

实用医学 创造技法

陈俊峰 编著



科学技术文献出版社

气 血 与 长 寿

——人体衰老新解

编著：颜德馨

编写人员：吕立言 周朝进

章日初 颜乾麟

上海科学技术文献出版社

(沪)新登字 301 号

气血与长寿

——人体衰老新解

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7 字数 169,000

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—6,600

ISBN 7-80513-936-9/R·103

定价: 2.70 元

《科技新书目》261-278

前 言

健康长寿,青春常驻,是人们梦寐以求的美好愿望。有史以来,人们就殚精竭虑地搜寻长寿秘方,探索人体衰老之谜。

衰老,虽然是不可避免的,但现代医学实验证明,人类确实远远还没有享尽天年。那么,致使人类过早衰老的原因究竟是什么呢?有没有什么方法能延缓人体的衰老呢?这是当今世界人类共同关心的生命科学。

人体的衰老是一系列生理、病理过程综合作用的结果,其机制极为复杂,国内外老年医学专家都在潜心研究,从各个角度来解释人类衰老的机理,提出了 200 多种学说,但都未能完整地阐明其机理。近年来,许多学者从中医学有关人体衰老的理论着手,提出了阴阳失调学说、脏腑虚衰学说和精气神亏损学说等。在这些学说指导下,作了抗衰老研究。然而,均未能脱离“虚损学说”之窠臼,且多种学说各说其是。也远未能阐明其关键之所在和内在的互相联系。

1980 年,作者从中医学气血学说探究,提出“人体衰老的主要机制在于气血失调,内环境失衡。而人体内环境失衡则主要在于‘瘀血’的论点”。通过大量的临床观察、研究和动物实验,证实了老年期都有不同程度的瘀血现象存在。由于瘀血的出现和存在,血瘀气虚,破坏了气血的平衡,使脏腑得不到正常的滋养,产生了一系列病理变化。脏腑生理功能受到障碍,乃至减退,出现了“气血不和,百病乃变化而生”等衰老现象。故此,衰老的根本原因是气血失衡,而失衡的关键在于瘀血。

我们采用了具有益气化瘀功效的药物进行抗衰老研究，发现其具有改善机体内微循环，消除体内积留的瘀血，使气血由不平衡转向新的平衡，气血得以正常运行，各脏腑生理功能得以正常发挥作用，从而达到延缓人体衰老的目的。科研成果证实了作者提出的论点是正确的。这一理论，突破一直认为人体衰老为脏腑虚衰的传统观点，为老年医学理论的发展推进了一大步。因此，以气血失衡学说统率各种衰老理论，阐明气血与长寿、瘀血与衰老的密切关系。这为揭示人体衰老之谜，探索有效的抗衰老药物开辟了新的途径。

这一研究，1988年和1989年分别在上海、北京通过了铁道部级科研成果鉴定。1989年获全国中医药科技进步二等奖。并由上海科学教育电影制片厂拍摄成《抗衰老——气血与长寿》科教片，参展1989年以“生命的科学”为主题的国际科教电影节。1990年获全国医药科技成果展览会优秀奖，国内外争相报道，在医学卫生界和社会舆论界引起了广泛重视和强烈反响。

鉴于当前世界各国十分关注人口老龄化日益加重的总趋势，非常重视老年医学保健工作，和人们对健康长寿的热烈追求，作者在科研成果基础上，编写了《气血与长寿》一书。拟从理论、临床、科研等方面，作一较为全面系统的论述，并阐明气血与长寿的关系，旨在为中国医药科学提供抗衰老研究的新思路和新方法。为推动我国老年医学保健事业的发展，并为促进世界人类健康奉献一份薄礼。

编著者

1991年7月

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 生命的起源	(1)
第二节 生命的历程	(5)
第三节 天年的期限	(6)
第四节 衰老的衡量	(8)
第五节 长寿的希望	(9)
第二章 中国文化养生长寿思想渊源	(11)
第一节 养生长寿思想的发展概况	(11)
第二节 诸子百家论养生长寿概述	(16)
第三节 中国传统养生文化的主要模式——动静观 ...	(36)
第三章 中医学抗衰老学说渊源	(39)
第一节 历代抗衰老学说发展概况	(39)
第二节 历代抗衰老学说理论概况	(46)
第三节 历代抗衰老学说方法概况	(54)
第四章 近代中医学抗衰老研究进展	(59)
第一节 抗衰老理论文献整理进展	(59)
第二节 肾虚致老理论研究进展	(59)
第三节 针灸抗衰老研究进展	(60)
第四节 传统方剂抗衰老研究进展	(61)
第五节 中药抗衰老研究进展	(63)
第五章 气血学说与长寿	(66)
第一节 气血与长寿	(66)

第二节	气血与衰老·····	(81)
第三节	颜氏瘀血证诊断法·····	(93)
第六章	衰老的瘀血表现·····	(98)
第一节	衰老征象与瘀血的关系·····	(100)
第二节	衰老的病理变化与瘀血的关系·····	(110)
第七章	常见中老年疾病与瘀血的关系·····	(113)
第一节	冠状动脉粥样硬化性心脏病·····	(113)
第二节	高血压病·····	(117)
第三节	脑血管病·····	(121)
第四节	老年性痴呆和老年前期精神病·····	(125)
第五节	慢性肺源性心脏病·····	(129)
第六节	慢性胃炎·····	(133)
第七节	消化性溃疡·····	(136)
第八节	慢性肝炎和肝硬化·····	(140)
第九节	糖尿病·····	(145)
第十节	前列腺增生症·····	(148)
第十一节	慢性肾炎·····	(152)
第十二节	痛风和高尿酸血症·····	(155)
第十三节	血液病·····	(159)
第十四节	肿 瘤·····	(164)
第八章	衡法的由来及临床意义·····	(169)
第一节	衡法的由来·····	(169)
第二节	衡法的理论基础·····	(170)
第三节	衡法的临床应用·····	(174)
第四节	衡法的近代研究·····	(176)
第九章	衡法举隅——益气化瘀法的探讨·····	(180)
第一节	益气化瘀法渊源·····	(180)

第二节	益气化瘀法防治老年病的作用·····	(182)
第三节	益气化瘀法抗衰老的作用机制·····	(186)
第十章	衡法在抗衰老中的应用·····	(192)
第一节	衡法冲剂的实验研究和临床疗效·····	(192)
第二节	“衡法饮”的实验研究和临床疗效·····	(206)
第十一章	展 望·····	(213)
第一节	气血学说在抗衰老研究中将受到重视·····	(213)
第二节	瘀血学说在机体衰老和老年病中的意义·····	(214)
第三节	调气活血法将成为新一代抗衰老药品·····	(214)
编后记	·····	(216)

第一章 绪 论

中医老年医学,对养生延寿的研究源远流长,是中医药学的重要组成部分,数千年来,经过历代医家的不断实践和总结,积累了丰富的长寿经验,形成了独具特色的理论和方法,给我们提供了一份宝贵的遗产。它对于延缓人体衰老,为人类的健康长寿,作出了很大的贡献。

当前,国际人口老龄化的总趋势是日益加重,已成为世界性问题,各国对此十分关注。中国是一个发展中国家,也是世界上人口最多的国家。自20世纪80年代以来,人口老龄化的速度大大加快。1988年统计资料表明,60岁以上的老人约有8900多万人,离退休职工达1千多万人。国家人口普查预测,到本世纪末,我国60岁以上的老人比例将由现在的8%上升到11%左右,总数将达到1.3亿人,全面步入社会老龄化。我国政府对于这一问题非常重视,专门把探索衰老机理和延缓衰老的药物以及防治常见老年病作为科学研究的重要选题。

值得一提的是,我国是一个历史悠久的文明古国,我们民族有着敬老养老的优良传统,历来提倡“老有所终”、“老者安之”、“老吾老,以及人之老”的传统美德。老年人有丰富的实践经验和智慧,乃国家之宝。因此,深入研究中医老年医学,抗衰防老,延年益寿,开发老年人的潜力,焕发老年人的青春,为振兴中华,为促进人类的身体健康,具有很大的现实意义。

第一节 生命的起源

对生命问题的根本认识是一个哲学问题。也是一个医学家

必须明确作出回答的问题。因为医学研究的重点就是研究整个生命过程,其他一系列问题都是在这个基础上展开的。在古代先进的哲学思想影响下,中医学对人的生命客体的探索 and 认识,作出了唯物主义的答案。认识到人的生命是一种自然现象,是自然界物质运动变化发展的必然产物。

人禀天地之气生

要探讨人的起源和本质,必须首先研究与人关系最为密切的、人赖以生存的自然环境。《素问·生气通天论》说:“天地气交,万物华实”。“何谓气交?曰:上下之位,气交之中,人之居也”。(《素问·六微旨大论》)。下降的天之气与上升的地之气交汇的地方,就是人们生活的场所。天地之间的运动变化及由此产生的物质交换,乃为万物。其中,天之阳气中太阳的光能和热能是极为重要的,它给地球大量的热能,维持着地球上的温度,激发着生命活动,地球上一切生命,赖它才能生存。诚如《易经·系辞》说:“乾知大始,坤作成物。”所谓“乾”。指宇宙、太阳。物质世界没有形成以前,由于“乾”的功能而开始发生聚合分化成具体形质。“坤”指大地,有了这个物质世界之后,由于“坤”的功能作用而造化了万物。

人类同万物一样,都是天地自然的产物。故《素问·宝命全形论》说:“天覆地载,万物悉备,莫贵于人,人以天地之气生,四时之法成”。这里不但肯定了人的生命是由物质性的“气”所生成,而且表述了“生命是整个自然的结果”(《自然辩证法》)。这一唯物主义命题,并体现了人的进化层次最高的认识。正由于人禀天地之气而生,生命体就其物质基础而言,与自然界万物有着同一性,这一同一性产生了天地万物与人的内在联系,从而构成了中医学“天人相应”的理论,并在诊断治疗和养生保健实践中发挥了重要作用。

生命肇基于两精相搏

中医理论指出：新的生命，起源于两精相搏。《灵枢·本神》说：“生之来谓之精，两精相搏谓之神”。杨上善注释曰：“雄雌两神相搏，共成一形，先我身生，故谓之精也”（杨上善《黄帝内经太素》）。张介宾也说：“两精者，阴阳之精也。搏，交结也。……人之生也，必合阴阳之气，媾父母之精，两精相搏，形神乃成”（《类经》）。中医学把具有生殖能力的物质称之为“精”（生殖之精），认为男女交媾时双方生殖之精的交结搏合，孕育着新的生命。然后妊养10月，一朝分娩，独立的新生命就诞生了。而父母生殖之精和妊娠分娩过程的正常与否，决定着新的生命的先天禀赋。可见，这里虽然没有遗传和基因等现代术语，却也以朴素形式表述了相类似的认识。

生命持续依靠内环境平衡

生命的基本特征就是恒动不止。恒动，体现在生命过程的各个方面。然而，生命过程中的恒动，既不是简单的周而复始，也不是无规律的恒动，而是在生长壮大的发展进程中，体现出生克胜复的基本形式。所谓生克，即生命活动的各个环节既相互促进，又相互制约，形成了一个动态的、具有自我调控机制的系统。所谓胜复，指生命过程中的相互关联的各方存在着互相更迭而胜的规律，在生理情况下，一方的相对亢进达到一定程度时（胜），往往会趋于低落，一方的相对不足发展到一定程度又可趋于回升（复）。中医理论认为，恒动过程中的自我生克胜复，在运动中维持着生命体的平衡稳定状态，并使生命体始终处于新陈代谢过程。这种内环境平衡稳定机制越完善，寿命也就越不容易受到干预。在范围广、变化多的环境中，机体维持和调节内环境平衡稳定，是关系到人体健康及维持生存所不可缺少的。机体衰老时，内环境平衡稳定的控制失常。一旦生克胜复停息，生命

也就终止了。这些认识尽管比较朴素，但却揭示了生命过程的基本特征。

生命活动有赖气血和调

生命活动正常与否，体质是否强健和长寿，与出生前和出生后的诸多因素有关，这些就被概称为先天、后天。其中，先天指的是先天禀赋，它主要与父母有关，父母的强壮羸弱、胎儿孕育的足月与否、分娩是否顺利等都可影响先天禀赋。然而，“一有此身，必资谷气，谷入于胃，洒陈于六腑而气至，和调于五脏而血生，而人资之以为生”（李中梓《医宗必读》）。人体的气血生化、和调对于出生之后生命过程的延续和机体健康状态的维持，有着极其重要的意义。

《内经》谓：“人之所有者，血与气耳”，“气血未并，五脏安定”（《素问·调经论》），气血为生命的基础，后世医家多有阐述。如唐容川《血证论》作了高度概括，他说：“人之一身，不外阴阳，阴阳两字即水火，水火两字即气血”。依此推而论之，病理上所谓阴阳失调，其实质就是气血失调。气血是一切脏器功能活动的物质基础，因此脏腑的病变，必定先由气血的失调，脏腑的虚损亦必先由气血失养所致。这一认识，充分肯定了个体在维持改善和增进自身生命活动及机能状态方面的主动作用。但至晚清而后，倡导补益成风，如清室皇帝延医诊疾，处方中无人参不服其药，时至今日，仍沿习不衰，“宫廷秘方”、“御用补方”盛行，参类制品满天飞，不论虚损何因，不究衰老之症结，乱事补益，实其所实，为害无穷。先贤徐灵胎在《慎疾芻言》中说：“盖老年气血不甚流利，岂堪补住其邪，以与气血为难”，其言颇善。作者于1980年提出因瘀致衰及平衡气血延缓衰老的观点，虽属创见，亦秉先哲之余绪而已。

第二节 生命的历程

人的生命是一个发展变化的过程,经历诞生、发育、成长、壮盛、衰老乃至死亡的几个大阶段,每个阶段都有其特点。《灵枢·天年》就以10岁为单位,描述了健康人的一生发展变化:“人生十岁,五藏始定,血气已通,真气在下,故好走。二十岁,血气始盛,肌肉方长,故好趋。三十岁,五脏大定,肌肉坚固,血脉盛满,故好步。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,发须斑白,平盛不摇,故好坐。五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始更,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”。就是对这一过程的大致归纳总结。在这发展过程中,男女又有着各自的生理异同,其在女性表现为约以7年为一个发展阶段:7岁前后,少女开始乳牙脱落,更换恒牙,头发的生长也加快了;14岁前后,由于“天癸”这类具有促进性功能发育成熟的物质的出现和充盈,月经初潮来临,已具有生育能力;21岁左右生长发育趋向顶点,此时开始长出“真牙”(智齿,又称第三磨牙),身高也基本达到极限;28岁左右往往是生理机能最强盛的时期,此时,筋骨坚,发长极,身体盛壮;约35岁前后,生理机能渐趋衰退;到了42岁前后,常可见到面带憔悴、头发始白等早期衰老的外在征兆;由于促进性功能类物质“天癸”的耗竭,49岁前后进入更年期,月经渐趋紊乱、减少,乃至经闭,生殖机能也随之丧失,男子却大致表现为以8年为一阶段的周期,8岁前后,“发长齿更”,恒牙始出;16岁左右,天癸出现且趋充盈,可见遗精等现象,此时已具备生殖能力;24岁时,“筋骨劲强”,真牙(智齿)生,身高也几达极

点，已到发育高峰；32岁左右，“筋骨隆盛，肌肉满壮”，生理机能处于高潮；40岁前后，机能渐趋退化，可见“发堕齿槁”；56岁前后，由于机能的进一步衰减和“天癸”等的耗竭，常可出现肢体活动不够灵活便利，生殖机能减退等征象；而“八八则齿发去”，生命活动进入老年期。这一论述把握了男女机体生、长、壮、老、已过程的基本规律，确定了以齿、骨、发的生长状况和男女生殖功能为衡量生理机能状态和判断生长、发育及衰老的重要标志，至今仍具有极高的科学价值。

第三节 天年的期限

寿命，是指人类生命经过“生、长、壮、老、已”几个发展变化过程的时间，通常以年龄作为衡量寿命长短的尺度。那么，究竟人类的寿命有多长？迄今世界上还没有一个准确的预测人类寿命的方法。对一个人群来说，往往用平均寿命来衡量该人群的寿命之高低。

中医学认为，人类的生命是有一定期限的，称之为“天年”、“天数”，即指人的自然寿命可以活到的年龄。古人认为“天年”的年限可达100~120岁，如《灵枢·天年》说：“人之寿，百岁而死”。《素问·上古天真论》亦说：“尽终其天年，度百岁乃去”。即指人的寿命是100岁。而《尚书·洪范》说：“一曰寿，百二十岁也”。晋·嵇康《养生论》也说：“上寿百二十，古今所同”。指出人的寿命可活到120岁。唐代王冰在注释《内经》时也说：“度百岁，谓至一百二十岁也”。这些认识，与近代关于长寿研究的一些资料有吻合之处。近代医学、生物学方面研究的观点有根据对哺乳动物寿命的观察，可以推断人的寿命是有极限的。哺乳动物的自然寿命为生长发育期的5~7倍。借此推论，人类完成生长发育约在20~22周岁，按5~7倍计算，人类的自然寿

命应为100~150岁。有些生物学家观察,哺乳动物的自然寿命为性成熟的8~10倍,人类性成熟约在14~15岁,推论人的自然寿命应在110~150岁之间。近年来海弗里克(Hayflick)证明,人类胚胎到成人死亡,其细胞可进行50次左右的有丝分裂,每次细胞周期约为2.4年,这样推算人的寿命应为 2.4×50 即120岁左右。然而,目前人类平均寿命还未达到70岁,距离真正“天年”的年限还较远。为什么大多数人不能尽其天年活到自然寿命的极限呢?这是研究衰老科学工作者努力探索的问题。一般认为是由于遗传和环境等因素造成的。有些学者把一个人的寿命和遗传、环境比喻为一个三角形。三角形的底边为遗传因素,其他两个边为环境因素,其中包括人的生活方式、精神因素、社会因素和自然因素。3条边所组成的三角形面积就是人的寿命。3条边长,则面积大,寿命长(见图1-1-A)。

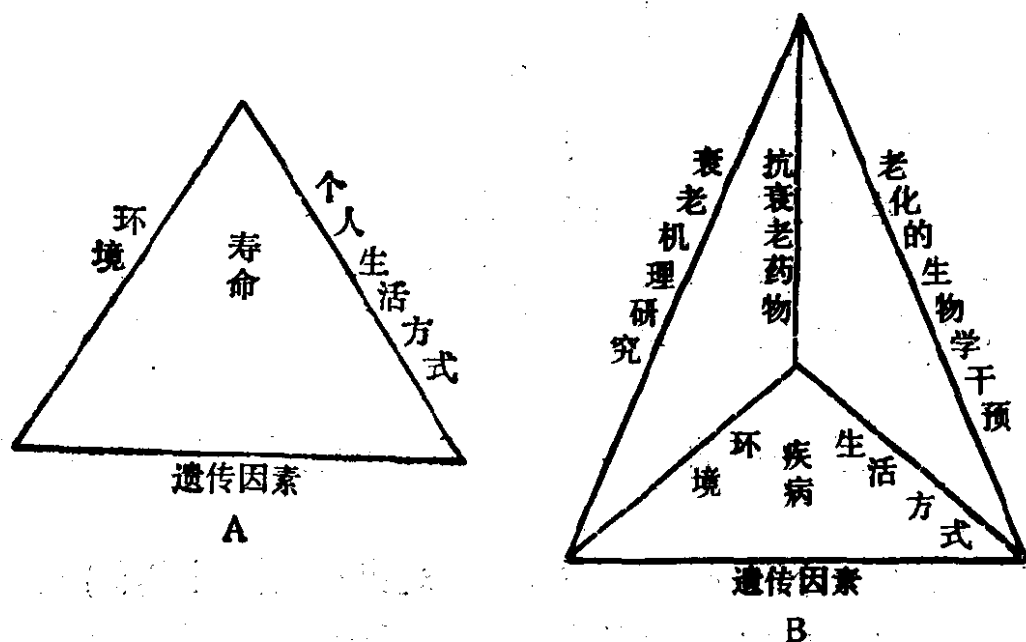


图 1-1 影响人类寿命因素的图示

这一三角形平面图只是形象化地比喻了人的寿命和遗传、环境之间的关系,它不能解决三条边之间的相互关系。假如人

为的方式对上述诸因素进行干预,在寿命三角形的基础上,还可绘制一个寿命锥体图(见图1-1-B)。锥体的3条棱,一条为衰老机理的研究;另一条为老化的生物学干预(包括基因工程、细胞内环境的改变及分子生物学水平的干预);第三条棱是抗衰老药物的研究。寿命三角形面积中(即锥体的底面积)遗传因素是相对稳定的,而环境因素是可以改变的,可以人为地建立一个人类生存最优良的环境,生活方式更加合理化,老年性疾病通过医学水平的发展予以解决,这样的条件可使人类达到最高寿命。

第四节 衰老的衡量

什么叫衰老?国际上至今还没有统一的定义,其中一种比较切合实际的说法是:“衰老,乃是指机体各器官功能普遍的、逐渐的降低的过程”。亦有人认为,衰老是一种多环节的生物学过程,是机体在退化时期功能下降和紊乱的综合表现,而赖姆(Lamb)对衰老的特征作了以下的概括:

1. 生物衰老期出现的变化对机体都有害,它使生物适应环境的能力降低,从而增加了生物死亡的机会;
2. 衰老引起的随年龄变化是累积的,其最终结果导致死亡,死亡虽是一个突发事件,但伴随衰老的进程,死亡机率也增加;
3. 衰老是生物的基本内在特征,同一种生物具有共同的衰老过程。

衰老是一个渐变过程,在人体表现出衰老特征前,这一过程已经开始,因而对人体衰老的判定,缺乏一个明确的界限。

衰老是随着时间的推移而发生的,并且在此过程中死亡率随着增加,故可考虑采用人的时序年龄结合寿命来划分人类的衰老期。寿命虽不能代表个体的衰老,达到某一物种的群体来

说,其寿命的时间分布,可以提示衰老的过程。衰老这个阶段一般是指50~60岁以后。国外将40~60岁,称为渐衰期,60~74岁为近老年期,75~89岁为老年期,90岁以上就是长寿者。我国一般认为,50~65岁为老年初期或称初老阶段,65岁以上为老年阶段,80岁以上为高龄阶段。由于人的体质情况和平均寿命不同,单凭年龄来划分是不够科学的,还应结合衰老的特征来划分衰老期,这样才比较客观。

衰老有两种不同的情况,一种是正常情况下出现的生理性衰老,是生物随着时间的推移而必然出现的一种普遍的退行现象,是生命过程的必然结局。另一种是疾病引起的病理性衰老,有些慢性病也可使生物表现出某些衰老征象,慢性病如何促进衰老的进程很难弄清,这种衰老可认为是病理性的。可事实上这两类衰老难以在人体上严格区分出来。广义地说,影响生物衰老和寿命的环境因素可分为:

1. 非生物性因素:包括环境中所有的物理及化学变化。
2. 生物学因素:包括所有相互共存的生物彼此间直接或间接的影响。
3. 社会因素:包括生活条件,工作性质,政治、宗教和文化生活等。

第五节 长寿的希望

人们谁不渴望长寿?谁不希望延年?探索和延缓衰老,寻求长生不老、返老还童的方法并非只是现代科学家的雄心壮志,早在几千年前,不仅是医家、还有哲人、方士等都曾作了很多努力,但是结果都无助于控制人类的衰老,使“尽终其天年”,“春秋皆度百岁”的理想长寿境界。从现代的科学水平和人类物质文化生活水平来看,要使人类寿命普遍延长,是有可能的。事实上,

• • •