

实用中医老年内科病学

●主编 高福安

●主审 高辉远 张笑平



SHIYONG ZHONGYI
LAONIAN NEIKEBINGXUE

安徽科学技术出版社

实用中医老年内科病学

主 编 高福安
副主编 徐经世 孙和清 宣以华
主 审 高辉远 张笑平
编 委 (按姓氏笔画为序)
牛忠军 牛德群 叶庆六
孙和清 陈 玲 张 琳
张惠和 宣以华 高福安
高明明 高 伟 徐经世
章全樟 屠顶荣 曹登秀

安徽科学技术出版社

(皖)新登字 02 号

责任编辑:崔惠敏

封面设计:张捷

实用中医老年内科病学

高福安 主编

高辉远 张笑平 主审

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码:230063

安徽省新华书店经销 合肥永青印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:18.25 字数:449千字

1995年9月第1版 1995年9月第1次印刷

印数:1000

ISBN7-5337-1264 1/R·260 定价:15.80元

(本书如有倒装、缺页等问题向承印厂调换)

内 容 提 要

本书分总论和各论两大部分。总论简要介绍了中医老年病学发展史,老年生理病理特点,老年病的治疗原则和老年病的预防。各论共8章65节,运用中医理论结合临床医疗实践,全面、系统、深入地论述了内科各系统常见老年病43种及其具体治疗措施,同时介绍了内科常见老年病的中医护理知识。

本书是广大老年医学工作者从事临床、科研、教学工作较为理想的参考书,也可作为学习中医老年病学的教材,并可供老年病患者及其亲属护理时借鉴、参考。

序 一

中医老年病学是中国传统医药学中的一枝奇葩。两千多年来,中医在防治老年病方面积累了丰富的理论和临床实践经验,但大多散见于历代医籍中。近几十年来,有关临床报道和实验研究虽然比较多,但也是分散在各种书刊杂志中,至今仍缺少在理论方面比较系统,在临床方面比较实用的中医老年病学专著。今由安徽中医学院附属医院高福安主任医师等编写的《实用中医内科老年病学》一书,弥补了这方面的不足。相信本书的出版,对中医老年病学的发展将会起到一定的促进作用。愿中医老年医学从此进入一个更加蓬勃发展的新时期!

中国中医研究院 费开扬

1995年3月31日于北京

序 二

由高福安主任医师等编写的《实用中医内科老年病学》终于和读者见面了,这使我感到十分欣慰。高福安主任编写这本书的想法开始于十几年前,那时虽然他从普内科调到干部病房专门从事老年病的临床和研究工作时间还不长,但已深深体会到中国传统医学在防治老年病方面有着广阔前景;为此,他决心搜集资料编写一本临床迫切需要的既有系统理论又切合临床实用的中医内科老年病学。虽然我们很支持他的想法,但因种种原因迟迟未能出版。而他却坚持不懈,通过多方努力,经历近十年终于得以出版,真是好事多磨。因此我感到十分欣慰。

希望本书的出版能对我校、我省以至全国的中医老年医学事业能起一点推动作用,促进大家努力加强中医老年医学的医、教、研工作,以使我国的传统医学能在世界老年医学中占有重要的一席之地。

安徽中医学院 高尔鑫

1995年4月

前 言

随着世界各国人均寿命的普遍延长，老年人日益增多，老年病也随之日益增多。因此，老年病的防治已成为当今医学界的重要课题。我国传统的中医药学在这方面积累了丰富的实践经验和理论知识，有着独到的见解。但有关中医老年病学方面的理论、经验和方药大多散见于历代医籍和近现代的零散报道中，未能形成完整的、系统的理论体系。因此我们不揣浅陋，从1986年起搜集、整理有关这方面的资料，几经周折，数易其稿，历时近10年，终于编成《实用中医内科老年病学》，甚觉欣慰。

本书分总论和各论两大部分。总论简要介绍了中医老年病学发展史、老年生理病理和老年病的特点、老年病的治疗原则以及老年病的预防知识。各论按照现代医学有关常见老年病的分类和命名，每个系统为一章，每一种疾病为一节，每节按【概述】、【病因病机】、【辨证施治】、【现代研究进展】、【小结】的形式，运用中医理论和临床实践，对每种疾病进行全面、系统、深入的论述。全书共8章，包括43种常见老年病及其中医护理。

本书在编写过程中得到了安徽省保健委员会、安徽省中医管理局、安徽中医学院、安徽中医学院附属医院、安徽科技出版社等各级领导的大力支持和帮助，特别是安徽省中医老年医学专业委员会有关专家积极撰稿，全国中医老年医学委员会主任委员高辉远教授及安徽中医学院张笑平教授先后为之审稿。全国著名中医专家费开扬教授和安徽中医学院院长高尔鑫教授为之作序，在此一并表示衷心的感谢。

但愿本书的出版能对老年病的防治，特别是中医内科老年病学的发展有所裨益。错漏不足之处，希望广大读者批评指正。

编 者

1995年9月

目 录

总 论

一、中医老年病学发展简史	1
二、老年生理、病理	4
三、老年病的特点	15
四、老年病的治疗原则	16
五、老年病的预防	20

各 论

第一章 呼吸系统常见老年病

第一节 老年人感冒	43
第二节 老年人慢性支气管炎	49
第三节 老年人肺炎	55
第四节 老年人肺结核	59
第五节 老年人肺气肿	64

第二章 心血管系统常见老年病

第一节 高血压病	67
第二节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	71
第三节 慢性肺源性心脏病	77
第四节 老年人慢性风湿性心瓣膜病	84
第五节 老年人心律失常	87
第六节 老年人心力衰竭	96

第三章 消化系统常见老年病

第一节 老年人慢性胃炎	102
第二节 老年人消化性溃疡	109
第三节 老年人慢性肝炎	115
第四节 老年人肝硬化	121
第五节 老年人慢性腹泻	126
第六节 老年人胰腺炎	131
第七节 老年人胆道感染与胆石症	138
第八节 老年人便秘	143

第四章 泌尿系统常见老年病

第一节 老年人泌尿系感染	148
--------------	-----

第二节	老年人肾小球肾炎	152
第三节	老年人急性肾功能衰竭	156
第四节	老年人慢性肾功能衰竭	160
第五节	前列腺增生症	165
第五章	老年人常见内分泌及代谢性疾病	
第一节	老年人糖尿病	169
第二节	老年人甲状腺机能亢进及减退症	176
第三节	老年人肥胖病	183
第四节	老年人痛风	187
第六章	神经及精神系统常见老年病	
第一节	脑动脉硬化症	192
第二节	脑卒中	197
第三节	震颤麻痹	207
第四节	老年性抑郁症	211
第五节	老年性痴呆	216
第七章	常见肿瘤	
第一节	概论	221
第二节	食管癌	231
第三节	胃癌	234
第四节	肠癌	237
第五节	原发性肝癌	240
第六节	支气管肺癌	243
第七节	鼻咽癌	245
第八节	乳腺癌	248
第九节	膀胱癌	251
第十节	子宫癌	254
第八章	内科常见老年病的中医护理	
第一节	中医老年病的一般护理	258
第二节	老年人感冒的中医护理	260
第三节	老年人慢性支气管炎的中医护理	261
第四节	老年人肺结核的中医护理	262
第五节	慢性肺原性心脏病的中医护理	263
第六节	老年人高血压病的中医护理	265
第七节	老年人冠心病心绞痛的中医护理	266
第八节	老年人慢性胃炎的中医护理	267
第九节	老年人慢性胆囊炎及胆石症的中医护理	268
第十节	老年人慢性肠炎的中医护理	269

第十一节	前列腺增生症的中医护理	270
第十二节	老年人泌尿系感染的中医护理	271
第十三节	老年人慢性肾炎的中医护理	271
第十四节	脑血管疾病的中医护理	272
第十五节	老年性痴呆的中医护理	273
第十六节	老年人糖尿病的中医护理	274
第十七节	老年人白血病的中医护理	275
第十八节	老年人肺癌的中医护理	277
第十九节	食管癌的中医护理	278
第二十节	胃癌的中医护理	279
第二十一节	大肠癌的中医护理	280
第二十二节	原发性肝癌的中医护理	280

总 论

当前世界人口平均寿命延长,老年人日益增多。我国是世界上老年人最多的国家。据统计,1987年我国60岁以上的老年人有8900多万,到2000年,60岁以上的老年人将达1.2亿,占总人口的11%,2025年可达2.8亿,约占总人口20%。随着老年人口的不断增加,老年病也随之日益增多。因此,对老年病的研究已成为当今世界医学界的重要课题。我国独特的中医学,历来重视老年病的防治,积累了丰富的理论知识和实践经验。古医籍多将有关老年病防治和养生方面的著述总称为养生,其偏重于老年病防治和老年保健方面的称为寿老或寿亲、养老、寿世,偏重于养生之道方面的称养性或摄生、卫生、保生等。我国历代虽有不少医学专著,但有关老年病防治方面的理论和方药,则多散见于诸多医籍中的有关篇章。“中医老年病学”是近年来才逐渐发展和完善起来的一门新兴临床学科。它是祖国医学宝库中的一枝灿烂的奇葩。目前,尚需我们进一步从古代文献及现代研究资料中努力挖掘,并加以整理提高。本书就是按照这一宗旨而编纂的。总论部分将从以下几个方面进行简要论述。

一、中医老年病学发展简史

(一) 先秦时期

先秦时期是中医老年病学的起源时期。据《史记·扁鹊仓公列传》记载,春秋时期的扁鹊“过雒阳,闻周人爱老人,即为耳目痹医。”因此可以说扁鹊是我国有文献记载的最早从事过老年病医疗的专科医生。随着战国时期的诸子百家学说兴起,各家在养生方面也有不少论述。其中老子、庄子等道家学派提出“清静无为”、“归真返朴”、以“静”养神长生的养生理论,并编制了导引、吐纳等一套方法。如《老子》:“淡然无为,神气自满,以此为不死之药”;《庄子·刻意篇》:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。”管子(管仲)则主张“存精”以养生。《吕氏春秋》又主张以“动”养生,即所谓“流水不腐,户枢不蠹,形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”,并“作为舞以宣导之”。孔子合诸家主张而倡导动静结合以养生,如《孔子家语》:“若夫智士仁人将身有节,动静以义,喜怒以时,无害其性,虽得寿焉,不亦宜夫。”上述各家还认识到人要与自然相适应,如老子说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”《管子·五行篇》曰:“人与天调,然后天地之美生。”

《内经》则总结了先秦诸子的养生思想与实践,从医学角度来讨论养生问题,对于老年人的生理活动和病理表现、衰老的原因、死亡的因素以及各种影响寿命的问题都作了论述。其养生方法概括起来,有精神情志的修养,饮食起居的调节,环境气候的适应及增强体质的锻炼等。如《素问·上古天真论》云:“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。”《内经》还明确指出了老年病的治疗原则,即“形不足者温之以气,精不足者补之以味。”此外,还记载了许多具体的养生术,如导引、按摩等。《内经》有关养生和老年病防治的论述很多,已初步奠定了中医老年医学的基础,对后世影响较大。后世历代有关养

生和老年病防治方面的著述，很多是在《内经》的基础上发展起来的。

（二）汉唐时期

汉唐时期是中医老年病学的形成时期。汉·张仲景《金匱要略》提出具体的养生原则：“若能养慎，不令邪气干忤经络”，“令四肢才觉重滞”，即“导引、吐纳”，并要求“房室勿令竭之，服食节其冷热苦酸辛甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理”等，都是很有实际意义的。书中还列举了“中风历节”、“血痹虚劳”、“肺痿”、“胸痹心痛”以及“消渴”等老年病的脉证并治。特别是诸如桂枝汤、瓜蒌薤白汤、防己黄芪汤、麻仁丸、肾气丸、真武汤等方剂，对于老年病均有较好疗效，至今仍沿用不衰。华佗则认为“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也。”他创“五禽戏”，坚持锻炼，“年且百岁而犹有壮容”；其弟子吴普仿之，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。唐·孙思邈《千金方》、《千金翼方》有关养生和老年病防治方面的论述比较详尽，既主张静养，又强调运动；既提倡食疗，又主张药治；既要求俭朴，又注意卫生；既强调节欲，又反对绝欲。不但衣、食、住、行都讲到了，而且专题讨论了老年保健，特别强调道德修养，并把老年病治法归纳为饮食治疗和药物补益两大类，列出了可供食疗的药物 236 种，方剂 17 首。这对于促进中医老年病食疗学的发展起到了很大作用，对后世影响很大。

（三）宋元时期

这一时期是中医老年医学的初步发展时期。由于两宋金元时期出现了中医学术争鸣，推动了老年医学的发展。刘河间《原道论》强调气是生命的最基本的物质，倡言“人受天地之气，以化生性命也，是知形者生之舍也，气者生之元也”，并指出调息、导引、内视、咽津等，借调气、定气、守气、交气，以灌溉五脏和调节阴阳。李东垣宗其说而认为人体之气主要来源于脾胃，创立了脾胃学说，首创“内伤脾胃，百病由生”的观点，及其“脾胃将理法”。如《脾胃论》说：“元气之充足，皆由脾胃元气无所伤，而后能滋养元气，若胃气之本弱，饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也”；“气乃神之祖，精乃气之子，气者精神之根蒂也”；若能“积气以成精，积精以全神”，则可长生。所以他倡导节制饮食，调节居处动静劳逸，少思寡欲，省语等措施以延年益寿。朱丹溪却强调阴精对人体的作用，认为人体随年龄增长，其阴更衰，以致老年病多由阴虚所造成；在治病和养生上都以滋阴为主，曾有不少老年病验案传世。他在《色欲箴》中特别强调节欲，提倡晚婚，还主张老年饮食宜清淡，避免因“厚味助阴火而致毒”。以上所述乃历代各家从不同角度所持老年病辨证论治的学术思想，为我们今天研究老年病的治法开启了思路，值得深入研究。

特别值得提出的是，宋·陈直所撰一卷《养老奉亲书》，对老年人的体质特点、老年病的病机都有系统阐述，认为老年人往往“危若风烛，百疾易攻”，老年病的特点是肠胃虚薄，不能消纳，所以老年病的治疗重在脾胃，宜先以饮食疗法为主。全书列方 232 首，其中食疗方占 70.1%，该书还着重提出对老年病的预防，主张劳逸适度，行、住、坐、卧要得宜，避免情志和时令气候的影响等。以后元·邹铨增撰二、三、四卷而成《寿亲养老新书》，不仅国内流传甚广，还传到朝鲜和日本。而宋·严用和《济生方》则倡“补脾不如补肾之说”，认为“肾气若壮，丹田火上蒸脾土，脾土温和，中焦自沾。”严氏补肾之论为后世广泛应用补肾法抗衰老，防治老年病提供了理论依据。元·王珪《泰定养生主论》并提出要从幼年开始注意养生，自幼及壮至老调摄有序，这与今日所知衰老过程早就始于老年到来以前的论点是一致的。此外，在一些子集以及笔记文学中，也散见许多诊治老年病的记载。如《老学庵笔记》中就记载了很多专治老年病的资料。

(四) 明清时期

明清时期是中医老年病学蓬勃发展的时期。明代有关专著甚多,以徐春甫《老年余编》、刘宇《安老怀幼书》、冷谦《修令要旨》、高濂《遵生八笺》、胡文煊《摄生集览》、李士材《颐生微论》、龚廷贤《寿世保元》等比较重要。其中龚廷贤是御医,《寿世保元》不但有许多前人的养生理论,而且搜集了大量延年益寿的秘方,把重要者编成口诀,流传较广。他还写了《衰老论》,对衰老的原因作了专题研究,另一御医龚居中《万寿丹书》分延年、安养、饮食三篇,亦颇多发挥之处。在明代其他医学专著中,也不乏有些颇具影响的养生理论与实践经验,如李梴《保养说》提出避风寒、节劳逸、戒色欲、正思虑、薄滋味、寡言语等切实可行的养生法。张景岳《类经·摄生》汇集了《内经》有关养生和老年病防治的论述。《景岳全书·治形论》则辩证地阐述了形与神、形与生命的关系。认为形是神与生命的物质基础,首创养形说,即“善养生者,可不先养此形以为神明之宅?善治病者,可不先治此形以为复兴之基乎?”并曰“精血即形也”,所谓养形即养精血,养精血之法主要是用药饵,其次是纯正可口而宜于胃气的饮食。他所创左归饮(丸)、右归饮(丸)就是一补阳精,一补阴精,是防治老年病常用的名方。赵献可对许多病都用水火阴阳来概括,治疗则以六味、八味为主方。李士材则比较全面地综合前人有关脾肾孰重的观点,提出了肾为先天之本,脾为后天之本,先天分水火论治,后天分饮食、劳倦论治;主张节食节肉,培元气,养阴血,制参苓造化糕等以益于老人。武之望《济阴纲目》详细记载了多种老年病的治法,汪绮石《理虚元鉴》更提出“治虚有三本,肺脾肾是也,肺为五脏之王,脾为百骸之母,肾为性命之根。”这种理论对防治老年病、抗老保健确有实际指导意义。《名医类案》记载老年病例104例,卷二有老年颐养内容。此外,如冯云成《上池杂谈》、黄承呈《折肱漫录》,对老年祛病保健皆各有建树。另在抗衰老药物研究方面,明代医家亦卓有成就。最著名者当推李时珍《本草纲目》。他在书中收载传统益寿药物206条,253种,集延年药物之大成。他还尖锐地批判了过去以金石红铅等延年的谬误,倡用首乌、五加、人参等无毒动植物药,推崇辨证论治延缓衰老,开辟抗衰老药物研究的新途径。

清代有关养生和老年病方面的专著也很多,以曹慈山《老老恒言》、汤灏《保生篇》等较有影响。曹慈山(廷栋)的《老老恒言》是根据自己的长寿经验,并参阅三百余家有关养生的著作,从日常生活琐事、饮食住行等方面,总结出一套简便易行的养生方法。他还根据老年人脾胃虚弱的特点,编制了有益“老年之颐养”的各种粥有百种之多,既有平时养生保健之粥,又有病时治疗之粥。清代非专著的养生论述很多,特别是有关老年病的防治,出现了很多临床实用的理论和方药。徐灵胎《医学源流论》认为寿命在受生之时已有“定分”,这定分就是元气,寿命的长短决定于元气的盛衰,所以无论养生、治病首先要注意“谨护元气”。并主张治老人病应“有是病用是药”,独具见地。叶天士《临证指南医案》记载了三百多例老年病的治验,并提出中年以“阳明脉衰”为主,六十岁以后以肾虚为主。叶氏对一些老年病的病机,常有精到的阐发,如认为老年中风是“高年水亏,肝阳升逆无制”,“有年下亏,木少水涵,相火内风旋转”,“内风乃身中阳气之变动”。另外,叶氏对一些老年病的治疗除着重胃与肾以外,还提出“久病入络”的新理论,为老年病开拓了活血化瘀的治疗途径。在养生方面,除主张戒烟酒之外,他认为“颐养功夫,寒暄保摄,尤当加意于药饵之先。”薛己《内科撮要》提出老人应滋补真阴真阳,主张采用八味丸之类以治疗老年病。王清任《医林改错》提出元气一亏,“其气向一侧归并”学说,倡用补阳还五汤益气活血治疗中风及其后遗症,取得了显著效果。王燕昌《王氏医存》指出“老人津亏则生燥”,主张保阴润燥,并认为老年人有余之病“宜用轻剂”,不足之病“宜峻补续服”,分析入微,足堪师法。毛祥麟《对山医话》将老人比喻为“积秽沟渠”,以其年代久远,堤防多溃为虚,亟需修补;泥沙

淤积，渠道壅塞属实，又需疏浚。”这种论点，很符合现代老年医学的调查结论。其他，如魏之琇《续名医类案》载老年病案 226 例，陆定圃《冷庐医话》、黄凯钧《友涣斋医活》等，对老年祛病及保健均有论述。

（五）清代以后及新中国成立后我国中医老年病学的发展

清末至中华人民共和国成立前这一阶段，由于帝国主义列强的入侵，中国沦为半殖民地半封建社会，国家政治、经济落后，人民生活和医疗卫生事业受到很大影响，中医中药面临岌岌可危的局面。因此在养生学和中医老年病学方面都没有什么大的成就，有关著作虽也有六十多种，但都属陈陈相因之论。中华人民共和国成立以后，随着中医事业的不断发展，中医老年病学也有了一定的发展，特别是近十几年来，发展较快，如对脾虚、肾虚、肺气虚等虚证本质的研究，对老年性慢性支气管炎、肺心病、冠心病、糖尿病等老年病的研究都有不少成就。1980 年以来还有不少专著问世，如《岳美中老中医治疗老年病的经验》、李聪甫主编的《传统老年医学》、陈可冀等编的《中国传统老年医学文献精华》等。全国各地还先后成立了不少中医老年病研究所、室等研究机构，特别是 1987 年 10 月在杭州成立了中华全国中医学会老年医学学会（现更名为中国中医药学会老年医学学会），使中医老年医学的研究进入了相对有组织、有领导、协调发展的阶段。至 1992 年底，已召开过三次全国性学术交流会，各专业委员会也都多次召开了全国性学术交流会，不少省市还成立了中医老年医学专业委员会，积极组织、推动中医老年医学学术活动的开展。近些年来全国各地发表了大量中医老年病学方面的研究报道，先后研制、生产了多种治疗老年病及抗衰老的中成药，如复方丹参片、丹参注射液、活心、速效救心丸、心可舒、补心气口服液、脑心舒、安神健脑液、固本咳喘片、咳喘治本胶囊、温胃舒、养胃舒、颈复康、颈痛灵、骨刺消痛液、还精煎、抗衰灵、清宫寿桃丸、古汉养生精等等。总之，近十几年来，我国独特的中医老年病学呈现复兴势头，可以预料，不久的将来中医老年病学将会进入繁荣昌盛时期。

（高福安 宣以华 章全樟）

二、老年生理、病理

（一）老年生理

生长壮老死，是人类生命的自然规律，变老是人类生理过程必然归宿。而且变老是个多环节的生理过程，早在老年到来之前就已经开始，人体的阴阳、脏腑、气血津液及精神等方面无不如此。现简述如下：

1. 阴阳 人体的正常活动是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系的结果，如果阴阳不能相互为用而分离，人的生命也就终止了。因此，人类进入老年，体内阴阳仍应是相对平衡、相互协调的，只不过这种平衡与协调同一般成人相比，是低度的，稳定性亦较低，对外界的适应力亦较差。如果某些致病因素作用于机体，就会使这种阴阳低度平衡的稳定性遭到破坏，发生阴阳失调，从而导致疾病的发生。因此《素问·生气通天论》说：“凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是为圣度。固阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离绝，精气乃绝。”《素问·阴阳应象大论》则进一步提出：“年四十而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阳痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。”孙思邈《千金翼方》亦云：“人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠堕，计授皆不称心，视听不稳，多退少进，日月不等，万事零落，心无聊赖，健忘瞋怒，情性变异，食欲无味，寝处不安，子孙不能识其情。”

2. 脏腑 老年人脏腑的生理特点是“五脏皆虚”，抗御病邪的能力明显降低，自我调节和恢复能力也不足。如心主血脉，主神明，开窍于舌，其华在面。人属老年，心与血脉多已老化，其功能处于低度协调状态，特别是心血渐不足，心血不足则神不守舍，常易出现健忘、言善误、惊惕等神志失调和不耐刺激等表现，有的甚至还可表现为面色㿔白，形体清瘦。肺司呼吸，主宣发，外合皮毛，主肃降通调水道，开窍于鼻。老年人肺气渐不足，司呼吸的能力亦为之减弱，体内浊气常不能顺利排出，清气吸入不足，故人体全身之气，如元气、宗气、营气、卫气的化生、运行及其功能活动均受到影响，所以老年人常出现不耐劳作，呼吸功能和血循环功能亦往往随着年龄的增长而不断减退；同时由于肺气虚衰，宣发作用亦明显下降，卫气不足以散布于肌肤，卫外功能减退。肺气散布津液的功能衰减，津液不能濡养肌肤皮肤，故老年人皮肤弹性减退，易干燥起屑，乃至皲裂。另外，老年人肺的功能衰减，肺气宣降无力，还可出现痰多、小便不畅等现象，由于肺开窍于鼻，老年人肺气不足，鼻功能亦减退，常见老年人嗅觉欠灵、鼻涕自出等现象。脾主运化，升清，主统血，主肌肉四肢，开窍于口。随着年龄的增长，多数老年人逐渐出现脾气不足；脾运衰减，而见口味不佳，食欲减退，常感四肢运动迟缓，肌肉瘦削痿软无力，甚至头晕目眩、腹胀乏力，唇淡不华等现象。肝主疏泄，藏血，主筋，其华在爪，老年人“七八，肝气衰”，肝血肝阴不足，疏泄功能衰减，故人到高龄以后，每见寡言少欢，多疑善虑，急躁易怒，失眠多梦，暖气腹胀，食纳减少等情志变异及消化减退、气血不和等老年特征。肝血虚则调节血量的作用亦明显低下，故一般老年人常可见到目眩、视物昏花、多梦等，并随劳累而加重。老年肝血不荣，筋脉得不到濡养，以致出现动作迟缓、关节运动乏力、爪甲变厚变脆、枯槁不荣等老态。老年人常觉两目干涩、视力减退，亦多与肝血不足。不能上濡目窍有关。肾的功能是藏精，主水，主纳气，主骨，生髓，其华在发，开窍于耳及二阴。《内经》十分强调肾的作用，认为肾的精气衰减是变老的重要原因，肾精不足则肾阴肾阳亦虚，无以化生肾气，肾气虚衰则五脏六腑生化功能减退，出现生殖器官萎缩，性功能逐渐消失，精神疲惫，腰膝酸软等衰老的表现。肾阳虚衰，肾的气化不足，水液不能正常排泄，常见老年人小便排出无力，夜尿频繁等现象。老年人肾的摄纳作用较弱，易出现气不归元，呼吸时常有短气之感，且常随劳作而加重。老年人肾精不足，精不能生髓，髓不能充养骨骼，是以老年人常有步态不稳，牙齿稀疏、脱落，牙根外露，而且骨质变得疏松，易于折断。脑髓不充则有头晕、记忆力减退的感觉，肾气虚衰，毛发失其生长之机，这是人届老年以后毛发逐渐变白、脱落、枯槁不荣的重要原因。老年人肾的精气衰减，气化不足，肾精不能充养于耳，故一般老年人听力渐渐减退，甚或耳聋失聪；此外老年人小便溲出无力，大便或滑泄，或秘结，亦多与肾气不足或肾阴肾阳亏损有关。胆主决断，主疏泄胆汁以助消化，老年人胆气不足，往往遇事犹疑不决，瞻前顾后。老年人胆的疏泄功能减弱，故年高之人消化能力薄弱，特别是食入高粱厚味之后，不易消化更为明显。胃主受纳，腐熟水谷，主降浊，老年人脾胃之气衰减，食欲减退，食谷不易消化，稍有饮食失节就会出现食停胃脘，秽浊上逆。因此老年从经常见到暖气频频，脘腹胀满。小肠主化物而分清别浊，老年人小肠气虚，传导化物，分清别浊的功能衰减，故常有肠鸣、大便不实、小便频数清长等表现。大肠主传导变化，老年人由于大肠津枯，常见大便秘结，溲便困难的现象。膀胱主蓄、泄尿液，主气化。老年人肾气衰减，膀胱气化功能不足，影响膀胱对尿液的正常蓄、泄功能，故人届老年以后，往往会有小便不畅，或小便频多的现象。三焦主持诸气，总司气化，决渎行水，老年人因肾气多虚，元气不足，常有三焦决渎不利，水液代谢失常的反应，而见眼睑浮肿，小便失畅等现象。总之，随着年龄的增长，老年人脏腑功能逐渐减弱。正如《素问·上古天真论》所说：“女子七岁肾气盛，齿更发长；……五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；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，齿更发长；……五八肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦发鬓须白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。”《灵枢·天年》则进一步指出：“人生十岁，五脏始定，血气已通，……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，发颐斑白，平盛不摇，故好坐；五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明；六十岁，心气始衰，若犹悲，血气懈惰，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魂魄离散，故言善误；九十岁，肾气焦，四肢经脉空虚；百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”

3. 气血 指人体内的气和血。人体的气主要分为宗气、营气和卫气。老年人宗气虚弱，所以呼吸短弱，语言迟缓，声音低弱；同时，宗气弱使全身气血循环缓慢，脏腑组织得不到充分的气血濡养，机能活动亦减弱。例如老年人脾气虚弱，不能运化精微，从而发生脘闷、食后困倦思睡、腹胀、四肢无力、饮食不纳而肌肉消瘦。进一步发展，气虚下陷，可出现少气、少腹坠胀、腹泄或虚坐努责，甚至脱肛、子宫脱垂、腹疝坠胀、大便滑脱不禁等，甚至脾的清气不升、浊阴不降，出现头晕眼花、呕吐泄泻等症。营气是水谷精微中的精华部分，运行脉中，灌溉营养全身。人到老年，营血常不足，出现皮肤干涩皱褶，面色少华，四肢末端欠温，脏腑生理功能也相应低弱。卫气则是水谷精微中的慓悍部份，循行于经脉之外，散于胸腹之内、肌肉之间，内以温养脏腑，外以温养分肉，充实皮肤，滋养腠理，主司汗孔的启闭，保卫肌表，抗御外邪。老年人卫气虚弱，失其固表能力，津液不能内守而外泄，故自汗出，过动则气耗，稍事活动则诸证加重。同时，由于卫外功能低下，一旦外邪侵袭，很易引起病变。卫气的运行常受昼夜变化影响，并与寤寐有关。昼寤则卫气行于体表，使机体处于积极的活动状态。老年人难以入寝、或少寝的原因之一即在于卫气不得入于阴。

血源于水谷精微，在脉中按一定规律，沿一定方向循环流动，内养脏腑，外濡皮肤筋骨，维持人体各脏腑组织器官的正常机能活动。血的运行与心、肺、肝、脾等脏有密切关系，靠心、肺的推动运行全身，肝藏血以调节血流量，脾统摄以使血循经脉而行。老年人血虚是导致衰老甚至夭亡的重要原因。如老年人心血不足，心失所养，心神不藏，则心悸健忘，失眠多梦。老年心血虚还可致心阴不足，心阳偏亢，虚火内扰之五心烦热，潮热盗汗，口干，舌红少津，脉细数或结代等阴虚内热之象。老年人肝血不足，脑失所养，则易发生眩晕，甚至晕倒。血虚不能上濡于目则出现双目干涩，视物模糊，甚至出现夜盲症。若血虚不能濡养筋脉时则肢体动作迟缓，或肢体麻木，筋脉拘挛，甚至内风旋动，出现肢体震颤，肌肉掣动，肝血虚不能濡养筋脉时还能发生指甲变厚。特别是老年肝血虚衰易出现情志波动，其特点是性情急躁，老年人脾虚不能化生血或统摄血时，则出现血虚证或出血之证，如面色不华、心悸怔忡、恍惚健忘、神倦、失眠多梦，甚至便血、尿血、皮肤紫斑、月经过多或崩漏不止等证。

气与血的关系是对立统一的关系，血所以能循行脉中，周流不息，除了与心的功能直接有关外，与气的功能也密切相关。气为血之帅，血在脉中赖于气帅领和推动。故气之正常运动，对保证血液的产生、运行都有重要的作用。气旺则血充，气虚则血少，气行则血行，气滞则血瘀，而气又必须依附血的运载才能散布到全身，故老年人血虚时气常感到不足，常见面色㿔白，少气懒言。气虚时血亦相应不足，气虚血少，脏腑失其滋养，全身功能降低，抗病能力亦降低，出现少气懒言，疲倦无力，自汗，头晕眼花，心悸失眠，面色苍白或萎黄，唇舌淡白，手足发麻，脉细无力等虚衰之证。气滞日久，血流不畅，络脉失和则产生血瘀。气滞血瘀是老年人发生多种急慢性及顽固性及危重疾病的因素。引起老年人气滞血瘀的原因，一是思虑过度，思则气结，气结则血循环不利，易致血瘀；二是精神抑郁或大怒，引起肝失条达，致肝气紊乱或郁结，进而导致血

瘀。气滞血瘀可使胃之经脉、络脉瘀结，出现胃脘刺痛，连及胁背，痛处不移，呕血便血，大便干，唇紫，舌质紫暗或有瘀点等证；肝经气血不畅可致胁肋疼痛，甚至发展为症瘕痞块。当瘀血阻滞，充斥皮肤络脉之间，日久稽留不去，皮肤则出现瘀斑瘀点或皮下青紫；久瘀不消，阻碍营血运行，肌肤失其濡养，则出现肌肤甲错。老年人尤其易因气机阻滞，心脉瘀结而致“真心痛”。老年人由于脉道逐渐老化，血行减慢，加上活动量减少，气虚日久，或久病入络均可致瘀，如中风后遗症半身不遂，多由气虚血瘀经络所致。另外，寒邪客于经脉，影响血流畅通，血液凝涩亦可致瘀，如风寒湿邪搏于血脉，瘀阻经脉则出现肢体疼痛、麻木，甚至四肢不得屈伸等运动障碍性疾病，内犯于心则心脉痹阻而生心痹，临床可见心悸不安，气短、胸闷甚至胸痛，两颧紫红，唇舌指甲青紫，或兼咳嗽咯血、舌质暗淡，或有瘀斑、脉细或结代等证候。

4. 津液 津液是人体内除血液、精液以外的一种营养人体的物质。它来源于水谷精微，在脾的转输和小肠的分清作用下生成。具有变血、生精、化气、濡养脏腑经脉和皮肤肌腠，滑利关节、濡润空窍等作用。津液在质的方面有清浊稀稠之别，其分布有表里之异。清而稀，分布在表的为津，有濡润皮肤腠理的作用；浊而稠，分布在里的为液，有滑利关节，濡润孔窍，补益脑髓，滋养脏腑的作用。津液的生成、循环和排泄主要依靠胃的受纳、脾的转输、小肠的分清、肺的宣发、肾的气化、膀胱的贮藏排泄和三焦的通调，共同作用来完成。其中尤其与肺、脾、肾三脏的关系密切。津液的生化、转输依赖于脾，散布、宣降依赖于肺，气化作用依赖于肾。在这三脏中，肾又是关键。因为脾气运化津液必须依赖于肾阳的温煦，而津液在三焦中周流运行以及膀胱排出尿液也都依赖肾的气化作用，从而维持体内液体代谢的平衡。老年人五脏皆虚，水谷化生来源减弱，因而津液不足，脏腑失其濡养，皮肤失其滋润，津亏肠燥则便秘，甚至大便如羊屎状；津液不能上承，则出现咽干、口燥、口渴、唇燥、舌干等证。津液不足不能濡养皮肤腠理，皮肤就会变得干燥粗糙，皱纹也逐渐增多，甚至出现面容憔悴，精神颓落的老态。老年津液不足，不能渗入骨空化生精髓，髓海不足，则头眩耳鸣，腰酸无力，目无所见，懈怠嗜卧，口干舌燥，鼻干目涩。津液缺乏还可引起血少而神乱，在老年人主要表现为神乱惊悸或神昏谵语。老年人甚至因流泪过多而致视力减退。正如《灵枢·口问》所言：“泣不止而液竭，液竭则精不灌，精不灌则目无所见矣。”

5. 精和神 精是一种物质，广义的“精”是指构成人体和维持生命活动的精微物质，包括精、血、津液在内，狭义的“精”是指肾藏的精，是促进人体生长发育和生殖功能的基本物质。精之来源，禀受于先天父母，后天则是由血与津液所化生，同时又赖饮食水谷之精的滋养和补充，藏于肾中。精的主要生理功能是主生殖发育、濡润脏腑，生髓通脑，华其须发。由于精是生殖发育的基本物质，所以精盈才能使性机能成熟而具有生殖能力，繁衍后代。精又是人之真阴，是人身元气的基本物质，精盈则生命力强，不但能适应四时气候的变化，抗御外邪的侵袭，而且还能延迟衰老。肾所藏之精是肾阴肾阳的物质基础，并可化生为肾气。肾阴是人体阴液的根本，对人体各脏腑组织起着濡润、滋养的作用。肾阳是人体阳气的根本，对人体各脏腑组织起着温煦、生化的作用。精盈则各脏腑组织得以濡养，空窍得以濡润，关节得以滑利。精能生髓，髓能养骨，齿为骨之余，肾精充足则骨骼坚强，牙齿坚固。脑为精髓聚集而成，精盈则脑自健，脑健则能生精神，强意志，利耳目，轻身延年。须发的生长、色泽和荣枯亦与肾精之养有关，肾精的盛衰对发之生长和脱落有很大的影响。

肾精亏损是老年人之所以衰老和产生疾病的重要原因。精亏不能濡润滋养脏腑及经脉、五官九窍、四肢百骸，于是衰老就发生。肾精亏损首先影响生殖功能，出现性机能减退，女子闭经，男子阳痿早泄等证。若精不化气则严重影响脏腑的生理功能，降低对疾病的防御能力，不能适应四时气候变化，从而易于发病。特别是阴精亏损，易致阴虚火旺。如老年人肾精亏损，不能上济于

心，心阳偏亢，常发生心悸不宁、健忘失眠、虚烦多梦等症。阴虚生内热、虚火内扰，则见遗精盗汗，五心烦热，咽干颧红等症。肾精亏损不能滋养肝木，肝阳上亢，常见头痛目赤、急躁易怒之候。肾中精气不能上交于心，心神不能守舍而致燥烦甚或恍惚。精亏无以养志而致神志失聪。精亏不能生髓，髓海空虚，脑失所养，即使老年人记忆减退，健忘失眠，重听失聪，语言无序或脑转耳鸣，目眩昏冒，神志恍惚，记忆不清等症。老年人精血俱耗，五官九窍失其濡养，以致耳目失聪，九窍失利。如耳失其养则耳鸣耳聋，眼目失其养则常出现干涩、视物昏花，并随着精亏的程度逐渐加重。老年人精亏肾气虚衰时，失其固摄之权，每见夜尿多或溺有余沥等症。

神是人的生命活动现象的总称。它包括精神意识、知觉、运动等在内，以精血为物质基础，是气血、阴阳共同作用的产物，并由心所主宰。神是由先天之精生成的，当胚胎形成之际，生命之神也就产生了。神又依赖后天水谷精微的不断供养才能使生命活动现象不断得到体现，因此，先天之精是神的基础，后天之精是神的给养。神在人身居于首要地位，唯有神在，才能有人的一切生命活动现象，只有精神内守才能调节人体各部组织的正常功能活动，以维持人体与外界环境的统一，才能保持健康状态。神充则身强，神衰则身弱，神存则生，神亡则死。老年人由于神的基础和给养受到损害，表现出神志衰退。例如精虚则神无由生，精衰则神乱形伤，心烦失眠，梦多纷纭。神绝则生命也就停止，气血虚则神无以养，气血亏则神怯，气血尽则神亡。血在经脉中运行不止，产生神的活动，血虚则神怯而善恐，失血过多则神昏，尤其老年妇女，气血不足，可出现神躁易怒，或悲哭，或喜怒无常等症。

另外，关于老年人的寿命问题：中医认为，人的寿命是有一定期限的，即所谓“天年”。《灵枢·天年》有“人之寿百岁而死”，“百岁乃得终”，“百岁……形骸独居而终矣”。《素问·上古天真论》：“终其天年度百岁乃去”，所以通常都以“百年”“百岁”作为人享尽天年而终的专用名词，但《尚书·洪范篇》则“以百二十岁为寿”，可见古代对“天年”的限度是在一百岁到一百二十岁之间。还有不少医家认为人的寿命在母腹中即已注定，如徐灵胎曾说：“当其受生之时，已有定分焉……其形成之时，已有定数。”不过虽有天年的定分、定数，人的后天主观能动作用亦很重要，正如张景岳所说：“所谓天定则能胜人，人定亦能胜天也。”关键是“养能合道”则可以享尽天年而终。

（二）老年病理

老年病的发生也有内外两个方面的原因，外因有六淫、疫疠、饮食、情志、劳伤等，与一般成人、儿童发病无异，但因老年人正气虚衰，抗病力减退，所以比青壮年、儿童容易受外邪入侵而生病，也容易因自身正气衰退，滋生内邪而罹病。

（三）常见外因致病的机理

1. 六淫 风、寒、暑、湿、燥、火等自然界的六气，其太过与不及均可导致疾病的发生，这种异常的六气就称为“六淫”。六淫致病主要是外感疾病，故六淫常概称为外邪。六淫可单独致病，也可以数邪兼夹致病，如风寒、寒湿、风热、湿热、风湿等，在临床辨证中还有内风、内寒、内湿、内热、内火等，虽与外感概念不完全相同，是某些疾病的病理变化所致，但与六淫具有相似特性，所以一并讨论。

①风邪：风有内外之分。外风为六淫之首，四季皆能伤人，经口鼻或肌表而入，其特点是起病急骤，身热而渴，恶风，或兼咳嗽，肢体酸痛或关节红肿，游走不定，或皮肤发生风疹作痒，或口眼歪斜等。内风系身中阳气所化，多因火热炽盛或肝阳偏亢所致，或由于情志失常饮食失节等因素而诱发，多有头目眩晕、抽搐震颤、癫狂，或口眼喎斜、语言蹇涩、半身不遂等表现。其主要病机有热极生风、肝风内动、血虚生风三种，且多与心、肝、肾三脏有关。另外，与痰也有一