

ShiYongZhenJiuKangShuaiLao

XueYuan
Chubanshe

实用针灸 抗衰老



ZHENJIU

郭长青 主编

學苑出版社

ShiYongZhenJiuKangShuaiLao

XueYuan
Chubanshe

实用针灸 抗衰老



和髂

耳门

ZHENJIU

郭长青 主编

學苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用针灸抗衰老 / 郭长青 主编. -北京: 学苑出版社, 2006. 7

ISBN 7-5077-2739-4

I. 实… II. 郭… III. 长寿-保健-针灸疗法 IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075236 号

责任编辑: 付国英

封面设计: 李 戎 张致民

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www. book001. com

电子信箱: xueyuan@public. bta. net. cn

销售电话: 010-67675512、67602949、67678944

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 787×960 1/16

印 张: 19

字 数: 324 千字

版 次: 2006 年 7 月北京第 1 版

印 次: 2006 年 7 月北京第 1 次印刷

印 数: 0001—2000 册

定 价: 35.00 元

《实用针灸抗衰老》编委会

主 编
副主编
编 委

郭长青
张佛明
胡 波
李晓芳
秦立新
芮 娜
马惠芳
吴 凡
郭 妍

胡 波
王 成
李 瑞
张若若
陈幼楠
王 娜
刘乃刚
张若者

邬继红
赵百孝
张佛明
李志刚
卢 婧
刘清国

前 言

针灸学是祖国医学的重要组成部分，在中华民族的生存过程中发挥着重要作用，现在又成为世界医学的一部分。随着人民生活水平的提高，人们渴望健康长寿，因此，如何防止衰老是医学领域的重大课题。针灸在抗衰方面有其特殊疗效，但是现在市场上没有一本内容全面、具有权威性的抗衰针灸书籍，因此《实用针灸抗衰老》一书的出版具有重要意义。

本书是一本预防、治疗衰老的针灸治疗学专著，主要内容是介绍用针灸治疗衰老性疾病，有较高的学术水平和临床参考价值。

全书约 32 万字，主要论述针灸与抗衰理论、针灸对衰老性疾病的治疗。

本书主要适用于从事中医、针灸临床、教学、科研工作的读者，对广大中医爱好者也具有一定的参考价值。

目 录

第一章 针灸与抗衰	(1)
第一节 针灸抗衰概况	(1)
一、针灸抗衰的中医理论	(1)
二、针刺抗衰源流	(6)
三、艾灸抗衰源流	(7)
第二节 针灸抗衰原则	(10)
一、未病先治，未老防衰	(10)
二、早期诊断，早期治疗	(11)
三、重在先后天，滋补脾胃肾	(12)
四、调整阴阳，以平为期	(13)
第二章 抗衰老常用腧穴	(15)
第一节 腧穴的定位	(15)
一、骨度分寸法	(15)
二、体表标志法	(16)
三、手指比量法	(17)
四、简易取穴法	(18)
第二节 手太阴肺经经穴	(19)
尺泽 (Chǐzé) (LU5)	(19)
孔最 (Kǒngzuì) (LU6)	(20)
列缺 (Lièquē) (LU7)	(21)
太渊 (Tàiyuān) (LU9)	(22)
第三节 手阳明大肠经经穴	(24)
合谷 (Hégǔ) (LI4)	(24)
手三里 (Shǒusānlǐ) (LI10)	(25)
曲池 (Qūchí) (LI11)	(26)
肩髃 (Jiānyú) (LI15)	(28)



迎香 (Yíngxiāng) (LI20)	(29)
第四节 足阳明胃经经穴	(30)
承泣 (Chéngqì) (ST1)	(30)
四白 (Sìbái) (ST2)	(31)
地仓 (Dìcāng) (ST4)	(32)
颊车 (Jiá chē) (ST6)	(33)
下关 (Xiàguān) (ST7)	(34)
头维 (Tóuwéi) (ST8)	(35)
梁门 (Liángmén) (ST21)	(37)
天枢 (Tiānshū) (ST25)	(37)
归来 (Guīlái) (ST29)	(40)
梁丘 (Liángqiū) (ST34)	(41)
犊鼻 (Dúbí) (ST35)	(42)
足三里 (Zúsānlǐ) (ST36)	(43)
上巨虚 (Shàngjùxū) (ST37)	(49)
条口 (Tiáokǒu) (ST38)	(50)
下巨虚 (Xiàjùxū) (ST39)	(50)
丰隆 (Fēnglóng) (ST40)	(52)
内庭 (Nèitíng) (ST44)	(53)
厉兑 (Lìduì) (ST45)	(54)
第五节 足太阴脾经经穴	(55)
隐白 (Yǐnbái) (SP1)	(55)
太白 (Tàibái) (SP3)	(56)
公孙 (Gōngsūn) (SP4)	(57)
三阴交 (Sānyīnjiāo) (SP6)	(58)
地机 (Dìjī) (SP8)	(62)
阴陵泉 (Yīnlíngquán) (SP9)	(63)
血海 (Xuèhǎi) (SP10)	(64)
第六节 手少阴心经	(66)
极泉 (Jíquán) (HT1)	(66)
阴郛 (Yīnxì) (HT6)	(68)
神门 (Shénmén) (HT7)	(69)
少府 (Shàofǔ) (HT8)	(71)

第七节 手太阳小肠经经穴	(72)
后溪 (Hòuxī) (SI3)	(72)
肩贞 (Jiānzhen) (SI9)	(73)
天宗 (Tiānzōng) (SI11)	(74)
肩中俞 (Jiānzhōngshù) (SI15)	(75)
颞髃 (Quánliáo) (SI18)	(76)
听宫 (Tīnggōng) (SI19)	(77)
第八节 足太阳膀胱经经穴	(78)
睛明 (Jīngmíng) (BL1)	(78)
攒竹 (Cuánzhú) (BL2)	(80)
天柱 (Tiānzhu) (BL10)	(81)
风门 (Fēngmén) (BL12)	(82)
肺俞 (Fèishù) (BL13)	(83)
心俞 (Xīnshù) (BL15)	(85)
膈俞 (Géshù) (BL17)	(87)
肝俞 (Gānshù) (BL18)	(89)
胆俞 (Dǎnshù) (BL19)	(90)
脾俞 (Píshù) (BL20)	(91)
胃俞 (Wèishù) (BL21)	(93)
肾俞 (shènsù) (BL23)	(94)
大肠俞 (Dàchángshù) (BL25)	(95)
关元俞 (Guānyuánshù) (BL26)	(97)
小肠俞 (Xiǎochángshù) (BL27)	(98)
膀胱俞 (Pángguāngshù) (BL28)	(99)
殷门 (Yīnmén) (BL37)	(100)
委中 (Wěizhōng) (BL40)	(101)
膏肓 (Gāohuāng) (BL43)	(102)
志室 (Zhìshì) (BL52)	(103)
秩边 (Zhìbiān) (BL54)	(104)
承山 (Chéngshān) (BL57)	(105)
昆仑 (Kūnlún) (BL60)	(106)
至阴 (Zhìyīn) (BL67)	(107)

第九节 足少阴肾经经穴	(108)
涌泉 (Yǒngquán) (KI1)	(108)
太溪 (Tàixī) (KI3)	(109)
照海 (Zhàohǎi) (KI6)	(111)
第十节 手厥阴心包经经穴	(112)
曲泽 (Qūzé) (PC3)	(112)
郄门 (Xìmén) (PC4)	(113)
内关 (Nèiguān) (PC6)	(114)
劳宫 (Láogōng) (PC8)	(115)
第十一节 手少阳三焦经经穴	(116)
外关 (Wàiguān) (TE5)	(116)
支沟 (Zhīgōu) (TE6)	(117)
肩髃 (Jiānlíáo) (TE14)	(118)
翳风 (Yìfēng) (TE17)	(119)
第十二节 足少阳胆经经穴	(120)
风池 (Fēngchí) (GB20)	(120)
环跳 (Huántiào) (GB30)	(121)
阳陵泉 (Yánglíngquán) (GB34)	(123)
悬钟 (Xuánzhōng) (GB39)	(124)
丘墟 (Qiūxū) (GB40)	(125)
第十三节 足厥阴肝经经穴	(126)
太冲 (Tàichōng) (LR3)	(126)
期门 (Qīmén) (LR14)	(128)
第十四节 督脉经穴	(129)
命门 (Mìngmén) (DU4)	(129)
身柱 (Shēnzhù) (DU12)	(130)
大椎 (Dàzhuī) (DU14)	(132)
百会 (Bǎihuì) (DU20)	(134)
水沟 (Shuǐgōu) (DU26)	(136)
第十五节 任脉经穴	(137)
关元 (Guānyuán) (RN4)	(137)
气海 (Qìhǎi) (RN6)	(139)
神阙 (Shénquē) (RN8)	(142)

中脘 (Zhōngwǎn) (RN12)	(143)
膻中 (tánzhōng) (RN17)	(145)
第十六节 奇穴	(146)
四神聪 (Sìshéncōng) (EX-HN1)	(146)
印堂 (Yìntáng) (EX-HN4)	(147)
太阳 (Tàiyáng) (EX-HN6)	(148)
耳尖 (ěrjiān) (EX-HN19)	(148)
子宫 (Zǐgōng) (EX-CA5)	(149)
颈百劳 (Jǐngbǎiláo) (EX-B3)	(150)
血压点 (Xuèyādiǎn) (EX-B4)	(151)
腰眼 (Yāoyǎn) (EX-B10)	(152)
夹脊 (Jiájiǐ) (EX-B14)	(152)
十宣 (Shíxuān) (EX-UE1)	(153)
八邪 (Bāxié) (EX-UE3)	(154)
 第三章 保健抗衰针灸法	(157)
第一节 保健抗衰针法	(157)
一、古代保健针法	(157)
二、保健针法的临床应用	(158)
第二节 保健抗衰灸法	(163)
一、古代保健灸	(163)
二、保健灸的临床应用	(165)
 第四章 老年常见衰老性疾病治疗	(169)
第一节 常见早衰病证	(169)
早衰	(169)
附1: 发焦	(171)
附2: 面焦	(173)
失眠	(175)
附: 眩晕	(178)
健忘	(180)
抑郁证	(182)
更年期综合征	(184)

皮肤瘙痒症·····	(187)
第二节 呼吸系统疾病·····	(189)
慢性支气管炎·····	(189)
附：喘证·····	(192)
肺心病·····	(194)
第三节 心血管系统疾病·····	(197)
高血压·····	(197)
冠心病·····	(200)
第四节 消化系统疾病·····	(203)
腹泻·····	(203)
便秘·····	(205)
第五节 神经系统疾病·····	(207)
脑血管意外·····	(207)
痴呆·····	(210)
帕金森氏病·····	(212)
第六节 内分泌及生殖系统疾病·····	(214)
糖尿病·····	(214)
前列腺肥大·····	(216)
附：遗尿·····	(218)
阳痿·····	(221)
老年性阴道炎·····	(223)
子宫脱垂·····	(225)
第七节 骨科疾病·····	(227)
颈椎病·····	(227)
肩周炎·····	(231)
增生性骨性关节炎·····	(234)
附：腰痛·····	(237)
骨质疏松症·····	(239)
第八节 五官科疾病·····	(241)
老视·····	(241)
耳鸣、耳聋·····	(243)



附录 1 毫针操作技术	(247)
一、毫针的结构和规格	(247)
二、毫针基本操作技术	(248)
三、针刺异常情况	(256)
附录 2 灸法	(263)
一、艾灸法	(263)
二、艾灸法的临床应用	(269)
附录 3 拔罐法	(271)
一、操作方法	(271)
二、拔罐法的临床应用	(272)
三、启罐方法	(273)
附录 4 耳针法	(275)
一、耳针刺激部位	(275)
二、耳针操作技术	(282)
三、耳针临床应用	(284)
附录 5 腧穴特种治疗技术简介	(287)
一、电针法	(287)
二、腧穴注射法	(287)
三、腧穴敷贴法	(288)
四、腧穴磁疗法	(289)



第一章 针灸与抗衰

第一节 针灸抗衰概况

我国针灸抗衰历史悠久，并因其具有操作简便、疗效确切、适应症广泛、没有毒副作用的独特优势而越来越被普遍应用。

近十多年来，针灸在抗衰研究领域取得很好的成绩，对很多常见的老年性和衰老性疾病，如糖尿病、高血压、支气管哮喘、肥胖症、头痛、腰痛、膝关节痛、三叉神经痛、肩周炎、阳痿等，均可起到缓解及治疗作用。

一、针灸抗衰的中医理论

（一）天年寿限未至，针灸抗衰可为

古代医家早在 2000 多年前就按年龄将人分成小、少、壮、衰、老几个阶段，如《灵枢·卫气失常》云：“人年五十已上为老，二十已上为壮，十八已上为少，六岁已上为小。”然而人体生理机能减退，进入初衰期，古代医家认为是从 40 岁左右开始的。《素问·阴阳应象大论》指出：“年四十，而阴气自半也。”《灵枢·天年》云：“四十岁……腠理始疏，荣华颓落，发鬓斑白，平盛不摇，故好坐”，并随着年龄逐渐增加，脏腑及经络的功能更加减退，以致出现相应的衰老症状。《灵枢·天年》载述：“五十岁，肝气始衰……目始不明；六十岁，心气始衰……血气懈惰……；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魄离……；九十岁，肾气衰，四脏经脉空虚；百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”《素问·上古天真论》曰：“女子……六七，三阳脉衰于上，面始焦，发始白……丈夫……六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动……”上述内容与西医学认为人体进入老年前期（45 岁）则免疫功能减退、疾病易感等认识是一致的；其对不同年龄阶段所表现的衰老指征之描述，也与今之观察基本吻合。

人的寿限究竟有多长？这也是针灸能否抗衰老、益寿延年的重要依据之



一。《素问·上古天真论》论述的人的生、长、壮、老、已的生命过程，特别是对人类寿限的论说，具有重要意义。“春秋皆度百岁，而动作不衰”，“尽终其天年，度百岁乃去”，明确提出了“百岁”这一人类寿限的约值。在其他古籍中，亦曾涉及寿限问题。如《庄子·盗跖》曰：“人上寿百岁，中寿八十，下寿六十。”《礼记》称百岁为“期颐”。王充《论衡·气寿篇》云：“百岁之命，是其正也。……人年以百为寿……。”亦有认为寿限不止百岁者。如《尚书·洪范篇》以“百二十岁”为寿。《养生论》说：“上寿百二十，古今所同。”《三元参赞延寿书》甚至还称：“人之寿，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。”即认为人类寿限应该达到120~180岁。中医对人类寿限的认识，与现代生命科学根据人体细胞体外培养分裂代数、寿命系数等研究推论的人类寿命应达到100~170岁之结论基本一致的。故人类只要注意养生、免遭灾疾，即能“尽终天年”。正因如此，也就使得针灸抗衰老、延年益寿具有可能性。而人类从古至今，其平均寿命与自然寿限相比差距甚大，即使今天，我国人口平均寿命才达到69岁，远未达到自然寿限，故更显得针灸抗衰老工作的迫切与重要。

（二）脏腑亏虚肾为主，培本扶阳抗其衰

中医认为，人类的生理活动、病理变化、衰老发生，均以脏腑机能变化为主，而其中又主要以五脏变化为主。《素问·上古天真论》云：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；……五七，阳明脉衰，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……。”并云：“有其年已老而有子者何也？……此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。”徐灵胎《医论·元气存亡论》云：“四十以后虽无嗜欲劳苦思虑，然而日减日消，此何故欤？盖人之生也，……其受生之时已有定分焉，所谓者，元气也。”明代李梴也指出：“人至中年，肾气日衰，加之佚欲，便成虚损。”以上论述均明确地强调了五脏中的“肾”在衰老的成因中有举足轻重的作用，人体生长盛衰都与肾息息相关。肾气是脏腑、经络的根本，元气、阴精的生发之源。肾气实指肾之精气，包括肾阴、肾阳两方面。肾阴化生男女生殖之精，是先天之本，又是维持人体生命的必需物质，肾阴充足，他脏之阴精才能旺盛，功能才能健全；肾阳既是促进生殖功能之动力，又是脏腑及全身阳气的源泉，肾阳旺盛，脏腑及全身的各生理机能才能维持正常。故肾气充足，则体健寿延；肾气亏虚，则早衰寿短。由于肾主生殖、生长、发育，主骨、生髓、通脑，开窍于耳，其华在发，故人到中年以后出现记忆力减退，视听不聪、骨与关节活动不利、齿摇齿脱、发枯发脱、性功能衰退或丧失，都是肾亏的表现，也是早衰的一种征象，所以肾虚是早衰的主要标志。



我们经过长期的临床观察,并结合古代医家有关论述及文献记载,认为肾虚所致衰老,主要是肾阳亏虚。因此,肾阳亏虚是人衰老之本,也是针灸延缓衰老的主要理论依据之一。

中医理论认为,对机体生长、发育、脏腑功能活动等具有推动、温煦、固摄、化生等作用的物质和功能,统属于阳。自《内经》开始,历代医家无不重视阳气的作用。《素问·生气通天论》云:“阳气者若天与日,失其所则折寿而不彰,故天运当以日光明,是故阳因而上卫外者也”,“凡阴阳之要,阳密乃固。”说明阳气充足,则人体如“日光明”、“卫外有常”;阳气虚衰而失其所,则折寿不彰,所以阳气与人之寿夭至为密切。阳为气,气属阳,机体阳气又以肾阳为主。肾阳既促进生长、发育、生殖,又为其他脏腑及全身机能活动提供能量和动力。所有脏腑、经络及其他组织器官的功能活动皆要靠肾阳的温煦、推动、气化、蒸腾,这种气化作用从胚胎形成开始,一直到中年、老年,始终是在持续地进行、不断地转化,以致肾阳逐渐减耗、亏虚,人之衰老也日益加重,最后导致肾阳耗竭以至死亡。古代医家十分重视肾阳对于抗衰老、延年益寿的作用。唐代孙思邈《千金翼方》曰:“人年五十以上,阳气日衰,损与日至。”明代张景岳力倡中老年人“阴常有余而阳常不足”论,认为衰老是阳衰阴盛之故,并指出:“阳惟畏其衰,阴惟畏其盛,非阴能自盛也,阳衰而阴盛矣。”并将人体阳气比拟为“红日”,赞之为“大宝”,“由此言之,可见天之大宝,只此一九红日,人之大宝,只此一息真阳。”以上论述,一方面说明了阳气,特别是肾阳对人体的重要性,另一方面也说明了肾阳亏虚是衰老的主要病机。

肾阳亏虚,则推动激活作用减弱,从而影响到机体的生长、发育,并使脏腑、经络、组织器官的生理活动减弱,抵御外邪的能力下降,从而出现早衰;肾阳虚则全身阳气皆虚,以致心阳不振,无力温运、推动血行,使血液运行不利,瘀滞内阻;少数病例还可见到水液代谢障碍,并可影响到血液运行,形成痰瘀。因此,肾阳亏虚的同时,即可出现一系列本虚标实的衰老征象。

此外,在衰老的成因中,中医学亦很重视脾的作用。脾主运化水谷、升清降浊,是产生和供应人体生命活动所需营养物质最主要的脏器,肾精、肾阳及各脏腑之气血津液主要由脾运化、吸收的水谷精微所化生,故有“脾为后天之本”之说。脾肾关系极为密切,脾气得健,肾气亦旺;肾阳充足,亦能暖土;肾阳亏虚,则火不暖土。肾为先天之本,不断需要脾这一后天之本的补充,故清代张隐庵说:“肾脏之主藏精水也,……受后天水谷之精也。”脾虚失运,亦可使痰浊内生。老年阶段本虚乃以肾阳亏虚为主,脾气或脾阳亏虚为次;其标实以瘀血内阻为主,痰浊为次,即标实主要是瘀滞为患。总之,老年人其衰老

本质是肾（脾）阳气虚损为本、瘀滞内停为标。

1. 不同年龄组本虚之脏有别

老年前期本虚涉及的脏脾肾兼有，轻度脾虚为主，肾虚为次。老年期，本虚以肾脏为主，脾脏为次。虚之程度轻微，多无证可辨或不易辨之。

2. 不同年龄组本虚性质有别

45~55岁，本虚以轻微脾气虚为主，肾气虚为次，即此阶段基本上是轻微的脾肾气虚为主；55~65岁，本虚一般是以肾气虚为主，并渐至气虚及阳，或已有肾阳虚征象；65岁以上的老年人之本虚，基本上是以肾阳虚为主。据统计，老年人肾阳虚者约占74%。

3. 不同年龄组本虚程度有别

对不同年龄组本虚之脏及其性质的观察可知，随着年龄的增加，其本虚逐渐由脾及肾；到老年组则以肾虚为主。老年组随着年龄的增加，也由气虚逐渐向阳虚发展，65岁以上者，则基本上以阳虚为主，且年龄越高阳虚程度越重。

临床观察发现，老年前期者多有神疲乏力、劳累尤甚、纳谷欠香等脾气虚症状，亦可兼有腰膝酸软、头晕、耳鸣等肾气虚的表现；老年期者大多数则有头晕健忘、耳鸣耳聋、牙齿松动、脱落、喜暖怯寒、腰膝酸软、阳痿、遗精、小便频数、余沥不尽等，多为肾阳亏虚表现。老年人夜尿频多是肾阳不足的一个显著特征。75%以上的老年人每夜夜尿在3次以上，约半数老年人每夜夜尿在4次以上，最多每夜可达6~7次，此为肾阳亏虚、水液失于蒸化、膀胱失司所致。有人对237名中老年人按脏腑辨证进行统计，结果肾虚者约占80%；综合现今有关报道，一般认为老年肾虚约占所有虚证证型的70%以上，其中又以肾阳虚为主。有人对340例60岁以上基本健康的老年人进行辨证统计，发现肾阳不足的占大多数，与古代医家对衰老情况的记载颇相吻合。鉴于此，我们提出衰老主要因肾阳亏虚所致，这同时也为针灸抗衰提供了重要的理论和实践依据。

（三）衰老之标为瘀滞，针灸抗衰合机理

人体的正常生命活动离不开气血。气血通畅且正常运行是保证机体健康和长寿的重要条件。《素问·调经论》云：“人之所有者，血与气耳”，“气血并存，五脏安定。”《素问·至真要大论》云：“气血正平，长有天命。”《素问·生气通天论》描述更为详尽：“是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从，如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。”后世朱丹溪亦强调“气阳血阴，人身之神，阴平阳秘，我体常春。”足见古代医家对气血与长寿关系认识之深刻。若气血失畅，滞而不行，就会直接导致疾病、衰老乃至死亡。有研究认



为,痰证与瘀滞亦有关,因为痰证者其血液浓稠性、黏滞性、聚集性增高,脑血流量减少,具有现代研究的瘀血证的血液流变学特征。其中医机理,《圣济总录》认为“筋道闭塞,津液不通”是主要原因;巢元方《诸病源候论》也明确指出:“诸疾者,由此血脉壅塞,饮水积聚不散故成痰也。”痰由脾虚失运、水饮积聚而成,痰浊既成,闭阻脉道,有碍气血运行而渐生瘀滞。

瘀滞固然与脾虚痰阻有关,但是,老年人之瘀滞主要是由血瘀所致。正常生理状态下,人体血液在阳气的温煦、推动之下,在血管中运行不息而无瘀滞。随着年龄增长,特别是到了老年阶段,由于长期受六淫七情、跌仆损伤等因素影响,很容易使气血失调,加之老年人阳气亏虚,无力温运和推动血行,以致血液运行迟缓,从而造成瘀血阻滞、经脉失畅,形成以血瘀为主的标实证候,则出现肢体麻木、关节运动不利、舌紫、舌下静脉怒张、紫黯及脉涩、结、代等常见症状。有人对 78 名健康老人进行跟踪监测,发现老年人体外血栓指标(血栓长度、血栓重量)阳性率达 32.1%,其中强阳性者占 44%;对 2251 名健康中老年人进行调查,发现有 34.74% 的人有血瘀证出现,并且随着年龄的增长,血瘀证候积分值均呈递增趋势。有报告显示,阳虚证在血液流变学方面表现为血液黏度的增高、红细胞泳动变慢、血小板聚集率增高。有人对 1107 名老年人进行血液检测,发现血细胞数量减少、血沉增高,从而产生红细胞聚集造成血液黏度增高;有资料显示,通过对 408 例老年人的纤维蛋白原、血浆素原、球蛋白溶解时间等多项检查结果进行分析,认为老年人多有高凝状态、慢性隐性 DIC 病理过程、血小板凝聚功能亢进、微循环管袢清晰度下降、畸形管袢增加、动静脉比例异常、个别有袢周点状出血,显示微循环障碍,表明血液流变性可以作为衰老的指标之一。以上研究结果表明,老年人均有不同程度的瘀血内阻。

人体衰老,既有生理性因素,亦有疾病所致,后者多甚于前者。到了老年,瘀血致病、致衰尤为明显,诸多老年疾病都与瘀血有关。老年性神经系统疾病,如老年性痴呆、眩晕、偏头痛、耳鸣、耳聋、肢体麻木;老年性心血管疾病,如中风、高血压、动脉硬化;老年性泌尿生殖系统疾病,如前列腺肥大、睾丸硬结、肿痛,盆腔肿瘤;老年性皮肤病,如瘙痒症、老年斑、脱发;老年性白内障、视网膜动脉硬化、老年环等,这些疾病无论是用中医四诊辨证,还是应用西医学的外周微循环观察、血液流变性测定、血液凝固性检测等都说明其无不与瘀血有关,而且临床有通过活血祛瘀进行治疗而收效的验证。瘀血既是衰老的病理产物,又反过来加重衰老。故瘀血是导致衰老的因素,也是老年人患病致死的原因之一。

