

中国传统延缓衰老术略谈

高邮市中医医院 老年病科主任中医师 阎勤

中国传统的延缓衰老术，主要指运用传统的手段如药物通补、饮食调养、怡情修志、顺应自然、按摩导引、针灸气功等，以延缓衰老、益寿延年的方法。中国传统的延缓衰老术是中国医学的重要组成部分，经过几千年临床实践，已具备独特的理论基础和丰富的实践经验。为了广大群众健康长寿，特将其理论基础、作用机理及具体方法简述如下。

一、理论基础

1. 整体衰老学说：该学说认为机体的衰老往往表现为某一局部或某一器官形态、功能的衰减变化。这些变化都是机体整体衰老的局部反映，防治必须从整体入手。

2. 失衡衰老学说：该学说认为，机体的衰老机理不外乎阴阳失衡、气血失衡、出入失衡、升降失衡。

3. 虚实衰老学说：该学说认为机体的衰老原因与脏腑精气虚衰或瘀血、痰浊、糟粕等实邪阻碍有密切关系。

二、作用机理

1. 平衡阴阳升降

2. 补益精气脏腑

3. 通畅气血经络

三、常用的延缓衰老术

1. 药物通补术

即借助药物的涩通补泻作用来延缓衰老。从功效看，中药中能延缓衰老的药物有四类：(一)延缓外貌衰老的药物。(二)延缓组织、器官衰老的药物。(三)有延长寿命作用的药物。(四)有逆转衰老作用的药品。

2. 饮食调养术

饮食有两大功能：一是防病治疗，二是营养脏腑，抗老延年。用饮食来调补身体营养的偏差、生理活动的失调，是中国医学延缓衰老的独特之处。

食物延缓衰老之运用乃讲究辨证施食。如阴虚老年人，宜多吃甘凉濡润食物；阳虚老年人，宜多吃甘温热性食物。

饮食有寒热温凉之性，食补也当因人制宜。热性体质的人，适合吃寒凉食物；寒性体质的人，适合吃温热性食物。寒性食物有绿豆、荞麦、小米、豆腐、油菜、白菜、茼蒿、黄瓜、甜瓜、西瓜、竹笋、茄子、梨、藕、甘蔗、百合、白果、柿饼、兔肉、田鸡、螃蟹、鳖、龟等。温性食物有麦面、酒曲、蚕豆、生姜、大葱、胡萝卜、龙眼肉、荔枝、大枣、红糖、葡萄、蜂蜜、胡桃、乌梅、李子、栗子、鸡肉、鸭肉、狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉、鲫鱼、海虾、鲑鱼、鳕鱼。平性食物有糯米、黄豆、豌豆、豇豆、山药、南瓜、黄精、枇杷、花生、猪肉、雁肉、鲤鱼等。

3. 怡情修志术

通过愉悦情志、清心寡欲来调整人体精神活动，防止或延缓衰老。

(一)寡私欲：嗜欲不止，会劳心扰神而影响身体健康。

(二)常乐观：乐观情绪，不仅能够忘忧，还能流通气血，安定神气。



霜、雪、雾、露、阴、晴、早、涝等引起的复杂气候变化，中医将此归纳为六气，即风寒暑湿燥火。六气太过或不及，对人体不利时，称为六淫。人体应顺应正常情况下的六气，防避反常情况下的六淫，这是顺天养生的二个方面。

5. 气功益寿术

气功是通过练功者发挥主观能动作用，对身心(形体与精神意识)进行自我调节的一种医疗保健运动。气功有延缓某些脏器功能的衰老和延缓老年人智能减退等作用。

气功练功方法可归纳为调身、调心、调息三项。调身就是摆好姿势，这是练功的第一步。调心就是入静，这是气功最基本的功夫。调息即调整呼吸，是在姿势摆好后就开始的。调息为了调心，“心息相依”，三者皆在意念活动的主导下进行。

6. 按摩导引术

(一)导引术：导引是呼吸运动与躯体运动相结合的一种医疗体育方法，内容包括古导引术、五禽戏、太极拳、广步等。

(二)按摩术：多是医者给患者按摩或自我按摩，以疏通经络，调畅气血，延缓衰老。

按摩导引术的使用原则是：持之以恒、动之适度、劳体合心、动之有时、徐徐渐进。

7. 针灸保健术

运用针灸保健抗老延年，有悠久的历史。比起针法，灸法在延缓衰老中更有重要的意义。

限于篇幅，不能详尽说明，如有疑问，欢迎咨询。

作者简介：

阎勤，主任中医师，治未病科主任。中华中医药学会中医体质分会委员，江苏省中医药学会老年医学专业委员会常委，扬州市中医药学会心专业委员会委员，王琦国医大师学术传承人，扬州市、高邮市名中医。毕业于南京中医药大学，曾在中国中医科学院、解放军302医院学习深造。从事内科临床诊疗工作20余年。擅长用中西两法治疗各型肝炎、心、脑血管病。在省级以上医学期刊发表学术论文20余篇。

恢复。风热咳嗽则忌食辛辣厚味及油炸煎炒等热性食品。鱼腥类“发物”易助温，生痰动火，应尽量少吃或不吃。同时，还应少吃糖和甜食，一些酸甜水果，如苹果、桔子等也应少吃。因甜食易助热，病情不易缓解，饮食以清淡易消化为宜，多吃些新鲜蔬菜，如绿豆芽、西瓜、香蕉等有助于风热咳嗽治疗。

有些咳嗽患者与某些食物过敏有关，故应避免食用。容易引起过敏的食物主要有蛋类、奶类、鲜鱼、虾、蟹、羊肉等。此外食物中含盐过多也会加重咳嗽，故吃菜不宜过咸。

作者简介

丁国培，主任中医师，扬州市中医学会副主任委员。毕业于南京中医学院中医系，曾在上海中医学院附属龙华医院进修。从事中医工作40多年，在内科疑难杂症临床方面颇有建树。先后在省级以上医学杂志发表学术论文10余篇，其中撰写的《略论肾小球疾病从脾论治》、《辨治治疗小儿紫癜性肾炎31例》、《外感咳嗽辨治析微》等文章先后获奖，主编《中医预防保健常识》，并参与《中医诊疗学》中草药章节编写。



咳嗽患者如何调理饮食

高邮市中医医院 名医馆 主任中医师 丁国培

冬春季节，患咳嗽病者较多，有些人感冒咳嗽治不易好转，这除了与自身的抵抗力和治疗方法不当等有关外，饮食不当也是一个重要因素。因此，治疗咳嗽不仅要恰当治疗，还应注意合理的饮食。

中医学认为，咳嗽一般分为外感咳嗽和内伤咳嗽。外感咳嗽又有风寒与风热及风燥等之分，且与体质因素相关。冬季以风寒咳嗽较多，其主要表现为咳声重浊，痰多而稀白，鼻流清涕，恶寒无汗，不伴发热。风热咳嗽则主要表现为咳嗽不爽，咳声高亢，痰黄粘稠，鼻涕黄，口渴咽痛，多有发热。体质偏阳虚，感冒易寒化，一般不宜使用抗生素；体质偏阴虚，感冒后易热化，宜适当使用抗生素。

对于风寒咳嗽，应忌食寒凉生冷食物，少吃生痰食物如鸡蛋、肥肉及油腻、不易消化的食物，饮食宜清淡，以流质、半流质为佳。适当食用葱、姜、桂皮、羊肉、狗肉等辛温散寒食物，不仅有助于药力，更利病情

手法复位治疗位置性眩晕的体会

高邮市中医医院 康复科/脑病科主任中医师 张小平



功有直接关系。在做手法的过程中，患者可能会发生眩晕，在如何回到坐位时也是成功的关键。

三、复位后会不会再次发作呢，答案是会的，所以有时需要多次复位，但如何减少患者耳石脱落呢，西药中如西比灵，倍他司丁，尼莫地平或者还有抗痼抗焦虑药上均对位置性眩晕基本上无效。在中医角度上，认为耳石症是眩晕中辨证中“无虚不作眩”的原因，与体质有关，睡眠不好，疲劳，或头的位置突然变动可以诱发，从补虚固本的中医疗则上让患者在复位后服用一至二周中药，可以很好防止其再发生，通过实践几百例病例，总结分析这个方药应该是非常有效的。

四、这种手法复位治疗位置性眩晕的方法是参照现代医学理论与中医理论结合的典型的案例，同时也是中医简、便、验、廉方法的进一步深化。

作者简介：

张小平，主任中医师，康复科主任、医务科及信息科副科长。扬州市康复医学会委员，扬州市中医学会脑病专业委员会副主任委员，扬州市医学会神经内科专业委员会委员。长期从事脑病及其康复工作，先后修于南京脑科医院、南京中医药大学中西医结合研究生进修班等。熟练掌握神经内科多种疾病的诊疗方法，如中风急性期救治，眩晕手法复位，中风及脑外伤、脊髓损伤后遗症等中西医结合诊疗及康复技术。从医多年具有丰富的临床经验，能有所领悟和创新。在省级以上医学期刊发表论文10多篇。

慢性前列腺炎的中医治疗

高邮市中医医院 男科 主治中医师 张晓军



慢性前列腺炎是影响成年男子身心健康的常见病，也是目前中医男科临床的疑难病之一。多年研究证明，湿热是导致前列腺管瘀阻重要原因，血瘀与前列腺瘀积互为因果，正气虚损是前列腺管腔瘀阻的内因，而通络排浊是治疗慢性前列腺炎的关键。

慢性前列腺炎属于中医学“精浊”范畴，前列腺液是精液的重要组成部分，当前列腺发生慢性炎症病变时，前列腺液中含有炎性细胞、病原微生物及其有害产物，患者出现尿末滴白的现象。慢性前列腺炎多因湿热瘀阻而热毒内蕴，血瘀精浊内阻，正气虚亏无力抗邪所致，其损害的结果是腺泡肿胀、湿浊热毒、败精瘀积排泄不畅，管腔充血、水肿、梗阻，时间长合并腺体纤维化，因此治疗上应在辨证论治的基础上重在通畅脉络，排瘀泄浊，尽早清除有害的病理产物。

临床上可分为以下四种类型：

(1)湿热壅滞型 小便频数，尿道热痛，尿末或努挣大便时有白浊从尿道滴出，少腹、腰骶、会阴、睾丸胀痛不适，口干苦而粘，舌苔黄腻，脉弦滑而数。

(2)阴虚火动型 腰膝酸软，头晕眼花，夜眠遗精，火旺则阳事易兴，不仅小便末、大便时有白浊滴出，甚至欲念萌动时亦常自行溢出，或有血精，舌质红苔少，脉弦细数。

(3)肾虚阳衰型 腰膝酸冷，阳痿早泄，遗精，神疲乏力，四肢末端凉，稍劳即有精浊溢出，舌质淡胖苔薄白，脉沉弱。

(4)气血瘀滞型 病程日久，气血瘀滞，少腹、腰骶、睾丸、会阴坠胀隐痛，或见血尿、血精，舌质紫暗或见瘀斑，脉多沉涩。

中药治疗按辨证类型组方用药

①湿热壅滞型 治宜清热利湿

方药：萆薢分清饮加減

萆薢10克，车前草10克，茯苓10克，丹参10克，黄柏6克，薏苡仁10克，丹参10克，厚朴

10克，碧玉散15克，莲心10克，菖蒲10克。

②阴虚火动型 治宜滋肾养阴，清泄相火

方药：知柏地黄丸加減

知母15克，黄柏6克，生地12克，山茱萸10克，山药20克，丹皮10克，茯苓10克，泽泻10克。

③肾虚阳衰型 治宜补肾助阳

方药：右归丸加金锁固精丸加減

生熟地各10克，山药10克，茯苓10克，川断10克，金樱子15克，五倍子12克，益智仁10克，菟丝子15克，杜仲10克，枸杞子10克，当归

10克，肉桂4克。

④气滞血瘀型 治宜活血化瘀

方药：前列腺汤(经验方)

桃仁10克，红花10克，赤芍10克，丹参20克，泽兰10克，王不留行10克，元胡10克，穿山甲5克，牛膝10克，当归10克。如前列腺质地硬者可加三棱6克，莪术6克，皂角刺6克。

作者简介：

张晓军，主治中医师。毕业于南京中医药大学。师从于江苏省中医院男科徐福松、何映教授。擅长治疗急、慢性前列腺炎、前列腺增生、睾丸附睾炎、泌尿感染及各类性病、男性不育、性功能障碍等男科各种疾病。

中医院之窗

新浪微博: @高邮市中医医院
微信号: gaoyouzyyy
QQ: 800041201

www.gysayy.com

医讯：

●江苏省中医院耳鼻咽喉专家陈国丰教授将于4月24日来我院义诊、手术。请患者提前预约。
预约电话：13390608519