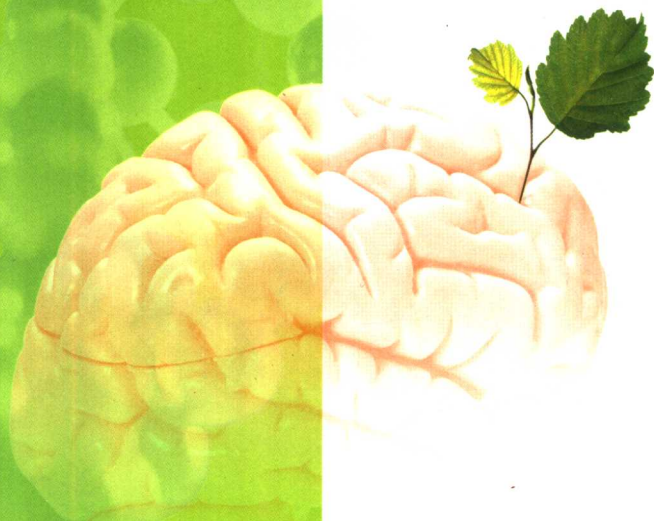


脑老化防治研究

NAO LAOHUA
FANGZHI
YANJIU

王彩霞 编著



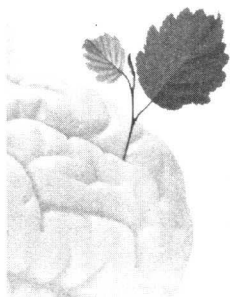
湖南科学技术出版社



NAO LAOHUA
FANGZHI
YANJIU

脑老化 防治研究

王彩霞 编著



湖南科学技术出版社



脑老化防治研究

编 著:王彩霞

责任编辑:黄一九 石 洪

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印 刷:长沙鸿发印务实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:长沙县高桥镇

邮 编:410145

出版日期:2003 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本:787mm × 1092mm 1/32

印 张:10

字 数:224000

书 号:ISBN 7-5357-3840-0/R·863

定 价:18.00 元

(版权所有·翻印必究)

序 言

衰老是机体在退化时期功能下降和生理紊乱的综合表现，是一个不可逆的过程。我国已进入老龄化社会，因此，关于衰老和老年病的研究已成为我国十分紧迫的社会问题和医学问题。

“健康与长寿”是医学永恒的主题。虽然衰老是不以人类意志为转移的生命运动的客观规律，但是人类在生命进程中，可以运用各种科学方法，延缓衰老的进程，减少老年性疾病的发生，提高老年人的生活质量和健康水平，使之老而不衰，达到人类的最高寿命。

延缓衰老和老年病的防治是中医药学的优势领域。中医学关于延缓衰老和防治老年病，不仅有着独特的系统理论，而且还有十分宝贵的实践经验。因此，必须认真继承，保持特色，发挥优势，遵循中医药学的自身规律，并努力应用现代科学知识和方法，探索中医药延缓衰老的规律和方法，以促进人类的健康长寿，并推进中医药的现代化。

王彩霞博士长期致力于中医学衰老理论的现代研究，并取得了可喜的成果。她结合自己的研究，发皇古义，融会新知，继承与发展结合，编写了《脑老化防治研究》一书，系统地论述了中医学关于衰老的理论，延缓脑老化的作用机制和常用方法，以及常见脑病的预防和治疗等，通俗易懂，十分实用，是

中医院校师生和临床医生以及从事中医衰老研究的科研人员案头的一本很好的参考用书，谨志祝贺，爰为之序。

李德新 教授

2003年2月20日于辽宁中医学院

前 言

人体的衰老可以表现为皮肤、运动系统的衰老和内脏功能的衰退等，其中脑的衰老表现得尤为突出。脑是人类高级神经活动、意识、思维的器官，也是全身各系统适应外界环境的最高调节机构。脑神经系统的老化，主要表现为神经解剖和神经生化的改变，并随之产生功能障碍，不仅影响了感觉、运动和智能等活动，还影响着内分泌和免疫系统等的调节功能。这些神经系统的衰退性改变，是引起老年人思维能力、记忆能力下降、神经调节功能减退以及老年性痴呆等老年性精神神经性疾病的主要原因和基础。随着世界人口的老龄化日趋加重，如何防治脑老化已成为医学研究的重点课题。

中医学理论博大精深，在长期的医疗实践中，对衰老的机制有了独特的认识，有行之有效的防治方法，在养生防衰、祛病延年方面发挥着重要作用。虽然历代医家对脑的生理和病理早有论述，但脏象学说将脑的生理和病理统归于心而分属于五脏，认为心是“君主之官”，神明之所出，精神之所会，把人的精神意识、思维活动统归于心，称为“心藏神”。又把神分为神、魂、魄、意、志5种不同的表现，分别归属于心、肝、肺、脾、肾五脏，即所谓“五神脏”，而将脑仅归属于奇恒之府之中。为了深入整理和挖掘中医学理论，突出脑在人体生理病理及在衰老过程中的地位和作用，并探讨防治脑老化的理论

和方法,本人以前人的研究为基础,结合本人的研究,撰写了本书。

本书主要介绍5个方面的内容。第一章论述了脑在脏象学说中的地位和作用以及脑在衰老过程中的变化和表现;第二章从脏腑虚衰、阴阳气血失调及痰浊阻滞等方面,探讨了中医学关于衰老的机制;由于脑老化包括机体在衰老过程中出现的脑的退行性改变及其所致的脑的变性疾病,因此第三章介绍了脑神经功能性和器质性障碍疾病;第四章根据整体观念和辨证论治的理论,介绍了中医学对常见脑病的预防和治疗;第五章介绍了中医抗脑老化的常用方法。本书旨在深入系统地探讨中医有关脑的理论,为从事中医抗衰老研究的同道提供参考。

本人从师于李德新教授10余年,从事中医学延缓衰老的研究,在继承中医传统理论的同时,运用现代科学技术,探讨中医药延缓脑老化的作用机制。在多年的中医学抗衰老研究以及在本书完成过程中,承蒙导师李德新教授的精心指导,在此表示衷心的感谢!同时,感谢湖南科学技术出版社对本书出版的大力支持。由于本人的水平所限,不足之处在所难免,恳请前辈同道及读者提出宝贵意见。

王彩霞

2003年1月于辽宁中医学院

目 录

第一章 脑老化是机体衰老的重要特征	(1)
第一节 脑在人体中的重要作用	(1)
一、脑在脏腑中的地位	(1)
二、脑的生理功能	(5)
三、脑与五脏的关系	(8)
四、脑与五官的关系	(14)
五、脑与经络的关系	(16)
六、脑与气血精津液的关系	(18)
第二节 脑在衰老过程中的变化	(19)
一、结构变化	(20)
二、生理学变化	(27)
三、生化学改变	(29)
四、功能改变	(41)
第三节 老年人的心理变化	(46)
一、感知障碍引起的心理变化	(47)
二、性格的变化	(47)
三、情绪的改变	(48)
第四节 脑老化是全身衰老的重要表现	(49)
一、衰老的一般表现	(49)
二、脑老化的表现特点	(52)

第二章 中医学关于衰老的理论	(54)
第一节 五脏虚损与衰老	(54)
一、肾虚衰老说	(55)
二、脾虚衰老说	(67)
三、肝郁衰老说	(80)
第二节 阴阳失衡与衰老	(94)
一、阴阳失调是导致衰老的根本原因	(95)
二、调整阴阳是养生防衰的基本法则	(102)
第三节 精气血失调与衰老	(104)
一、精亏是衰老的内在因素	(104)
二、气血失调是衰老的主要原因	(104)
三、调和精气血是防治衰老的重要方法	(110)
第四节 痰浊与衰老	(112)
一、痰浊是衰老过程的产物	(112)
二、痰浊是导致衰老的重要因素	(113)
三、祛痰化浊是防治衰老的重要方法	(115)
第五节 情志失调与衰老	(115)
一、七情异常导致脏腑功能失调	(115)
二、七情异常影响气血运行	(117)
三、调畅情志是防衰抗衰的重要方法	(119)
第三章 老年期脑神经系统的病理性变化	(123)
第一节 脑神经功能性精神障碍	(123)
一、老年期抑郁症	(123)
二、老年期躁狂病	(125)
三、老年期精神分裂症	(126)
四、老年期神经症	(127)
五、老年期睡眠障碍	(128)

第二节 脑器质性精神障碍	(129)
一、老年期痴呆	(129)
二、皮克病	(143)
三、老年期谵妄	(144)
第四章 中医学对常见脑病的诊治	(147)
第一节 头痛	(147)
一、病因病机	(147)
二、临床表现与鉴别诊断	(149)
三、治疗与预防	(149)
第二节 眩晕	(157)
一、病因病机	(157)
二、临床表现与鉴别诊断	(158)
三、治疗与预防	(159)
第三节 中风	(165)
一、病因病机	(165)
二、临床表现与鉴别诊断	(166)
三、治疗与预防	(169)
第四节 痴呆	(176)
一、病因病机	(176)
二、临床表现与鉴别诊断	(177)
三、治疗与预防	(179)
第五节 郁病	(184)
一、病因病机	(184)
二、临床表现与鉴别诊断	(185)
三、治疗与预防	(186)
第六节 癲病	(191)
一、病因病机	(191)

二、临床表现与鉴别诊断	(191)
三、治疗与预防	(192)
第七节 狂病	(195)
一、病因病机	(195)
二、临床表现与鉴别诊断	(196)
三、治疗与预防	(196)
第八节 失眠	(199)
一、病因病机	(199)
二、临床表现与鉴别诊断	(200)
三、治疗与预防	(200)
第九节 健忘	(206)
一、病因病机	(206)
二、临床表现与鉴别诊断	(207)
三、治疗与预防	(207)
第十节 多梦	(211)
一、病因病机	(211)
二、临床表现与鉴别诊断	(212)
三、治疗与预防	(213)
第十一节 厥证	(217)
一、病因病机	(217)
二、临床表现与鉴别诊断	(218)
三、治疗与预防	(219)
第十二节 耳鸣、耳聋	(226)
一、病因病机	(226)
二、临床表现与鉴别诊断	(226)
三、治疗与预防	(227)
第五章 中医抗脑老化的常用方法	(232)

第一节 常用的益智健脑中药	(232)
一、补气健脑药	(232)
二、补血健脑药	(234)
三、滋阴补脑药	(237)
四、温阳补脑药	(241)
五、安神定志药	(245)
六、活血解郁药	(248)
七、化痰开窍药	(250)
八、开窍醒脑药	(251)
九、平肝清脑药	(252)
第二节 具有安神定志作用的腧穴	(254)
一、头部的腧穴	(255)
二、躯干部的腧穴	(257)
三、四肢部的腧穴	(259)
第三节 安神健脑的推拿按摩疗法	(263)
一、常用推拿按摩的基本手法	(263)
二、常见脑神经疾病的治疗方法	(265)
三、延缓脑老化的局部按摩方法	(276)
第四节 益智延寿的饮食及药膳	(279)
一、老年人的膳食营养需要	(279)
二、老年人的膳食宜忌	(286)
三、常见脑神经疾病的药膳疗法	(288)
四、抗衰延年的药膳	(302)
参考文献	(305)

第一章 脑老化是机体衰老的重要特征

老化是生命过程的必然结果，生、长、壮、老、已是不可抗拒的自然规律。在老化的过程中各个脏腑、组织和器官都会表现出衰老的征象。但其表现各异，其中脑老化是机体衰老的典型特征，占有重要的地位。

老化与老年性疾病有相同和不同之处。老化的进程虽然有个体差异，但其表现可涉及特定人群中的所有个体，而老年性疾病仅涉及其中的某些亚群。老化与老年性疾病均可影响人类的生活质量和寿命，两者相互影响，密不可分。从某种意义上说，两者的定义界限是很模糊的。脑老化是在机体衰老过程中出现的脑的退行性改变及其所致的脑的变性疾病，脑老化包括脑的微观和宏观的结构与功能的衰退变化。

第一节 脑在人体中的重要作用

一、脑在脏腑中的地位

（一）脏腑的基本含义

脏腑，是人体五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦）和奇恒之府（脑、髓、骨、

脉、胆、女子胞)的总称。五脏从形象上看,属于实体性器官;从功能上看,是主“藏精气”,即生化和储藏气、血、津液、精等精微物质,主持复杂的生命活动。六腑从形象上看,属于管腔性器官;从功能上看,是主“传化物”,即受纳和腐熟水谷,传化和排泄糟粕,主要是对饮食物起消化、吸收、运输和排泄的作用。奇恒之府,即有别于正常的脏腑,从形态上看是空腔脏器,与六腑相似,但它内部储藏精气,不直接与水谷接触,所以又类似于五脏,似脏而非脏,似腑而非腑,故称之为奇恒之府。

形体,其广义者,泛指具有一定形态结构的组织,包括头、躯干和脏腑在内;其狭义者,指皮、肉、筋、骨、脉五种组织结构,又称五体。

官窍,官是指机体有特定功能的器官,如耳、目、口、鼻、舌,又称五官,它们分别属于五脏,为五脏的外候。窍,有孔穴、苗窍之意,是人体与外界相通连的窗口。官必有窍,窍多成官,故官窍并称。窍有七窍,七窍是指头面部7个孔窍(眼二、耳二、鼻孔二、口)。五脏的精气分别通达于七窍。九窍又称九宫,是指七窍再加前阴和后阴。

(二) 脑在脏象学说中的地位

脑,又名髓海、头髓。深藏于头部,位于人体最上部,其外为头面,内为脑髓,是精髓和神明高度汇集之处,为元神之府。

脑位居颅腔之中,上至颅囟(囟门),下至风府(督脉上的一个穴位,位于颈椎第1椎体上部),风府以下,脊椎骨内之髓称之为脊髓。脊髓经项下之髓孔上通于脑,合称为脑髓。脑与颅骨合之谓头,即头为头颅与头髓之合称。

脑由精髓汇集而成,不但与脊髓相通,而且和全身的精微

物质有关。故曰：“脑者髓之海，诸髓皆属于脑，上至脑，下至尾骶”（《医学入门》），“诸髓者，皆属于脑”（《素问·五脏生成论》）。头为诸阳之会，为清窍所在之处，人体清阳之气皆上出清窍。头居人身之高巅，人神之所居，十二经脉三百六十五络之气血皆汇集于头。

在脏象学说中，一般认为脑为奇恒之府之一。但脑应归属于脏还是腑，《内经》中就有过争议。《素问·五脏别论》曰“余闻方士，或以脑髓为脏……或以为腑”，即有人认为脑是脏，有人认为脑是腑。有研究认为，脑应属脏。其理由是：①在中医学的发展过程中，存在着官学和私学，正统与民间两种学说。《素问·五脏别论》中所说的“方士”，是指非正统的杂家。由于“方士”之说未能被《内经》所采纳，因而将脑归为“奇恒之府”。②从脏腑的划分标准来看，奇恒之府应当具有“储藏精气”似脏的一面，也应具有“形态中空”似腑的一面。而在奇恒之府中，只有脑位头颅中，藏髓而不泻。既不为空，也无形可见，有别于骨、脉、胆和女子胞等其他奇恒之府，即脑不具备腑的特点，但却有脏的特点，故脑应归属于脏。③脑与其他五脏的功能同等重要，如《素问·刺禁论》强调“脑不可伤，若针刺时，刺头，中脑户，入脑立死”，《类经·针刺类》也告诫“针入脑则其气泄，故立死”。《扁鹊列传》中也强调“病在骨髓死不治”，说明脑髓的重要性，应与五脏相提并论。④从脏的体阴与用阳（物质与功能）而言，脑为髓之海，髓属阴。脑为“真气之所聚”，其气属阳。即脑也有体阴用阳的特点，阴阳协调平衡，故“阴平阳秘，精神乃治”。以气血而言，脑赖气充，又赖血养，故脑功能的正常发挥，有赖于脑之气、血、阴、阳的对立统一平衡，这与五脏的气血阴阳理论相一致，也证明脑应属于脏的范围。据此，有研究认

为，十二经脉中的阴经属六脏，阳经属六腑，其中阴经所属的六个脏应为心、肝、脾、肺、肾和脑，传统的手厥阴心包经应归为脑。脑归属于脏，将对正确认识脑的生理病理在生命过程中的作用，有着重要的意义。

髓，是骨腔中的一种膏样物质，为脑髓、脊髓和骨髓的合称。髓藏于一般的骨中为骨髓；藏于脊椎管内者为脊髓，脊髓经项后复骨（第6颈椎以上的椎骨）的骨孔，上通于脑；汇通于脑的髓称为脑髓。故曰：“脑为髓海……乃聚髓处，非生髓处。究其本源，实由肾中真阴真阳之气，酝酿化合而成……缘督脉上升而贯注于脑。”（《医学衷中参西录·脑气筋辨》）脊髓和脑髓是上下升降，彼此交通的，合称为脑脊髓。故滑伯仁说：“髓自脑下注于大抒（足太阳膀胱经的穴位，位于背部，第1胸椎棘突下旁开1.5寸处），大抒渗入脊心，下贯尾骶，渗诸骨节。”（《难经本义》）

髓由先天之精所化生，靠后天之精所充养。髓有充养脑髓、滋养骨骼、化生血液的功能。脑得髓养，脑髓充盈，脑力充沛，则元神之功旺盛，耳聪目明，体健身强。故曰：“内肾之命门，为生髓养脑之元气也。其精中之精气，上养脑神，精中之柔液，统养百骸；其液出脑，由项贯督入脊，旁络全体。”（《医经玉屑》）先天不足或后天失养，以致肾精不足，不能生髓充脑，可以导致髓海空虚，出现头晕耳鸣、两眼昏花、腰膝酸软、记忆减退，或小儿发育迟缓、囟门迟闭、身体矮小、智力动作迟钝等症状。骨骼赖髓以充养，肾精充足，骨髓生化有源，骨骼得到骨髓的滋润濡养，则生长发育正常，才能保证其坚强刚韧之性。所以说：“盖髓者，肾精所生，精足则髓足；髓在骨内，髓足则骨强。”（《中西汇通医经精义·上卷》）若肾精亏虚，骨骼失去骨髓的滋润濡养，就会出现骨骼脆弱无力，或发育不

良等。精血可以互相化生，精能生髓，髓也能化血。“肾生骨髓，髓生血”、“骨髓坚固，气血皆从”（《素问·生气通天论》）。可见，中医学已认识到骨髓是造血器官，骨髓可以生血，精髓为化血之源。

髓与五脏密切相关，“肾主身之骨髓”（《素问·痿论》），肾生髓，“肾不生则髓不能满”（《素问·逆调论》）。髓由肾精所化生。肾中精气的盛衰与髓的盈亏有密切的关系。脾胃为后天之本，气血生化之源，“五谷之津液，和合而为膏者，内渗于骨，补益脑髓”（《灵枢·五癯津液别论》）。水谷精微化而为血，髓可以生血，血也可以生髓。故髓的盈亏也与脾胃有关。气、血、精、髓可以互生，故髓与五脏皆相关，其中以肾为最重要。

二、脑的生理功能

（一）主宰生命活动

“脑为元神之府”（《本草纲目》），是生命的枢机，主宰人体的生命活动。在中国传统文化中，元气、元精、元神，称之为“先天之元”。狭义之神，又有元神、识神和欲神之分。元神来自先天，称先天之神，“先天神，元神也”（《武术汇宗》），“元神，乃本来灵神，非思虑之神”（《寿世传真》）。人在出生之前，形体毕具，形具而神生。人始生先成精，精成而脑髓生。人出生之前随形具而生之神，即为元神。元神藏于脑中，为生命的主宰。“元神，即吾真心中之主宰也”（《乐音堂语录》）。元神存则有生命，元神败则人即死。

（二）主精神意识

人的精神活动，包括思维意识和情志活动等，都是客观外界事物反映于脑的结果。思维意识是精神活动的高级形式，即包括认识并分析事物，做出判断，对不同的外界因素有喜怒悲