

中医老年体质 养生学

张晓天 主编

Health Cultivation in the Elderly:
A TCM Constitutional Approach



科学出版社

中医老年体质养生学

张晓天 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

不同的个体有不同的体质、不同的易感性、不同的症状表现、不同程度的生理功能紊乱。老年人通过尽早了解自己的体质状况, 调理改善自己的体质, 降低发病率, 以颐养天年是必要及重要的。本书是上海中医药大学附属曙光医院治未病中心的专家团队通过老年人的中医体质养生、常见老年慢性疾病的中医体质养生的研究, 用概论、老年人的中医体质养生、常见老年慢性疾病的体质养生指导、家庭老年人的护理四个章节, 为老年患者提供全面合理的预防保健服务, 最大限度地维持和提高患者功能状态和生活质量, 全力为老年人的晚年健康保驾护航。

本书适合作为老年大学教材使用或者中医老年病相关研究者、中医内科临床学生和中医爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

中医老年体质养生学/张晓天主编. —北京: 科学出版社, 2016.9

(普洱市中医老年健康系列读本)

ISBN 978-7-03-049793-2

I. ①陆… II. ①中… III. ①老年人-养生(中医) IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第204684号

责任编辑: 潘志坚 黄金花 / 责任校对: 贾娜娜

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

上海叶大印务发展有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016年8月第一版 开本: 787×1092 1/16

2016年8月第一次印刷 印张: 14

字数: 305 916

定价: 55.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

普洱市中医老年健康系列读本

专家指导委员会

总 顾 问：

卫 星 中共云南省普洱市委书记

顾 问：

杨照辉 中共云南省普洱市委副书记、市政府市长

陆 平 中共云南省普洱市委副书记

杨 季 中共云南省普洱市委常委、组织部部长

李 鸿 中共云南省普洱市政府副市长

主任委员：

伍 敏 中共云南省普洱市委组织部副部长、市委老干部局局长

委 员：

何 芳 中共云南省普洱市委老干部局副局长

夏建宁 中共云南省普洱市委老干部局副局长

董红平 中共云南省普洱市委老干部局办公室主任

李子萍 中共云南省普洱市委老干部局老干部活动中心主任

《中医老年体质养生学》

编辑委员会

主 编：张晓天

副主编：朱蕴华 郑 珏 王 莹

编 委：（按姓氏笔画排序）

王琳茹 丘俊鑫 吴晶晶

呼怡媚 郭丽雯 钱呈秋

徐 冰 缪 佳 程秋峰

前 言

当前，中国正处在人口老龄化飞速发展的关键阶段，全面认识人口老龄化高峰前各个阶段的人口问题、经济问题和社会问题，是完善和落实科学发展观、构建和谐社会的迫切需要。

现代老年医学的宗旨就是为老年患者提供全面合理的预防保健服务，最大限度地维持和恢复患者功能状态和生活质量。那么，如何做到这一点呢？本书从老年人中医体质养生角度来解答这一问题。

《素问病机气宜保命集》认为老年人“精耗血衰，血气凝泣”“形体伤惫”“百骸疏漏，风邪易乘”。《灵枢·天年》早有“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魄离，故言善误”的说法。人到老年，机体会出现生理功能和形态学方面的退行性变化。其生理特点表现为脏腑气血生理功能的自然衰退，机体调控阴阳平和的稳定性降低。

体质在《辞海》中的释义为：人体在遗传性和获得性的基础上表现出来的功能和形态上相对稳定的固有特征。它通过人体形态、机能和心理活动的差异性表现出来。在生理上表现为机能、代谢及对外界刺激反应等方面的个体差异，在病理上表现为对某些病因和疾病的易感性或易罹性，以及产生病变的类型与疾病传变转归中的某种倾向性。每个人都有自身体质特点，人的体质特点或隐或显地体现于健康或疾病过程中。

根据体质，可以生命个体的人为研究出发点，研究不同体质构成特点、演变规律、影响因素、分类标准，从而应用于指导疾病的预防、诊治、康复与养生。中医学“治未病”的学术思想，结合体质进行预防，通过改善体质、调整功能状态，为从人群体质的角度预防疾病提供了理论和方法，充分体现了中医“以人为本，因人制宜”的思想。

不同的个体有不同的体质、不同的易感性、不同的症状表现、不同的生理功能紊乱程度。老年人通过尽早了解自己的体质状况，调理改善自己的体质，降低发病率，以颐养天年是非常必要及重要的。

中医强调生命是一个动态的过程，健康是一个动态稳定的生命状态，天、地、人三者对健康的影响因素复杂多变，因此要“法于阴阳，和于术数”，顺应自然环境、社会环境和生命变化的内在规律。体质虽然是一个相对稳定的特征，但也会随着饮食、起居、运动等生命活动的节奏及变化时间、空间的移易而改变。调理体质无论是理论还是方法，都强调不偏不倚、以和为贵。

应积极地选择有针对性的体质调理及养生调摄方法防止临床疾病的发生，临床疾病发生后，则应以祛病康复为目的，通过临床诊治与养生调理的综合干预，尽量将疾病对健康的影响降到最低；早诊断、早治疗，若所患疾病属暂不可治愈的，如糖尿病、高血



压、冠心病、气管炎等，则以延缓疾病发展、提高生存质量为目的，应临床治疗与日常养生相结合，尽量延缓疾病的发展进程，提高生活质量，延长生存时限。

上海中医药大学附属曙光医院治未病中心的专家团队，数年来致力于老年人的中医体质养生、常见老年慢性疾病的中医体质养生，全力为老年人的晚年健康保驾护航。

编者

2016年3月

目 录

第一章 概论	1
第一节 人口老龄化的现状及发展趋势	1
第二节 中医学对衰老的研究	2
第三节 老年病的中医病因病机特点	7
第四节 老年人的生理变化	13
第五节 老年病的临床特点	23
第二章 老年人的中医体质养生	31
第一节 老年人平和质的中医养生	31
第二节 老年人气虚质的中医养生	39
第三节 老年人阳虚质的中医养生	45
第四节 老年人阴虚质的中医养生	53
第五节 老年人痰湿质的中医养生	60
第六节 老年人湿热质的中医养生	67
第七节 老年人血瘀质的中医养生	73
第八节 老年人气郁质的中医养生	80
第九节 老年人特禀质的中医养生	87
第三章 常见老年慢性疾病的体质养生指导	94
第一节 糖尿病的体质养生指导	94
第二节 高血压的体质养生指导	121
第三节 冠心病的体质养生指导	134
第四节 气管炎的体质养生指导	150
第五节 便秘的体质养生指导	184



第四章 家庭老年人的护理	206
第一节 居室环境	206
第二节 个人卫生	207
第三节 药品管理	208
第四节 护理用品的使用	209
第五节 护理照顾	210

第一章 概 论

第一节 人口老龄化的现状及发展趋势

世界上许多国家正进入人口老龄化的阶段。目前,全世界 60 岁以上人口已经达到 8.93 亿人,增长最快的是 80 岁以上的人口。预计在未来的几十年中,全球 60 岁及以上人群将可能达到历史最高。根据最新的统计数据,预估到 2050 年 60 岁及以上的人数将达到 20 亿,占全世界人口总数的 22%;2050 年的世界人口总数预计将达到 1950 年世界人口总数的 3.6 倍,其中,60 岁以上人口和 80 岁以上人口相应的增长数分别是 10 倍和 27 倍。

21 世纪是中国全面建设小康社会的历史新时期,同时也是面临人口老龄化挑战的新时期。目前,中国正处在人口老龄化飞速发展的关键阶段,全面认识人口老龄化高峰前各个阶段的人口问题、经济问题和社会问题,是完善和落实科学发展观、构建和谐社会的迫切需要。

几个世纪以来,世界范围内的老龄人口逐步递增,近几十年,老龄化的步伐逐渐加快。2030 年的预估数据提示将会有超过 60 个国家的 65 岁及以上人口数超过 200 万。而在 2000~2030 年这段时期内,在纳入研究范围的 52 个国家当中,老龄人口的增长比例数值范围将从保加利亚的 14%到新加坡的 37.2%。现今老年人口众多的国家跟许多发展中国家相比老龄人口的增长将变化不大;而在像哥伦比亚和马来西亚这样的许多国家中,预计老龄人口的增长将扩大至 2000 年数值的 3 倍多。

其中,生育率和死亡率对未来老龄人口的规模及构成起至关重要的作用。当前和未来可能影响生育率和死亡率的因素会对将来老龄人口的规模产生广泛的影响。

欧洲和北美的工业化国家已经熟知人口老龄化这一趋势。但许多人并未认识到,发展中国家也将进入老龄化,而且增长的速度可能会超过发达国家。据统计,1999 年 7 月至 2000 年 7 月间,全世界的净增老年人口中 77%的人(每月 615 000 人)来源于发展中国家。发达国家最为显著的特点是在 20 世纪 80 年代早期人口增长速度明显下降。增长速度的减缓源于第一次世界大战期间及之后在许多发达国家普遍存在的低出生率。在 20 世纪 90 年代中期增长速度保持下降趋势,而到 21 世纪早期这一现象变得尤为显著。这种下降跟大萧条及第二次世界大战期间降低的生育率有关。增长速度的降低突显出过去的生育率变化趋势对当前和未来老龄人口的规模有重要影响。

目前发展中国家总体的老龄人口增长速度是发达国家的两倍多,是全世界人口增长速度的两倍。在 20 世纪 60 年代前期,发展中国家的增长速度开始上升,之后一直保持增长势头。



这几十年以来,在世界各地中,欧洲都是拥有 65 岁及以上年龄人口比例最高的,其中,意大利的老龄人口为 19%,成为“最年长”的国家。进入 21 世纪后,欧洲持续保持全球前列。直到最近,这一地区最年长人群所占比例仍居高不下。然而在 2000 年,北美 80 岁及以上年龄人口所占百分比与欧洲整体的比例相近,这可能与一战前后欧洲出生人口数量减少有关。然而,到 2015 年,这些比例在欧洲又成为最高;2030 年,预计所有欧洲人中会有将近 12% 的人达到 74 岁,7% 的人达到 79 岁以上。北美和大洋洲同样会有相对比较高的老龄人口比例,并且在 2000~2030 年会有相当大的增长。亚洲、拉丁美洲(加勒比海地区)到 2030 年这一比例的水平将是 2000 年的两倍多,而撒哈拉以南的非洲地区许多国家由于生育率很高,老龄人口的总体比例增长速度不会过快。具体到某地区人口的总体老龄人口比例时,有两个关键因素需注意。第一点就是地区平均数常常会将巨大的差异性掩盖。例如,孟加拉国和泰国地理上接近,但是这两个国家预计会有不同的人口老龄化发展轨迹。同样,许多加勒比海国家相较于其中美洲邻居而言有高比例的老龄人口(加勒比海地区是所有发展中地区中“最年长”的)。第二点,也是尤为重要的是,它们自身的比例对人口动态变化意义并不大。尽管 2000~2015 年撒哈拉以南非洲老龄人口比例的变化不明显,但预计其数量会增加 50%,从 19 300 万人增至 28 900 万人。

日本与中国有很相似的东亚文化,有 12 700 万人口,是一个人口密度很高的国家。日本历经极端的人口老龄化过程,在所有国家中预期寿命最长,日本生育率水平在 20 世纪 40 年代后期开始下降,在 20 世纪 50 年代下降开始加速,到 20 世纪 60 年代前期,国家总的生育率降至替代水平,每名女性平均生育约 2 个孩子。日本 20 世纪 50 年代生育率的陡降比中国 20 世纪 70 年代的生育率下降曲线要早 20 年,因此中国的人口老龄化进程在今后 20 年可能步日本的后尘。

第二节 中医学对衰老的研究

一、中医学论衰老与抗衰老

本节主要阐述中医衰老学说,重点论述脏腑虚损,气血失和,阴阳失衡导致疾病及衰老死亡,提出慎食居、预防为主、扶正去邪、辨证用药、保持机体阴阳平衡、气血和顺、脏腑充实、阳生阴长和身体健壮是抗衰老的关键所在。

(一) 论衰老

衰老是人体经过生命巅峰后出现的正常生理衰退过程。中医学认为衰老的基本特点是进行性的气血衰微和阴阳失衡。

中医学在经过几千年的临床实践过程中,广泛描述和详尽记载了对于人体衰老成因及其发生发展过程的全面认识,早在 2000 年以前的经典古籍《素问·阴阳应象大论》中已指出:“年四十,而阴气自半也,起居衰矣。”《灵枢·决气》篇也提出以十岁为一期,论述人的生长、发育及衰老过程。其曰:“人生……五十岁,肝气始衰……六十岁,



心气始衰……七十岁，脾气虚……八十岁，肺气虚……九十岁，肾气焦……百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”清代丁其誉曾言：“凡人三十岁以后，年衰一年。”提出人在30~50岁，阴血逐渐减少，开始步入衰老阶段。

中国历代医家，正是在长期理论研究及实践基础上，逐渐充实完善，从而形成了一套完整的中医衰老理论，其中包括脏腑虚损、气血失和、阴阳失衡、先天失养及精神亏耗等理论。正是上述理论形成了中医学独特而完整的衰老理论体系。以下着重介绍脏腑虚损、气血失和及阴阳失衡论。

1. 脏腑虚损 中医学认为人体所有的生命现象和过程主要依赖脏腑的正常生理功能及脏腑之间的协调。人体的生长、发育、成熟、生殖、衰老、死亡，均与脏腑功能的强弱密切相关，然而在人体脏腑中又以五脏最为重要。《灵枢·天年》曰：“人生十岁，血气始盛”“三十岁，五脏大定”，至此之后，五脏功能日渐衰退，与各脏虚损程度不同，因此对于机体衰老的影响亦不同。故中医学的脏腑虚损又包括脾胃虚损和肾气虚损。

(1) 脾胃虚损：中医学认为，中焦脾胃是衰老成因的关键因素，因脾主运化，胃主受纳，脾胃为气血生化之源，是产生和生命活动营养物质的重要脏器，同时脾胃也是肾精、肾阳及其他各脏腑气血精液之源泉。金元四大家之一的李东垣认为，内伤脾胃，则百病生，他提出：“真气又名元气，乃先天之精气，非胃气不能滋之”“夫元气、谷气、营气、精气、卫气、上升之气，此数者，皆饮食入胃，谷气上升，胃气之异名也，其实一也”。在正常生理情况下，外界摄入的水谷，由脾胃输布精微，化生气血，如脾胃受损，易致气血亏虚。因此元气不仅含先天之精气，而且还概括阴阳的气血而言，即“脾胃为气血阴阳之根蒂也”。“脾胃之气既伤而元气亦不能充，而诸病之所由生也”这些理论足以说明了内伤脾胃，则破坏脏腑的协调平衡。只有保证脾胃功能旺盛，才能身体健康，精力充沛。

人体的衰老是整体性的增龄性变化，随着年龄的增长，机体的整体功能也随之下降，五脏虚损均可致衰老，并不仅限于脾胃与肾。正如《灵枢·天年》论云：“其不能终寿而死者，何如？”岐伯曰：“五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”

(2) 肾气虚损：肾为先天之本，主生长、发育、成熟、生殖和衰老。《素问·上古天真论》云：“女子七岁，肾气盛，齿更、发长……五七，阴阳脉衰，面始焦，发始堕”“丈夫八岁，肾气实，发长，齿更；五八肾气衰，发堕齿槁……”，又云：“有年老而又有子何也……此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也”。古籍原文强调了五脏之中肾气在衰老成因中有至关重要的作用。人体的生长盛衰均与肾气密切相关，中医学认为，肾气实指肾中精气，包括阴阳两个方面：肾阴包括生殖之精和维持人体生命所必需的物质。若肾精充足，则它脏之阴精才充足。肾阳充足，则脏腑及全身生理功能才得以正常运行。因而有“肾气盛，则寿延，肾气衰，则寿夭，此一定之理也”和“肾气绝，则不尽其天命而死也”。《黄帝内经》（简称《内经》）云：“阴平阳秘，精神乃治”。重视阴阳并重，这也反映了肾中精气在养生长寿中的重要作用。

2. 气血失和 何谓气？古人云：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。”《灵枢·决气》云：“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛、雾露之溉，是谓气。”故曰：“通天下一气身”。说明人体内气不足或运转失常，会影响人体的生命过程。何谓血？《灵枢·决气》曰：“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血”“血者，水谷之精气也，源源而来，



而实生化于脾，总统于心，藏受于肝，宣布于肺，施泄于肾，肾而灌溉一身”。

气与血密切相关，两者互根互用，故有“气行则血行”及“气为血帅，血为气母”之说，除此以外，气血与肺、肾及脾胃等脏腑功能有密切联系。肾藏先天之精气，脾胃运化生成水谷精微。《素问·痹论》云：“荣者，水谷之精气也，和调于五脏，洒陈于六腑，乃能入于脉也。故循脉上下，贯五脏，终六腑也。”故云脾胃为气血生化之源。肺主气，司呼吸，肺主呼吸之精气；而肾藏精，肝藏血，精血同源。因此气血的运行正常才能保持身体健康。若气血失和，则人体失于阴平阳秘的生理平衡，气血亏虚易致早衰，因此保藏精血，调理元气，是延年益寿、防止早衰的关键治则。正如《内经》云：“气血正常，长有天命”。

3. 阴阳失衡 阴阳平衡学说是中医学中的核心理论。《内经》云：“夫阴阳者，万物之根本也。阴阳同时者，万物之始终也，死生之本也”。阴阳的变化是自然界一切生命活动的纲纪，人的生长、发育、成熟、生殖、衰老及消亡均是由阴阳变化和平衡所决定的。同时，体内的阴阳又需与自然界的阴阳变化相适应，这样生命活动才能在正常情况下进行。《素问·阴阳应象大论》云：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”《素问·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治”“生之本，本于阴阳”。

古代医家对于阴阳平衡理论在养生养性和延年抗衰中的应用给予了高度的重视。他们认为阴阳失衡，或阳气不足，或阴气过盛，均可导致阴阳失衡。《素问·生气通天论》说：“阴阳离决，精气乃绝”。阴阳亦可能出现偏盛，有偏胜斯有不足。从而可出现阴盛则阳病，阳盛则阴病，阳盛则热，阴盛则寒。《内经》云：“一阴一阳，互为进退，故消长无穷，终而复始。”这些理论充分说明了机体的阴阳失衡可导致疾病的发生及人的衰老死亡。

因此，保持体内阴阳平衡和其与周围生存环境的相互协调，才能祛病抗疾、延年益寿，保持身心健康。

（二）抗衰老

食居，养生保健，防病治病是延年抗衰的重要方法。如前文所述，人与其他生物一样，必须遵循生长、发育、成熟、生殖、衰老及消亡的自然规律。然而作为人体，在一定程度上可以通过人为的力量，促进生长发育，强健身体，延缓衰老。

中医学十分重视食养和食疗，早在《备急千金要方》中就有“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也”之说。通常人们在临床实践中，强调了“生机贵养”，这“养”字包括饮食、起居及运动等。食居对人体健康极为重要。起居时，饮食节，寒暑适则身利而寿命益。反之，则形累而寿命损。中医学认为：“饮食自倍，肠胃乃伤。”孔子时期就主张“食无求饱，居无求安”。食物不宜过量，肥甘之品不宜过盛，肥甘过盛，则心脾受损，饮酒亦不宜过度。李时珍的《本草纲目》中指出：“面曲之酒，少饮则活血行气，壮神御寒，消愁遣兴。痛饮则伤神耗血，损胃之精，生疾动火”“若夫沉酒无度，醉以无常，轻者致疾败行，甚则丧邦亡家，而殒躯命”。《金匱要略》记载：“秽饭，馁肉，臭鱼，食之皆伤人……六畜自死，皆疫死，则有有毒，不可食之。”由此可见饮食和起居调养均是长寿的重要条件。



防病治病是养生保健的重要一环,《内经》云:“不治已病治未病,不治已乱治未乱。”说明对于疾病应进行积极预防和及时治疗,把疾病消灭在萌芽隐患之中,以保持身体的健康。在机体已患病的过程中,中医学特别重视人体正气的主导作用,保持人体正气强盛,疾病就不会发生,故有“正气存内,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”。一旦正气不足,造成阴阳失衡,则脏腑功能紊乱,气血运行失常,就会导致病理变化的产生。

中医学可运用中草药来达到强力抗衰、延年益寿的作用,其中必须遵循基本用药原则,所谓“见病不可乱补,一日误补,十日不复,服药者不可慎守”,只有在中医辨证论治理论和中医学衰老理论指导下,对人体内、外环境等整体因素作全面分析、综合考虑,才能正确用药,收到事半功倍的抗衰延年效用。中医学中的补益、活血化瘀等法则及其方剂,对延缓衰老,恢复功能,以达到阴平阳秘、益寿延年具有重要作用。

二、中医学抗衰老的原则

古往今来,抗衰延年是人类本能的希望与渴求。中医学的衰老理论、抗衰老理论及实践,可谓历史悠久,源远流长,学家林立,立论甚丰,是中华民族文化的瑰宝。其中抗衰老的原则,主要包括阴阳平衡、补肾健脾、气通血运、弥补先天、防治兼宜、辨证用药六大原则;养生修性原则则包涵因时养生、饮食调理、修性养神、动静适宜原则四个方面。

(一) 中医学抗衰老的原则

1. 阴阳平衡原则 阴阳平衡学说是中医学理论之纲纪。《素问·四气调神大论》记载:“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也”,提出人的生、长、衰、亡是由体内阴阳的变化所决定的。《素问·生气通天论》云:“阴阳离决,精气乃绝”,说明人体内阴阳失调可致人体早衰甚至死亡。只有维持脏腑气血阴阳的平衡,保持体内阴平阳秘,调节人体内环境,提高正气,并适应自然界阴阳的变化,方能达到祛病除疾、延缓衰老、健康长寿的目的。综上所述,维持人体阴阳与自然界阴阳的协调平衡是抗衰老的重要原则之一。

2. 补肾健脾原则 中医学理论认为,“肾为先天之本”,五脏六腑之根;“脾为后天之本”,充养后天生化之源。《医学正传·医学或问》有“肾气盛则寿延,肾气衰则寿夭”之说。“肾气绝则不尽其天命而死也”(《中藏经》)。脾虚常可导致肾虚形成脾肾俱虚,出现“气促憔悴”“血气虚弱”“皮毛枯槁”等衰老现象。可见肾与脾关系甚密,肾是人之生命本源。因此,只有遵循补肾健脾的原则,才能使先天之精气与后天之精气共存,维持生命正常活动,方能保持气顺、脑健、齿坚、骨健、发荣、耳聪、目明、便舒、四肢有力、老而不衰。

3. 气通血运原则 气与血是人体生命的动力,两者互根依附,故有“气为血之帅,血为气之母”“气行血则行”之说。《素问·至真要大论》曰:“气血正常,长有天命”。因此,调养元气,保藏精血,气行血运,才能灌注于五脏,输布于六腑,维持人体正常的生命活动,维持身体健康。反之,气血失调,气滞血瘀,气血虚亏,则人衰形老,可见保持人体内正常的血运气通,也是防止衰老、延年益寿的重要原则。

4. 弥补先天原则 人之先天,各有差异,身体状况有强弱之分。大多数人认为,体强



者寿长，体弱者命短。但是，如果体强者失于后天调养，强则转弱。体弱者若能积极预防疾病及加强体能锻炼以弥补先天不足，弱亦可变强。故明代张介宾强调：“以人之禀赋言，先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭。后天培养者，寿者更寿，后天斫削者，夭者更夭。若以人之作用言，则先天之强，不可恃，恃强则失其强矣；先天弱者，当其慎，慎则能胜夭矣。”充分说明加强后天的调理和保养，积极预防疾病的发生，注重体能锻炼，则能弥补先天不足，达到身心健康的目的。反之，则寿限缩短，提早衰老。

5. 防治兼宜原则 人体的衰老，皆因机体正气不足，加之外邪入侵所致。其对抗衰老的关键还是预防在先，小病早治，避免疾病的发展。《内经》有“圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱”之说，十分准确地强调了预防的重要性。但在人至中老年后，根据中医学抗衰老理论，应适当运用抗衰老的药食物，调理气血，平衡阴阳，聚精敛神，达到阳生阴长和延缓衰老的目的。

6. 辨证用药原则 使用抗衰老的药食物要起到强身益寿、抗衰延年之效，必须遵循辨证用药原则。只有在中医辨证论治理论及衰老理论指导下，根据不同的体质、不同的节气、不同的病机作全面分析，综合判定，合理配伍，方能有的放矢，达到抗衰延年的效果。

（二）中医学养生修性原则

1. 因时养生原则 “因时养生”或者“四时摄生”是中医学养生学的重要原则。《内经》云：“智者之养生也，必须四时而适寒暑……如是侧僻邪不至，长生久祖。”也就是说，注重养生人士的生活起居、精神颐养都要与自然界相适应。力求内、外环境的统一，达到“天人相应，天人合一”的境界，这样才能避免自然界六淫邪气的侵犯，顺应自然，延年益寿。

（1）春季养生原则：一元复始，万物萌生，人的新陈代谢日趋旺盛，肝脏的生理活动随之增加，因此春季是肝脏活动旺盛的季节，故有“春应在肝”之说。春天的养生原则，一是要注意肝脏的保养，保持肝脏机能的正常，适应春季的变化而健康无病。二是夜卧早起，放意游春，调和气血，调畅肝气，保养机体。三是春天寒暖不一，老年人气弱骨疏，风寒易伤腠理，应随气候变化而增减衣物。

（2）夏季养生原则：夏季是万物茂盛之季。《养老奉亲书》曰：“盛夏之月，最难治摄。”养生法则应晚睡早起，与日同兴，保持阳气宣通，适应夏季养长之气。其次是夏季炎热，心热肾虚，切勿恣食生冷。宜多饮水，以补津液。纳凉不可久居过堂风处。

（3）秋季养生原则：秋季由热转凉，要随外界气温变化而增减衣服，保护肌肤及担负呼吸机能的肺脏，防止肃杀之气侵犯，使机体之气收敛不至耗散。

（4）冬季养生原则：冬季寒冷，万物潜藏。人体新陈代谢相应降低。冬季养生应注意防寒保暖，早卧晚起。注意对肾脏的保养，使阴精潜藏于内，阳气不致外泄，与冬季的自然气候相适应，方可调养阴阳，“阴平阳秘”，健身益寿。

2. 饮食调理原则 《内经》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”说明调理饮食直接影响人体健康与衰老，故应遵循合理调配、合理烹调、饮食有节、素荤适宜等法则，以图养生寿老之效。

3. 修性养神原则 修性养神，对促进人的健康长寿有着重要作用。《内经》曰：“恬



淡虚元，其气从之，情神内守，病安从来。”唐代孙思邈主张：“养老主要耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，以皆有益于老人也。”古人云：“天有三宝，日、月、星，人有三宝，精、气、神。善养生者，须要三全寡嗜欲，精全寡言语，气全寡思虑。”指出清心寡欲能使气血调和，修性养神，颐养天年。

4. 动静适宜原则 中医学历来提倡：“以动养生”“且勿过劳”。故有“不动则气血郁滞，动极易损形耗气”之说。告诫后人，以动养生，应视其老少壮弱而定其量，以“小劳为宜”“切莫大疲”。根据个体差异，适当运动，锻炼身体，才能有利于养生。总结出以机体气血运行，循环不息，脏腑运化，长久不衰，以维持人的生命不息的道理。在动静结合修性养生方面，我国数千年不辍的功法，则是有力的佐证。练功中，动中有静，静中有动，动则“外练筋骨皮”，疏通躯体关节。静则“息心宁神，内练精气神”，疏通经络，调和气血。动静结合则“形神并重”。扶正气，真气充盈，平抑诸恙，使身心机能达到最佳状态，防老抗衰，延年长寿，故为抗衰的重要原则。

第三节 老年病的中医病因病机特点

一、病因特点

病因指引起疾病的原因。大凡可以破坏人体的生理状态、导致疾病发生的一切因素与条件，都属于病因的范畴。

中医学对老年病病因的认识方式，并非通过实验、分析和微观等方法，对病原形态结构进行具体的了解，而主要是根据长期的临床经验积累，从“证”的角度来分析病因及其性质、特性，即所谓“审证求因”。

（一）病因的分类

病因的种类很多，有“外感”的风、寒、暑、湿、燥、火六淫，有“内伤”的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情，还有属于“不内外因”的饮食、劳倦、房事等。这就是宋代陈无择所谓的“三因论”。根据老年病的证候学特征，老年病病因有一定特殊性，这些病因可以分作两类：一类是体外之因，如外感六淫、内伤七情、饮食不节、劳逸过度等，因这些致病因素皆来源于体外，故也可称作外因；另一类是体内之因，凡影响老年人的体内致病因素都可称作体内之因，或内因。内因有机体衰老（包括生理性衰老和病理性衰老）和宿疾、留邪如痰饮、瘀血、虚损等。外因和内因共同构成老年病的发病条件，是老年病病因的重要内容。而虚损、痰饮、瘀血则是病理产物或老年病的继发因素，故有关它们的致病作用及特点在病机部分加以讨论。

（二）六淫

风、寒、暑、湿、燥、火（热）六淫之邪皆可引起老年病，由于老年人阴津渐枯、阳气渐乏，更易被风、寒、湿、热之邪所伤而发病。

（1）风：为百病之长。风性动摇振掉、变动不居、轻扬上浮。金代刘完素认为“五十岁至七十岁者，和气如秋……风邪易乘”（《素问病机气宜保命集》），老年人最易感受



风邪，发为风病。如老年人多发的眩晕、头风、目眦流泪、皮肤瘙痒、瘾疹、痹证、痛风、中风、震颤、麻木等病证，均与风邪相关，不同的是，有的是外感风邪所致，有的则属内风范畴。

(2) 寒：为阴邪，易伤阳气，痹阻经脉。寒邪伤人多致收引、凝滞之疾，呈寒冷之象。老年人脾肾渐虚，阳气不足，容易感受寒邪而发病。临床上老年人常发的感冒、痹痛、寒疝、冷哮、痰饮等病证，都与感受寒邪有关。

(3) 湿：为阴邪，其性重浊黏滞。湿邪引起的老年病有4个特点：①阻碍气机升降，常见脾胃呆滞、经脉痹阻之症；②易伤阴位，多见机体下部病变；③易损阳气，每致阳虚湿盛之候；④变生痰饮。临床上，湿邪致病以肢体沉重，胸腹痞闷，舌苔黏腻，小便不利或淋浊及阴囊潮湿痒痛，大便稀溏泄泻为特点。湿邪夹邪不同，致病特点同中有异，如湿热下注膀胱，可见淋证、癃闭；下注前阴可见肾囊风、带下病，下蕴肠道可见泄泻、痢疾等。

(4) 热：为火热之邪，易伤津动血。王孟英认为“高年阴气太亏，邪气偏盛”“曷足以御邪热而息燎原”（《回春录新诠》），故老年人罹患热性病较多，临床表现以发热、心烦、口渴、舌红、脉数、小便黄赤热痛淋漓、大便干结不通等为特点。常见的老年热病如感冒、肺热病、肺痈、胃热、肾热病及老年杂病中的热证，均与热邪有关。

（三）七情

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情，易伤老年人。由于老年人气血阴阳并损，对异常情志的承受能力差，最易被七情所伤，尤其独居孤寡的中老年人更是如此。

七情之中，以忧、思、恐、怒对老年人的影响最大。《素问病机气宜保命集》认为五十岁至七十岁者，“思虑无穷，形体伤惫”。《内经》根据五脏五志理论，提出“思伤脾，忧伤肺，怒伤肝，喜伤心，恐伤肾”。脾伤则气血虚少，运化失职，可见胃痞、泄泻、虚秘等诸证，肺伤则气热叶焦，清肃无能，可见消渴、虚劳、咳嗽、肺痿等证；肝伤则气逆血升，多见中风、眩晕、头风等病，肾伤则下焦摄纳无权，小便不禁、阳痿、夜尿频多、老妇血崩等病多见。总之，七情内伤作为老年病的病因，在老年内科疾病中很常见，调畅情志是防治老年病的重要方法。

（四）饮食

《内经》早就认识到了，若饮食失节（无节制、无规律、无好的习惯），如“以酒为浆，以妄为常，醉以入房”，就有可能“半百而衰”或出现老年病。引发老年病的饮食病因主要是饮食不节，如过饥过饱、暴食暴饮、过嗜烟酒及辛辣食品、过食寒凉生冷或肥甘厚味等；再者是饮食不洁，直接损伤胃肠，或是不正确的饮食卫生习惯，如食后即睡或饱食入睡，醉酒入房等。若过食肥腻可致痰湿内生，使人肥胖；过食甘味可致气伤湿生，使人水肿；过食辛热可助阳生热，热扰精室而发生老年人阳强；酒湿过盛，湿热蕴结，可发生脱囊；湿热酿痰，还可发生咳喘、肺胀、胸痹、癭病等。若进食不洁之物，可使老年人发生泄泻、痢疾等病。

（五）劳逸

过劳和不正确的坐姿、站姿及过逸，均可引发老年病。例如，过劳可以损伤老年人