

· 学术论坛 ·

从《老老恒言》探讨老年养生之精要

曲卫玲 刘焕兰

【摘要】曹庭栋所著《老老恒言》共分 5 卷,详细记载了老年人晨昏动定之宜、居处备用之要及以粥调疾之需,涉及到老年养生的各个方面,注重日常琐屑,浅近易行,认为“衣食二端,养生切要事”(卷二《省心》)。其核心的老年养生思想尤以养静、调脾胃为主,认为“养静为摄生要务”(卷二《燕居》),并从睡眠、昼卧、夜坐等方面来说明养静的理论与方法;注重调脾胃,尤其在“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”(卷一《饮食》)。因此,深入归纳、探讨曹庭栋著作《老老恒言》中的养生思想,对指导老年人在生活中防病、延年具有重要意义。

【关键词】老年养生;《老老恒言》;养静;调脾胃

【中图分类号】R212 【文献标识码】A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2013.11.007

2012 年世界卫生日的主题是“老龄化与健康”,世界正逐渐步入老龄化,据世界卫生组织(WHO)统计,世界老龄人口,即 60 岁以上的人达 6.5 亿;到 2050 年,预计老龄化人口将达到 20 亿人。老年人的健康问题成为现代及未来社会的关注热点。清朝文学家、养生家曹庭栋享年 90 余岁,其幼年患有羸疾,俗谓“童子癆”,终其生未出乡里,但他凭借自己科学的养生方式,以自然为宗,最终克享遐寿。曹庭栋秉承《黄帝内经》理论指导,广泛采纳历代养生家思想,亲身实践,形成了自己鲜明的养生观点,其所著《老老恒言》核心的老年养生思想以养静、调脾胃为主,对指导老年人养生、延年具有重要意义。

1 摄生以养静为首

曹庭栋十分重视养静的重要性,认为“养静为摄生首务”^{[1]87}(卷二《燕居》),主张神宜相对的静。所谓的静,既指神不用不动这一类的静;同时,用之不过,“动而不妄动”^{[1]91}(卷二《燕居》)亦是静。

1.1 静养安寐

“少寐乃老年大患”^{[1]13}(卷一《安寝》),失眠、多梦是老年人常见的“症候群”,据一些研究数据表明,60 岁以上老年人睡眠障碍患病率达 30%~40%,部分甚至高达 90%^[2],严重影响了老年人的生活质量。故曹庭栋将“安寝”置于卷一之首篇。

老年人气血衰弱,营卫不利,气血阴阳失调,常现失眠;而睡眠不足,也会影响到人体脏腑功能及气血运行,影响健康。曹庭栋认为,改善睡眠,要以清心为切要。老年人若能平居静养,入寝时排除杂念、思虑,静心寡思,自然就会安然

入睡;同时强调“就寝即灭灯”、“寝不得大声叫呼”^{[1]21}(卷一《安寝》)皆为保持安静的必须之法。清代名医张隐庵言“起居有常,养其神也”,睡眠是最好的调养神气、补充精力的方法。神宜静养,越是烦躁,就越难入睡,反而会影响到心神。

1.2 静养心神

老年养生“所忌最是怒”^{[1]91}(卷二《燕居》),大怒则气逆不顺,伤气亦即伤身,身伤则寿折。随着年龄的增长,老年人的身体逐渐衰老,性情亦会发生变化,“老年肝血渐衰,未免性生急躁”^{[1]99}(卷二《省心》),因此,曹庭栋提出当以“耐”字处之,使血气不妄动,神气平和,则不会因急躁而生病。身静则心宁,心宁则身安,宁心养神是老年人的却病良方。

曹庭栋提倡平素以书画来抒发性灵,植花养鱼来修心养性,顺其自然,颐养精神,言“笔墨挥洒,最是乐事”^{[1]135}(卷二《消遣》)。老年人多培养一些兴趣爱好,丰富自己的生活,可以陶冶性情、调养心神,缓和紧张情绪,使人静心。

虽说勿以事累心,但并不排除正常的情绪活动,故曹庭栋亦指出“心不可无所用,非必如槁木,如死灰”(卷二《燕居》)^{[1]91}。七情是以脏腑功能为基础,正常的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志变化,勿太过,均在静养范畴。《素问·上古天真论》中所言“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”当为此理。

1.3 起居养静

曹庭栋认为,“寒暖饥饱,起居之常,惟常也,往往易于疏纵”^{[1]92}(卷二《燕居》),所以提倡在日常生活中,更应注意生活小事,注重细节。世界卫生组织(WHO)的调查也表明,实际影响人类健康长寿的因素中 60% 与生活方式有关。

老年人生活中的静养,并非绝对的静,不能久卧、久坐,要适当运动。曹庭栋提倡老年人可以导引诸法来锻炼身体,使血脉流通,达到摄生祛病的目的,因此曹庭栋自创了坐功、

作者单位:510006 广州中医药大学基础医学院中医养生教研室

作者简介:曲卫玲(1982-),女,博士,讲师。研究方向:中医养生理论与方法的创新研究。E-mail:43994783@qq.com

卧功、立功,随坐卧施行。如仰卧时,“伸两足,竖足趾,伸两臂,伸十指,俱着力向下,左右连身牵动数遍”;直立时,“两手叉向后,举左足空掉数遍,掉右足同,轮流行”^{[1]141}(卷二《导引》)等,简单易行,活动幅度小,适合老年人以及体质弱者健身之用。

曹庭栋认为散步也是一种“养神之道”。所谓的散步就是闲散而不拘束的走走停停,即为曹庭栋所言“须得一种闲暇自如之态”^{[1]70}(卷一《散步》),这也是养静、养神的一种方法。老年人脏腑功能逐渐衰退,不适宜剧烈运动,现代研究也表明,散步可促进老年人血液循环,改善心肺功能^[3],是适合老年人的运动方式。

从日常生活起居中的琐屑着手,注意细节,保持单纯清澈的心态,不妄动以静养,这是曹庭栋得以高寿的原因之一。

2 食养以调脾胃为要

在饮食养生中,曹庭栋继承了以往养生家的理论,重视脾胃调养,认为“老年人更以调脾胃为切要”^{[1]131}(卷二《慎药》),正如《内经》所云“胃阳弱而百病生,脾阴足而万邪息”,脾胃为后天之本,万物生化之源,脾胃功能正常,才能滋养机体,防病安身。故曹庭栋认为要养脾胃,就要以调和饮食为要,不可饥饱失常,偏嗜成性;同时强调清淡为补,推崇淡粥。

2.1 量腹为节忌杂多

《素问·痹论》:“饮食自倍,肠胃乃伤”,言饮食不可过量;曹庭栋亦引用应璩《三叟诗》中所云,认为饮食应该“量腹为节”^{[1]50}(卷一《饮食》)。根据自己的状况来审量饮食的量,宁少勿多,才有助于脾之运化水谷精微功能。尤其是老年人,脾胃功能减弱,若勉强加餐,则会加重脾胃负担,损伤胃气。对此,曹庭栋提出“次第分顿食之”的观点,认为“适于口,亦适于胃”^{[1]53}(卷一《饮食》),即对各种山珍海味可以分为几顿来食用,既可避免饮食太杂所导致的五味相扰,损伤脾胃;又可以保证营养的均衡。曹庭栋还指出,勿过饥过饱、午后宜少食、勿过热过凉饮食等对调养脾胃皆具有重要作用。

2.2 注重“火化”养胃气

曹庭栋亦赞同华佗《食论》中“食物有三化”^{[1]52}的观点(卷一《饮食》)。即“一火化”,指通过烹调将食物煮烂;“一口化”,指细嚼慢咽;“一腹化”,指食物入胃后的消化吸收过程。老年人多齿摇脱落、脾胃虚弱,“口化”、“腹化”功能衰退,故曹庭栋认为“老年惟借火化”,将食物煮至熟软,才易于消化,有助于营养物质的吸收。《养老奉亲书》中“老人之食,大抵宜其温热熟软”亦是此道理。过硬、生冷的食物,脾胃消磨运化难,得到的精微物质少,不利于养身,更有损于胃气,为老年饮食之大忌。

2.3 老人食养淡粥佳

曹庭栋主张老年人的饮食宜清淡,尤以淡粥最佳,注重粥的调养作用,常食淡粥,可清火利水,调养脾胃,安和五脏;且应食温热的粥,使汗微微出,有利于通利血脉。

从煮粥的物料来说,曹庭栋认为,因为选米、水、火候等的不同,粥亦有轻清重浊之殊。煮粥的米宜新米,以香稻为最;水以“初春值雨”最为有益;煮粥要以“成糜为度”,火以桑柴为妙,如此煮成的粥,“气味轻清,香美适口者”,才为上品。

从喝粥的时间上来说,曹庭栋认为,在每日晨起空腹的时候,“食淡粥一瓯,能推陈致新,生津快胃,所益非细”;除了晨起空腹喝粥,也可“不计顿,饥即食,亦能体强健,享大寿”。老年人脾胃功能减弱,晨起以粥为早餐,或以粥为加餐,在饥饿时食用,有助于消化,减轻脾胃负担,促进体内新陈代谢。

从喝粥的种类上来说,强调淡粥有益于身体健康。“淡则物之真味真性俱得”,但若杂合他味,就会因失去清淡而无养生功效,与其他寻常食物没什么分别。亦可根据需要,在煮粥的时候加入茯苓、大枣等甘平之物,但要少煮咸粥,因咸走血,咸与血相得则凝,不利于血脉流通^{[1]293-299}(卷五《粥谱说》)。

《随息居饮食谱》中赞“粥饭为世间第一补人之物。贫人患虚证,以浓米汤代参汤,每收奇效”,对粥也是极为推崇。谷类经过慢火细熬成粥,质地糜烂、甘甜,有利于脾胃的消磨运化,是体虚、年老老调养身体之妙品。

2.4 适量饮茶巧饮酒

茶作为一种传统的保健饮料,现代研究表明,茶叶中含有丰富的茶多酚,具有很强的清除自由基、抗氧化作用,可以延缓衰老^[4],已经得到世人的认可。但曹庭栋提出,茶“能解渴,亦能致渴”^{[1]58}(卷一《食物》),因为其能荡涤人的精液,故饮茶也要适量。

曹庭栋还对华佗《食论》提出的“苦茶久食益意思”表示质疑,认为饮茶过量会导致“面黄”、“少睡”^{[1]58}(卷一《食物》)。有研究指出,老年人饮浓茶者患骨质疏松症的危险性升高^[5],也会导致胃溃疡、便秘等胃肠疾病;其含有的咖啡碱有提神之效,但饮用过多,尤其是夜晚饮用过多,会导致失眠。因此,老年人饮茶要科学,不宜过多、过浓,最好是饭后喝茶,可解油腻,有助于消化,减轻脾胃负担,这样才能发挥茶之保健功效。

另外,在饮酒的问题上,曹庭栋也提出了几项建议。一是关于戒酒的问题。提出“但少时伤于酒,老必戒”^{[1]60}(卷一《食物》),即若年轻时饮酒过度,损伤脾胃乃至脏腑,到老年就一定要戒酒,否则易伤上加伤,变生疾病。二是饮酒时间的问题。曹庭栋认为最适宜饮酒的时间是在午后,“借以宣导血脉”,而且最好是在饭后,这样才不致损伤脾胃。三是饮酒品种的问题。以“米酒为佳,曲酒次之”,而“烧酒纯阳,消烁真阴,当戒”^{[1]60}(卷一《食物》),提倡大家喝米酒、黄酒等低度酒,既可宣通气血,又有助于消化,少少饮之,不致损伤脾胃;而对于高度酒则不提倡饮用,因其阳热之性会过于耗损人体津液,尤其是胃阴。故掌握好合理饮酒的方法,对保护脾胃来说也是极为重要的。

曹庭栋根据自己的切身经验,认为老年人养生关键是从

生活点滴做起,生活细节决定健康水平,尤其是以养静为要,才能安寐、调神;以调脾胃为重,才能养后天之本,安身、防病。如此则形与神俱,促进人体气血平衡,维护健康、延年益寿。

参 考 文 献

- [1] 清·曹庭栋//黄作阵,祝世峰,钱超尘注. 老老恒言[M]. 北京:中华书局,2011:13-299.
- [2] 刘会玲,张瑞丽. 老年人睡眠质量的研究进展[J]. 中国老年学杂志,2009,29(5):637-639.
- [3] 杨鸿羽,李莉,王影,等. 散步对老年人心肺功能的影响[J]. 心血管康复医学杂志,2011,20(1):10-12.
- [4] Zhao Bao-lu. Antioxidant Effects of Green Tea Polyphenols[J]. Chinese Science Bulletin,2003,48(4):315-319.
- [5] 秦子瑀,徐有俊. 老年骨质疏松症的危险因素研究[J]. 中国医学创新,2011,8(34):31-33.

(收稿日期:2013-07-23)

(本文编辑:董历华)

应用数据挖掘探讨冯兴华教授治疗干燥综合征的用药规律

刘本勇 姜楠 庞秀 冯兴华

【摘要】目的 通过数据挖掘的方法探讨冯兴华教授治疗干燥综合征的一般用药规律。**方法** 收集 80 例共计 215 诊次病例,内容包括患者一般情况、病史、症状、证候、诊断、治法、方药等。运用 Epidate3.1 软件建立电子数据库,运用关联规则分析症状与药物以及药物与药物之间的相关性,用支持度和置信度表示。**结果** 各主要症状与养阴药和清热药密切相关,玄参、麦冬、桔梗、甘草用药频次在前四位,用药还涉及具有通络散结、补气、化痰、清热利湿等作用的药物。部分用药成对出现,表现出明显相关性。**结论** 清热养阴是治疗的基本思路,玄麦甘桔汤是治疗的基本方剂,用药体现相须、相成。强调辨证论治,主张衷中参西,以防误治、失治。

【关键词】 数据挖掘; 冯兴华教授; 干燥综合征; 用药规律

【中图分类号】 R593 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2013.11.008

干燥综合征(Sjogren's syndrome,SS)是一种慢性炎症性自身免疫性疾病,临床除有口干、眼干外,尚有其他外分泌腺(如汗腺)及腺体外其他器官或系统(如肺、肾、肝、血液系统)受累而出现多系统损害的症状,血液化验可见抗 SSA、抗 SSB、免疫球蛋白、RF 等的阳性。该病目前仍无治愈方法,故探索、研究有效的治疗方法是将来科研的重点。

就 SS 的临床特点来看,它属中医学燥痹的范畴。关于燥痹,中国古代医学并无记载。该病名是由中国中医科学院广安门医院国家名老中医路志正教授于 20 世纪 80 年代提出,并已经由中华中医药学会风湿病分会在全国推广应用。其定义为:燥邪损伤气血津液而导致孔窍干燥,肌肤枯涩,肢

体疼痛不利,甚至脏腑损害的痹证之一。临床主要表现为口、眼、鼻、咽、肌肤干燥,烦渴多饮,失眠多梦,关节疼痛屈伸不利,舌红苔少等。

冯兴华教授是中国著名的风湿病专家,全国第四批老中医药专家学术经验继承导师,享受国家特殊津贴。从事中医临床、科研与教学工作 40 余年,在治疗 SS 方面有独到经验,用药灵活,临床疗效显著。本文拟从数据挖掘的角度探讨冯教授治疗 SS 的用药规律,尝试研究名老中医经验的新方法,以期继承和发扬名老中医学术经验。

1 对象与方法

1.1 对象

病例均取自 2011 年 3 月至 2012 年 3 月广安门医院风湿科门诊及东城中医院风湿门诊被诊为原发性干燥综合征(PSS)的患者,病例由冯教授本人书写,随诊时记录存档,内容包括患者一般情况、病史、症状、证候、诊断、治法、方药等。

1.2 纳入标准

(1)诊断(分类)标准,参照 2002 年颁布的国际标准^[1],最终诊断为 PSS 者。(2)在冯教授处规律服用中药汤药、未合并

作者单位:100053 北京,中国中医科学院广安门医院风湿病科[刘本勇(博士研究生)、冯兴华];北京中医药大学[刘本勇(博士研究生)];天津中医药大学第二附属医院肾病风湿科(姜楠);山东省济宁市中医院风湿病科(庞秀)

作者简介:刘本勇(1985-),2012 级在读博士研究生。研究方向:中医风湿病的临床与科研。E-mail:liuby555@163.com

通讯作者:冯兴华(1945-),教授,博士生导师。研究方向:中西医结合风湿病科研与临床。E-mail:fxh2188@sina.com