

吴刚 刘正才 主编

中医 长寿学研究



序

随着世界经济的发展和人们生活水平的提高,以及医疗手段和进步,人类的寿命也在逐渐延长。最新资料表明,从1950年到1990年的40年间,全世界的人口预期寿命已从45岁上升到60岁,而且发展中国家与发达国家人均寿命的差距,已由50年代相差25岁缩短到80年代相差15岁。

我国是世界人口大国,中国人的平均寿命已由解放初期的35岁上升到现在的近70岁。特别是近十年来,老年人口比例显著上升,1987年的“全国60岁以上老年人口抽样调查”表明,全国老年人口已占总人口的8.94%。预测2000年时,我国60岁以上的老年人将占10%的比率,我国将进入标准的老年型结构。

老年人是社会的宝贵财富,他们有着丰富的知识和经验,为社会作出了重要的贡献,理应受到社会的尊重和爱护,正因为如此,有关推迟人的衰老,提高老年人的生活质量和健康素质,延长健康期寿命时间等抗衰老延寿课题已成为医学界的一个重要研究领域,这些课题也是确保2000年人人享有卫生保健的重要内容,目前世界各国的医务工作者和专家们对此都给予了极大的关注,并投入了相当的人力、物力和财力进行多方面的研究。

中国传统的医学在抗衰老延寿领域有着丰富的理论基础和实践经验,早在几千年前的中医古籍中,就记载着许多行之有

效的养生健康、延年益寿的方法和方药,对于提高人民健康水平,预防治疗疾病,使中华民族不断繁衍昌盛,发挥了重要的作用。

《中医长寿学研究》一书,编写的目的就正是为了充分发掘祖国传统医药宝库,为人类的保健事业作出更大的贡献。该书广泛收集了近年来中医学在研究抗衰老延寿方面所取得的理论和临床成果,基本反映了近年来中医长寿学的研究状况和水平。全书内容充实,取材精当,文笔流畅,通俗易懂,既有理论探讨,也有实际例证,既有继承,也有发展,既可用于治疗康复,又可用于预防保健,既可供医务专业工作者阅读参考,又可作为广大中老年人养生保健,抗衰老益寿的良师益友。我深信本书的出版,必将对中医长寿学的研究,起到积极的促进作用,对人类卫生保健事业的发展,作出重要的贡献,故欣然为之序。

李克光

一九九二年八月十六日

(注:李克光同志系四川省政协副主席、教授。)

目 录

第一篇 理论探讨

做好老干部保健工作的体会.....	张垣席(1)
试论养阴摄生与老年长寿	刘玉坤 张立侠(5)
自然疗法与健康长寿.....	马烈光 蒋建云(9)
衰老与对策	陈开国 王兴文(12)
老年脾虚,易生百病	孙 阳(17)
书法与健康	冬奕伦(20)
论口齿与生命	胡秉来 王北大(22)
试论老化	夏昌洲(26)
浅谈补肾与长寿	杨振香 邓德全(29)
精、微量元素与儿童老人保健	戴统慎 戴 萍(33)
浅谈书画之道促长寿	刘旺轩(36)
试探《金匱要略》抗老防衰思想	王孝康 刘林俐(40)
老年口腔保健与长寿	雷焰中 欧阳文(43)
长寿之道在于机体平衡	蒋治国(49)
略谈老年养生长寿三要素	谭复成(53)
减少肠道毒素吸收与延年益寿	高润田(57)
潮州寿星	高毓峰(59)

张锡纯养生及老年病治疗探析	许文洲(61)
疾病与寿夭	龙家富(63)
老子的长寿之道——摄生学说	杨春华(66)
《内经》生长发育规律观探讨	晏友君(69)
情绪乐观——健康长寿的良方	丁文学(73)
《内经》长寿理法初探	沈章黎(77)
成都名胜对中医长寿学研究的启迪 李祥凤 张垣席 伍贵森(83)	
抗老长寿途径多	文仕聪(87)
延缓妇女衰老之我见	朱德华(96)
长寿与免疫	李喜枝(98)
浅述病老与五志	夏 斌(102)
顺自然以养生,畅情志以长寿	张子俊 孟向阳(105)
浅谈健康与长寿的秘诀	张大发(111)
“生病起于过用”刍议	沈伟生(113)
刘氏长寿之道	刘云德(117)
新疆百岁老人长寿试析	朱 琪(122)
68例90岁以上老人的养生经验总结及理论探讨 黎治荣(126)	
关于健体长寿之道的心得..... 李 耕 李桂秋(129)	
我对中医长寿之道体会之点滴	严智华(136)
浅谈从脾肾论治的抗衰老作用	谢英伦(140)
长寿事亲	何运昌(145)
身居闹市可享天年	袁显明(147)
养生动静之我见	李 翼(149)
从自然疗法谈长寿之道	武绍恒(152)

略论老年保健中的动与静	戴美友(155)
浅谈离退休老人的养生延年	朱凤群(156)
中医长寿方法初探	张献奎 范迪芳(158)
健脑——延年益寿之本	曹令川(159)
浅谈体育锻炼与抗衰老	邓德全 杨振香等(162)
浅谈精神调摄与长寿	张立侠 刘玉坤等(165)
谈思想治病及体会	叶树豪(167)
乐是长寿的秘诀	尚春木(171)
长寿要诀	许凤民(173)

第二篇 老年病防治

金水六君煎与老年痰湿瘀	沈英森(175)
中风预防	刘振义(182)
苏文海老中医治疗老年病经验初探	苏 安(185)
参芪痛泻方治疗肠道易激综合征 93 例疗效观察	张玉兰 周运炳(191)
自拟“革藓汤(片)”治疗前列腺增生的体会 ...	刘兴中(195)
慢性肺心病急性发作期的中医分型论治 ——附 63 例疗效分析	龚 英(197)
老年痴呆症 22 例中医辨治	范述方(200)
中医治疗老年性高血压并发震颤麻痹综合症的体会	徐 宁(204)
补中益气汤在老年疾病中的应用 ...	易明华 廖喜凤(207)
长寿医学重整体,调理脾胃建奇功	刘元成(209)
大剂地骨皮治疗更年期崩漏	文 智(214)
健脾活血法治疗老年肝病	杨东辉(217)

综合治疗顽固性腹泻一例	周文学 程守谦(220)
扶正化瘀法为主治疗前列腺肥大——附 37 例临床报道	仇湘中 蒋益兰(222)
补气润肠汤治疗老年便秘 35 例	周运炳(226)
麻子仁丸治疗老年便秘 50 例	屈友初(229)
民间食疗验方在老年病中的应用	柴瑞霖(231)
调和阴阳治疗老年高血压病 16 例	龚德来(235)
“转复汤”合并小剂量奎尼丁治疗心房 纤颤转律临床体会	任同寿(237)
胸痹治疗体会.....	卢先远(240)
试谈思想疏导在治病延年中的作用	唐丕兰(243)
ATE(骨平衡)疗法治疗骨质增生 388 例	曹汉章(246)
浅谈老年注意预防与保健	张志华 王成君(252)
脑梗塞并发 AMI 至死 2 例分析	刘明琴 张献鼎等(254)
老年震颤辨证治疗	刘柔远(258)
慢结灵治疗老年慢性结肠炎疗效分析	薛祖武(261)
补肾活血方在女性抗衰老中的应用	王秀霞 田丽容等(265)
男子更年期综合征的分型治疗	甘 雨(269)
老年便秘从肝论治初探.....	陈启石 吴孝华(272)
曾彦活治疗老年病经验	曾上初 温如秀(275)
论颈性眩晕治法.....	蒋继修(279)

第三篇 药物研究与食疗

百岁中医罗明山秘方“百草丹”临床应用经验

.....	刘正才 李 军 蒋继修(283)
荷仁粥散与健康.....	周志忠(289)
老年胆石症临床研究	张仕国(291)
抗衰老丹的临床疗效分析	王富龙 王富天(296)
益寿中成药要有自己的特色	戚吴林(298)
鹿茸血止嗽增寿验方	张子祥(300)
益寿回春汤的保健作用和微量元素 关系的探讨	李惠卿 管胜文(301)
走向健康长寿的最佳途径——论药粥对老年人 的应用价值	徐 抗(307)
茶——防病、保健、抗衰老	林伯南(313)
浅析茶叶的抗衰老作用	洪 波 谭广潮(315)
论人类之食疗	张 峰(318)
老年保健粥	刘 勇(322)
加味还少丹抗老体会	李明玉(325)
长寿美容膏的应用及探讨	杜金镇(327)
琼浆散药浴可延年	白友璋(329)
木瓜酒防治老年病	邹联忠(330)
紫河车抗衰老作用初探	卢德华(332)
益心延寿片治疗中老年冠心病研究	石梅初 蔡国琴等(334)
通脉降脂灵抗衰老的实验研究	喇万英 王志文等(339)
股蓝丹杞菊地黄汤抗衰延寿探讨	张兴仕(345)
谈谈抗衰老中药材的采集问题	余晓曦 熊兴地(349)
抗衰老药冬虫夏草与其伪品的鉴别	

..... 李富海 张光喜(352)

第四篇 针灸气功及其它

腹部意动按摩与长寿 曾永纯 王 辉等(354)

老年人根型颈椎病的针点临床研究

..... 王文远 魏素英等(358)

头部导引按摩心得 付 勋(360)

老年高血压病的自我按摩 旷时恩(361)

试论长寿灸法 黄元淦 黄圣源(364)

人体力学结构与疾病的关系 刘安琪 刘柱金(368)

王松龄养生气功治疗老年人心血管病及

抗衰老效应的机理探讨 赵继承 赵 谦等(372)

针刺离子透入治疗骨质增生 187 例 杜 红(377)

气功加按摩防治老年病 胡秉来 王 辉(380)

铁裆功与男科病 周京述 文先统(385)

我练气功的体会 谢渝华(390)

颈部医疗保健功 耿庆云(393)

气功防治老年疾病 刘安全(395)

华佗新五禽戏气功在抗衰老和防治老年病中

疗效显著 李昭军(398)

“升清降浊法”治疗癫狂症之窥见 赵廷利(400)

“同名经、穴针刺法”治疗偏瘫 98 例疗效观察

..... 张智勇 李玉凤(403)

围刺为主在颈椎病中的运用 任 斌(405)

肩关节周围炎的推拿治疗 易万德(409)

第一篇 理论探讨

做好老干部保健工作的体会

成都军区机关医院 张垣席

老干部是国家和社会的宝贵财富,我们有责任保护他们的健康,延长他们的寿命。现将我院 20 年来对正省级以上首长的保健,谈几点肤浅体会。

一般情况

20 年来,经我院先后保健的首长共 100 名,其中省级以上 76 人,正省级 24 人。

年龄:40—50 岁 3 人,51—59 岁 25 人,60—69 岁 40 人,70 岁以上 31 人,80 岁以上 1 人。

病种:患心脑血管疾病 94 例,其中患冠心病者 59 例(包括心肌梗塞 11 例),患高血压病者 35 例,脑血管意外 4 例。

患慢性呼吸道疾病者 64 例,其中慢性支气管炎合并肺气肿者 40 例,合并肺心病者 8 例。

患慢性消化道疾病者 29 例,其中胃溃疡 6 例,慢性胃炎

8例,过敏性结肠炎3例,胆囊炎胆石症16例。

患内分泌代谢性疾病者45例,其中患慢性前列腺炎、前列腺肥大者28例,糖尿病17例。

患恶性肿瘤者7例,其中肺癌3例,胃癌2例,直肠癌1例,膀胱癌1例。

患骨质增生者47例,其中颈椎病24例,腰椎骨质增生23例。

不少首长尚兼患有口腔,五官,痔疮等多种疾病。

保健成效

从前述一般情况可知,百名首长中,年龄在60岁以上者72人,占72%,所患心脑血管病又居首位,尚患有肺心病,肿瘤等严重威胁生命的疾病,因此保健任务是繁重而艰巨的。尽管如此,二十年来不少身患重病的首长逐渐恢复了健康,有的还能胜任工作。

患心肌梗塞的11名首长中,有三例为二次心肌梗塞,一例伴脑血栓多次出现危象都得到了及时抢救,没有出现因抢救不及时而死亡者。

患脑血管意外的4例,其中1例经求治后还能担负繁重的工作,1例脑溢血深度昏迷3月,经精心治疗后病情逐渐好转。

20年来为首长诊治20多万人次,随首长下基层、边疆、高原单独执行任务五万多人次,从未发生大小医疗事故。近五年来抢救危重病人39例均获成功。

患有呼吸道疾病的首长,特别是合并肺气肿、肺心病的人五年前是三天两日不服药便打针,每到冬季大门不出针药不

断,近五年来我们采取积极措施,平时要首长加强户外活动,练气功,打太极拳。冬季到来之前注射转移因子、胸腺素、口服黄芪等收到可喜的效果,近年来这些首长身体素质明显提高,用抗生素量大大减少。

几点体会

从20年的工作实践,我们体会到要做好这项工作需从以下几方面做起:

1、建立健全保健组织和规章制度:在上级领导和有关部门的大力支持下,首先是选好保健医生、护士,标准是责任心强,业务技术过硬,思想品德好,有奉献精神,能尊老敬贤。几十年来尽管人员在不断地更新,但这一光荣传统始终没有丢。

2、采取多种措施逐渐改善保健工作条件:过去保健室一无所有。保健医生只有一具听诊器,一个血压计。近十年逐步添设心血管、呼吸道疾病的有关仪器,以及中风预测、微循环、心电监护仪等。同时派出保健医生外出进修,参观学习,参加有关专业学术会议,提高医护人员专业技术水平。

从保健工作的范围来看重点放在身患重病的老干部,无论在位与否,都作为重点保健对象。在工作内容上要不断转变观念,改善工作方法,改善服务态度,要把预防疾病提高老干部自我保健能力放在首位。根据发病规律要特别重视心脑血管疾病,呼吸道感染性疾病和肿瘤的防治。

3、对病情定期分析,采取相应措施:早发现、早诊断、早治疗、早康复,是治疗老年病的重要原则。近五年来由于观察仔细、检查认真,发现早期心肌梗塞,肺部感染及时治疗,皆得以尽早康复。多次在巡诊中发现了可疑点抓着不放,最后确诊为

消化道肿瘤,及时手术,延长了生命。

4、做好群体预防:要充分调动保健人员,老干部及家属,身边工作人员的积极性,把专业队伍和家庭自我保健结合起来。20年的工作实践使我们充分体会到了这一点的重要性。

5、要注意研究老年心理:人的生理因素与心理因素是互相作用,互相影响的,忽视心理健康必然会损害身体的健康,俗话说“笑一笑,十年少”,“愁一愁,白了头”这就形象地说明了心理与健康的关系。

这些年有一大批老干部从工作岗位上退下来,他们都是戎马一生,南征北战忙碌了几十年。当突然停下繁忙而紧张的工作在家休息,首先感到是心理上不平衡。他们在离休前有较高的社会地位、工作职务,有广泛的社会联系,有繁忙的工作,生活重心是事业和工作单位。离休后他们从重要社会角色中退下来失去领导地位,失去权力,容易产生一种“失落感”。失去了广泛的社会联系,人际关系发生了一定的变化,容易产生一种“冷落感”。从繁忙的工作变为无事可做,生活重心在家庭与生活琐事上,容易产生一种“清闲无聊感。”轻者会出现烦躁不安,失眠多梦,不思饮食,身体日渐衰弱;重者神志恍惚,甚至卧床不起,什么药物均无效。查体无阳性可见,这种现象少则半年,多则1—2年调整不过来。有人称之为“离休综合症”。我们医务人员要帮助这些老同志尽快恢复心理上平衡。针对这种情况,我们一方面向首长们普及保健知识,开展心理疗法;一方面采取综合保健措施,如组织老干部参加各种文体活动,鼓动他们进老年大学学习、练气功、打太极拳、习书法等等。此外,定期安排疗养,让老干部尽快度过“离休综合症”阶段,愉快过离退休生活。

张垣席 男,49岁,四川阆县人。从医三十余年,大学毕业后,历任医师、主治医师、副主任医师、副院长等职。素以医技精湛,服务态度好著称。具有开拓进取精神,善抓业务建设。该院拥有一个研究所三个中心,形成专科特色,因而能在医院林立的成都地区独树一帜。积极支持著书立说,并亲自参与编著《道家气功精华》、《中国传统养生术》等书。

试论养阴摄生与老年长寿

长春中医学院 刘玉坤 张立侠

养阴摄生与老年长寿,在祖国医学的历史长河中,是人所共知的。然而,养阴学派的倡导者朱丹溪却强调“人身之阴难成易亏”,谆谆告诫人们摄生要善于养阴。在我们学习和研究他的医学理论时,深感他强调摄养阴气的观点与老年长寿医学密切相关,重视保存阴气与动静适度对人生长寿的影响,足资借镜,分别探析如次。

一、承《内经》摄生养阴说

阴气是生化精血的生命物质。《素问·金匱真言论》说:“夫精者,身之本也。”《灵枢·决气》又说:“两神相搏,合而成形,常先身生,是谓精。”可见,所谓阴气是一种与人身的生长、发育、生殖、衰老密切相关的生命物质。《内经》曰:“先天精血始父母,后天精血水谷生。”张景岳说:“天癸者,天一所生真水,在人生是谓元阴,即曰元气。”说明先天之癸水,即元阴元

气之总称,包括具有生殖功能的精血。凡人生之生长,繁殖和衰亡无不由它的盛衰所决定。《素问·上古天真论》指出:“肾者主水,受五脏六腑之精而藏之。”说明阴气之形成与封藏俱在肾,但又须赖其他脏腑精气的灌输而得到充盛。《内经》又说:“阴之所生,本在五味。”说明了水谷胃气对阴气的重要影响。因此,朱丹溪在摄生养阴方面强调阴气、精血与衰老间的关系,在《阳有余阴不足论》里指出:“人受天地之气以生,天之阳气为气,地之阴气为血”。又说:“男子六十四岁而精绝,女子四十九岁而经断,夫以阴气之成”。祖国医学历来认为精血是生身之根本。

朱丹溪在《养老论》里写道:“人以六十、七十以后,精血俱耗”。明确指出衰老的原因是“精血俱耗”。《素问·阴阳应象大论》曰:“年四十而阴气自半也,起居衰矣。”说明衰老是由于人生年龄的增长而阴气、精血不断损耗所造成的。生、长、壮、老、已是人类生命的自然规律,即一切生物有生必死,但不同生命的寿命长短,则与先天禀赋,后天给养因素有关。而衰老是一个连续过程,是从身体盛壮开始产生的,是从发育成长期开始。如《灵枢·天年》说:“人生十岁,五脏始定,……四十岁,五脏六腑十二经脉,皆大盛以平定。”《素问·上古天真论》中又说:“女子……四七筋骨坚,发长极,身体盛壮,五七阳明脉衰,面始焦,发始堕。”“丈夫……四八筋骨隆盛,肌肉满壮。五八肾气衰,发堕齿槁”。这说明人体气血和脏腑盛衰是沿着阴阳恒动的规律随年龄增长而不断发生变化,体表的变化是内脏的反映,是五脏衰弱的表现。相反,如果善于摄养而保存阴气精血,就可以强身防病,推迟衰老。由此可见,探索作为生命物质的阴气,是研究老年医学的不可忽视的一个重要课题。

二、摄生养阴重视脾胃

摄食营养是维持人体生命活动的最重要因素之一，人体的生长、发育、繁衍和健康均与之有密切关系。如过饥或过饱则可损伤人体。《素问·平人气象论》曰：“人以水谷为本。”《灵枢·五味》曰：“故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”《素问·痹论》又说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”朱丹溪也十分强调谷菽菜果，甘淡之食是自然冲和之味，保护脾胃对于摄生养阴有重要意义，认为“饮食之欲”，“于身尤切”，人身的生长发育、生命维持，是阴气的养育，全赖于水谷与脾胃本气相合的密切配合。还明确指出：“胃气者，清纯冲和之气，人之所赖以生者也。”“胃为水谷之海，多血多气，清和则能受，脾为消化之气，清和则能运。”说明重视饮食冲和之品，发挥其补阴之功。古人善于摄养，强调节制饮食，认为肥甘厚味“有致疾伐命之毒”，提倡素食茹淡，保护脾胃，健康长寿。

三、养阴摄生具体方法

《素问·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”人要顺从四时阴阳达到天人相应，适应环境，做到机体内环境的统一，维持人身的阴阳平衡，才能“形与神俱，尽终其天年。”李东垣在《脾胃论》中又说：“安其淡泊，少思寡欲，省语以养气，不妄作劳以养形，虚心以维神……”。汉代名医华佗根据“流水不腐，户枢不蠹”的理论，创作了著名的“五禽戏”，他主张“人体欲得劳动，但不当使极耳”，提倡动静结合。朱丹溪主张“天主生物，故恒于动，人有此生，亦恒于动。”如果活动停止，生命亦告终止。古代医家在不同的实践过

程中强调“动”与“静”既对立又统一，认为其内在的联系是不可分割的。可见他们虽然提倡运动，但十分注意因人而异的运动和适当的休息。

《素问·上古天真论》中说：“虚邪贼风，避之有时”，“饮食有节，起居有常，不妄作劳”。在抗老延寿方面强调生活应有规律性，借此保持人体健康，避免外邪侵入。《内经》认为：“正气存内，邪不可干。”要重视固护正气，朱丹溪曾强调，摄生养阴，必须提倡晚婚，节制房事，主张收心养心。孙思邈《千金方》中载：坚持轻微体力劳动（“小劳”）注意体育锻炼如“导引”“按摩”重视情志的调摄，提倡老年人用药应求平稳轻清，节欲保精，维护先天根本，疏导气血，未病早防，药饵抗老延年。

《内经》曰：“荣者水谷之精也，和调于五脏，洒陈于六腑，乃能入于脏也，源源而来，生化于脾，总统于心，藏于肝，宣布于肺，施泄于肾，灌溉一身”。人身诸脏密切配合，升降出入正常，才能健康长寿。

总之，人们在研究《黄帝内经》有关抗老、保健理论时，确知《内经》提出长寿的道理是：节饮食，强脾胃，和愤怒，慎起居，顺四时，适寒暑，重视防病保健，体育锻炼，注意实际的摄生养阴观。东垣又十分重视精气的奉养在人体生命中的关键地位，其《脾胃论》中阐发的“阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭”的经旨，及“阴精所奉，谓脾胃既和，谷气上升，……故其人寿；阳精所降，谓脾胃不和，谷气下流，……故其人夭”等论述，说明朱丹溪在长寿理论上亦贯穿着滋阴的观点，其论述中包含养胃益阴有助老人的学术思想。这些都贯穿着朴素的辩证法思想，对抗老延寿有一定的指导意义。

刘玉坤 女，51岁。毕业于长春中医学院。今任长春中