

中医抗衰老八法与方药

★ 左志琴¹ 沈志华¹ 指导:洪亮² (1. 江西中医学院 2006 级硕士研究生 南昌 330006; 2. 江西中医学院 南昌 330006)

关键词:中医;抗衰老;八法与方药

中图分类号:R 212 文献标识码:A

中医学认为衰老是随机体年龄的增长,阳气衰弱、阴精亏虚、气血不足,出现脏腑功能紊乱或减退的综合表现。而现代医学则提出近 300 种学说或假说,其中主要有自由基学说、差错学说、遗传学说等。但其发生的确切机制,迄今尚未清楚。虽然衰老是任何生命过程的必然规律,不可抗拒,却可以延缓。通过对历代医家抗衰老相关文献的研究,现从以下八法来浅谈抗衰老。

1 补肾法

中医认为肾为“先天之本”,肾中精气的盛衰决定着衰老的速度,直接主宰着人体的生、长、壮、老,关系着人体的寿夭否泰。故中医学历代医家把补肾作为抗衰老的首要治法。专于补肾的方剂有六味地黄丸、五子衍宗丸、清宫寿桃丸、还精煎、补肾益寿片、八仙长寿丸等。现代医学认为衰老与体内自由基的增多,与内分泌、免疫功能下降,脂质代谢的异常等有着十分密切的关系^[1]。且现代研究显示许多补肾中药或复方都有明显清除体内氧自由基,调节内分泌、免疫系统功能和调节血脂水平的作用^[2]。更有资料显示以补肾为主的复方有显著延

长动物生存期的作用。如六味地黄汤能够增强免疫器官清除自由基的能力,降低其受损的程度,明显提高机体抗御疾病的能力而达到抗衰老的功效。且本方富含锌、铁、锰等多种微量元素。而微量元素的缺乏可导致体内抗氧化酶能力下降,自由基不能及时清除而造成累积,导致衰老的速度加快^[3]。王学美等^[4]发现临床上五子衍宗丸对老年腰脊酸痛、胫酸膝酸或足跟痛、耳鸣、尿有余沥或失禁、记忆力减退等衰老症状有较好的改善作用,另外临床研究还表明清宫寿桃丸对肾虚衰老见证的总有效率为 87.9%,优于维生素 E。此外药理研究表明,还精煎可显著延长小鼠平均生存期,促进机体能量代谢及核酸、蛋白质的合成,从而达到提高机体免疫力,延缓衰老的目的。这些方剂的主要用药有地黄、何首乌、菟丝子、淫羊藿、锁阳、肉苁蓉、补骨脂、女贞子、覆盆子、巴戟天、黄精、骨碎补以及鹿茸和附片等补肾药物。同时现代研究表明这些补肾药的作用主要表现在以下几个方面:增强免疫功能,改善内分泌功能,增高性激素水平,延缓大脑组织衰老,降低自由基和过氧化脂质水平,升高 SOD,延长果蝇、家蚕等动物

染,颈部可见 3 个蜘蛛痣,肝脾肋下未及,移动性浊音阳性。实验室检查:乙肝两对半为“小三阳”,白/球蛋白比例倒置,ALT、AST 轻度增高,血清总胆红素升高,PT 延长,腹水为漏出液,诊断为乙型肝炎肝硬化。西医治以抗病毒、护肝、利尿为主,中药多为泽泻、栀子、茵陈、白花蛇舌草、苦参等清利湿热之品。来我处就诊时除以上主症外尚有纳差,恶心厌油,时齿龈出血,每日小便仅 2 次,约 300ml 左右,需用利尿剂维持,大便溏结不调,舌质暗红、边有齿痕,舌苔淡黄稍腻,脉沉细弦。采用转化疗法,以补益为主,处以肉桂、杜仲、仙灵脾、黄芪、当归、白芍、黄精、

白花蛇舌草、虎杖。5 剂后患者精神好转,倦怠乏力减轻,小便量见增。嘱继服 5 剂,复诊患者乏力、腹胀、胁痛未见进一步好转,反出现牙龈肿痛,心烦失眠,大便干结,小便深黄等热象。舌质红,苔黄腻,脉弦滑。三诊改从湿热论治,以清利湿热为主,佐以解毒活血,选茵陈蒿汤合甘露消毒丹加丹参、赤芍、泽兰。药后效彰,病人小便量明显增多,腹水消失,利尿剂也停了,余症亦大为改善,终以健脾调肝之品善后。

(收稿日期:2008-11-17 责任编辑:秦小珑)

寿命。

2 益气健脾法

脾胃虚弱是人体衰老的重要信号^[5]。李时珍认为:“土为元气之母,母气既和,津液相成,冲乃自生,久视耐老,此其权舆也。”说明脾胃生理功能正常,脾胃得养,后天充实,对防治疾病抗衰延年有重要意义。故临床组方遣药时常注意调理脾胃,使脾气健运,胃纳正常,祛病复健的同时又可缓衰延年。此类方大多数是以益气为主或益气健脾并重,如清宫八仙糕、四君子汤、补中益气汤、归脾汤、保元汤、异功散、理中汤、独参汤等。陈可冀等^[6]按清代宫廷方制成“清宫八仙糕”用以治疗老年脾虚4周后,疲乏、腹胀、便溏等脾虚症状明显改善,且小肠吸收功能之木糖排泄率、血清胡萝卜素浓度均有提高,神经系统及代谢低下等衰老症状有不同程度改善。又如四君子汤,研究表明本方可显著延长脾虚小鼠生命活力,增强其胸腺重量,增强T淋巴细胞活性及升高IgM水平,从而提高免疫功能,同时还具有抗自由基损伤,延缓机体衰老的功能。这些方中主要用党参、黄芪、西洋参、蜂蜜、茯苓、山药、白术以及花粉、灵芝等。药理研究表明此类方药有较好的改善衰老症状,增强免疫力,提高SOD,降低MDA含量,减少自由基对细胞的损伤,延长细胞寿命的功能,从而推迟衰老。

3 滋阴法

《内经》曰:“年四十,阴气自半,起居衰矣。”中医学中“阴气”从生理功能的角度来说,泛指精、血、津、液,是构成人体的重要物质,也是人体各种活动的物质基础。体内津液随着年龄的增长而逐步减少,进入老年期将会减至60%以下,容易出现生理性失水现象,而老年人的大脑感觉中枢神经变得迟钝,易产生“耐渴”,导致一些老年性、慢性疾病的发生。可见津液不足与老年病的发生、发展具有相当的关系。一些生物学家也有类似观点,强调体内体液失去平衡是导致机体衰老的主要原因。因此老年养生须重视津液的培护。常用的滋阴轻身延年之方药有生脉散、六味地黄丸、琼玉膏、八仙膏、大补阴丸等。实验证明:生脉散组方科学,富含多种微量元素,可增强机体免疫功能,提高健康人内源性糖皮质激素水平及肝脏能量代谢,促进肝细胞功能活动等多方面作用,从而达到延缓衰老的作用。除上述方剂中提到的滋阴药外,还有炙鳖甲、玄参、天门冬、北沙参、银耳等,这些滋阴药均具有延长抗体存在时间的作用,从而达到延缓衰老的目的。

4 补气活血化瘀法

颜德馨^[7]早在1989年就提出气虚血瘀是人体衰老的主要机制之一。王清任在《医林改错》明确指出:“元气既虚,必不能达于血管,血管无气,必停留为瘀。”瘀血的产生和存在可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,出现脏腑虚衰,“精”“气”“神”亏耗,气的生化作用减退,从而加重瘀血的形成,出现恶性循环,最后导致衰老直至死亡。因此补气活血化瘀是抗衰老的一个重要环节。代表性的活血化瘀药有大黄、川芎、丹参、当归、赤芍、红花、桃仁、蒲黄、水蛭等。药理研究表明:这些药物均含锌、铜、铁、锰等必须微量元素。用于治疗老年性疾病时通过补充老年人必须微量元素,寓通于补,促进疾病的康复和延缓衰老;可调节免疫功能,预防血栓形成及其相关疾病的发生;具有明显抗氧化和增强SOD清除自由基的作用;可防治因瘀血而致的各种老年病症和抗衰老等作用。在此基础上配以补气药,气行则血行,血行则瘀自除,使得气血平衡恢复,脏腑功能正常,进一步达到延缓衰老的目的。

5 补肾活血化瘀法

肾为“先天之本”,肾中精气的盛衰与人的生长壮老有着密切的关系。而人至中年以后,肾中精气逐渐亏虚,肾虚则元气不足,故推动血液津液运行的动力减弱,血液、津液因聚而瘀。肾虚血瘀有较大的涵容性和整体性,肾虚可促进血瘀的发生发展,血瘀又可加重肾虚。而血瘀又是衰老变化的重要征象,可导致衰老加重;同时,衰老也可使血瘀加速。天津中医学院曾对2251例健康中老年人进行血瘀证调查发现,血瘀证检出率随年龄增大而增加^[8]。由此可见,在衰老过程中肾虚为本,血瘀为标,本虚标实,互为影响,互为因果。故补肾活血化瘀具有抗衰老之功。将补肾法、活血化瘀法结合,标本兼治,抗衰老之效更佳。方药如七宝美髯丹、地黄饮子等具有此功。张国欣等^[9]通过临床观察证明:七宝美髯丹具有改善缓解肾虚血瘀症状的作用,增强超氧化物歧化酶(SOD)及谷胱甘肽过氧化物酶(GSH-PX)活性,降低血清过氧化脂质水平,增强机体免疫功能,抑制内分泌系统老化,起到延缓衰老的作用。

6 双补脾肾 活血化瘀法

脾为后天之本,气血生化之源。随着年龄不断的增大,脾的功能逐渐衰退,后天乏源,则先天失其所养,最终导致先后天俱亏而致脾肾两虚,机体逐渐衰老。北京医院对112例82岁以上老人进行了统计,其中以脾肾两虚者为最多,有59例^[10]。并且机体在出现脾肾两虚的同时也导致了血瘀。故而集补

肾补脾之品为一体,熔培补先后天之本为一炉的抗衰老延年的方剂尤重于以健补脾肾为抗衰老大法。此类方剂有龟龄集、参茸口服液、脾肾阳虚合剂、康宝液等。药理研究表明:龟龄集有补阳固肾、运脾滋肝之功效,抗脂质过氧化作用明显,可增强免疫功能,促进 RNA、蛋白质合成,增加心血排出量,从而延缓衰老。主要用药有前述补肾和益气健脾两类方的常用药等,同时配伍活血化瘀药则效更佳。

7 补气活血化癥法

一般认为,衰老的病理机制属本虚标实。具体而言,本虚是以多脏器虚损为主,肾气虚是其重点;标实则痰瘀为主,且痰瘀多在肾虚的基础上产生,而痰瘀反过来又可加重肾虚,最终造成脏腑功能的衰减乃至衰竭。据调查发现:痰浊证与年龄增长呈显著相关关系,并与肾虚证的患病率呈显著相关关系^[11]。故在抗衰老过程中应标本兼顾。金匱肾气丸作为一首延年益寿的经典名方之所以具有显著的延缓衰老作用,从根本上说是因为其重在补益肾气兼有活血化癥之功,驱除衰老瘀血之邪;并兼有利水化痰之功,祛除衰老痰浊之邪,切中衰老的病理机制。除方中提到的药物外还有远志、灵芝、石菖蒲、半夏、竹茹等药物。若痰浊较甚者,可加用温胆汤则疗效更加确切。

8 滋补脾肾 润肠通便

中医认为脾肾虚衰是老年人便秘的根本原因。便秘和衰老具有一定的相关性。脾肾两虚,先后天之本俱亏,气血生化无源,导致精血津液亏虚,腑气不通,胃肠郁滞,大便闭结。而便秘可影响整个机体的功能而变生诸病,进而影响寿命。这种由便秘引起的疾病和衰老的观点与现代医学中的“自体中毒学说”完全一致。20 世纪初期,现代老年医学的创始人之一梅·奇民科夫(俄国)证实了这一点。因此,治疗和预防便秘,加快体内废毒物的排泄,减少有害毒素的吸收是保健、延寿的有效方法。治疗便秘的方药很多,而治疗老年性便秘还应注重补益脾肾,如济川煎、麻子仁丸等。临床观察也证实济川煎具有增强体质,促进胃肠蠕动的功能,从而缩短排便

时间,改善症状,无不良反应,有效地提高了患者的生活质量,不失为治疗老年性便秘的良方。王军齐^[12]用本方加减治疗老年性便秘 62 例,治愈 30 例,有效 28 例,无效 4 例,总有效率 93.9%。

综上所述,人的衰老是一个复杂的综合过程。正常情况下,衰老是随着人们年龄增加,体内的气、血、精、液逐渐减少,机体的功能日渐衰退,并在其他因素的综合作用下逐渐发展而成的退化过程。然而许多疾病又可以诱导、产生病理性衰老。因而,抗衰老是目前医学生物工程领域中最新的一个课题。虽然迄今还没有哪一种药物或方药具有全面的抗衰老效果,但中医抗衰老研究一直没有间断。历代医家发现,很多延缓衰老的中药方剂有一个共同点:注重以补肾(气)强精(血)为主,并辅以益气健脾,活血化癥。中医药抗衰应在中医理论指导下,辨证施治,延缓衰老。

参考文献

- [1] 王本祥. 现代中药药理学[M]. 天津科学技术出版社, 1997: 11.
- [2] 刘国生, 李莉, 陈光亮. 补肾颗粒延缓衰老作用研究[J]. 安徽医学院学报, 2005, 24(1): 35-37.
- [3] 林天栋. 老年医学新进展[M]. 北京: 化学工业出版社, 1997: 39.
- [4] 王学美. 五子衍宗丸及其加味方抗衰老临床和实验研究[J]. 医学研究杂志, 2007, 7(7): 66-67.
- [5] 梁晖, 翁冬. 范德荣主任谈中医衰老理论和老年病临床特点[J]. 福建中医, 1995, 26(3): 6-7.
- [6] 陈可冀, 周文泉, 张文高, 等. 清宫八仙糕治疗老年人脾虚证的疗效分析[J]. 中华老年医学杂志, 1983, 2(3): 129.
- [7] 颜德馨. 气虚血瘀是人体衰老的主要机制[J]. 中国医药学报, 1989(2): 10-12.
- [8] 杜怀堂, 周丽珍. 近 10 年中医衰老学说研究述评[J]. 北京中医药大学学报, 1995, 18(2): 12.
- [9] 张国欣. 七宝美髯丹抗衰老的临床观察[J]. 中国中医药信息杂志, 2002, 1(1): 50.
- [10] 马月香. 抗衰老应注重活血祛瘀[J]. 江西中医药, 2005, 12(12): 9.
- [11] 俞征宙, 陈文发. 从增龄对本虚标实证的影响探讨中医衰老机理[J]. 中国中西医结合杂志, 1992, 12(2): 80.
- [12] 王军齐. 济川煎加减治疗老年性便秘 62 例疗效观察[J]. 四川中医, 2006, (3): 63-64.

(收稿日期: 2008-11-19 责任编辑: 周茂福)

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:小儿麻疹后遗症、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。