

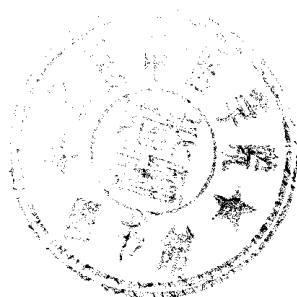
中医长生抗衰老术

田金洲 张雪亮 编著

华夏出版社

样 本 库

中医长生抗衰老术



1207514

(京)新登字045号

内 容 提 要

本书系作者多年从事中医抗衰老研究的一项工作总结，系统阐述了中医长生抗老的种种措施及其原理。内容包括：①衰老与抗衰老；②中医学对衰老的认识；③中医延缓衰老的特点；④中医学的延缓衰老术；⑤常见致衰因素及其对策；⑥常见衰老信号的防治方法；⑦古今常用延缓衰老方药；⑧气功延缓衰老实践等。：全书突出临床，重在实用，可供医务人员及社会大众使用。

中医长生抗老术

田金洲 张雪亮 编著

董建华 审阅

•
华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

北京市人民文学印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本 5.875印张 120千字 插图2

1991年11月北京第1版 1991年11月北京第1次印刷

印数1—4000册

ISBN7-80053-962-8/R·081

定价：3.40 元

序

中国是世界上最早的文明国家之一，中华民族历来就有敬老尊老的传统美德。中国医学经过数千年的发展，积累了极其丰富的养生抗老理论和实践经验，为中国人民的繁衍昌盛作出了卓越的贡献。

老化是客观事物发展的必然规律。“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”。但在一定程度上控制老化进程、抗衰增龄，使人类享受自然的寿命极限，则并非没有法门。成书于春秋战国时期的中医经典著作《黄帝内经》明确提出“天年”的概念，认为人的自然寿命极限为“度百岁乃去”。《尚书·洪范篇》更明确释曰：“一曰寿，百二十岁也”，说明“天年”是120岁。这与现代科学家研究结果基本一致。对如何享有人类应有的天年，《黄帝内经》提出必须恪守养生之道。后世医家据此，从多个侧面发展和充实了《黄帝内经》的养生学说，创立了许许多多行之有效的抗老延寿方法。

我认为，发展中医学术，既要注重专门知识的纵深研究，亦要注意做好普及宣传工作。《中医长生抗老术》梗概性地介绍了古今医家创立的一些延缓衰老方法，既是对他人经验的总结，也不乏作者自己的见解。它对传播中医知识和开发中医科普园地，是一种有益的探索，乃乐而为之序。

董建华

一九九〇年十一月

前 言

生、长、壮、老、死，是人类生命过程的自然规律，衰老(senescence)，是人类生理变化的必然归宿。然而，何谓衰老呢？近年来，老年学家们普遍认为衰老就是“老化”(aging)，以与“老年”(old age)相区别。“老年”一词是从时间角度表示生物年龄的相对尺度。而老化是个体渐老时，对各种内外致死因素变为敏感的过程。康福脱认为老化可理解为：“随着使用年限增加或生命期的过去，生命活力的逐渐丧失，并更易于死亡的过程。”因而，老化可被认为是一个渐变的过程。

从衰老的特征看，最显著的变化表现在两个方面：一是形态上的衰老，如体内脏器、组织的萎缩，实质细胞的总数减少等，其征象包括毛发白化率增加、身高与坐高减小、耳长径改变、老年斑增多、出现角膜环、体重下降、指距变化、胸围缩小、皮肤皱纹增多、牙齿磨损及脱落等变化；二是生理功能上的衰老，如内脏、组织的代谢、调节、传导感觉等发生障碍，且随着岁数的增大，人的生理功能、适应性和抵抗力也日渐衰退。在形态与生理功能衰退的同时，体内生化指标也会出现增龄性的变化。

延缓衰老、增长寿命是人类共同向往的一个愿望，所以，探索发生衰老的原因和机理，寻找推迟衰老的方法，以延长寿命，是自古以来人们一直为之奋斗的目标。

我国对抗老延寿的研究，具有悠久的历史。早在青铜图

形文字中,就有许多“老”、“寿”等老人象形文字及有关调摄生活、防治疾病的描述。成书于两千多年前的中医经典著作《黄帝内经》,即把“上古天真论”等有关养生防衰延寿的篇章置于全书之首,对衰老出现的生理病理变化、临床征象作了全面的记载。在“上古天真论”、“四气调神大论”、“生气通天论”等篇中,对抗老延寿的理论与方法作了精辟的阐述——恪守养生之道者长寿,反之则过早衰老。诚如《素问·上古天真论》云:“其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去……以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也”。

尔后,历代医家从多方面发展和充实了《内经》的养生抗衰老学说,发明了至今仍被广泛应用的延缓衰老方法。如药物延缓衰老术、饮食延缓衰老术、怡情延缓衰老术、顺天延缓衰老术、气功延缓衰老术、运动延缓衰老术针灸延缓衰老术等,并针对各种致衰因素而创立出许多对策,如饮食有节、动则不衰、节欲保精、恬淡虚无、起居有常、法于自然、合理用药、祛病延年等。这些方法和对策,以“脏腑虚衰”、“气血失调”、“虚实相因”等衰老理论为基础,以人与自然以及人体各部相关的整体观念为原则,在改善机体功能的同时,延缓机体形态的衰老,是人类延缓衰老、防病益寿宝库中的精华,日益受到人们的重视。当今世界上兴起的“健身”热,“气功”热,“回归自然”热,都与中国医学中的这些传统的延缓衰老术有着不可分割的源流关系。可以说,是我们的祖先最早开始了长寿之道的探索。

本书以能对人们防衰抗老、延年益寿起到一定的实际指导作用为目的，系统阐述了中医长生抗老的种种措施及其原理，同时介绍了常见的致衰因素及其对策，常见衰老信号的防治，告诉人们未衰先防的道理与方法，引导人们有针对性地防衰抗老、防微杜渐。书中还收集了10多类常用延缓衰老方药及气功抗衰益寿实践经验，供广大读者参考选用。由于我们水平有限，书中缺点与不足在所难免，恳请读者批评指正。

本书编著承蒙著名中医学专家董建华教授指导、审定，并作序，杜怀棠教授也在百忙中给予指导，在此一并致谢。

编著者
一九九一年三月

目 录

第一章	衰老与抗衰老	(1)
一	“天年”与衰老	(1)
二	国外对长生抗老的研究	(5)
三	中医关于长生抗老的理论、实践及成就	(7)
第二章	中医学对衰老的认识	(10)
一	肾衰脾虚学说	(10)
二	阴阳失调学说	(15)
三	气虚血瘀学说	(16)
四	脏虚腑滞学说	(19)
第三章	中医学延缓衰老的特点	(21)
一	整体调节, 内外同治	(21)
二	阴阳相济, 精气互生	(22)
三	动静兼修, 形神共养	(23)
四	脾肾俱重, 先后同调	(25)
五	攻补得宜, 虚实并理	(26)
第四章	中医学的延缓衰老术	(28)
一	药物通补术	(28)
二	饮食调养术	(34)
三	怡情修志术	(42)
四	顺天避邪术	(45)
五	气功益寿术	(46)

六	运动强身术.....	(50)
七	针灸保健术.....	(55)
八	延缓衰老术的作用机理.....	(59)
第五章	常见致衰因素及其对策.....	(62)
一	饮食因素——饮食有节.....	(62)
二	运动因素——动则不衰.....	(66)
三	性欲因素——节欲保精.....	(69)
四	心理因素——恬淡虚无.....	(71)
五	睡眠因素——起居有常.....	(74)
六	环境因素——法于自然.....	(78)
七	药物因素——合理用药.....	(82)
八	疾病因素——祛病延年.....	(82)
第六章	常见衰老信号的防治方法.....	(84)
一	食欲减退.....	(84)
二	听力减退.....	(87)
三	便秘.....	(91)
四	皮肤皱纹.....	(94)
五	腿软无力.....	(96)
六	视力减退.....	(99)
七	失眠.....	(102)
八	牙齿松动脱落.....	(106)
九	白发与脱发.....	(108)
十	腰腿痛.....	(112)
十一	性功能减退.....	(115)
十二	排尿不畅、余沥不净.....	(119)
十三	肥胖.....	(123)

〔附〕	人体标准体重计算法·····	(132)
十四	鼻鼾·····	(132)
第七章	古今常用延缓衰老方药·····	(135)
一	膏药法·····	(135)
二	酒药法·····	(139)
三	丸药法·····	(142)
四	散药法·····	(146)
五	汤药法·····	(149)
六	外治法·····	(152)
七	药粥法·····	(156)
第八章	气功延缓衰老实践·····	(159)
一	练气功可以延缓衰老·····	(159)
二	气功锻炼的三大要领与方法·····	(164)
(一)	调心·····	(164)
(二)	调息·····	(165)
(三)	调身·····	(167)
三	几种行之有效的延缓衰老功法·····	(168)
(一)	咽津功·····	(168)
(二)	健身桩功·····	(169)
(三)	延年益智功·····	(171)
(四)	回春功·····	(173)
(五)	道家大小周天功·····	(175)

第一章 衰老与抗衰老

一 “天年”与衰老

人到底能活多久?也就是说,人的自然寿命究竟有多长?古今中外对这个问题说法不一。1961年,美国老年学家海弗利克(Leonard Hayflick)博士(现任美国佛罗里达大学老年学研究中心主任)推算,人体大约有500亿个细胞组成,这些细胞大部分从胚胎时期开始分裂,大约进行50次分裂以后细胞死亡;按这个分裂次数来推算人类寿龄,则应该在120岁以上。著名学者蒲丰(Buffon)根据多数哺乳动物的个体寿命为其生长长期的5至7倍,对人的寿命极限进行推算。由于人的发育成熟一般在25岁左右,则人的寿命应该在125~175岁;也有人根据哺乳类动物的最高寿命为性成熟的8至10倍推算,人的性成熟在14~15岁左右,因而算出的最高寿命应该为110~150岁。

德国维尔茨堡大学弗朗克(Frauke)教授等根据多年的研究工作认为,目前人类最高寿命为115岁,超过这个界限者极为罕见,并认为这是由于人类的遗传因素即生物学因素决定的。

我国从古至今对人类自然寿命的看法一般都认为应在百岁以上,人们习惯上称老人去世为“百年之后”,实际上正反映了我国人民对人类自然寿命的习惯看法。在两千多年以前的中医学巨著《黄帝内经》中,将人的自然寿命称为“天年”,即天

!

赋的寿命，并认为“天年”起码应在百岁以上。如该书首篇《上古天真论》记载“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰”。又说“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。唐代王冰在注解《黄帝内经》这段经文时，引用《尚书 洪范》所云“一曰寿，百二十岁也”，认为“年度百岁，谓一百二十岁也”。

另外一本中医古代养生著作《三元参赞延寿书》中说：“人之寿，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。”提出人的自然寿命应为180岁。

由上可知，虽然古今中外对人类自然寿命长短说法不一，但几乎都认为起码应当在百岁以上。

大量事实也雄辩地证明，人活百岁以上并不鲜见。1953年全国第一次人口普查，我国有百岁以上老人3,384名；1964年全国人口第二次普查时，我国有百岁以上老人4,900名；1982年全国第三次人口普查时，我国大陆29个省、市、自治区共登记有百岁以上老人3,765名。其中第一次人口普查中最高者是155岁。1990年全国第四次人口普查时，发现我国广西壮族自治区巴马瑶族自治县境内百岁以上老人的比例为10万分之20.6人，居全国之冠，其中最高寿者为130岁。

我国古籍也有大量记载百岁老人的文献。《开元遗事》载：“太原人于伯龙年一百二十八岁，精爽不昧，其子已卒，两孙随之，各年七八十。”

又如《事文类聚》记载：“南阳有菊水，水甘而芳，居民三十余家饮其水皆寿，或至百二三十岁。蜀青城山老人村，有见五世孙者。”

国外对百岁老人的报道也并不少见，其中最长寿的老人要算英国的弗姆·卡思，他经历了12个英国王朝，活到209岁。

无数事实说明了“天年”当在百岁以上并非臆测。

既然人类的自然寿命“天年”应该在百岁以上，那么，不到“天年”而亡者则可以说是早逝了。仔细观察一下我们的周围，能够健康地生活到百岁以上而“寿终正寝”的毕竟为数极少。尽管如此，随着现代医学的发展和对各种疾病的控制，以及人们生活水平的提高，人类的平均寿命正在明显增长。我们中国人习惯上把60岁称花甲，70岁者言耄，80岁曰耋，90岁谓鲐背，百岁曰期颐。如今80岁高龄的耄耋者比比皆是，人类社会正在逐步向老龄化发展。以我国为例，解放前男女合计，平均寿命约35岁；到1978年，男性平均寿命为66.95岁，女性平均寿命为69.55岁。28年来，男女平均寿命增长了30岁。

即便如此，如果我们说“人活八十古来稀”恐怕还不算过份。因为目前人们的平均预期寿命与自然寿命尚有不小的差距，人们大多是过早地衰老或者衰老过快，从而未能“尽终其天年”。

那么，按照人类自然寿命，其衰老过程应该是怎样的呢？《黄帝内经》的《灵枢·天年篇》这样论述：“四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐；五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明；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；九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚；百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”。

目前，对于人的衰老界限的划分尚无一定的标准，根据

人的生长情况分析寿命，有人把45至59岁定为老年前期，60至74岁为老年期，75至89岁为衰老期，90岁以上为高龄期。随着年龄的增长，人体逐渐衰老并走向死亡。当然，相同年龄的个体，因遗传因素、生活条件以及身体锻炼程度的不同，在生物学方面的老化也有很大的差异，所以有人主张按个体的老化程度划分，一般分为婴儿期、儿童期、青春期、青年期、成年期、老年期、衰老期等几个阶段。这叫做生物学年龄，它比机械地按年龄划分更为实际。但是，为了方便起见，人们通常还是根据年龄来讨论寿命。

虽然就年龄而言，能够达到高龄期(更不用说达到天年)的人毕竟为数较少，人们过早地衰老或者衰老过快仍然为当今的事实。从当今世界平均寿命较长的几个国家如瑞典、日本、荷兰、挪威、冰岛来看，其平均寿命(70~80岁)较人体自然寿命(天年)极限相差仍然甚远。

若我们再看一下世界各大洲人口及平均寿命简况，将会更为我们人类生命的短暂而悲叹，为我们衰老如此之快而伤感。

表1—1 各大洲人口及平均寿命简况

1980年	人口数 (亿)	出生率 (‰)	人口比重(%)		
			0~14岁	65岁以上	平均寿命
全 世 界	44.1	11	35	6	61
非 洲	4.7	17	45	3	49
亚 洲	25.6	11	37	4	53
拉丁美洲	3.6	8	42	4	54
北 美 洲	2.5	8	23	11	71
欧 洲	4.8	10	24	12	72
大 洋 洲	0.2	9	31	8	69
苏 联	2.9	10	24	10	70

二 国外对长生抗老的研究

世界各国和民族一直在为延长人类的寿命不懈地奋斗着。

早在吠陀时期，印度的医学书籍中就曾提到长生。到了佛教时期，在《天藏经》中有长期保持性欲和卫生方法的记载。那时，有的医生认为人可以活到100岁，为了长寿，应当保持消化器官的功能正常，而血、胆汁、粘液的生理异常亦能影响寿命。

又如古埃及医学，在公元前1600年的医学书籍中就有使老人转变为20岁年轻人的记载，并论述了返老还童药膏的制法与用法。法老时期的医学认为，随着年龄的增长，腐败物质在体内逐渐蓄积，使体力衰退，故保持大便通畅非常重要。

其他民族的古代医学，如犹太医学、希腊医学、罗马医学等等也无不对防止衰老，延长寿命进行着不停的探索。中世纪医学对此以继承古代学说与经验为主。如13世纪的欧洲医学家与哲学家，为了追求长生，就曾研究过水银与硫黄的作用。罗吉尔·培根(Roger Bacon, 1214~1294年)著有《防止衰老与永驻青春》(《The cure of old age and preservation of youth》)一书，该书既有盖仑(C.Galen, 约129~199年)的思想，又掺杂着从东方传入的炼金术思想。换言之，就是把临床观察和化学实验结合起来，研究延年益寿之道。

总之，追求长生，延年益寿，在世界不同民族中都有着悠久的历史。

进入20世纪后，随着医学和衰老生物学的发展，人们从

生命衰老的本质入手，不断摸索出延缓衰老的新途径。

寿命与遗传有密切关系，这一点已被世界所公认。美国著名学者海弗利首先在实验中发现：组成人体的大部分细胞从胚胎开始共分裂50次左右就停止了正规的分裂而死亡。而细胞的分裂是由每个细胞核内的“寿命钟”所控制的，也就是说“寿命钟”能决定一个人的衰老开始和死亡的到来时间。因此，要想长寿就必须从操纵“寿命钟”入手；即通过增加细胞分裂次数和延长细胞分裂的周期，以求得推迟衰老的发生。经过科学家们的反复多次实验，认为维生素E能延缓细胞的正常衰老过程，使实验室培养的人肺细胞分裂次数增加到120次以上，而且保持细胞的年轻外貌。

人体衰老与机体免疫功能的破坏有密切关系。免疫系统的主要腺体——胸腺功能的降低可引起细胞免疫能力的低下，而加速衰老的过程，使许多致命性疾病包括恶性肿瘤伴随发生。因此，有的医学科学家提出，只要采取调节免疫系统的措施，就可以延缓衰老。具体方法是通过改变饮食和降低体温，或用药物和外科手术治疗，使免疫系统减缓衰老。近年来国外还有人提出，从年轻献血者身上分离免疫细胞注射给老年人，或直接注射年轻时候自己的免疫细胞——T细胞，使免疫系统恢复到年轻时的功能，从而达到防病、抗病、延缓衰老的效果。

随着年龄的增长，由于机体内抗氧化活性物质逐渐减少，过氧化反应的瞬间变化产物——自由基就增多，这类自由基对人体损害较大，是导致衰老的因素。因此，通过给予抗氧化剂，如维生素C、维生素E、碘化羟基甲苯以及半胱氨酸、谷胱甘肽等，使体内的自由基丧失活性或变成惰性物质而被净

化清除，能明显改善老年人的衰老状态。

在苏联长寿学第五次学术会议上，全苏知名的长寿学者提出了严格控制至关重要的五项指标：体重、血液中脂蛋白含量、胆固醇含量、血糖和血压，有助于抗老延年。其中体重尤为重要，有人报道，超过标准体重5~10%时，死亡率增加44%；超过标准体重25%时，死亡率增加到74%。由此可见，老年人随年龄增长，体力活动减少，代谢水平降低，对能量的需要量也相应减少。因此，节制饮食，防止肥胖，保持理想的体重，是减少疾病和死亡，推迟衰老的又一重要渠道，而延缓衰老是延长寿命的最佳途径。

三 中医关于长生抗老的理论、 实践及成就

希望益寿延年，甚至梦想长生不老是古往今来人们所向往的良好愿望。虽然长生不老永无可能，但通过有效的调节手段能够益寿延年，却已经得到公众的承认。

中医学研究长生抗老术的历史悠久，理论概括精粹，实践经验丰富。早在春秋战国时期，《左传》就强调了四时、五节、六气与健康的关系，注意到房事(性生活)起居对人的寿命的影响。老子提出了“归真返清”、“清静无为”之以静养生的理论。吕不韦则提倡通过运动来宣通四肢百骸，达到延年益寿的目的。孔子提倡动静结合，刚柔相济；管子则主张存精以养生益寿。

秦汉之际成书的《黄帝内经》则系统阐明了人体生、长、壮、老、病、死的规律，全面记载了许多具体的养生和延年