·本神》“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑。养生不逆其时,真气内守,腠理致密,邪无由伤人”。

5.5 补摄营养 营养之补因人因时而异,孙思邈说“四十岁以上须服补药,五十岁以上四时勿缺补药,如此乃延年得养生之术耳”。即用药物补益肾之精气,延缓衰老就成了与积极保健方法相辅相成的重要方法之一。抗衰老药物除了具有治疗疾病作用外,还有针对老年人气血亏损,肝肾不足和阴阳容易失调的特点,分别用补气益血、调补肝肾、滋阴壮阳药物以达到强身保健、益肾固精之功。值得一提的是,中药不仅可作补药,也是很好的营养食品,如补肝肾、强筋骨的杜仲,补肺健脾、固肾益精的淮山药等可做菜吃,具有良好的开发价值。总之,衰老是一个很复杂的生理退化过程,其根本决定于肾中精气之盛衰。近年来,对肾虚实质和中药(如人参、黄芪、鹿茸、杞子、巴戟天等)抗衰老机理作了大量的实验研究,认为具有抑制导致衰老的“酶”,清除自由基,抗氧化作用和调节微量元素及在细胞和分子生物学方面作等方面的研究,取得了可喜的成果。

#### 参考文献

- [1]罗仁,钟洪.疾病人群的虚症特点[J].辽宁中医杂志,1996,23(4):154.
- [2]敖拉哈.老年医学与保健[J].1999,5(2):51.
- [3]赵伟康.中药延缓衰老的作用特点与研究途径·迈向 21 世纪的中西医结合[M].北京:中国医药科技出版社,1991:298.

(收稿日期:2007-11-13)

### 专题征稿

《江西中医药》为中医药核心期刊,新设重点栏目《明医心鉴》,以介绍名老中医经验和中医临证心得为主,重点刊载中医关于疑难病的诊疗经验,要求观点、方法新,经验独到。涉及的病种主要有:小儿麻痹后遗症、红斑狼疮、类风湿性关节炎、慢性肾炎、哮喘、糖尿病、老年痴呆、高血压、中风、盆腔炎、萎缩性胃炎、癌症疼痛。欢迎广大中西医临床工作者不吝赐稿。