

- [14] WANG S D. Opportunities and challenges of clinical research in the big-data era: from RCT to BCT[J]. J Thorac Dis, 2013, 5(6):721-723.
- [15] 何家双,肖晓旦. OMOP CDM 在临床科研中的应用思考[J]. 中国数字医学, 2016, 11(3):72-74.
- [16] 王春容,曾宇平. 疾病编码对中医临床路径实施的影响[J]. 中国病案, 2012, 13(2):31-32.
- [17] 曹馨宇,郭玉峰,周霞继,等. 中医临床术语编码方式研究[J]. 中国数字医学, 2016, 11(6):30-32.
- [18] 王斯琪,邓文萍,毛树松,等. 中医脉象诊断信息分类与编码研究[J]. 湖北中医杂志, 2017, 39(6):1-5.
- [19] 张建英,何建成. 大数据在中医学中应用的可行性分析与展望[J]. 中华中医药杂志, 2017, 32(1):17-20.
- [20] 赵天易,陈波,潘兴芳,等. 大数据时代对中医针灸临床研究的启示[J]. 中国针灸, 2015, 35(9):938-942.
- [21] 檀占娜,贾春生,王建岭,等. 基于数据挖掘的灸法临床应用病种的特点研究[J]. 针刺研究, 2014, 39(6):500-503.
- [22] 朱学亮,檀占娜,李伯英,等. 基于数据挖掘的不同灸法临床应用病种的比较研究[J]. 中国针灸, 2014, 34(9):879-883.

(收稿日期:2019-04-27)

· 保健论坛 ·

## 基于“治未病”理念浅谈衰老及老年养生

梁华<sup>1</sup>,王燕<sup>1</sup>,陈思思<sup>2</sup>,李泽光<sup>2</sup>

(1. 黑龙江中医药大学,哈尔滨 150040;2. 黑龙江中医药大学附属第一医院)

**[摘要]** 随着人们生活水平的日益提高及老龄化进程的加速发展,老年人养生调护问题不容忽视。“治未病”作为中医养生思想的核心理念,提倡防治疾病于未形之先,从而达到增强体质、延年益寿的作用,在指导养生方面具有重要价值。本文基于“治未病”理念,从起居、情志、饮食等方面浅谈衰老及老年养生,旨在为老年人群增强养生调护意识提供理论借鉴。

**[关键词]** 中医养生学;上工治未病;衰老

DOI:10.3969/J.issn.1672-6790.2019.04.038

**Ageing and health care for the elderly based on the concept of "preventive treatment"** Liang Hua<sup>\*</sup>, Wang Yan, Chen Sisi, Li Zeguang (\* Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin 150040, China)

Corresponding author: Li Zeguang, Email: hlizy\_lzg@163.com

**[Abstract]** With the improvement of people's living standard and the accelerated development of the aging process, the consciousness of health care for the elderly has gradually increased. "Preventive treatment" is a core concept of traditional Chinese medicine advocating the prevention and control of disease in the first and thus enhancing the health and prolonging life. So it is of great value in guiding the health care. Based on the idea of "preventive treatment", this review discusses the elderly health care from the aspects of living, emotion, diet and exercise, which aims to provide a theoretical reference for the health care of the elderly.

**[Keywords]** Health promotion science (TCM); Superior treat before sick; Aging

目前我国人口老龄化及高龄化形势严峻,慢性疾病是威胁老年人群健康状况的主要问题<sup>[1-2]</sup>。老年人身体功能日益衰退,各种疾病的相继出现进一

步加速衰老甚至死亡,即使及时接受诊疗也恢复较慢,提前预防及高质量的养生调护显得尤为重要。因“人之年寿长短,元气所禀,本有厚薄,然能善养,

基金项目:国家自然科学基金项目(81473563)

作者简介:梁华,教授,博士生导师,Email:790346333@qq.com

通信作者:李泽光,主任医师,教授,Email:hlizy\_lzg@163.com

亦可延年。”(《养生三要》)故本文基于“治未病”理念,从起居、情志、饮食等方面浅谈衰老及老年养生,以期为老年人群增强养生调护意识提供理论借鉴。

## 1 “治未病”理念及衰老机制概述

“治未病”理念最早见于《黄帝内经》《素问·四气调神大论》云:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”<sup>[3]</sup>揭示了未病先防的重要性,同时对中医养生理论的形成有重要指导意义。《难经·七十七难》曰:“所谓治未病者,见肝之病,则知肝当传之与脾,故先实脾,无令得受肝之邪,故曰治未病焉。”进一步从中医理论整体观出发阐述“治未病”理念的关键治疗法则。现代医学认为,衰老指生物生长发育到成熟期后,随着年龄增加出现内环境失衡、应激能力下降,其形态结构和生理功能出现一系列退行性改变,逐步趋向死亡的自然现象,疾病、遗传及环境均会影响衰老进程的发展,同时衰老也是许多慢性疾病的危险因素<sup>[4-5]</sup>。中医学认为五脏通过经络和精、气、血、津液与全身组织器官相联系,是人体联系内外、协调心身的生命活动中枢,人体脏腑阴阳气血随着年龄增长而逐渐衰退,其进程的迟速主要与先天禀赋、后天调养及生存环境相关。随着生物技术、分子生物学和现代医学的飞速发展,人类对于衰老的认识从整体动物水平推进到了细胞和分子水平,在大量实验证据的基础上提出了众多假说,其机制大多基于自由基积累、氧化应激引起DNA损伤等<sup>[6-7]</sup>。

## 2 “治未病”与老年养生

### 2.1 顺应四时

中医理论中的顺应四时源于天人相应的整体观,讲究人法自然、天人合一,人们当遵循春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律及各个节气的气候特点以调养精神元气、避免外邪入侵,从而保健长寿。“顺四时而适寒温。”(《灵枢·本神》)《素问·生气通天论》中云:“四时之气,更伤五脏。”提示自然界春温、夏热、秋凉、冬寒的变化将影响人体的阴阳平衡,四季主气不同导致致病邪性质各异,四时邪气更替伤害五脏,春季多为风温、春温,夏季多为暑温,长夏多为湿温等。“其所以受邪致病者,皆怯弱之体,故风邪得以乘之。”(《幼幼集成·伤风证治》)老年人群身体脏腑功能逐渐衰退,亦属“怯弱之体”,易引起阴阳失衡而感邪发病,如春季多风,风为阳邪,善动不居,且风邪是外感病因的先导,正所谓“至其变化,乃为他病”而为“百病之长”。临床

常见呼吸系统疾病、风湿性关节炎、荨麻疹等疾病多由风邪引发,因老年人体质易感,需注意避风防邪。《素问·四气调神大论》曰:“圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根……”<sup>[8]</sup>进一步指出人与自然和谐统一,应随四时之气以调养阴阳,主要体现在春夏顺应生长之气以养阳,秋冬顺应收藏之气以养阴。具体而言,如脾肾阳虚的慢性支气管炎发展而来的哮喘患者,春夏温补脾肾,激发身体阳气,秋冬季节则症状缓解。又譬如肺肾阴虚的老年女性,天癸竭血脉虚,易烦躁失眠盗汗者,秋冬滋养肺肾,使阴精充盛气血调和,春夏之时症状改善。

### 2.2 起居有常

元代著名医家朱震亨所著《丹溪心法》中云:“与其救疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先……故宜夜卧早起于发陈之春,早起夜卧于蕃秀之夏……”<sup>[9]</sup>可知春阳上升、万物向荣,夏季阳气已盛,景象繁茂秀丽,宜夜卧早起以助阳气生发。揭示了随季节昼夜阳气生发、隆盛、虚衰的变化,以调节起居,保持人体阳气充沛,预防外邪侵害。宜顺应昼夜消长规律,做到起居有常,避免昼夜颠倒,随心所欲。现代分子生物学对生物钟的研究,逐步阐释着顺应四时昼夜的科学内涵,随着诺贝尔生理学或医学奖由研究昼夜节律领域的三位科学家获得,古人法于自然养生观智慧的微观证实进一步引起人们的广泛关注<sup>[10]</sup>。人体生理生化特征改变的节律随年龄的增加而变化,老年人睡眠节律易被扰乱,睡眠质量直接影响着其身心健康状态。古人云:“卫气不得入于阴,常留于阳,则阴气虚,故目不瞑。”“卧需闭口,则元气不出,邪气不入。”故老年人睡前应保持清心安定,少动少言,按时入睡,调整阴阳平衡以养护真气。

### 2.3 调畅情志

中医理论认为“百病生于气”,情志活动影响着脏腑气血的功能,气机逆乱是疾病过程中的重要病机,保持心情愉悦则气血调畅、五脏调和。研究显示,对老年人的健康状况和躯体功能影响最大、导致老年人残疾最主要的原因是痴呆、卒中、抑郁等神经精神疾病<sup>[11]</sup>。《上古天真论》曰:“是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,各得所愿”<sup>[12]</sup>。即控制情志嗜欲使精神守持于内,真气调达和顺,注重“形与神俱”,方能保持健康。《素问·疏五过论》曰“暴乐暴苦,始乐后苦,皆伤精气。精气竭绝,形体毁沮。暴怒伤阴,暴喜伤阳。”提示情志过激则阴阳失调,精气耗散,形体不充。孙思邈将养生谓之“养性”,在《孙真

人养生铭》中云：“怒则偏伤气，思多太损神。”《千金方·导引养性法第二》又云：“多思则神殆，多念则志散……多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢，此十二多不除，丧生之本也。”提示七情内伤会破坏机体和谐有序的生理状态而加速衰老。

刘河间在《三消论》中曰“消渴者……耗乱精神，过违其度，之所成也。”说明情志失调是消渴发病的重要因素之一。实验研究发现，糖尿病发病与应激相关<sup>[13]</sup>。心理应激可促使2型糖尿病病症结合模型大鼠血糖持续升高，并且胰岛素基因 mRNA 的表达量降低，其机制可能与不良情绪应激从根本上破坏胰岛，使B细胞的分泌功能减弱有关<sup>[14]</sup>。王琦<sup>[15]</sup>认为体质是引发情志相关病证的关键，不同体质的人在应激状态下生理反应不同。张丽萍等<sup>[16]</sup>探讨18~60岁不同年龄段情志病证患者体质类型分布规律，发现气郁质是情志病证的潜病体质，而受年龄的影响其易感体质各有不同，对于老年段阳虚质是易感体质。这一结论提示对于阳虚体质的老年人群，保持良好心态对预防情志病至关重要，正所谓“阴平阳秘，精神乃治”。

**2.4 饮食有节** “人之所受气者，谷也。”脾胃为后天之本，饮食入胃受纳腐熟，其精微物质滋养五脏。《养老奉亲书·饮食调治第一》指出：“其高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血，生冷无节，饥饱失宜，调停无度，动成疾患。”<sup>[17]</sup>因老年人牙齿的脱落影响对食物的充分咀嚼，肠道消化酶分泌减少导致消化吸收能力下降，饮食调养尤其重要。进食宜“热无灼灼，寒无沧沧”，冷热五味过极则易生热生痰而使脾胃失运，影响精微物质吸收转化。“量腹节所受”，注意勿过饥过饱。基于内经“春夏养阳，秋冬养阴”理论，王冰提出“全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷。”认为春夏阳胜，宜食寒凉抑制亢阳；秋冬阴盛，宜食温热抑制盛阴。“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。”（《素问·脏气法时论》）进一步说明进食当“谨和五味”，做到骨肉果味荤素合理搭配，五味调和，不能有所偏嗜。随着生活水平的日益提高，人们喜食各类油腻厚味之品，使能量、饱和脂肪酸摄入过高。“油腻厚味，滋生痰涎。”（《脾胃论》）痰湿之邪黏腻停滞，易伤阳气而阻遏气机，脾胃喜燥恶湿，痰湿阻滞则脾不升清、胃不降浊，运化失司，发为疾患。如高血压是我国心血管疾病的主要危险因素之一，

严重影响着国民身体健康，其中肥胖症与高血压的发病密切相关<sup>[18-19]</sup>。老年人作为高血压前期人群，其器官功能较弱、血管逐渐硬化，高血压患病率相对增高，“治未病”思想和健康的生活方式能有效降低发病率，指导早期诊断和治疗疾病<sup>[20]</sup>。健康生活方式的养成需要从点滴做起，合理搭配的同时注意低盐低脂、按时按量进食，高纤维、高营养，多食蔬菜、水果和薯类，增加大豆类食品的摄入，大豆中所含磷脂酰胆碱、植物固醇和大豆异黄酮对老年女性极为有益，不仅可软化血管、还可干扰肠道胆固醇的吸收以维持血脂水平正常。此外补充叶酸、吡多醇可以降低血浆同型半胱氨酸的浓度，合理调节膳食对防治高血压、冠心病等心血管疾病有重要意义。

**2.5 其他** “治未病”理念包含未病先防、既病防变和瘥后防复，人体衰老和夭寿由诸多因素共同影响，调养生息亦需从多方面着手，除顺应四时、起居有常、调畅情志、饮食有节外，勤于锻炼，劳逸结合，药物理疗等亦不容忽视。《内经》主张养生法道，道法自然，奉养天真，返本还原，强调修养精神，颐养真气，重视“术数”。所谓“养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听……此所谓能中和。能中和者，必久寿。”（《养性延命录》）即适当的体育锻炼以推动气血运行，使机体精力充沛，能延年益寿，反之长时间保持同一位或动作，将耗神伤气。现代研究显示，适量规律的力量训练和有氧锻炼可以提高中老年人的身体素质，对心肺功能有一定的正向作用<sup>[21]</sup>。魏胜敏<sup>[22]</sup>对比分析易筋经、五禽戏、六字诀和八段锦四种传统养生功法对中老年人的身体素质和功能方面的影响，通过为期3个月的功法练习，发现不同健身气功对生理功能方面的健身效果有着不同程度的改善，对身体生理环境和内部器官功能均有加强作用。动静结合，调养恰当，则有望延年益寿，使老年人身体健康处于最佳状态。

### 3 展望

衰老是生、长、壮、老、已的客观生命过程，老年人是各种急慢性疾病的易感人群，调养生息预防疾病至关重要。通过适当的养生方法和调理，顺应四时阴阳变化，依从昼夜作息规律，“美其食，任其服”，“不惧与物”，则“德全不危”，有望“尽终其天年，度百岁乃去”。近年来随着老龄化进程加快，老年人群的养生护理需求增加，总体国民健康养生意识逐渐增强。如何提高老年病的防治水平，改善老年人群的生活质量，是亟待解决的客观问题。由于

养生保健行业的快速发展,市场化局面良莠不齐,致使大众缺乏科学引导,老年人群对相关知识鉴别能力欠缺,加之网络媒体的过度宣传,养生保健知识的科学普及专业指导水平存在较多问题。中医学中关于天年夭寿的基础理论为后世养生理念的形成奠定了坚实基础,然养生知识体系的发展和与时俱进需要更多专业中医学者的支持与扩充。基于“治未病”思想关注老年健康,走近老年人群促进中医养生文化的推广和教育,引导老年人健康调养身体,为养生保健服务体系提供更专业优质的理论指导具有重要现实意义。

### 参考文献

- [1] 谭纪萍,刘瑛,王鑫,等. 中国人口老龄化发展趋势与老年健康研究现状[J]. 中国老年学杂志,2012,32(19):4335-4337.
- [2] 杨靓,徐辉,巢健茜,等. 老龄化背景下慢性病对老年人健康状况的影响[J]. 中国老年学杂志,2015,35(18):5277-5279.
- [3] 邹纯朴. 内经选读[M]. 北京:中国医药科技出版社,2012:4-5.
- [4] NICCOLI T, PARTRIDGE L. Ageing as a risk factor for disease[J]. *Current Biology*,2012,22(17):R741-R752.
- [5] MCHUGH D, GIL J. Senescence and aging: Causes, consequences and therapeutic avenues[J]. *J Cell Biol*,2018,217(1):65-77.
- [6] 梅慧生. 人体衰老与延缓衰老研究进展——主要衰老学说介绍及评价[J]. 中华保健医学杂志,2003,5(3):182-184.
- [7] ASHOK B T, ALI R. The aging paradox: free radical theory of aging[J]. *Exp Gerontol*,1999,34(3):293-303.
- [8] 烟建华. 内经选读[M]. 北京:学苑出版社,2008:257-258.
- [9] 刘振伟. 治未病中风防治浅析[J]. 光明中医,2011,26(6):1224-1225.
- [10] 王彦,滕花景,孙中生. 揭秘生物昼夜节律的分子机制——2017诺贝尔生理或医学奖解读[J]. 中国医药生物技术,2017,12(6):545-548.
- [11] SOUSA R M, FERRI C P, ACOSTA D, et al. Contribution of chronic diseases to disability in elderly people in countries with low and middle incomes: a 10/66 Dementia Research Group population-based survey[J]. *Lancet*,2009,374(9704):1821-1830.
- [12] 刘玉贤. 《素问·上古天真论》的养生思想[J]. 中国道教,1993,32(1):45-47.
- [13] CARTER W R, HERRMAN J, STOKES K, et al. Promotion of diabetes onset by stress in the BB rat[J]. *Diabetologia*,1987,30(8):674-675.
- [14] 刘艳民,崔立波,李杰,等. 情志刺激对大鼠血糖、胰岛素基因表达影响的实验研究[J]. 陕西中医,2007,28(10):1432-1434.
- [15] 王琦. 中医体质学[M]. 北京:中国医药科技出版社,1995:29-30.
- [16] 张丽萍,武丽,张曼,等. 不同年龄段情志病证患者体质类型分布规律分析[J]. 天津中医药,2011,28(2):112-114.
- [17] 宋·陈直. 养老奉亲书[M]. 上海:上海科学技术出版社,1988:157-158.
- [18] WANG J, ZHANG L, WANG F, et al. Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in China: results from a national survey[J]. *Am J Hypertens*,2014,27(11):1355.
- [19] LANDSBERG L, ARONNE L J, BEILIN L J, et al. Obesity-related hypertension: pathogenesis, cardiovascular risk, and treatment—a position paper of the The Obesity Society and The American Society of Hypertension[J]. *J Clin Hypertens*,2013,21(1):8-24.
- [20] 郑秋月,郭云萍,仲伟红. “治未病”与老年高血压前期的干预[J]. 现代中西医结合杂志,2012,21(31):3532-3534.
- [21] 徐中华. 有氧训练和力量训练对男性中老年体成分和骨密度的影响[J]. 体育科技文献通报,2013,21(7):103-105.
- [22] 魏胜敏. 传统导引养生对中老年人的身体素质和功能的影响[J]. 吉林体育学院学报,2011,27(3):4-7.

(收稿日期:2018-09-21)