

## · 指南与共识 ·

## 中医抗衰老技术规范指南

中国整形美容协会抗衰老分会

延缓衰老、延年益寿、提高生命质量是人类长久以来的夙愿与追求。中华文明有五千年之久,中医学也有着与之相当的历史。中医抗衰老的愿望和表达在中医逐渐形成理论体系的初期即有体现,这是因为中医的形成与中国古代哲学思想有着非常密切的关系。例如中医最具特色之处是整体观念和辩证论治(根据人体体质证型来论治)。人体体质证型的第一纲要——“阴阳”辩证就是建立在中国古人对整个世界,甚至整个宇宙有阴阳之分这个基本哲学观点基础上的。五脏六腑与五行的对应关系也是古人对世界万物用五行分类及五行之间生克制化理论的哲学观的体现。人体阴阳的平衡,即“阴平阳秘”正是人体健康的关键所在,而脏腑气血津液的调和则是保持健康的要义所在。因而中医治疗的法则,根本之处就在于通过对人体证型的分类及对人体脏腑气血津液的调理,使失衡的阴阳恢复到“阴平阳秘”状态。此外,中医学一贯重视疾病的预防,有道是“圣人不治已病治未病”,简单来说就是未病养生,防病于先;已病早治,防止传变及愈后调护,防止复发<sup>[1]</sup>。这一“治未病”的法则既是中医的精髓所在,也包含了中医抗衰老的超前内涵。这些思想也有助于我们更好地认识中医抗衰老机制,并在我们运用中医抗衰老技术的过程中给予理论上的指导。

本规范拟将传统中医学结合现代医学对衰老的认识和诊断标准,采用中医学理论、治则治法及药物手段进行抗衰老的研究和治疗。在对现代医学认知的衰老病因病理过程中尚缺乏相应治疗措施的,期望采用中医的干预方法获得更好的疗效,从而达到延缓衰老的目的。

## 一、医疗机构基本要求

有卫生行政部门核准登记的综合医院或中医院或整形美容机构的中医诊疗科室,中医抗衰老专科门诊。

## 二、专业人员资质

(一)取得《中医医师执业证书》或《中西医结合医师执业证书》,并具备3年以上中医抗衰老或中医皮肤科临床工作经验的医师;

(二)或具有美容中医主治医师证。

## 三、科室设置及技术管理要求

(一)房间通风明亮;针灸治疗室需消毒。

(二)严格掌握各中药适应症和禁忌症、配伍禁忌,熟练掌握推拿及针灸手法。

(三)详细询问病史、病情、病因等,根据患者情况制定合理治疗方案。

(四)了解患者预期目标,建立友好长期的医疗关系。

## 四、技术管理规范化流程

## (一)中医抗衰老的原则

1. 治未病——中医抗衰老的前提:《灵枢·逆顺篇》:“上工,刺其‘未生’者也……故曰上工治未病,不治已病。”治未病是采取预防或治疗手段,防止疾病发生、发展的方法<sup>[2]</sup>。中医治则学说的基本法则。治未病包含三种意义:一是防病于未然,强调摄生,预防疾病的发生;二是既病之后防其传变,强调早期诊断和早期治疗,及时控制疾病的发展演变;三是预后防止疾病的复发及治愈后遗症。

2. 平衡阴阳——中医抗衰老的大法:强调阴阳平衡,《素问·生气通天论》中记载<sup>[3]</sup>:“阴平阳秘,精神乃治,阴阳离决,精气乃绝。”阴阳平衡就是阴阳双方的消长转化保持协调,既不过分也不偏衰,呈现着一种协调的状态。生命阴阳平衡是指脏腑平衡、寒热平衡及气血平衡<sup>[4]</sup>。其总原则是阴阳协调,实质是阳气与阴精(精、血、津、液)的平衡,也就是人体各种功能与物质的协调。

DOI:10.3877/cma.j.issn.2095-8757.2016.04.003

通信作者:朱金土, 310006 杭州, 浙江中医药大学附属第一医院, Email: zhujintu@126.com

3. 调和气血——中医抗衰老的具体体现:人之生以气血为本,人之病无不伤及气血。所以,“治病之要诀,在明气血”<sup>[5]</sup>。所谓调和气血,是根据气和血的不足及其各自功能的异常,以及气血互用的功能失常等病理变化,采取“有余泻之,不足补之”的原则,使气顺血和,气血协调<sup>[6]</sup>。它是中医治疗疾病的重要原则,适于气血失调之候。

4. 补益脏腑精气——中医抗衰老的细节:中医学认为,人体是一个统一的整体,脏腑生理功能的平衡协调,是维持机体内在环境相对稳定的重要环节<sup>[7]</sup>。

## (二)中医延缓衰老的方法

1. 合理摄养:①饮食有节;②起居有常;③精神修养;④体育锻炼。

2. 方药延缓衰老:①补先天之本之补肾阴,方如:六味地黄丸、大补阴丸、左归丸;药如:北沙参、南沙参、百合、麦冬、天冬、石斛、玉竹、黄精、枸杞、墨旱莲、女贞子、龟甲、鳖甲等。②补先天之本之补肾阳,方如:金匱肾气丸、右归丸、桂附地黄丸;药如:鹿茸、仙灵脾、肉苁蓉、菟丝子、海狗肾、海马、巴戟天、仙茅等。③补肝肾不足,首乌延寿丹:补肝肾、养阴血、强筋骨、祛风气;药有:何首乌、菟丝子、女贞子、牛膝、忍冬藤、旱莲草等。④补脾肾两虚,方如:四神丸、五子衍宗丸;药如:山药、黄精、芡实、莲子、龟龄集:集动物药(鹿茸、海马、雀脑等)、植物药(人参、天冬、杜仲等)、矿物药(大青盐、石燕等)二十八味于一炉,具有补阳固肾、运脾滋肝、添精补脑、强健。⑤补后天之本之健脾益气,方如:四君子汤、玉屏风散;药如:人参、白术、茯苓、甘草、防风、黄芪、白术等。⑥补血虚,四物汤、桃红四物汤、当归补血汤;药如:当归、川芎、芍药、熟地等;气血双补:八珍汤、十全大补汤。⑦其他:还有七宝美髯丹、长生不老丹、长青益寿丹、延龄广嗣丹、葆真丸、延龄固本丹等,都可延缓衰老。

3. 针灸、推拿按摩、气功、导引。

4. 单味中药延缓衰老:①改善脑组织,代表药:人参、鹿茸、丹参、黄芪、灵芝、刺五加、枸杞、何首乌、天麻。②调节内分泌,能提高肾上腺皮质功能,如:人参、刺五加、当归、何首乌、巴戟肉等;可改善垂体肾上腺皮质激素的分泌,如:刺五加、蜂王浆、何首乌、甘草等;具有性激素或促性腺激素样作用的,如:人参、淫羊藿、海马、蛤蚧、鹿茸、紫河车等;具有雄性激素样作用,如:仙茅、菟丝子、覆盆

子等;具有雌激素样作用,如:海马、蛇床子、蜂乳等。

③调节免疫功能,能促进嗜中性白细胞吞噬功能,如:人参、白术、山药、甘草、黄芪等;能增加单核巨噬细胞数量,如:灵芝、甘草等;能增加T细胞数量,如:人参、黄芪、党参、黄精、女贞子、灵芝、淫羊藿等;能加强免疫力的还有乌梅、桑葚、白花蛇舌草、石膏、水牛角、冬虫夏草等。④清除自由基抗氧化,具有抗氧化作用,如:何首乌、人参、红景天、绞股蓝、西洋参、五加皮等。⑤补充微量元素:补骨脂、淫羊藿、肉苁蓉、菟丝子等都含有较高的锌和锰,其中以淫羊藿含锰最多,补骨脂含锌最高,人参、白术、山药、牡蛎、羚羊角等也含有多量的锌,鹿茸、地黄、细辛、人参、柴胡等含有丰富的铁。⑥降脂,如:茵陈、当归、首乌、艾菊、姜黄、决明子、荷叶等。⑦降糖,如:人参、黄芩、石斛、生地、麦冬、花粉等。⑧改善心功能,如:丹参、赤芍、人参、黄芪、肉苁蓉、枸杞、瓜蒌、何首乌等。

## (三)中医抗衰老的疗效标准<sup>[8]</sup>

1. 阴平阳秘:就是身体维持在一个阴阳平衡的状态下,即“阴平阳秘”的状态,致病因子就无法使你的身体生病。

2. 气血调和:即平和型体质,最为接近正常的体质。其表现为饮食正常、睡眠好、二便通畅、性格开朗,社会和自然适应能力强。

按脉象:“三部有脉,不浮不沉,不快不慢,成人一息四至,和缓有力”是为正常人的脉象。

按舌像:一般为淡红,又随季节变化如夏季暑湿盛时,舌苔多厚,或有淡黄色;秋季燥气当令时,苔多薄而干;冬季严寒,舌常湿润。再如晨起舌苔多厚,白天进食后则舌苔变薄;刚刚起床,舌色可见暗滞,活动之后,往往变得红活。

按气色:国人正常气色应为红黄色,明亮润泽,又随着季节、气候变化,或由于饮酒、劳动、情绪、日晒等,引起临时性面色改变,称为常色中的客色,属于正常范围,这些都是属于中医中正常人的表现。

专家组成员见本期第3页

执笔专家:朱金土、杨顶权

## 参 考 文 献

- [1] 王平. 中医药抗衰老的理论与应用[J]. 实用老年医学, 2002, 36(2): 309-310.
- [2] 王冰. 黄帝内经素问译释[M]. 北京:人民卫生出版社, 1994:

- 98.
- [3] 南京中医学院医经教研组. 黄帝内经素问译释 [M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1959: 64.
- [4] 洪蕾, 洗华. 中医“治未病”的理论研究 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2007, 13 (2): 92-94.
- [5] 王惟. 从阴阳平衡论谈现代中医养生及抗衰老 [J]. 中国当代医药, 2010, 8 (17): 73-74.
- [6] 张海滨, 姜良铎, 朱陵群. 调养气血方延缓衰老的实验研究 [J]. 光明中医, 2002, 17 (5): 21-24.
- [7] 于凌. 五脏与皮肤衰老的机制探源 [J]. 中医药学刊, 2002, 12 (6): 116-121.
- [8] 朱斐. 中医抗衰老的原则和方法 [J]. 浙江中医药大学学报, 2007, 31 (5): 550-551.
- (收稿日期: 2016-05-10)
- (本文编辑: 欧阳卿)
- 中国整形美容协会抗衰老分会. 中医抗衰老技术规范指南 [J/CD]. 中华老年病研究电子杂志, 2016, 3 (4): 7-9.