

• 专题笔谈 •

中西医结合养生和康复研究进展

中西医结合养生学进展

中国中医研究院西苑医院(北京 100091) 周文泉

随着医学科学的飞速发展和人民生活水平的不断提高,尤其是现代科学技术在医学领域的广泛应用,使得我国的保健医学也得到了长足的进步,并且日益得到医学界和社会各界的普遍关注,广大医学工作者从多学科、多途径进行了较为深入的研究,取得了一定的成就,使我国的保健医学逐步沿着科学的轨道向前发展。综观我国中西医结合养生保健医学这一领域的发展状况,大致有以下特点。

1 涉及的范围广阔,有一定深度 我国中西医结合养生保健医学的发展很快,涉及的范围十分广阔,有药物、食物、气功、运动、针灸以及其他许多方面。如衰老证与法的研究,延缓衰老的研究如中医药延缓衰老研究,既有复方,也有单味药的研究。复方如清宫寿桃丸、清宫八仙糕、清宫长春丹等清代宫廷医药系列产品,以及还精煎、至宝三鞭丸、康宝、春回胶囊、六味地黄丸、益寿饮等补益、保健药品。在单味药方面,如人参、黄芪、首乌、蚂蚁、冬虫夏草、灵芝、刺五加、黄精、珍珠粉、枸杞子、罗布麻、肉苁蓉、红景天等。对上述药品、保健品的机理以及单味药物的化学成分进行了分析,为研究这些药物的延缓衰老作用提供了物质基础和科学依据。在食物疗法方面,则对茶、酒、蒜、中华猕猴桃、山楂等作用显著的食物进行了研究,并对其有效成分进行了分析。在气功疗法方面,研究了气功锻炼产生的生理和心理效应,证明气功锻炼对延缓衰老和防治老年常见病、多发病如高血压病、动脉硬化、冠心病、老年慢性喘息性支气管炎等有一定的作用。同时,也对气功的作用机理如神经-免疫-内分泌网络对机体的调节作用,进行了探讨。在传统运动方法上,基于运动有利于人的身心健康这一认识,从太极拳、推拿按摩、导引、散步等方面进行了探讨,并对其作用机理如太极拳调整植物神经平衡、延缓衰老,按摩推拿改善局部的血供与营养,调整机体内外力学平衡方面进行了探讨。在针灸保健方法中,重点研究了针刺与养生保健,针刺与细胞免疫、针刺与体液免疫、针刺与内分泌、针刺与抗衰老、灸法与免疫防病、灸法与延缓衰老等进行了探

讨。

2 重视临床实践的重要性、科学性 医学的发展离不开临床实践,临床实践成败在很大程度上取决于方法与手段是否有科学性。中西医结合养生康复医学的不断发展,正是遵循了这一原则。如中药延缓衰老方面,清宫八仙糕、清宫寿桃丸、清宫长春丹、还精煎、春回胶囊、至宝三鞭丸以及人参、黄芪等都是经过大量临床病例证实,并且经过双盲或单盲对照观察,经统计学分析而得出的结论,并对其改善衰老症状,改善脑功能和智能,抗氧化及改善顺应能力等机理也进行了探讨。另如茶的降脂及抗动脉粥样硬化作用也有大量病例证实,80例高血压病患者,服用茶煎剂5~7天后,30例血压恢复正常,且绿茶的效果优于红茶。此外,如酒、蒜等均有一定数量的病例证实其保健作用。对于气功的研究,大多数都有相应的对照组(常以未练功者作对照),如50例老年练功者SOD水平较未练功者明显增高;再如气功防治高血压病,将204例高血压患者分为练功组与对照组,20年随访结果表明,气功组在降压稳定性方面均优于对照组;在太极拳运动方面,观察55例健康中老年人,在练太极拳前和练太极拳3个月后进行无创性心功能检查,结果练拳者心功能检查各项指标都有明显改善。针灸方面更是积累了大量的病例,证实了针灸的防病保健作用。

3 广泛采用现代化先进科学方法,不断提高研究水平 任何学科的进步和发展,都离不开先进的科学方法和技术,现代科学技术的飞速发展,为中西医结合保健医学的进步提供了有力的保证。如衰老研究中,认为衰老的肾虚本质之一是肾虚证老人T细胞亚群免疫功能失调,年龄增加导致的细胞膜变化可作为衰老的基本现象等观点。通过实验证明,长春丹可使老年大鼠海马区胆碱能M受体数增加,并抑制MAOB活性,还可增加下丘脑内NA释放,改善老年机体的垂体内分泌轴功能的紊乱,改善老年大鼠神经调节功能,从而提高对环境的适应能力。还精煎可以增加老年动物DNA的修复能力,增加体液和细胞免疫的功能,调节和改善神经递质,抗氧化,调节cAMP/cGMP比值,改善分子交联。春回胶囊可以对不同来源的DNA聚合酶有抑制作用,对DNA模板有激活作用等等。所有这些,都从分子水平、基因角度进行了深入研究,使中西医结

合保健医学研究有了质的飞跃。气功方面,从神经-免疫-内分泌网络角度进行研究,结果表明,气功是在意识作用下,打通额叶与下丘脑-垂体系系统的潜在联系,对其作用有了进一步的认识。而针灸保健方法中,则更广泛地采用现代科学手段,显示了针灸研究的深度与广度。由于应用了现代科学技术和方法,使这些古老的保健医术获得了新的生命,并有所发展,有所创新。

中西医结合养生保健医学在延缓衰老方法的研究以及在防治常见老年病方面,为人们展示了广阔的前景。但是,作为一门发展中的学科,尚有待于完善之处,如(1)养生保健医学中的中西医结合理论尚未形成,很多养生保健方法还较原始;(2)临床观察验证尚须进一步加强,临床设计应更合理、更周密、更科学;(3)采用现代科学方法,应有明确针对性,以免造成不必要的浪费;(4)应继续加强基础研究,进一步阐明机理,使之有新的突破;(5)应继续加强继承、发掘、整理、提高工作,为创新打好基础。我们有充分的理由相信,经过医学工作者的努力和社会各界的支持,具有中国特色的中西医结合养生保健医学必将得到更大发展和进一步完善。

(收稿:1996-12-20)

全方位探讨中药养生益寿机理

山东中医药大学(济南 250014) 张文高

中药养生保健延年益寿的机理,已进行了多方面的探讨。许多中药有抗氧化作用,增强超氧化物歧化酶(SOD)活性,减少过氧化脂质(LPO)产生,消除或减轻自由基对机体的损害,而有助于养生延衰。许多养生益寿中药是通过改善和调节机体的免疫功能而发挥作用。某些方药可对神经-内分泌各轴不同层次发挥调节作用。亦有些中药可促进核酸、蛋白质生物合成,有的能促进骨髓细胞增生,有助于增强体质和抗病能力,延缓衰老。还有从多方面发挥调脂、抗动脉粥样硬化(AS)作用的中药,能防治多种心脑血管疾病而有益于健康长寿。能适量补充锌、铁、铜、锰、钴、硒、钼等微量元素的中药,有助于维持机体酶系统的活化、调节代谢、清除自由基,使内分泌及免疫功能正常发挥,对维持机体正常生理功能和延缓衰老起重要作用。

纵观中药养生益寿机理探讨的进展,有三个方面值得注意:(1)许多养生益寿中药通过多途径、多系统、多环节发挥作用,而不是某一单一作用。据近年报道和我们的研究结果,灵芝及其制剂既有抗氧化作

用(提高红细胞SOD活性,清除自由基,抑制脂质过氧化),又有免疫调节作用(促进巨噬细胞吞噬功能,使巨噬细胞合成IL-1及肿瘤坏死因子增加,使IL-2的释放增多,自然杀伤细胞活性增强,从而提高免疫应答、免疫监视功能),还能促进骨髓细胞蛋白质、核酸的生物合成,促进骨髓细胞增生。多种补肾中药既能作用于下丘脑-垂体-性腺轴和下丘脑-垂体-性腺-胸腺轴,又能抗氧化,改善免疫功能。人参、黄芪、枸杞子等也都通过多途径、多环节发挥多个方面的作用。各方面的作用又往往相互关联,有内在联系。补肾中药对神经内分泌和免疫系统的作用,与“神经-内分泌-免疫调节网络学说”相吻合。何首乌、绞股蓝、沙棘等既有抗氧化作用,又有降脂抗AS作用,而基础医学研究也发现LPO与AS确实有内在联系。(2)中药养生益寿的机理应当从整体到细胞、分子水平进行多层次的探讨。如补肾中药对神经内分泌老化的调节作用,表现于下丘脑、垂体、靶腺等不同层次,涉及到多种内分泌激素和神经递质。改善和调节免疫功能的中草药作用机制,既要考虑神经内分泌系统对免疫的调控机制,又可从白细胞介素、干扰素等细胞因子的调节作用进行探讨。(3)某一中药的养生益寿作用,可能以多种成分为物质基础。如人参、西洋参中的皂甙、多糖及多种微量元素,灵芝中的多糖及有机锗等,不同的有效成分往往作用于不同途径、不同环节。

对养生益寿中药的机理进行多成分、多途径、多环节、多层次的全方位研讨,并注意其内在联系,必将促进中医、中西医结合养生学理论和实践的发展。

(收稿:1996-12-20)

养生学的温故求新

成都军区老年病研究所(成都 610011) 刘正才

中国传统养生学萌芽于先秦时期,形成于战国时代。《黄帝内经》将春秋战国诸子百家的养生观点和方法进行了总结,建立起中医养生学的系统理论。在诸子百家中,《内经》特别吸取了道家老庄“道法自然”的养生思想和方法。就养生而言,在当时道家的养生观和方法,无疑是先进的、科学的。这就给了后世学者一个导向性的启迪:要发展养生学就得不断吸取当代先进的、新的东西。如唐代著名的养生学家孙思邈就把当时从印度传来的“天竺国按摩法”收入他的养生论著中。李时珍《本草纲目》也收录了当时来自波斯湾和南洋各国有利于养生的食物和药物如番薯、南瓜、海红、庵摩落迦果等等。清末养生家郑官应和丁