



中医养生全书

主编 洪蕾

百花洲文艺出版社

指导延衰实践 引领养生行动

# 养生

## 延衰秘笈



养生在于活出生命质量即「养  
生强体」，焕发生命力即  
「养生驻颜」，形与神俱  
才能有生命久长即「养生延  
年」。但养生是科学，需要  
学习和指导，从衰老中找寻  
延缓衰老的方法。



在中医养生延缓衰老的宝库  
中总结出一个生命关键：肾  
中精气，两个重要法宝：教育  
认同、治未病，三个根本要素：  
养心态、养规律、养习惯，四  
个基本方法：环境养生、饮食  
养生、情绪养生、劳逸养生。

中医养生取之于自然和来源  
于生活的中药、方剂、食疗、  
食养、针灸、推拿、按摩、  
刮痧、拔罐、熏蒸、坐浴、  
灌肠、贴敷、浸泡、熨烫等。  
传统运动是奠定中医养生基  
本方法和手段。



【全彩图文书典藏本】



中医养生全书

# 养生

延衰秘笈

主 编 洪 蕾

百花洲文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

养生延衰秘笈 / 洪蕾编著. —南昌: 百花洲文艺出版社,  
2009. 1

(中医养生全书)

ISBN 978-7-80742-506-9

I. 养… II. 洪… III. ①养生(中医) — 基本知识②长  
寿 — 保健 — 基本知识 IV. R212 R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第211689号

重庆医科大学中医药学院养生丛书编委会

主 审: 曹文富

主 编: 洪 蕾

副主编: 张义兵 邹 敏 苏咏梅

参 编: 王 刚 刘 娅 刘 莎 刘 培 李巧颖 许秋霞

杨代放 洗 华 罗华丽 黄思琴 蒲晓东 谭玄松

出版者 江西出版集团·百花洲文艺出版社  
社 址 南昌市阳明路310号 邮 编 330006  
电 话 0791-6894790  
书 名 养生延衰秘笈  
作 者 洪 蕾  
经 销 全国新华书店  
印 刷 重庆市通达印务有限责任公司  
厂 址 重庆市渝中区肖家湾  
开 本 16  
印 张 11.5  
字 数 14.5万  
版 次 2009年1月1版  
印 次 2009年1月1版 第1次印刷  
定 价 31元  
ISBN 978-7-80742-506-9

图书若有印装错误可向承印厂调换

特别说明: 该书在编排时选用了一些当代的画作和照片, 因不知个别作者的联系方式, 未能与作者一一联系。请画作和照片作者与编委会联系, 我们将付优厚稿费, 并致谢意。



# 前言



养生延缓衰老的秘方，是关于衰老机理、养生基本理论和养生方法的讨论。生物体的衰老和死亡是不可避免的，人类在生长期的时间有限，大部分都处于衰老期，人的一生就是在与衰老抗争。了解衰老的原因、特征、表现就可以有的放矢地去避免衰老；掌握养生理论和养生方法就可把延缓衰老变为现实。

本书上篇讨论衰老及其表现。一、衰老的机理（遗传、免疫、自由基、细胞、残渣、消耗、精神、超热量摄入）；二、中医对衰老的认识（气血不足、脏腑虚衰、肾精亏损、疲瘀交阻）；三、衰老的特征（细胞衰老、体表外形衰老、水分减少、脂肪增多、体重减轻、代谢功能下降、缺钙、表皮粗糙、皱纹、老年斑、老花眼、干燥、记忆力减退、性格情绪改变、性活动能力降低）。通过讨论让大家充分认识衰老，为延缓衰老打下基础。

中篇讨论延缓衰老的基本理论。一、养生的基本概念和目的（延年益寿、强身健体、青春靓丽）；二、养生的基本原则（气化万物、精气神并重、整体观念、阴阳平衡、辨证施养、特色方法、养生是特色文化）；三、养生宝典（一个生命关键——肾气，两个基本法宝——治未病和教育认同，三个基本要领——养规律、养心态、养习惯，四个基本方法——环境、情志、饮食、劳逸）。通过讨论让大家充分认识中医养生基本理论，知道该养什么才能获得健康美丽和长寿。

下篇讨论养生基本技能。一、中药；二、方剂；三、食疗与食养；四、局部外用方法（针灸、推拿、拔罐、刮痧、薰蒸、坐浴、灌肠、贴敷、浸泡、熨烫等）；五、传统运动介绍（基本气功、太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经、六字诀等）。通过讨论让大家充分认识中医养生基本技能，知道该怎样养才有利于健康美丽和长寿。

大家都来关注中医药养生理论体系研究和讨论，让祖国医学为人类健康作出新贡献，让更多的人焕发出生命的活力。通过养生驻颜显现靓丽！通过养生强体享受健康！通过养生延年获得长寿！

# 目 录



## 前 言

### 第一章 衰老及表现 /001

- 第一节 衰老的机理 ..... 002
- 第二节 中医对衰老的认识 ..... 008
- 第三节 衰老的特征 ..... 012



### 第二章 延缓衰老基本理论 /029

- 第一节 养生的基本概念和目的 ..... 030
- 第二节 养生的基本原则 ..... 034
- 第三节 养生宝典 ..... 040



### 第三章 养生基本技能 /127

- 第一节 中 药 ..... 128
- 第二节 方 剂 ..... 138
- 第三节 食疗与食养 ..... 143
- 第四节 局部外用方法 ..... 146
- 第五节 传统运动疗法介绍 ..... 174





# 第一章 衰老及表现



衰老是任何生物体都难以避免的结局，然而衰老却可以因为你的生活观念和行为习惯而变得缓慢或加速。每个追求健康长寿的人都有必要知道衰老的奥秘，了解衰老的表现，因为只有当你知道衰老的缘由，你才知道怎样做才能延缓衰老及避免衰老的不利因素。

生理性衰老是机体退化、机能下降造成的；病理性衰老是疾病造成的；心理衰老是适应人类社会环境的能力减退造成的，要想防御衰老必须先研究衰老。



## 第一节 衰老的机理

生物体的衰老是不可抗拒的自然过程,是任何人都不能避免或逆反的过程!人体是由细胞组成的,组成细胞的化学物质在生命运动中不断受到内外环境的影响而发生损伤,造成功能退行性下降而老化。细胞的衰老与死亡是新陈代谢的自然现象,但延缓细胞、组织形态结构随龄老化和延缓组织、器官功能的随龄减退是有可能成为现实的。因此,研究衰老的目的就在于发现引起衰老的原因和机理,有的放矢地对其进行防范,达到有效地延缓衰老的目的。



**衰老**  
衰老是生物体的必然,延缓衰老是可能的现实。

衰老,又称为老化,是许多病理和生理过程综合作用的必然结果。这些过程可独立起作用也可相互影响。现代人类面临着三种衰老:一是生理性衰老,是指随着年龄增长所出现的生理性退化,这是一切生物的普遍规律;二是病理性衰老,即由于内在的或外在的原因使人体发生病理性变化,使衰老现象提前发生,这种衰老又称为早衰;三是心理性衰老,心理活动是生理活动更高级的物质运动形式,心理影响生理。“未老先衰”的心理状态会影响机体的整体功能,使衰老现象发生。正是由于人类的衰老是一个多环节的生理进化过程,所以在老年期到来以前,人体就已经有了衰老的指征。

衰老的机理比较复杂。西医认为引起衰老的主要原因有遗传因素、环境因素、综合因素等;中医认为阴阳失调、五脏虚衰、气血虚衰、痰瘀交阻等是引起衰老的主要原因。

### 遗传学说

生物的生长、发育、成熟、衰老和死亡,均是按照遗传程序展开的必然结果,衰老过程由遗传所决定。

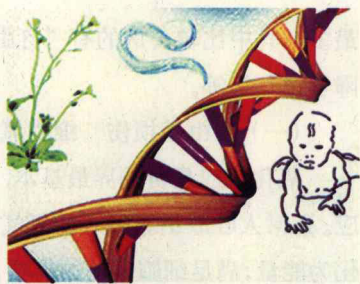
#### (一) 衰老基因调控 细胞“程序死亡”

衰老是由遗传基因所决定的自然过程。生物体生长—发育—衰老—死亡的过程如同电脑程序一样,早已编写完毕,并储藏于细胞中,这一程序即为遗传基因。生物个体的细胞在发育的各个阶段,都会开启相应的“程序”,而细胞按照已设定的程序指令运行。一旦“衰老基因”被启动,细胞即进入衰老阶段。

细胞的“程序死亡”在各物种之间均存在,因此,各物种都有相当恒定的平均寿命和最高寿命。细胞中所携带的遗传基因可决定种属之间寿命的差异,外部



条件仅能使物种的寿命在一定范围内变动。应该说,“程序死亡”对于生物体的新陈代谢过程具有积极的作用。一些细胞的正常死亡为另一些新生的细胞出现创造了条件。是生物体生命循环的一部分,属于正常现象。



基因

遗传基因因规定程序决定衰老与死亡期限。

当细胞衰老时,与衰老相关的基因表达特别活跃,其表达水平大大高于年轻细胞。目前,已在人体第1号染色体、第4号染色体及X染色体上发现与衰老相关的基因(SAG)。

SAG在多种组织中存在,但在永生细胞中表达却很低。这一发现,说明生物体的衰老是由其遗传基因控制的,这些基因按照发育时空顺序表达,决定细胞、组织的生长、发育、死亡。但是,仅此学说无法全面解释生物体性成熟后的情况,因此,生物体的衰老应当还有其他影响因素。

### (二) DNA 损伤积累 基因变异和表达异常

细胞中的DNA在内环境和外环境的理化损伤(如紫外线、微波射线、X光及化学污染物等损伤因素)影响下,会受损而导致DNA链断裂,使亲代和子代间遗传信息的传递发生错误。

但人体内存在着一整套DNA修复系统,不断地纠正复制错误,修补断裂的DNA链,使遗传信息能准确地从亲代传至子代,这种修复能力随着细胞分裂次数的增多而降低。年轻人由于细胞尚处于年轻状态,修复能力较强,而老年人的体细胞因分裂次数的增加,修复能力日渐减退,从而导致损伤积累,引起基因变异和表达异常,最终使人体变老。

### (三) 端粒学说 “生命时钟” 限时

端粒,是染色体的末端部分,形象的描述为在细胞顶端的颗粒状的帽子。端粒的长度随着细胞分裂而缩短。因此,体细胞的衰老与端粒DNA的长度关系密切。在新细胞中,细胞每分裂一次,染色体顶端的端粒就缩短一次,当端粒缩短到一定程度时,会启动终止细胞分裂的信号,细胞就无法继续分裂了,使细胞进入第一死亡期,并退出细胞周期而老化。这时候细胞也就到了普遍认为的分裂100次的极限并开始死亡。因此,端粒被科学家们视为“生命时钟”。



端粒

端粒“生命时钟”。端粒的长度随细胞分裂而缩短。

### 环境因素

本类学说在承认遗传学说的基础上,更强调环境因素的作用。这类学说包含的数量



最多，其中比较公认的有“自由基学说”、“交联学说”、“残渣学说”、“免疫下降学说”等等。

### （一）自由基损伤 细胞氧化反应

氧化反应是自然界最基本、最广泛的化学反应，人体之中也存在着氧化反应。正常人吐故纳新吸入的氧气中，98%与细胞器内的葡萄糖和脂肪相结合，转化为能量，满足细胞活动的需要，2%的氧则转化成一种有害物质——氧自由基。

氧自由基不同于一般的氧原子，其原子核外围缺少一个电子，即“正离子”，于是到处去“抢”其他细胞的电子，使自己变成稳定的状态，成为氧自由基的活跃特性。而被其抢走电子的细胞就被氧化。自由基能与核酸、蛋白质、氨基酸、糖类及脂类化学物质发生反应，毒害生物体，产生不良影响。

其实，我们生存的环境中到处都充斥着自由基。自由基来源于阳光、压力、运动毒素、污染、X光、辐射线、航空飞行、食品添加剂、化学物品、人工有机物品、家用清洁剂、融解剂、农药杀草剂、药品服用等等。如炒菜时产生的油烟，就含有自由基，使经常在厨房工作的人肺部疾病和肿瘤的发生率远远高于其他人。传统观念认为吸烟对人体的损害来自尼古丁，然而，吸烟产生的烟雾中自由基的危害要远远大于尼古丁，吸烟是目前产生最快及最多自由基的方式。药物、农药的使用，残存于皮肤上的化妆品，汽车尾气、工业废气造成的环境污染等，都可制造大量的自由基。

虽然，我们的生活环境被氧自由基包围着，但是人体却有一套抵抗氧自由



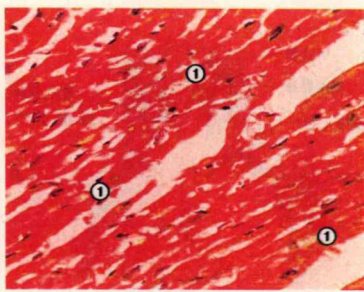
**抽烟的女人**

每吸一口烟，会制造十万个以上的自由基，每根烟有一兆亿个自由基！

基侵袭的机制，人体细胞中存在大量的抗氧化剂，如抗氧化酶—超氧化物歧化酶(SOD)、谷胱甘肽过氧化物酶(SH-PX)、血清过氧化氢酶(CAT)等，脂溶性的维生素E、水溶性的维生素C等。另外，松果体分泌的褪黑素，被认为是迄今发现的最强的内源性自由基清除剂。由于这些抗氧化剂的存在，清除了氧自由基，保护了人体，因此身体对氧自由基的攻击感觉并不明显。但是，随着年龄的增大，人体抗氧化的能力逐渐下降，如褪黑素，出生3个月后松果体开始分泌褪黑素，幼儿期达到高峰；青春发育期后，随年龄增长分泌呈下降趋势，45岁时分泌量仅为幼儿期的一半，到80岁时降至极低的水平。



但自由基攻击的效应是日积月累的，老年人褪黑素分泌水平减低，无力清除自由基，当这种攻击的积累达到细胞生理的临界状态时，人体便出现衰老的特征，甚至出现衰老的疾病。作用于人的体表时，就产生老年斑。作用于人体内的各个脏器，就会大量存积于心脏、血管、肝脏以及脑细胞中：如果存积在血管壁上，会使血管壁发生纤维性病变，导致动脉硬化、高血压、心肌梗塞等心脏疾病；如果聚集在脑细胞上，就会引起老年人神经器官功能失调，导致记忆力下降、智力障碍，出现抑郁症或老年痴呆症等。所以，长此以往，则导致细胞的过氧化反应，最终导致人的死亡。



脂褐素

黄褐色的脂褐素腐蚀细胞，导致细胞老化。随沉积地方不同造成种种衰老表现，在表皮则为老年斑；在心血管则为高血压、冠心病；在大脑则可成老年痴呆。

### (二) 残渣学说 代谢垃圾堆积

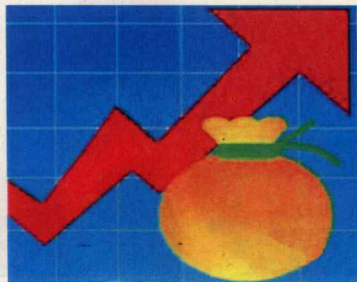
人体代谢产生的有害物质如果不能及时地排出，聚集在细胞、组织、器官中，则会损伤人体组织，如脂褐素的沉积。由于脂褐素结构致密，不能被彻底水解，又不能排出细胞，在细胞内沉积增过多，会阻碍细胞的物质交流和信号传递，导致细胞衰老死亡。新生儿生命代谢旺盛，有害物质接受、吸收少并且排出及时，所以没有见到过婴幼儿产生黄褐斑、老年斑等；而成年以后有害物质接受、吸收机会增多，并且由于代谢机能逐渐退化排出不及时，脂褐素在皮肤、肝脏、心脏、血管细胞内沉积过多，黄褐斑、老年斑、脂肪肝、高血压、冠心病等发生机率就会上升而成为临床常见症。

### (三) 交联学说 极小干扰，极大损伤的反应

细胞与组织中存在着大量发生交联反应的成份，因而容易发生多种交联反应。交联反应是一种化学反应，在体内的生物化学反应过程中，只要发生了极小量的交联干扰，就可以对机体产生极大的损伤作用。胶体异常的交联随年龄而增多，促使细胞丧失整体性。生物体内大分子中发生异常的或过多的交联，影响细胞功能导致衰老。

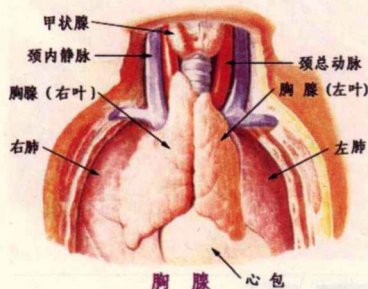
### (四) 免疫能力下降 机体对疾病的抵抗力减弱

免疫是指抗体细胞与致病因子进行“斗争”过程中所产生的抵抗疾病的能力。人体存在着完善且强大的免疫系统。在正常情况下，机体的免疫系统发挥着识别异己细胞或组织，并将其杀灭或清除的作用。然而，随着年龄的增长，机体免疫系统的功能逐渐下降，识别和



交联干扰

小干扰大破坏。



#### 胸腺

通过养生，胸腺可以到56-60岁才开始萎缩，大大减少患病几率。

清除能力下降，导致机体对疾病的抵抗力减弱甚至导致自身免疫疾病的发生，使机体受到疾病的侵袭而加速衰老和死亡。

胸腺是免疫系统的重要组成部分。骨髓产生各类免疫细胞，刚产生的免疫细胞还未成熟，需要在胸腺中获得免疫印记才能变为成熟的T淋巴细胞、B淋巴细胞和巨噬细胞，发挥免疫细胞的作用。胸腺在人体刚出生时仅有10~15克，两岁之内发育最快，大约重50克；青春期后发育减慢；40岁之后，胸腺

开始萎缩；70~80岁时完全萎缩，被脂肪组织所代替。胸腺的萎缩导致胸腺素的分泌降低，使未成熟的淋巴细胞的分化减缓，既降低了淋巴细胞的免疫能力，又减缓了免疫细胞成熟的速度，使外围血中免疫细胞的数量和质量都大大降低，因此，年过40，人更容易生病。

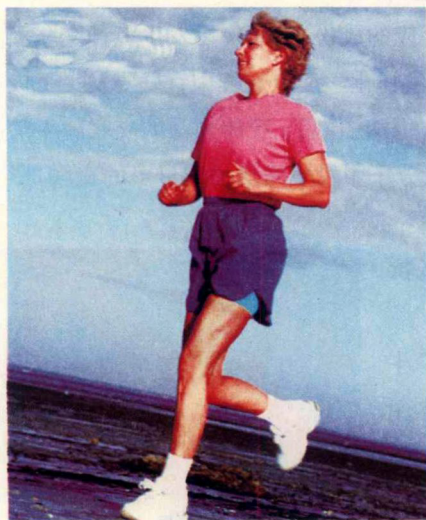
#### (五) 超热量摄入 高糖环境导致衰老

人体摄入热量是为了满足生长发育和机能活动需要，如果摄入量超过机体需要，则剩余的热量储存在细胞组织内，会催人衰老。研究发现，限制饮食可以延长多种动物的寿命，可能是因为节食降低了体内葡萄糖水平，过多的葡萄糖可引起生物大分子的非酶促葡萄糖基化。限食动物的体重比普通动物低1/4，但限食动物却显得更为年轻，表现为组织对激素的敏感性较高，胶原交联现象较少，肝与肌肉的蛋白酶活性较高。

#### (六) 精神说 消极情绪导致机能减退

精神毅力支撑人的生命。如在战争期间，人们竭尽全力摆脱困境，寻找生活的出路，因此有较强的意志力和精神支柱。而如果没有进取心，心神涣散，对周围事物漠不关心，或者悲观失望，就会造成心理上的衰老，导致抗病的能力和适应环境变化的能力降低，使疾病产生，而危及生命。

而且精神上的衰老使神经调节功能也会发生相应变化，中枢神经传导受阻、体内各器官生理功能失常，使实际的健康状况越来越差，加速老化。美国



#### 跑步

良好的精神状态是抗拒衰老的巨大力量。



一些心脏病学专家调查发现,心情催人老。压抑、烦恼的精神状态会增加血液里胆固醇的浓度,促使血液凝块的形成,升高血压,引起心律不齐;还可使体内分泌胰岛素过多和生长素过少,加速衰老。

(七) 消耗说 细胞或能量减弱或不能再生

细胞是构成人体和组织器官最小的生命基本单元,细胞的衰老死亡与人的衰老息息相关。多种原因引起的细胞的衰老是导致人体衰老的直接因素:

1. 线粒体衰老、线粒体的能量随年龄而减弱。

线粒体是重要的细胞器,它是细胞进行氧化磷酸化产生能量的主要场所,95%的细胞能量来源于此,被称为细胞的“动力工厂”,在能量的释放和转换中起重要作用。线粒体产生能量的能力随年龄的增加而减弱,当足够数量的线粒体受到严重损伤后,细胞由于缺乏能量而使功能严重受损,影响至器官的功能,使器官的功能减弱,从而使器官走向老化;

2. 细胞凋亡或突变、永久性细胞被消耗不能再生或遗传突变。

自由基损伤、有害物质、射线等因素都可以激发细胞凋亡或突变。

细胞凋亡不但可以清除已经受损的和功能障碍的细胞(如肝细胞、成纤维细胞),以纤维组织替代,继续保持内环境稳定;还可以清除不能再生的细胞(如心肌细胞),这些细胞不能被替代,导致病理改变。细胞凋亡的结果使体细胞的数量减少,造成其所组成的重要器官产生老年进行性病理改变。

突变,是指生物在某些物理因素、化学因素、生物学因素作用下,细胞中的遗传物质发生突然的改变,可以引起细胞的形态变化及功能失调或丧失,甚至死亡。

**综合论**

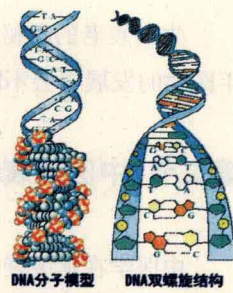
衰老学说中具有综合性质的论述为数不多。综合论方面的衰老学说的出发点是希望最终统一全部的衰老学说,并使之成为一个完善的理论。但迄今为止,尚缺乏令人信服实验证据,实验手段欠完善,有待进一步研究。

(一) 细胞信息受损学说 细胞受损,系统失调

细胞信息受损不仅是衰老的原因,也导致神经、内分泌、免疫上信息的损害以及内环境平衡失调。此学说与所有的衰老理论都相关。

(二) 代谢失调学说 代谢失调加速衰老

在遗传安排的基础上,机体代谢机能(如内分泌、免疫等)失调将影响机体的衰老过程。此学说集各种衰老学说之大成,统一从代谢是生命的特征和细胞是生命的基础出发,提出具有综合性质的“代谢失调”观点。



DNA 分子模型      DNA双螺旋结构  
DNA 突变  
DNA 突变, 机体就会衰老。



生物衰老的奥秘，随着细胞生物学、免疫学、生物化学、分子生物学、老年医学的发展将会不断的被揭开，将会为人类抗衰老事业打下基础。

## 第二节 中医对衰老的认识

中医学在延缓衰老、益寿延年方面有着丰富的理论知识和实践经验，其中，对人体衰老的原因，主要有以下几种认识：

### ● 阴阳失调 机能平衡破坏

阴阳，是一切事物运动变化的内在原因，也是人生命初始、生长发育、衰老以至死亡的根本原因。《素问·阴阳应象大论》指出：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”，又说“生之本，本于阴阳……其气九州九窍十二节，皆通于天气，此寿命之本也”。若阴阳任何一方出现偏盛或偏衰的状态，势必引起另一方出现你强我弱或你衰我强的状态，这种不平衡的状态就是疾病产生的基础；若阴阳任何一方虚损，甚至衰竭，则导致对方丧失相互依赖的对象，阴阳分离，人的生命活动也就结束了，因此强调：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝”。



中医看衰老

中医学在延缓衰老、益寿延年方面有着丰富的理论知识和实践经验。

### ● 五脏虚衰 功能退化

五脏的功能活动是人体生命活动的体现，五脏功能正常，则气血充盈、脉道通利、经络通畅，人体机能活动得以正常进行。更重要的是，五脏所藏精气是增强体质，抗御外邪的重要物质，所谓“正气存内，邪不可干”。但是，随着年龄的增长，人体五脏中所藏精气日益减少，脏腑功能也日渐衰退，气血生成减少，正气不足，以致导致疾病的发生，故《黄帝内经灵枢·根结》指出：“五脏空虚，筋骨髓枯，老者绝灭，壮者不复矣。”五脏虽然居体内，但不是孤立存在，其与内部的胆、小肠、胃、大肠、三焦、膀胱等六腑，外在的筋、骨、脉、肉、皮毛，目、舌、口、鼻、耳等五体、五官相互联系形成五大生理系统，故五脏虚衰是各方面的。

《黄帝内经·灵枢·天年》对人体生、长、壮、老、已的特点描述

年龄	生长与衰老机理	生理特征
10岁	五脏始定，血气已通	故好走
20岁	血气始盛，肌肉方长	故好趋
30岁	五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满	故好步



40岁	五脏六腑十二经脉皆大盛以平定	故好坐
50岁	肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭目	始不明
60岁	心气始衰，苦忧悲，血气懈惰。	故好卧
70岁	脾气虚	皮肤枯
80岁	肺气衰，魄离	故言善误
90岁	肾气焦	四肢经脉空虚
100岁	五脏皆虚，神气皆去	形骸独居而终

在所有的脏腑中，以肾和脾的功能衰退对人体影响最大：肾为先天之本，脾为后天之本。先天与后天互补，则可益寿延年。《景岳全书·先天后天论》认为：“人之禀赋，先天强者多寿，先天虚弱者多夭，后天培养者寿者更寿，后天削伐者夭者更夭”。

### （一）肾精亏虚 先天耗竭

先天之精气储藏于肾，靠后天不断充养而形成肾精（阴）、元气（阳），《素问·上古天真论》描述了肾中精气由充盈至衰退对人的生命过程的影响及其人体外在表现的变化：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。



肾中精气

是生命之精，主宰人体生长壮老整个生命过程。

六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓白。七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，

形体皆极。八八，则齿发去。”由此可知，肾中精气主宰人体生、长、壮、老、已整个生命过程，因而衰老也从肾开始。肾精的亏虚累及其他各脏，使其他各脏相继衰退。“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻……此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也”。



阳间动力

肾中元气，命门之火，人在阳间的动力。

元气，是肾精的雾化形式，

是生命的原动力。元气充裕则脏腑各司其职，身体健康；元气不足或受损则招致疾病，元气耗尽则生命终结。《庄子·知北游》指出：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死……故曰通天下—气耳”；东汉哲学家王充在《论衡·辨崇》亦云：“天地合气，万物自生”。故明代张景岳强调：“命门之火，谓之元气。命门之水，请之元精。五液充则形体赖而强壮，五气活则营卫赖以和调，此命门之水火，即十二脏



元气肾精

自然界的阳光和雨露让万物如痴如醉地享受；人体的元气和肾精让五脏六腑享受滋润。

之化源。故心赖之则君主以明，肺赖之则治节以行，脾胃赖之济仓雍之富，肝胆赖之资谋虑之本，膀胱赖之则三焦气化，大小肠赖之则传导自分，此虽云肾脏之技巧，而实皆真阴之用”。若元气虚衰，则脏腑不能发挥正常的生理功能，精气血津液生成匮乏，同时导致其他脏腑的虚衰，而其他脏腑的虚衰又反过来影响元气，形成严重的恶性循环。因此，清王清任《医林改错》说：“人行坐动全仗元气，若元气足则有力，元气衰则无力，元气绝，则死矣。”培补肾阳，顾护元气也是中年以后养生所必须顾及的。因此，促进幼儿时期的生长发育，维持青年时期的正常生命活动，延缓中年后的衰老，就要固护肾精气、肾气。

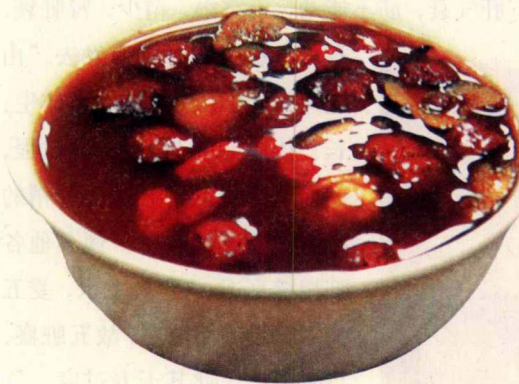
## （二）脾气虚弱 后天衰竭

脾胃为后天之本，能够受纳饮食之物，并将其转化成水谷精微，滋养全身器官，故将脾胃称为水谷之海，气血生化之源。《黄帝内经灵枢·五味》指出：“五脏六腑皆禀气于胃”，《景岳全书》提到：“盖人之始生，本乎精血之源，人之既生，由乎水谷之养，非精血无以立形体之基，非水谷无以成形体之壮，精血之司在命，水谷之司在脾胃”。若脾胃虚弱，功能失常，则气血生化乏源，“气促憔悴”、

“血气虚弱”、“皮毛枯槁”，在养生驻颜中

的皮肤缺乏弹性，光泽度差，毛孔粗大，肌肉松弛、粗糙、下垂，体型肥瘦等等无不与脾胃虚弱相关。正气虚弱，而致疾病丛生，故李东垣认为“诸病从脾胃而生”。脾胃功能好是强体、驻颜、延寿的保障。

肾中的先天精气依赖脾胃化生的后天水谷精微的充养才能旺盛，正所谓后天养先天。李东垣指出：“元气



八宝粥

水谷之精华，变脾胃气血，养肾中精气。



之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气”。另外，先天禀赋不足之人，也可以通过后天脾胃的培补而变得强盛，张介宾言：“人之至生至老，凡先天之有不足者，但得后天培养之力，则补天之功，亦可居其强半”，故凡养生长寿者，无不重视脾胃的健运，尤其是年老之人。

### ● 气血虚衰 能源不足

精、气、血、津液，是构成人体和维持生命活动的基本物质，《灵枢·本神》指出：“人之血气精神者，所以奉生而周全生命者也。”气属阳，具有推动机体生长发育、温煦组织器官、防御外邪侵袭、固摄血及津液、气化水液等作用；精、血、津液属阴，具有滋润、濡养全身脏腑组织的作用，对维持生命活动意义重大，如明代徐用成说：“血为营，……生化于心，总统于脾，藏受于肺，施泄于肾，灌溉一身，目得之能视，耳得之能听，手得之能摄，掌得之能握，足得之能步。”精、气、血、津液，虽然生理功能不同，但都来源于脾胃运化的水谷精微，其生成过程中相互为用；发挥功能时，相互依赖，并互相补充。在人体中若其中一方虚损，日久必累及其他，导致人体精、气、血、津液的匮乏。

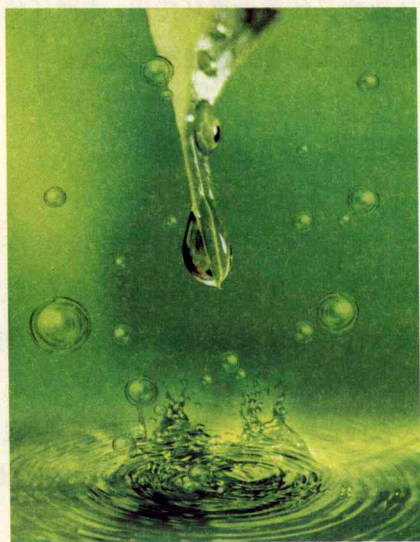
### ● 痰瘀交阻 垃圾堆积

痰饮与瘀血为疾病导致的病理产物。既是病理产物，又是新的致病因素，也被称之为继发病因。

#### （一）痰饮与衰老 水液代谢失调

正常的水液称之为津液，水液代谢障碍所产生的垃圾被称为痰饮。肺为调水之脏，脾为制水之脏，肾为主水之脏。由于脾阳、肺气源于肾阳，故三脏之中，以肾对水液的作用最为重要。肾主水液，司前后二阴的开合，六腑中还与膀胱相合，若命门火衰，不能温运脾阳，导致脾不能运化水谷，则水谷不能转化成精微物质，而成水液，所谓“脾为生痰之源”；肺不布津水停肺所谓“肺为储痰之气”；肾阳亏虚，不能温化水湿，则水湿难以气化，聚而为痰。

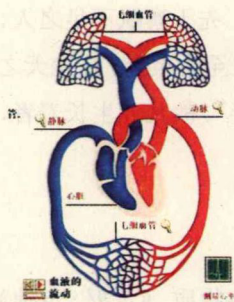
痰饮既成，随气升降到达全身。周身内外，五脏六腑，四肢百骸，皮毛九窍，无处不到。根据痰饮阻滞壅塞部位



水

生命重要组成部分，正常为水液，异常为痰液。





**■ 血液循环**  
血液运行，带氧到组织器官，运行障碍就是淤血。

不同，影响气、血、精、津液的正常运行，导致气机不利，精血不能充脑养其脏器，导致许多疾病发生：痰饮停滞于经络可见包块、癭瘤、痰核；痰饮停滞于肠道、肌肤、胸胁，则造成悬饮、溢饮、支饮等病证；若痰饮上蒙心窍则引起神昏、痴呆；蒙蔽心神则气血不运，胸闷心悸怔忡；痰湿日久，则脉道闭塞，血及津液运行不畅，营卫失和，还可导致瘀血的形成等。故有“百病多由痰作祟”之说。

## （二）瘀血与衰老 血液代谢失调

瘀血，是离经之血和运行障碍的血液。血行依赖于气的推动，气行则血行，气行受阻导致瘀血形成，则瘀血阻滞经络及脉道，气滞血瘀，器官灌流量不足，使心失血养，肝失疏泄，脑失所充，血不化精，肾失所藏，脏腑就处在“枯萎”之中，则衰老不期而至。正所谓血衰则形萎，血败则形坏，血瘀则形衰。

现代医学发现，瘀血可导致血液中的红细胞和血小板凝集，小动脉中出现玻璃样物质沉着，管腔逐渐狭窄，导致机体心脏、血管、血液发生组织学、生理生化、生物物理学的改变。老年人微血管的异常可能是由于疾病引起长期微循环障碍，血流瘀滞局部营养不良，使血管代谢障碍以及老年性的退行性改变有关，由于血管闭塞、膨大、囊变畸形扭曲等，在这些局部血流缓慢，停滞甚至瘀血，从而形成无数的微小血池。在血流缓慢的位置，瘀血导致微循环进一步阻塞，组织缺血缺氧，局部代谢产物的堆积，血管通透性增高，血液浓缩，上述改变又加重微循环障碍，微循环障碍又促使组织细胞的炎症、水肿、糜烂、坏死、硬化、增生等继发性改变。

## 第三节 衰老的特征

《三元参赞延寿书》指出：上寿一百二十岁，为精气充沛、养生得当的人才能做得到；中寿一百岁，为起居有常、略懂保养的人能做得到；下寿八十岁，只要饮食有节就可以办到了。这里的寿指的就是“健康长寿”。健康长寿是人类不断追求的目标，但“老而不衰”才是人生之幸事。健康的老年人和衰老的老年人在面色、气息、饮食、二便、睡眠、齿、发体形态等等状况有许多不同：

1. 老人面色红润，有光泽，双目炯炯有神为健康之象，面容憔悴、晦暗、目光呆滞则为衰老之象。

人的生命活动，依靠阳气的温煦及阴精的滋润，心主血液，其华在面，气血健旺，则面色红润；气血不足，则面色晦暗；目睛为精气汇聚之处，《灵枢·