

论 著

恪守“养生治未病”理念倡导积极老龄化*

张 帅¹ 张 为¹ 朱官印¹ 肖 锐¹ 李 琦¹ 谢颖桢¹ 赵宜军² 王 蕾² 朱海燕^{1#} 王永炎^{1,2}

1 北京中医药大学东直门医院 北京 101100

2 中国中医科学院 北京 100700

摘要 中医养生学是中华优秀传统文化的重要组成部分,包括中医养生理论、技术及方法等。先贤们将儒家自然的人化、道家人的自然化、阴阳学说、五行学说、精气学说等古代哲学思想引入中医养生学中,形成了以古代哲学为基础的养生之道。随着人口老龄化进程加快、人的平均寿命延长,老年人的健康问题亟待关注,尤其是老年脑健康,而“养生治未病”理念应贯穿整个生命周期,并顺应自然规律。提倡将中医学“养生治未病”理念应用于老年人群,重视老年脑健康,倡导“积极老龄化”,促进老年脑健康发展,挖掘老年人群的智慧与经验,使老年人群能够延年益寿、优雅老去,最大化地服务于国家与社会。

关键词 中医养生学 养生治未病 积极老龄化 老年脑健康 轻度认知障碍

中医养生学是中华优秀传统文化的重要组成部分,其历史悠久,源远流长。自古以来,中医学非常重视养生保健,并且形成了独特的中医养生理论、技术及方法等。如儒道互补的养生文化思想,即儒家的仁德、义利事功、礼乐中和、自然的人化与道家的无朴纯素、无欲无功的人的自然化,既对立又补充^[1];先贤将儒道养生思想、阴阳学说、五行学说、精气学说等古代哲学思想引入到中医养生学中,形成了以古代哲学为基础的养生之道。而《黄帝内经》更全面地阐释了中医养生的理论内涵,《素问·上古天真论》曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”即在中医学理论的指导下,根据生命的发展规律,通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等方法以实现强身益寿^[2]。随着全民健身工作的推进,中医养生理念、技术及方法已得到国家卫生保健服务体系的重视,中医养生保健技术和方法得到广泛的应用,尤其在老年病的健康管理中。《中华医藏·养生卷》作为《中华医藏》的首卷已经面世,体现了养生在中医学中的重要性。本文旨在将中医“养生治未病”理念应用于日益加剧的老龄化社会中,倡导积极老龄化,

使老年人延年益寿、优雅老去。

据最新人口普查,我国 60 岁及以上人口占总人口的 18.70%,其中,65 岁及以上人口占 13.50%^[3],按照联合国的划分标准,老年人口达到或超过总人口的 14% 为深度老龄化,因此,我国已进入深度老龄化时代。在我国,随着人口老龄化进程的加快,老年人逐步成为社会主流人群,随之而来的是他们对健康的需求增加。随着经济发展、公共卫生水平提高,大众的平均期望寿命也随之增加。因此,在深度老龄化的社会中,老年人的健康问题亟待关注。为应对人口老龄化,世界卫生组织(WHO)提出“健康老龄化”及“积极老龄化”架构,提倡不仅要保障老年人的身体健康,更应关注老年脑健康^[4]。

1 重视老年脑健康

脑健康是指脑的结构完整、功能基本正常,包括记忆力、语言功能、肢体活动及认知功能完好。老年脑健康是老龄化社会中的一个重要问题^[5],也是积极老龄化着重强调的组成部分。2002 年,WHO 在《积极老龄化》一文中提出:积极老龄化是优化健康、参与和保障机会的过程,以便随着人们年龄的增长提高生活质量。即强调老年人在保障健康、安全的同时,积极参与社会生活与工作,从而提高他们的生活质量及认知能力。积极老龄化仍然强调健康老龄化的重要性,包括身体健康、脑健康和心理健康,只有保持综合的健康,才能积极参加各项社会活动,才能继续享受生活中的乐趣。因此,积极老龄化中强调的健康,不仅指老年人的身体健康,还包括老年人的心理状态及社会适应能力良好,更加注重老年人的认知能力等脑健康。在促进“积极老龄化”中,老年人

* 基金项目:国家自然科学基金委员会资助项目(81625025,81430100);北京市科学技术委员会脑科学研究计划(Z161100000216135);北京市教育委员会新医药学科建设项目(XK100270569);中央高校基本科研业务费专项资金资助(2024-JYB-XJSJJ-040)

通讯作者:朱海燕,E-mail:zhuhaiyangy@163.com

身体健康是前提,心理健康是核心内涵,而脑健康是老年人拥有生活保障的基础,即其拥有良好的认知功能、语言能力、记忆力及较强的执行功能,并能做到认知、情感、意志、行为、人格的完整和协调,从而保持与社会同步,适应社会的进步与变化,使老年人真正感受到晚年人生的快乐与价值,才能优雅地老去^[6]。因此,促进老年脑健康,旨在积极发掘老年人的智慧、经验,最大程度地开发老年人的智力,在实践中多做实质性贡献,将中华大成智慧更多地奉献于社会与国家。

我国对健康的体检多偏重于躯体健康及理化指标的检测,对大脑认知功能的重视度偏低,针对其认知能力的筛查仍存在不足。近年来,随着计算机断层扫描、磁共振成像及正电子发射体层成像等影像技术的发展与普及,脑健康体检逐渐在健康筛查中被重视,因此,脑血管疾病及神经退行性疾病的检出率较前增多,部分人群能够实现早期发现、早期干预的目的。随着年龄的增长,身体机能逐渐衰退,老年人群常合并多种慢性疾病,而大脑神经元及树突的减少、脑体积的萎缩、脑功能的退化等,加上对大脑养生保健的忽略,使老年认知功能障碍的发生率逐年增加。老年群体是城市社区、农村乡镇的慢病和脑重大疾病发生的主要人群,而社会、家庭及个人对老年脑健康尤其是认知功能的忽视,导致其发现率、就诊率较低,故老年痴呆的患病率逐年增加。因此,积极制定早期预防策略,构建医院-社区-乡村防控体系,促进老年脑健康的发展,对推进“积极老龄化”有重要的社会意义^[6]。

21 世纪信息守恒定律的提出对现实的科技文明产生了重大影响。大科学、高概念、大数据带来的机器学习、搜集、运算数据的能力,为治未病与辨证论治的临床研究拓宽了空间。老年脑健康早期筛查方案应从脑形态、脑功能、生化指标、认知行为等多维度、多层次、多元化综合制定。量表条目池的设置与影像学指标的设计既体现宏观性又包含细粒化的观察,资料数据分析应重视科技与人文、复杂性与可操作性的结合^[6]。通过对全国所有社区老年人群进行大规模的脑健康筛查,并以“过程系统、大尺度、细粒化”构建数据库,为我国老年痴呆的防治提供基础。目前,我国对老年痴呆的认识及重视度尚存在不足,且严重缺乏痴呆早期-轻度认知障碍阶段的临床流行病学信息,而轻度认知障碍人群及高危人群往往滞留在家中或社区中,且重视度较低,因而难以得到及时的发现、诊断与治疗。2009 年 10 月至 2011 年 4 月期间,北京师范大学老年脑健康研究中心对北京部分地区 60 岁以上老年人进行脑健康体检,发现社区老年人轻度认知障碍的患病率为 15.7%^[4],说明轻度认知障

碍在该地区具有高发病率。另有研究也发现早年的教育程度、丰富的脑力和社交类闲暇活动及健康的饮食及生活方式均能延缓认知障碍的发生^[7],因此,在农村乡镇等地区这一患病比例可能更高。轻度认知障碍为阿尔茨海默病的早期阶段,因此,早期识别、诊断及干预轻度认知障碍是预防或延缓阿尔茨海默病进展的关键。虽然医学上没有延缓阿尔茨海默病发展的有效药物和手段,但早期的干预防治为中医“治未病”提供了机会。若能早期识别与诊断轻度认知障碍,提高该阶段老年人群的知晓率与就诊率,并积极采取脑保护和养生保健措施,对降低轻度认知障碍向阿尔茨海默病转化的概率、降低医疗费用及减轻家庭经济负担、应对老龄化社会问题及社会健康发展均具有重要价值^[6]。

2 养生治未病在老年健康中的作用

治未病是中医学的原创优势。《素问·四气调神大论》提出“圣人不治已病,治未病”,即提前调摄身体,防患于未然。因此,重视养生保健与治未病是老年脑健康的关键。清代医家曹庭栋所著的《老老恒言》中提出老年养生应贯彻“道贵自然”的思想,要以“养静为摄生首务”^{[8]20},即静以修心养性、清心寡欲,也是“恬淡虚无,精神内守”的体现。老子《道德经》记载“知足不辱,知止不殆,可以长久”^[9],即教会我们懂得知足、知止,是一种大智慧、大明智,才能长久平安地生活。《老老恒言》曰:“凡事择人代劳,事后核其成可也,或有必亲办者,则毅然办之,亦有可姑置者,则决然置之。办之所以安心,置之亦所以安心,不办又不置,终日往来萦怀,其劳弥甚。”^{[8]23}即老年人要怡心绪、定心气,不必事必躬亲,凡事可找人代劳,事后审核结果即可;如果有必须亲自办理的事情,就毅然决然去做,若可放置一边的就放置一边,千万不能不去做、不放手又心里放不下,久而久之劳神耗力、疲惫不堪。因此,老年养生务求“虚、静、明”,以精神情感调摄为首务^{[10]95};同时鼓励老年人群积极参加社会活动和继续做力所能及的工作。

2.1 老年养生以“道贵自然”贯穿全程:《灵枢·天年》记载了人的衰老过程,其曰:“四十岁,五脏六腑十二经脉,皆大盛以平定,腠理始疏,荣华颓落,发颇斑白,平盛不摇,故好坐;五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始减,目始不明;六十岁,心气始衰,苦忧悲,血气懈惰,故好卧;七十岁,脾气虚,皮肤枯;八十岁,肺气衰,魄离,故言善误;九十岁,肾气焦,四脏经脉空虚;百岁,五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣。”

恬淡虚无、虚怀若谷、上善若水的理念,能指引人性、人格、人神向善致重,必识世间万象而修身养性,待人待物中和淡定,衣食住行获康宁之福。因此,要将正中

和合、承制调平及顺应自然的思想贯彻于老年养生的全过程^{[10]95}。随着年龄的增长,人体五脏六腑、气血阴阳等均逐渐衰减,老年人应结合自身特点,做到自然的人化。如七十岁时脾气始虚,饮食养生要有“度”,勿以悦口而多食,即《素问·痹论》曰:“饮食自倍,肠胃乃伤。”饮食宜节制,饥饱适度。《老老恒言》曰:“夏至以后,秋分以前,外则暑阳渐炽,内则微阴初生,最当调停脾胃,勿进肥浓。”^{[8]10}即夏至以后,秋分以前,切勿进食肥甘厚味,避免妨碍脾胃的运化功能。而顾护脾胃以“长夏”土运通于脾胃之时最宜粥养。主中央而辅四旁,怡情志,纳化常,食以清淡为主,淡可推陈致新、生津护胃。如赤小豆、山楂、莲子等煮粥可有利于脾胃顾护、五脏安和,体现了“肠寿则长寿”的思想。年逾四十,阴气自半;年过五十,肝气始衰,此阶段已进入老年前期,养生则顺应四时起居有常,轻松散步运动养生^[6],即散步从容必当持之以恒,须得一种闲暇自如之态。即《老老恒言》曰:“散步者,散而不拘之谓,且行且立,且立且行,须得一种闲暇自如之态。”^{[8]15}“凡行步时,不得与人语。欲语须住足,否则令人失气。”^{[8]15}“水之性不杂则清,郁闭而不流,亦不能清,此养神之道也,散步所以养神。”^{[8]15}因此,老年人应该养成散步的习惯,并在随意不拘、悠闲舒适、闲暇自如的状态下进行,有助于精神放松、气血运行,以达到养生延年的目的。

《老老恒言》曰:“心之神发于目,肾之精发于耳。《道德经》曰:‘五色令人目盲,五音令人耳聋。’谓淆乱其耳目,即耗蔽其精神。试于观剧时验之,静默安坐,畅领声色之乐,非不甚适,至歌阑舞罢,未有不身疲力倦者,可恍悟此理。”^{[8]28}即如果外界事物混淆人的耳目,就会导致精神耗散,尤其是老年人,易受外界的干扰。《素问·宣明五气》云:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤。”老年人多久坐、久卧,均需导引诸法引导,如八段锦、五禽戏、太极拳、天竺按摩诀等均可宣畅气血、舒展筋骸,皆有益无损^[6]。《老老恒言》曰:“老年断欲,亦盛衰自然之道,‘损’之爻辞曰:‘窒欲是也,若犹未也。自然反成勉强,则损之又损,必至损年。’^{[8]28}即至七十古稀之后,性欲渐减,属于自然现象,应降低自己的欲望,否则会使羸弱的身体受到损伤,甚至危及生命。另外,重视调理脾胃,饱食后不得急行,急行则气逆,食物难化且致脾胃壅塞,所谓“浊气在上,则生膜胀”。饥时不得大声呼叫,缘腹空即气怯而复竭之,必伤脾胃。以五脏皆禀气于胃,诸气皆属于肺。还需要避免遭受虚邪贼风侵袭,如窗隙或门隙之风,其来甚微,然逼于隙而出;另有一种冷气,分外尖利,譬如暗箭,视为贼风,中人不及防备,常是口僻的病因,因此,老人衣着

要适寒温,当加即加,勿以薄寒而少耐。古代风科记有夏日北风、冬日南风,温凉因之顿异,非时之风邪伤人最深,当添衣退避调养,以补救天时异象^[6]。概言之,老年养生衣食住行应顺乎自然,以适为度。

2.2 养生治未病是老年脑健康的基础:人生最值得珍惜的是生命,而养生治未病是维持健康的基础。“治未病”是中医学的重要理念,注重养生是“治未病”的前提和基础。从胚胎发生学来看,一阴一阳合而为精,于母体内坐胎,胎盘靠母体供给营养而生肠胃,胎盘血循环与母体血循环连接,逐渐形成五官七窍、九窍、脏腑经络等,最晚是脑髓神经系统的生成,形成脑回,正好契合中医学的“形立而神生”。即“形立”则脏腑器官气机生化,进而“神生”,即大脑,神即为心灵、情志、理念与意志。气聚首先形成脾胃,中央戊己土,以主中央辅四脏,然后,真气之所聚,生成脑髓,又“血气者,人之神”是生命的力量、精神的体现^[6]。

目前,我国“认知脑、保护脑”的实证研究虽在积极探索中,以及脑重大疾病如阿尔茨海默病、血管性痴呆、帕金森病等尚无确切疗效和规范的防治措施,但中医养生和治未病的研究在老年脑健康中仍具有一定的临床意义。

随着经济的发展、物质生活不断提高,社会价值观的异化,我们更加需要意识到社会及家庭的淡漠带给老年人的孤独、烦躁和焦虑。因此,我国老年人的养生理念也需要适应社会的变化,总体要求是“守静笃”“护元气”,即“养静为摄生首务”。医者当以“静”代“敬”、形神兼养,“敬畏”体现医者的品格,应理解老年人的心理、情感,强化人文关怀。《素问·上古天真论》言:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”恬则安静坦然,淡是清静纯素、平和安逸的心理状态;淡定以内守精神。“虚无”是指无私欲之心而做事,无为无己无功^{[10]59},体现了天道自然的一元正气,即中和之气,而气聚散有常,流转顺畅,气机升降有序,故能“守静笃”“护元气”,则人体可减少生病。王冰注解《素问·刺禁论》时曰:“脑为髓之海,真气之所聚。”《素问·刺法论》指出“气出于脑”,说明人体大脑高级神经为气聚所成,即真气聚于脑而运行周身,激发、推动和维持人体各脏腑组织的机能活动。形立而神生,脑髓是神气在物质层面凝聚而成的形态结构。气具有物质与精神的双重属性,即气是物质运化的内驱力,又是一切思维活动的力量。脑健康早期干预设定为气、元气在精神层面的表现,即人的元神、人的心理、人的精神创造、人的伦理德行,人能够积极进取,能够明明德、致良知,也能克服烦躁、焦虑、抑郁等^[6]。可知气是太虚原象,是人的形体和精神思想的本源,是充满

无穷无尽、具有生化能力的原气,是真气从之的元气,也是融入内心安抚精神之象;而神是气的凝聚,是生命的力量。因此,在医学模式向生物-心理-社会转变过程中,老年脑健康的早期干预策略更应发挥中医药在心理精神层面的原创优势^[6]。

3 结语

中医养生治未病从理念到实践内容丰富,始终在以自然与社会变化中调整自身行为。抱有积极的生活态度,养成规律的运动习惯,保持大脑的学习能力,注意饮食的均衡搭配,是老年养生的基础。以“守静笃”“护元气”为中心,提高轻度认知障碍的知晓率及就诊率,期望将筛查出的轻度认知障碍患者通过养生治未病的多种干预措施,以改善记忆语言障碍,保持或提高认知执行能力,将病程停留在轻度认知障碍的平台期,预防或延缓阿尔茨海默病与血管性痴呆的发病,促进积极老龄化,使老年人实现“优雅地老去”。

4 参考文献

[1]王永炎. 儒道互补启示中医中药之美[J]. 中医杂志, 2021,62(4):277-278.

[2]王玉川. 中医养生学[M]. 上海:上海科学技术出版社,

1992:1.

[3]宁吉喆. 第七次全国人口普查主要数据情况[J]. 中国统计,2021(5):4-5.

[4]陈姚静,徐凯,杨财水,等. 优雅地老去——北京 BABRI 老年脑健康计划[J]. 中国科学:生命科学,2018,48(7):721-734.

[5]王永炎. 本立道生,求索益智之源[J]. 浙江中医杂志,2024,59(3):189.

[6]王永炎. 老年脑健康与养生治未病[J]. 现代中医临床,2019,26(1):1-3.

[7]Li X, Ma C, Zhang J, et al. Prevalence of and potential risk factors for mild cognitive impairment in community-dwelling residents of Beijing[J]. J Am Geriatr Soc, 2013, 61:2111-2119.

[8]曹庭栋. 老老恒言[M]. 王振国,刘瑞霞,整理. 北京:人民卫生出版社,2006.

[9]顾悦译注. 道德经[M]. 西安:世界图书出版西安公司,1997:61.

[10]商洪才,王燕平,张华敏,等. 王永炎中医药学科论[M]. 北京:人民卫生出版社,2023.

收稿日期 2024-09-24

Adhere to the Concept of "Keeping Healthy and Preventive Treatment of Disease" and Advocate Active Aging

ZHANG Shuai¹, ZHANG Wei¹, ZHU Guanyin¹, XIAO Rui¹, LI Qi¹, XIE Yingzhen¹, ZHAO Yijun²,
WANG Lei², ZHU Haiyan¹, WANG Yongyan^{1,2}

1 Dongzhimen Hospital, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 101100
2 China Academy of Chinese Medical Science, Beijing, 100700

Abstract Science of health maintenance of traditional Chinese medicine is an important part of traditional Chinese culture, which includes TCM health preservation theory, technology and methods. The sages introduced ancient philosophical thoughts such as the humanization of Confucian nature, the naturalization of Taoist family, yin-yang theory, five elements theory, and essential qi theory into TCM health preservation, and formed a health preservation method based on ancient philosophy. With the acceleration of population aging and the extension of life expectancy, the health of the elderly needs urgent attention, especially the brain health of the elderly, and the concept of "keeping healthy and preventive treatment of disease" should be implemented throughout the life cycle and conform to the laws of nature. This paper advocates applying the concept of "keeping healthy and preventive treatment of disease" in TCM to the elderly population, paying attention to the implementation and development of early preventive measures for brain health of the elderly, advocating "active aging", promoting the healthy development of the elderly brain, and tapping the wisdom and experience of the elderly population, so that the elderly population can live longer, grow old gracefully and serve the country and society to the greatest extent.

Keywords Science of health maintenance of traditional Chinese medicine; preventive treatment of disease; active aging; brain health of the elderly; mild cognitive impairment