

抗衰老的中醫藥保健

文/中醫部 蔡嘉一 主治醫師

一、前言：

依照世界衛生組織（WHO）的定義，不分性別、職業、宗教等，只要年齡在 65 歲以上的，就稱為「老年」。而當 65 歲以上人口佔全年總人口數約 7 % 以上時，該地區或國家即可視為「老人國」。台灣地區在 1975 年時 65 歲以上的老年人口僅為 3.03 %，1989 年增為 5.8 %，1990 年升為 6.2 % 而在 1993 年突破界限而達 7.09 %，已正式邁入老年國。隨著老人人口比例的增加，生活方式的改變也使得疾病的型態大幅更迭，國人十大死因也由傳染病為主而轉變為癌症、心臟血管疾病、糖尿病等老年或慢性疾病等，老年醫學正逐漸受到重視。傳統中醫學一直強調「養生」一培「養生」機，認為只要能掌握「法于陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞」的養生法則，並實際執行，就可以「形與神俱，而盡其天年，度百歲乃去」，達到抗衰老的目的。

二、傳統醫學對於老年生理病理特點的看法：

傳統中醫學認為，除了個別自身體質上的特異性之外，老年人還具有其固有的生理病理特點：

1. 以虛為主：

虛是老年體質的共性，表現在臟腑功能減退，因而不能完成本臟的職能，臟與臟之間相生及相互制約能力也會大減；氣血津液生成減少，運化升降失常。隨著年齡增加，虛象愈甚，此為體質變化規律的自然體現。如《靈樞·天年》篇所記載：“五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始夭，目始不明。六十歲，心氣始衰，苦憂悲，血氣懈怠，故好臥。七十歲，脾氣虛，皮膚枯……，形骸獨居而終矣。”可見進入老年以後，五臟功能日趨減弱，外在形態逐漸出現衰退跡象，而有神明失聰、心理變異、筋馳、骨萎、皮鬆、肉懈、官竅不利等虛衰病理變化。這是中醫對老年體質的最早認識。

傳統中醫認為，老年之虛是整體的虛衰，但在整體中又有輕重、主次的差別。從臟腑來說，脾腎兩臟是其重要部分；從物質基礎而言，主要表現為氣虛陰虧（氣主要指元氣，陰主要指陰精）。現代醫學也認為，虛衰是多系統、多器官功能的整體性逐漸減退的過程，這種減退在 60 歲以後發展更快，進一步說明以虛為主是老年體質的共同特點。