

## 中醫談衰老

文/中醫內科 林吟堯 主治醫師

人爲什麼會老，有人笑談，有生，就會有老死，沒錯，這是人生必然之階段，部份的醫家也認爲，人的衰老與壽命，在出生時已確定，如《醫學源流論》指出：「當其受生之時，已有定分焉。」但所謂上天註定的壽命，到底是幾年？爲什麼在衰老過程中，有人壯年之時，便飽受病痛折磨，有人卻是年入古稀，卻仍健步如飛？難道沒有什麼方法，可以抗天命，可以延年嗎？這些疑問，困擾了不少中國的醫家、哲學家，爲此，他們發展了不少理論與方法，來認識衰老、對抗衰老與延緩死亡的來臨，我們先來看看，古人怎麼談自然的衰老。

醫書《黃帝內經》裡說：「四十歲，五臟六腑十二經絡皆大盛平定，腠理始疏，榮華頹落，髮頗斑白，平盛不搖，故好坐。五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明。六十歲，心氣始衰，苦憂悲，血氣懈惰，故好臥。七十歲，脾氣虛，皮膚枯。八十歲，肺氣虛，魄離，故言善誤。九十歲，腎氣焦，四臟經脈空虛。百歲，五臟皆虛，神氣皆去，形骸獨居而終矣。」大抵在談，人年至四十，便達人體之最高峰，過四十歲以後，人體之五臟，隨年紀之增長，依循肝臟、心臟、脾臟、肺臟、腎臟之順序，逐一衰敗，逐漸出現頭髮白，情緒容易悲傷，皮膚枯黃，言語易錯亂等等衰老的現像，至百歲，腎臟衰敗後，便將死去；這是古人對自然衰老的認知，觀察到的衰老變化，並認爲「百歲」才是人體原始壽命。

在現今醫療進步的大環境下，能達「百歲」壽命的人，仍在少數，爲什麼數千年前，人類的壽命竟然可達到「百歲」呢？我們再來看看，古人有什麼方法，讓人類能「盡天年」。

《黃帝內經》談到：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」簡而言之，要能盡天年，需從日常生活著手，使人體處於陰陽平衡的狀況；首先，人體應順應自然的變化，來做相對應的保護，從最簡單的衣著加減，到順應四季的變化，調整攝食種類、活動量、睡眠時間等等；在飲食上，要有所節制，包括量的節制與種類的節制，進食時間的規則性，進食食物的清潔等；在生活上，要有規律，不使精神上與身體上的過度勞累等；在內經的基礎上，歷代醫家發展了許多的養生法，從飲食、生活與運動，來調攝自己的精神與身體，達到盡終天年的目的。

那什麼原因，加速了衰老的腳步？再來看《內經》怎麼說：「今時之人不然也，以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真；不知持滿，不時御神，務快其心，逆于生樂，起居無節。故半百而衰也。」內經所談的「今時之人」的生活型態，與現代人不謀而合，故它所談到加速衰老的原因，也是造成今日青壯年身體狀況不佳的原因，包括縱容自己過勞、過食、過度享樂等；除了上述原因外，有醫家認爲「痰濁」、「氣滯」、「血瘀」的問題，也是造成衰老的一大原因；人體功能要能適當的運轉，需要氣、血在人體內流暢的運行，痰濁、氣滯、血瘀等問題，便是阻礙人體活動的病理產物，這些病理產物，來自於各種疾病，身體的過勞、休息不足，自然衰老過程，以及情志的偏差所產生，使得人體氣血運行受阻，也使得人體需花更多的能量，來排除這些病理產物，而加速人體步向衰老。

接下來，我們來談談，如何「延年益壽」；在中國數千年歷史裡，有不少長生之談，也發展出各式養生之法，諸如養生藥膳、四季養生、各式運動等等，也發展出一套完善的養生理論，在傳統醫學的思維裡，認為人體是由五臟六腑所組成，五臟六腑自然運行不滅，是人體活動的動力來源，這些臟腑的盛衰，也是人體步向衰老快慢的依據，在五臟中，以「脾臟」與「腎臟」的虛衰最為重要。

傳統醫學裡，認為腎為先天之本，是性命之根，蘊藏著五臟六腑的精微物質，以及來自父母的先天之精，腎提供了人體活動的原始動力，其功用如同人體的點火器，誘燃起人體活動的火，來製造能量—即所謂的氣，使人體各部組織、器官獲得不斷供給、滋養，而促進人體的生長、發育；隨著年紀的增長，人體五臟開始衰敗，使得腎所蘊藏的精氣來源漸趨不足，加速先天之精的耗損，進一步使精氣滋養全身的功能漸減，故加速身體的衰敗，直至腎臟本身衰敗後，人體能量獲得缺乏，形體便到極至，而走向死亡一途；因此，在傳統醫學裡，腎臟是被認為是走向死亡的最後關卡，故非常重視腎臟在衰老過程中所扮演的角色。

相對於腎為先天之本，「脾」在傳統醫學裡，被認為是後天之本，是後天氣血生化的源頭，飲食自口入後，由胃所承受，而由「脾」擔任吸收、運行、化生精微的角色，它負責自外界攝入能量，並生化為人體可使用的能量，提供人體生長、發育、維持所需的一切物質，由於脾胃的功能強健，後天氣血才得以源源不竭的供應，一方面滋養五臟，一方面充實腎精；在傳統醫學裡，認為脾胃的虛弱，是人體衰老的重要信號，故保養脾胃，亦是延年益壽的重要一環。

脾、腎的重要性在歷代一直受到重視，如何使脾腎強健，被認為是抗衰老的重要環節，因而在這個思想的指導下，發展了許多養生藥膳以及方藥，例如耳熟能詳的四神湯，便是從健脾著手，常見的延年益壽的方劑，多有何首烏、桑椹、墨旱蓮、補骨脂等等補腎之品，另外有許多所謂顧護腎臟的養生法，諸如：「節制房事，保養腎精」之戒，也來自固腎延年的想法。

中國傳統醫學在「衰老」的研究上，理論學說不下萬千，除了上述的「先天說」、「後天說」、「邪實說」、「脾腎虛損說」以外，還有許多學說，諸如「精氣神虛損說」、「陰陽失調說」、「氣運失常說」、「機體過用說」、「心神勞傷說」等等不盛枚舉，但總的來說，其目的不外乎在使人體達到陰陽平衡的狀態，在此狀態下，人體氣血活動順暢，抗邪能力良好，自然能讓人身體強健，而能終盡天年，中國醫學之浩瀚，在養生、延年上的著墨萬千，非一言兩語可明白，以上淺見，期能與諸位共享，許你我一個健康的身體與心理。