

《内经》治未病与延缓衰老

★ 吴莉¹ 指导:刘焕兰² 杨义龙² (1. 广州中医药大学 2006 级硕士研究生 广州 510405; 2. 广州中医药大学基础医学院 广州 510405)

关键词:延缓衰老;治未病;内经

中图分类号:R 212 文献标识码:A

衰老和抗衰老医学是 21 世纪最前沿的医学研究之一,“治未病”思想将在延缓衰老的研究中发挥重要作用,兹简述如下:

1 “治未病”与延缓衰老的联系

治未病与抗衰老,二者都是 21 世纪研究领域中最热门的课题之一。“治未病”是中医药奉献给人类先进而超前的思维,引领着医学事业的发展,是医学的最高境界。正所谓“上工不治已病治未病”。最好的医学不是治好病的医学而是使人不生病的医学,即“治未病”。而延缓衰老的关键就是防止病理性衰老,防治老年病,保持机体各组织器官功能的正常,这也是“治未病”思想所提倡的未病先防,已病早治,既病防变。“治未病”医学思想的精髓就是重视预防,宋为民等学者更是提出了“凡明智的医生都懂得预防的重要,治未病才是最好的健康投资”^[1]的观点。要做到真正意义上的延缓衰老或推迟衰老的进程,遵从“治未病”思想将会是最好的方式。把一切促进机体衰老的因素消灭于萌芽状态,抗衰老医学的范畴不仅仅是延长“老”人时期的生命或者说是治疗老年病,而且包括通过“治未病”延缓衰老的进程。

2 治未病以延缓衰老的具体策略

2.1 未病先防,未老先养

2.1.1 顺应四时,和于阴阳 《素问·宝命全形论》:“人以天地之气生,四时之法成。”《素问·四气调神大论》认为:“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起。”人与自然是统一的有机整体,不同季节的阴阳变化,直接影响人体的生理及病理变化。只有顺应四时气候变化的特点,遵循四时阴阳变化之规律,采取正确的养生防病措施,才能保持健康,益寿延年。正如《灵枢·本神》中所言的:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是,则僻邪不至,长生久视。”反观现今生活,人们将冬季气候复制到夏季,腠理汗孔闭塞,阳气当升不升,怎能不产生空调病呢,且有可能是导致机体早衰的一个诱因。

2.1.2 饮食有节,固护脾胃 民以食为天,食饮有节,脾胃

功能旺盛,则后天之本充沛,气血生化有源,机体的一切生命活动亦需要充沛的气血来支持。饮食五味是人类赖以生存和发展的基本条件,《素问·脏气法时论》云:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补精益气。”因此,若恣食膏粱厚味、醇酒炙烤或辛辣刺激之品,或者是暴饮暴食,均可使脾胃功能失调,运化失司,使机体气血生化乏源,五脏六腑无气血充养而导致病理性变化,进一步加快机体的衰老的进程。管子说过,“饮食不节……则形累而寿损。”李杲在《脾胃论·脾胃虚实传变化》中也明确指出:“脾胃之气既伤,……而诸病之所由生也”,曹庭栋《老老恒言·慎药》篇中指出:“脾胃为后天之本,老年更宜调理脾胃为要”。由此可知,合理安排饮食,可保证机体的营养,使五脏功能旺盛,气血充实,提高适应自然界变化的应变能力,增强抵御外邪的力量^[2]。饮食有节,固护脾胃是最重要的增进健康、益寿延年的途径。

2.1.3 起居有常,适量运动 孙思邈《千金要方》中有云:“是以善摄生者,卧起有四时之早晚,兴居有至和之常制。”清代张隐庵指出:“起居有常,养其神也,不妄作劳,养其精也。夫神气去,形独居,人乃死;能调养其神气,故能与形俱存,而尽终其天年也”,这说明起居有常对于调神养气有重要意义。人若能起居有常,合理作息,就能保养神气,使人体精力充沛,生命力旺盛。反之,若起居无常,不能合乎自然规律和人体常度来安排作息,天长日久则神气衰败,就会出现精神萎靡、生命力衰退等一些亚健康的表现,进而促进疾病的发生而加速衰老的进程。

吕不韦强调“运动以达郁”,著名医家华佗认为“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。”《遵生八笺》“运动发却病,体活则病离。”起居有常以适应生命节律,适量运动,劳逸结合,从而增强体质,提高机体的抗邪能力,保持机体的内外平衡,预防疾病,延老防衰。如今社会上许多人昼夜作息颠倒,夜生活丰富,白天睡觉,这完全扭曲了人体正常生物钟,违反了生物节律,对神经系统、循环系统、内分泌系统等都有明显的影

响,也是引起肥胖症、糖尿病、心脏病、癌症、精神抑郁等现代病的一个根源,同时也是引起机体未老先衰的一个诱导因素,因此要想延年益寿就必须做到起居有常,适量运动。

2.1.4 调摄情志,保养肾精 《老老恒言·燕居》云:“养静为摄生首务”,“少视听,寡言笑,俱是宁心养神,即祛病良方”。精神情志是在脏腑气血的基础上产生的,是人体生理活动的表现之一。因此,情志失调,直接影响整个机体的盛衰,“喜怒不节则伤藏”,“暴怒伤阴”,“暴喜伤阳”。据调查长寿之人大多都是乐观豁达的,所以,调摄情志是养生延年的首要方法。老子、庄子主张清静以养神,管子倡导寡欲以保精。葛洪《微旨》指出:“若欲纵情恣欲,不能节宣,则伐年命。”强调指出房室生活要节制,注意保养肾精,不可纵情恣欲,否则,损人寿命。肾精贯穿于整个机体的所有过程,是一种与人体生殖、生、长、壮、老、已,以及寿夭等密切相关的物质,因此,保养肾精也是摄生保健长寿的重要策略之一,切勿图一时之乐而房劳伤肾,诱发早衰。

2.1.5 方药调治,祛邪防病 唐代养生大师孙思邈就极力主张通过适时适当服药进补以防衰抗病,他在《千金要方》中谈到:“凡人春服小续命汤五剂,及诸补散各一剂……此法终身常尔,则百病不生”,“中年以后,美药当不离身,……五十岁以上,四时勿缺补药,如此乃可延年得养生之术耳”,并身体力行而寿逾百岁,被时人尊为“真人”。据研究表明,《神农本草经》记载的365种药物中,具有“轻身益气,不老延年”作用的就有160余种,其它中医典籍,如《本草纲目》、《遵生八笺》、《寿亲养老新书》等,都记载了大量的防衰方药,如首乌、女贞子、七宝美髯丹、固本丸等等,培本固元,补养正气,增强体质,以达到祛邪防病抗衰的目的。

中医认为只有“正气存内”,才能“邪不可干”,因此适当的方药调理以补养元气,是未病先防的重要内容和方法。如对于体虚易感之人,平时适时服用玉屏风散,可起到增强机体抗邪能力的作用。

2.2 既病防变

既病防变,是指既病之后,宜在其尚未传变时及早治疗,或在治疗过程中针对可能发生的传变预先采取措施,截断其途径,防止疾病的传变与加重,有利于减轻病人的痛苦及缩短疾病的疗程。

《素问·阴阳应象大论》说:“邪风之至,疾如风雨,故善治者治皮毛,其次治肌肤,其次治筋脉,其次治六腑,其次治五脏。”已病早治,防止邪势亢盛猖獗,将疾病消灭在萌芽状态,再者就是防止疾病传变,即把握病机,发现潜在的传变规律,先安未受邪之地。历代医家在临证中都深深体会到欲病救萌、防微杜渐的重要性。唐代大医家孙思邈十分强调疾病的防治,在《备急千金要方》中谈到:“五脏未虚,六腑未竭,血脉未乱,精神未散,服药必活。若病已成,可得半愈,病势已过,命将难全”,医圣张仲景在《伤寒论》中有云:“太阳病……若欲作再经者,针足阳明,使经不传则愈”,清代温病学家叶天士在《温热论》中有云:“或其人肾水素亏,虽未及下焦,……务在先安未受邪之地,恐其陷入易耳”,再有《难经·第七十七难》与《金匮要略·脏腑经络先后病脉证》中所提

及的:“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”。这些都是“既病防变”思想的具体运用。

《灵枢·逆顺》曰:“上工,刺其未生者也。其次,刺其未盛者也。其次,刺其已衰者也。……故曰:上工治未病,不治已病,此之谓也。”其经文中蕴含两个重要的治疗思想,一是初起邪气未盛,正气不虚时治之;二是疾病处在缓解期,邪气已衰时治之。其核心思想就是避开邪气亢盛时,从而保护正气免受戕伐,并扶正以驱邪。这样不但可减轻患者痛苦,还能有效地提高治愈率。因此,我们可以运用这一思想有效指导临床实践,对于常见病、慢性病,如支气管哮喘、慢性支气管炎多逢冬春寒冷季节发作或加重,临床上可采用“冬病夏治”的方法,培补正气,增强机体免疫力,提高脏腑功能,以防止或减轻此类疾病在冬春季的发作。

2.3 瘥后防复

瘥后,指疾病初愈至恢复正常健康状态的一段时间。作为疾病初愈的“瘥后”阶段,虽然与健康状态尚有差别,但与疾病状态亦明显不同,若调理不当,很容易复发或产生后遗症。宋代郭雍《伤寒补亡论·伤寒劳复》曰:“盖大病之后,脏腑气血不与平日同也……盖一劳复之后,必困于前病时,再复之后,又困于一复时。况有三复四复,殆不甚其困矣,是以往往以疾复而死。”《世补斋医书》云:“病加于小愈,故病后之谨慎当十倍于病前。”

《内经》亦强调瘥后不仅要注意饮食有节、起居有常、精神调摄、劳逸有度,还要外避邪气,做到因病施护、因体防邪,内养外防。现代临床研究也证实,对于许多疾病,如心脑血管疾病、糖尿病、呼吸系统疾病等等,坚持正确的治疗和调护,是防止或减少复发的关键所在,同时也是延缓人体衰老进程的必要措施。

3 展望

“治未病”是我国最早预防医学思想,是健康养生之学,是中医学奉献给人类的健康医学模式。同时,衰老与抗衰老问题是一类复杂的综合性社会问题,从上个世纪初以来,人们就不断的从不同角度、不同层次、不同领域对衰老及抗衰老进行了研究。学者们多从实践出发,从单个角度研究抗衰老的物质或机理,取得了一定成绩,但系统的理论指导略显匮乏。从中医“治未病”的角度来探讨延缓衰老,跳开了现代医学抗衰老一贯使用的研究模式,对后续研究意义深远。

我们应把“治未病”的预防医学思想提高到现代的科学水平,并赋予其新内涵,从而更有效地指导临床实践;再者就是加强宣传力度,从而转变人们的健康观念,使其认识到“治未病”对延缓衰老的重要性,在延缓衰老的社会实践中真正实现“人人享有健康”,人人都能够“尽终其天年,度百岁乃去”。

参考文献

- [1]宋为民,罗金才.未病论[M].重庆:重庆出版社,1997:1-240.
- [2]王琦.中医治未病解读[M].北京:中国中医药出版社,2007:17-18.

(收稿日期:2008-10-04 责任编辑:曹征)