

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

福保吸取了当时传入我国的西医保健知识,结合中国传统养生学,郑氏在 1890 年写成《中外卫生要旨》,丁氏紧随其后在 1898 年写成《卫生学问答》。这两部书,可以说是开了中西医结合养生学的先河。虽然这种结合,实际上是凑合,但在当时的社会背景和历史条件下,是十分难能可贵的。

以上说明,从《内经》时代至清末民初,中医养生学总是在不断吸取先进的、国外有益的东西而得到长足发展的。这就启迪我们,传统养生学要发展,要为人民们的健康长寿服务,就得吸取当代一切先进的、科学的东西,在高层次上建立起中西医结合的养生学,使古老的养生学焕发青春,走向世界。

如何建立中西医结合养生学呢?目前所出版的养生书,虽然有的标榜了“中西医结合”字样,但多采用现代医学知识解释中医养生理论。这只能称为低层次、初级阶段的结合。摆在我们面前的任务是要高层次、高级阶段的结合。因而必须运用现代高新科技对传统养生学理论和方法作深入发掘,系统研究。

鉴于中医养生学主要吸取了道家养生理论和方法。但道家在东汉末年以后形成了以追求长生不老为目的的道教,历经唐宋元明,道教发展到顶峰。在道教典籍中蕴藏有许多宝贵的养生学文献,如明代《正统道藏》5485 卷,有大量的养生内容,至今未被深入发掘。历代著名道士体健而又年逾百岁者甚多,说明道教典籍中一定有不少经受时间考验的行之有效的东西。如《道藏》中数以千计的延年益寿方药,养生健体食方,防病强身灸法。如果能采用高新科技开发研究这一领域,一定会研制出新型高效的抗衰老药物和保健食品、保健器材。据此,笔者认为传统养生学不应局限于中医学范围,应深入到道家以及我国土生土长的道教典籍中去,而且要运用现代医学、现代高新科学技术去开发研究。这样,必将加速高层次中西医结合养生学的形成和发展。

(收稿:1996-12-20)

顺应天地自然之理养生治病

中国中医研究院研究生部(北京 100091) 高思华

大自然是人类赖以生存的必要条件。人类的生理病理变化不仅有其自身的规律性,而且与天地自然的变化规律息息相通。因此,顺应人体生理病理之自然和天地变化之自然来养生治病应是养生与康复的基本原则。(1) 顺应天地自然以养生防病:顺应时令调养生息是十分重要的。这种顺应,不应是被动的顺从,而

应是主动的因势利导。如“四气调神”,根据人体生物节律变化和四时之变化而调配饮食的时间营养方法、合理睡眠保证阴阳合和、顺应四时和随时的气候变化等。(2) 顺应疾病与自然的关系以防病治病:顺其自然,因势利导,是中医学治疗疾病的主导思想。一方面,应随病位病性的不同、根据阴阳盛衰的相互关系来顺其自然地补虚泻实;另一方面,应从现代医学气象学的角度出发,针对不同疾病之于四时气候变化的相互关联而考虑疾病的防治。例如:现代研究已知寒冷可刺激人的甲状腺和肾上腺使之机能亢进,而炎热时则使之机能减退,故对于甲亢、高血压病患者在寒冷的冬季以及气温突然下降时尤要注意保暖和治疗,以防止疾病的复发;寒冷可促使脑血管意外和心脏病的发作,慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等呼吸系统疾病的发生和死亡,与寒冷的关系更为密切,故对于此类疾病的患者在寒冷的冬季及寒潮或冷空气过境之时应及早添加衣服和保暖,并及时服用预防或治疗的药物以防止此类疾病的发生或加重。(3) 利用环境气候因素协助疾病的疗养:由于不同环境气候特点的差异,不同的体质、不同的疾病对此应该有不同选择。若不能合理地利用良好的环境气候因素来辅助疾病的治疗,反而会适得其反,加重病情。例如:海滨地区的海天景色令人心旷神怡,是抑郁型精神病患者良好辅助治疗环境;气雾中和食物中所含有的碘盐对碘缺乏病患者十分有益;海滨日光浴所接受的较强的紫外线照射对人体血压的下降、血色素的升高、基础代谢的升高和钙、磷、蛋白代谢的调节等都有帮助,故对高血压、贫血、甲状腺功能低下、骨质疏松等疾病的患者可起到一定的辅助治疗作用。但由于气候潮湿,除盛夏外易给人寒冷的感觉,故对患有风湿病、类风湿病、糖尿病、慢性支气管炎者则不宜。森林地区气流活动和阳光照射少,湿度较高,昼夜温差小,空气化学污染小,白天氧气含量高,故对于呼吸系统疾病和心脑血管系统疾病较有帮助;于运动系统疾病、风湿病、类风湿病则不宜。而沙漠高温干燥的气候环境及某些温泉则是辅助治疗风湿、类风湿之类疾病的好去处。(4) 顺应人体自调规律养生康复:顺应人体自调规律养生康复,就是随着人体自身的感觉来调节人的精神情志和饮食起居。因为人体具有一定的自我调整、自我防御能力,当人体需要什么或不需要什么的时候,人体必然会发出相应的信号,正如人体缺水便觉口渴,血糖降低便觉饥饿,过食肥甘便思清淡爽口的饮食一样。那种以为用药必忌口,休息就是多卧床,多吃高级营养品就是补养的想法,并非完全正确。因