

授課講師學經歷

姓名	高尚德
課程名稱(主題)	中醫藥抗老化之觀點與應用
服務單位(包含職稱)	中國醫藥大學中醫學系主任
學歷	中國醫藥大學中國醫學研究所博士
經歷	現職：中國醫藥大學中醫學系主任 中國醫藥大學附設醫院中醫部主治醫師 經歷：中國醫藥大學中國醫學研究所教授/所長 中國醫藥大學學士後中醫學系副教授/主任 中國醫藥大學附設醫院中醫醫學教育委員會主任委員

授課內容摘要

摘要(250字以上)

一、《內經·靈樞、天年篇》“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，血氣懈墮，故好臥，七十歲，脾氣始虛，皮膚枯，八十歲，肺氣衰，魄離，故言善誤，九十歲，腎氣焦，四臟經脈空虛”。

二、中醫之衰老理論學說

1. 臟腑經絡學說
2. 陰陽學說
3. 精氣神學說
4. 氣血學說
5. 虛實學說

三、衰老常見之中醫病機

1. 腎精氣血虧虛
2. 陰陽衰憊
3. 心陽虛衰
4. 脾胃虛弱
5. 陰虛精虧生燥

四、中醫藥抗老化

(一) 補益類抗老化方藥

1. 補氣抗老化方藥：四君子湯、補中益氣丸、人蔘、黃耆、山藥
2. 補陰抗老化方藥：六味地黃丸、左歸丸、黃精、枸杞、鱉甲
3. 補血抗老化方藥：當歸補血湯、四物湯、當歸、生地、何首烏
4. 補陽抗老化方藥：腎氣丸、右歸丸、杜仲、冬蟲夏草、鹿角膠

(二) 通裏類抗老化方藥

1. 理血抗老化方藥：血府逐瘀湯、牛膝、丹參
2. 祛濕抗老化方藥：五苓散、茯苓、薏苡仁
3. 理氣抗老化方藥：四逆散、香附、木香

4. 平肝抗老化方藥：天麻鉤藤散、天麻、鉤藤

5. 化痰抗老化方藥：二陳湯、杏仁

五、中藥的抗老化作用

- (1) 延緩細胞衰老及延長動物生存時間
- (2) 抗脂質過氧化、清除自由基
- (3) 調節糖代謝與脂質代謝
- (4) 調節神經-內分泌功能

中醫藥抗老化之觀點與應用

高尚德

中國醫藥大學

老化之中醫理論學說

一、精氣神學說：精氣神是生命之根本，精充、氣足、神旺是健康標志，精虧、氣虛、神萎是衰老徵象，從精氣神三方面表現，可完全反映人衰老程度。

二、腎虛衰老學說

- 《素問·上古天真論》：女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，固有子…七七，任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子……八八。則齒髮去。
- 腎為先天之本，人體生長、發育、衰老以至死亡的過程就是腎氣逐漸充實、隆盛、衰少乃至衰竭的過程。

三、脾胃虛弱衰老學說

脾胃為後天之本，為氣血生化之源。脾胃在人體活動中起著升降樞紐的作用，腎中的先天精氣依賴脾胃化生水穀精微的充養。

- 李東垣《脾胃論》謂脾胃是化生元氣的本源，脾胃損傷必然導致元氣不足，而產生各種病變。脾胃功能強盛則身體健康而長壽，脾胃衰虛則百病叢生而早衰。

四、陰陽衰老學說

- 陰陽之間的變化是一切事物運動變化的根據，同時也是生命生長、發育、衰老以致死亡的根本原因。只有陰陽平衡生命活動才能正常運行，如果陰陽平衡被打破則會導致身體發生疾病、衰老以致死亡、
- 衰老的過程也就是陰陽失去平衡，出現偏盛偏衰或陰陽兩虛的結果。

五、臟腑經絡衰老學說

- 《靈樞·天年篇》：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，氣血懈惰，故好臥。七十歲，脾氣虛，皮膚枯。八十歲，肺氣衰，魄離，故言善談。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。
- 臟腑虛衰是導致人體衰老、死亡的原因。

六、淤血衰老學說

- 《素問》：“使道閉塞不通…以此養生則殃。”指出血脈不通有礙養生長壽。
- 淤血產生後，氣血運行受阻，臟腑得不到正常濡養，氣化功能受損；同時代謝產物不能排泄，堆積體內，毒害身體，從而形成惡性循環，加速衰老。

老化常見之中醫病機

1. 腎精氣血虧虛
2. 陰陽衰憊
3. 心陽虛衰
4. 脾胃虛弱
5. 陰虛精虧生燥

中醫抗老化原則

補腎益精 延年祛病

人體生、長、壯、老、死的生命過程是腎氣盛衰的演變過程。進入老年，臟腑精氣易損而難復，其中以腎中精氣衰少為根本。
老年病的治療應重視護養正氣，“老衰久病，補虛為先”，使臟腑功能振奮，體質增強。

- 單純滋陰填精，難以化成腎中精血，而且精血不生，反易成陰凝之邪傷伐元氣。若純使用壯陽之品，或獲一時之效，但勢必耗損精血，使虛損益甚
- 必須採取補腎填精，助陽化氣之法，使精生氣，氣生精，精氣充足，從而推動臟腑功能，達到神聰形健，益壽延年之目的。
- 老人的特點是“五臟具虛”，把補腎法與調養五臟相兼顧，才能更好地發揮作用。

扶正固本，慎施戕伐

- 老年病以本虛為主，老年疾病無論何症，都難以承受攻伐。此時治療上尤應重視正氣，老年人之正氣，皆刻刻固護。因損之極易，培補甚難，但不可過。
- 宜緩緩調補，長期漸進，老年慢性疾病也不可急於求功，從準貴在守方，切忌變法，變方過頻，年邁之體，辨證要準，立法要穩，選方要精，用藥要輕，寧可在劑，不可重劑。

■ 我國最早的本草著作《神農本草經》中記載了多種藥物具有延緩衰老、延年益壽的作用，有“輕身、耐老、延年”的記載。

■ 《神農本草經》中有延年益壽藥89種。《本草綱目》中收載“輕身延年”藥111種，包括動植物類83種，礦物類27種。

宋代《太平聖惠方》中記載抗衰延壽方劑 172首，分七類：
溫腎助陽劑62首、滋腎養血劑53首、益氣健脾劑22首、活血化癥劑10首、鎮心安神劑8首、清熱解毒劑9首、祛濕化痰劑8首。

現代醫學研究發現：這些輕身延年藥在調節免疫功能、清除自由基、調節荷爾蒙和代謝功能，調節和改善中樞神經方面具有一定的活性。

中醫方藥抗老化
補益類抗老化方藥
1. 補氣抗老化方藥：
四君子湯、補中益氣丸、人參、黃耆、山藥
2. 補陰抗老化方藥：
六味地黃丸、左歸丸、黃精、枸杞、鱉甲

	<p>3. 補血抗老化方藥：</p> <p>當歸補血湯、四物湯、當歸、 生地、何首烏</p> <p>4. 補陽抗老化方藥：</p> <p>腎氣丸、右歸丸、杜仲、 冬蟲夏草、鹿角膠</p>

	<p>通裏類抗老化方藥</p>
	<p>1. 理血抗老化方藥：</p> <p>血府逐瘀湯、牛膝、丹參</p> <p>2. 祛濕抗老化方藥：</p> <p>五苓散、茯苓、薏苡仁</p> <p>3. 理氣抗老化方藥：</p> <p>四逆散、香附、木香</p>

	<p>4. 平肝抗老化方藥：</p> <p>天麻鈎藤散、天麻、鈎藤</p> <p>5. 化痰抗老化方藥：</p> <p>二陳湯、杏仁</p>

抗老化中藥現代研究

■ 中藥抗老化作用

1. 延緩細胞老化及延長生存時間
2. 抗脂質過氧化、清除自由基
3. 調節糖代謝和脂質代謝
4. 調節神經內分泌功能

■ 中藥抗老化分子機制研究

1. 對老化相關基因之影響
2. 保護體內抗氧化系統
3. 對DNA的影響
4. 提高免疫力

謝 謝
