

中医五脏衰老时象的认识与文献源流

马烈光 马方励 胡明华 张伟

【摘要】 衰老,历来是医学研究的关注点,中医概莫能外,因而在中医几千年的发展历程中,对衰老的认识十分丰富。作为中医学的奠基之作,《黄帝内经》也对衰老进行了解读,其以五脏为根本,以十年为周期,探讨了衰老的一般规律,还从男八女七的不同生长规律论述了人体衰老。后世医家经典在《内经》论述衰老基本规律的基础上,进行了一定的发挥,同时也补充了《内经》中内容较少的对衰老征象的论述。本文在总结《内经》及后世著作论述衰老及其规律的基础上,对五脏衰老的时象进行了总结,通过整理历代医籍有关衰老时间、征象的论述,从而梳理出中医五脏衰老时象认识的历史源流,为构建中医衰老学说体系奠定基础。

【关键词】 中医学; 五脏; 衰老

【中图分类号】 R223.1+1 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2015.07.016

衰老,是所有医学的共同关注点。中医在其几千年的发展过程中,宗《黄帝内经》之说,经后世医家不断丰富,形成了独具特色的衰老认识。但不论其认为衰老属虚或虚实夹杂,对衰老始于五脏,根源于五脏虚衰进而功能减退的认识是确定无疑的。正如《灵枢·天年》^[1]所说:“黄帝曰:其不

能终寿而死者,何如?岐伯曰:其五脏皆不坚。”中医古籍中对衰老的认识均是围绕五脏而展开,要研究中医五脏衰老时象理论,当先对文献进行梳理,明确其认识源流。

1 五脏衰老认识之源

《黄帝内经》作为中医学的奠基之作,也是中医五脏衰老认识的源起之处。《内经》对人体衰老时间规律和衰老征象,都有较为详细的论述,主要集中在《素问·上古天真论》《素问·阴阳应象大论》《灵枢·天年》等篇。《内经》论衰老时象,很少单独论时或单独列象,而是以时间为纲,或以五脏

作者单位:610075 成都中医药大学基础医学院[马烈光、张伟(博士研究生)];无限极(中国)研发中心(马方励、胡明华)

作者简介:马烈光(1952-),本科,教授。研究方向:中医养生学。E-mail:malielg@163.com

为纲,或二者结合,将衰老征象进行分类,初步构建了中医五脏衰老认识系统。其分类条理,认识丰富,切合实际,显示出《内经》时代就已经对人体衰老现象有了极为细致的观察和深入的思考。《内经》这种系统的梳理及纲举目张的行文方式,在后世都是十分少见的。后世医家多是在《内经》衰老学说的建构下进行阐述和补充,能做全面创新者甚少。具体而言,《内经》将人的衰老规律分为一般规律和男女性的特殊规律,特殊规律整体服从一般规律,但又有自身的时间及五脏特性表现,尤以女性为甚。

1.1 五脏衰老的一般规律

一般规律的内容主要见于《素问·阴阳应象大论》和《灵枢·天年》两节。《灵枢·天年》曰:“人生十岁,五脏始定,血气已通,其气在下,故好走。……百岁,五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣。”^[1]以每十年为一个阶段,系统地论述人从十岁到百岁寿终的生长衰老已全过程特点,这不仅是中医衰老学说的肇始,更是中医人体生长理论的源起,奠定了中医生命盛衰理论的基调。《素问·阴阳应象大论》中也有对衰老一般规律的认识,经文曰:“年四十而阴气自半也,起居衰矣;年五十,体重,耳目不聪明矣;年六十,阴痿,气大衰,九窍不利,下虚上实,涕泣俱出矣。”^[2]经文论述了人在40岁到60岁之间的衰老变化,认为人体衰老起于40岁,以十年为一阶段,衰老之象依次出现,其规律与《灵枢·天年》一致,并增加了不少衰老具体表现的论述,因此是《天年》篇的有力补充。

将两篇内容相合,汰除其对生长内容的论述,保留对衰老的认识,可得到人体衰老的一般规律为:40岁,五脏六腑十二经脉,皆大盛以平定,阴气自半,腠理始疏,荣华颓落,发颇斑白,平盛不摇,故好坐;50岁:肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始减,体重,耳目不聪明;60岁:心气始衰,血气懈惰,阴痿,气大衰,下虚上实,苦忧悲,好卧,九窍不利,涕泣俱出;70岁:脾气虚,皮肤枯;80岁:肺气衰,魄离,言善误;90岁:肾气焦,四脏经脉空虚;100岁:五脏皆虚,神气皆去,形骸独居(死亡)。

从这段内容可以看出,《内经》认为一般人的衰老时间间隔为十年,衰老起始年龄为40岁左右。从40岁始衰到百岁终,衰老渐次加深。这一段内容,就是中医五脏衰老时象认识的源起,更是中医衰老认识的基调,为后世医家所崇奉和谨守,有力地指导了后世衰老理论的发展。

1.2 男女特殊衰老规律

《内经》不仅规定了衰老的一般规律,还根据男女性的不同生理特点,记载了二者的不同衰老规律,即《素问·上古天真论》关于“女七男八”生命规律的论述。其中的内容与时间点大致与一般规律相似,只是在细微之处,体现出了男女各自不同的特点。因此可以说,男女性在遵从以上总的衰老规律的同时,在具体的时间微观点方面,有着自己的特点。“女七男八”的规律大致如下:

女子:7岁,肾气盛,齿更发长;14岁,天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,具有生育能力;21岁,肾中精气充足,

阴阳匀平,人生长至极;28岁,筋骨进一步坚劲,发长极,身体盛壮;35岁,阳明脉气血衰退,面始憔,发始堕;42岁,三阳脉气血衰弱,不能正常上荣,颜面憔悴,发始白;49岁,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,月经断绝,基本失去生育能力。

男子:8岁,肾气实,发长齿更;16岁,肾气盛,天癸至,出现排精,具备生育能力;24岁,肾中精气充足,阴阳匀平,人生长至极;32岁,筋骨隆盛,肌肉满壮;40岁,肾中精气衰退,发开始脱落,牙齿渐晦暗枯槁;48岁,阳气衰竭于上,面憔悴,发鬓斑白;56岁,肝气衰,天癸竭,肾脏衰,筋不能动,精少,形体皆极;64岁,头发及牙齿脱落。

可以看出,男女各自特殊的衰老规律,其实与《灵枢·天年》及《素问·阴阳应象大论》原文所载规律相差约在5至10年之间。如女子28岁至35岁之间生长由盛转衰,男子32岁至40岁之间由盛转衰,仍落在前两篇中衰老在30岁至40岁之间的规律限定,不出其大致范围。以人生10年为一个生长周期计算,仍不脱其规律的约束,只是由于性别不同,而各自体现出了不同的生长发育衰老特异性。

2 五脏衰老认识的后世发挥

后世医家,在遵《内经》五脏衰老时象认识的基础上,代有发挥,然而皆不及《内经》之系统完整,有些《内经》注家仅从文字方面注释经文,未能有所突破和创新。虽然如此,然而相关论述仍然较多,因此这里仅择其论述精妙者梳理之。

2.1 衰老征象的综合认识

对衰老之象的论述,古籍中多呈散在。然亦有对其记载较为详细和集中者,主要见于《养老奉亲书》《格致余论》《医学入门》三部著作中。北宋陈直之《养老奉亲书》^[3]中云:“上寿之人,血气已衰,精神减耗,危若风烛,百疾易攻,至于视听,不至聪明,手足举动不随,其身体劳倦,头目昏眩,风气不顺,宿疾时发,或秘或泄,或冷或热,此皆老人之常态也。”对老人衰老状态的记述已较为形象。其后,金元四大家朱丹溪之《格致余论·养老论》^[4]对老人衰老之态论述最为详尽:“人生至六十、七十以后,精血俱耗,平居无事,已有热证。何者?头昏目眩,肌痒溺数,鼻涕牙落,涎多寐少,足弱耳聩,健忘眩运,肌燥面垢,发脱眼花,久坐兀睡,未风先寒,食则易饥,笑则有泪。但是老境,无不有此……夫老人内虚脾弱,阴亏性急。内虚胃热则易饥而思食,脾弱难化则食已而再饱,阴虚难降则气郁而成痰,至于视听言动,皆成废懒。百不如意,怒火易炽。”尤其是其中的“头昏目眩”等十二条四字排比句,形象地记述了老人的多方面衰老表现。将衰老之象记述得如此全面,在中医古籍中十分罕见,有力补充了中医对五脏衰老之象的认识,具有很大的研究价值,故明代徐春甫之《老老余编》、清代楼英之《医学纲目》等书均对其内容作了引述或记录,影响颇大。

另外,明朝李梃之《医学入门·杂病·内伤类》^[5]中也论述较好,其言:“年老精血俱耗,平日七窍反常,啼号无泪,笑如雨流,鼻不嚏而出涕,耳无声而蝉鸣,吃食口干,寐则涎溢,溲不利而自遗,便不通而或泄,昼则对人瞌睡,夜则独卧

惺惺,此老人之病也。”这是对老年人衰老表现细致观察后的忠实记录,但总不及丹溪之全面,二者间亦有一些重复之处。

其他医家对人体衰老的征象也有所观察和记述,但大多为针对某几个表现特别加以阐述,不够全面,如《慎疾刍言·老人》^[6]中云:“故老人无不头热、耳聋、面赤、便燥,现种种阳证。”不再赘列。

2.2 衰老一般规律的认识

后世对一般规律的认识皆遵《内经》而阐发之,除少数医家能于《内经》之外有所发挥外,大多论述集中在《内经》的注家之中。

唐代孙思邈作为大医家和养生家,在其著作《备急千金要方》中,对人至老年的功能退化作了一定的分析和告诫,其中即含有对一般衰老规律的记述,如《千金要方·养性·服食法第六》^[7]中曰:“年未四十者,不可与论房中之事……四十以上,常固精养气不耗,可以不老。”告诫人在 40 岁之前,欲火易炽而伤精,故当固精养气。这也佐证了《内经》对人在 40 岁“大盛以平定”的状态认识。

明代时,对一般规律的认识之深刻,当推张景岳,他在校注《内经》的同时,也论述了不少自己的见解,尤其张氏从阳气立论,对“阴气自半”的解释颇合实际,为后世所遵从。如《类经·阴阳类·法阴阳》^[8]曰:“精去而阳痿,则阴之为阳,尤易见也。此即阴气自半之谓……由此观之,可见真阴者,即真阳之本也。”其不足之处在于,张氏多从字义、医理进行阐释,对衰老时间并未有所突破,对衰老表现也较少补充。总之,张景岳作为《内经》校注大家,其衰老的认识,对于后世理解《内经》五脏衰老的思想,仍有很大的参考价值。

迨至清代,多位医家从不同角度对五脏衰老一般规律进行了发挥,是五脏衰老认识极大丰富和发展时期,对中医五脏衰老时象认识的发展具有重要的促进意义。如薛生白之《医经原旨》^[9]释《内经》以“十”为周期之原因曰:“此十言者,言人生之全数。然则人之气数固有定期,而长短不齐者,有出于禀受,有因于人为,故惟智者不以人欲害其天真,以自然之道养自然之寿而善终其天年。”徐灵胎之《医学源流论·元气存亡论》^[10]中言:“四十以后,虽无嗜欲、劳苦、思虑,然而日减日消,此其故何欤?……当其受生之时,已有定分焉。所谓定分者,元气也。”将衰老的根源归于元气衰少,归于先天,是对《内经》衰始于肾认识的支持与发挥。又如俞震之《古今医案按·阳痿》^[11]说:“七十岁至八十岁犹生子者,其动气之禀于生初者独浓也。浓则刚,阳自不痿……亦有六十岁左右即阳痿者,必不能至大寿。”虽在论述老年阳痿之因,然亦将老人按照十年周期进行划分,说明十年为周期是符合人之生长发育的一般规律的。

2.3 男女特殊规律的认识

对于女性特殊衰老规律,后世皆遵《内经》而以“七”为年龄间隔,有一些妇科大家尚对女子“七七”之后的衰老之象作了探讨。如明代赵养葵在《医贯·玄元肤论·阴阳论》^[12]中云:“是以男子至二八,而精始通,六十四而精已绝。

女子至二七,而经始行,四十九而经已绝。人身之阴,止供三十年之受用。”这是崇经而作的简单发挥。清代吴金寿《三家医案合刻·卷一》^[13]亦云:“女子四十九天癸当止,谓阳明脉衰,冲脉力怯,不能招集诸络之血,聚于血海,按月经行。此向老皆然。”指出女子衰老则总有阳明经脉的不足及经行的异常。清代傅青擅妇科,故结合自身临床经验,对女性衰老多有论及,如《傅青主女科·调经》^[14]曰:“妇人年五十外或六、七十岁忽然行经者,或下紫血块,或如红血淋,人或谓老妇行经,是还少之象,谁知是血崩之渐乎!夫妇人至七七之外,天癸已竭,又不服济阴补阳之药,如何能精满化经,一如少妇。”指出当正确辨别异常行经的生理或病理属性,通过对比而论述了女性“少”与“老”之不同。

对于男性特殊衰老规律,后世医家多与女性一并而论。如明代张景岳在《类经·藏象类·有子无子女尽七七男尽八八》^[8]中言:“八为少阴之数,男本阳体而得阴数者,阳中有阴也。……天癸大数,女已尽于七七,男已尽于八八,精气既竭,此外多难于子矣。”在解释经文时,阐述了自己对男性衰老特点的理解。明代武之望在《济阴纲目·胎前门·论胎前调理法》^[15]中也说:“昔人论年老有子者,男不过八八,女不过七七,则知血气在人,固自有量,夫岂逃阴阳之至数哉。”清代对男子衰老的阐发也较多,如林之翰《四诊抉微·切诊·脉以左右分阴阳气血说》^[16]中言:“男年八八喜尺旺,女年七七喜寸旺。”补充了男女性衰老之脉象特点,颇有意义。

2.4 各脏衰老的认识

古代医家除遵经文发挥外,尚对每一脏的衰老作了发挥和补充。

对于肝之衰老,《目经大成·黑白通四十二》^[17]曰:“又中年人,脾肾衰甚,不能资生养化,致木失春荣,视物如烟树云林,或瞳子高低不平,色浊如淤泥,赤带抱风轮而系。”点出了肝衰老源于脾肾衰,表现于眼目,如白眼血络增多,瞳仁由黑而清亮渐变黄而浑浊,视力下降,视物模糊。《眼科阐微·老年眼症》^[18]中也说:“夫人一身气血之精粹者,上注于目而为明。老者气血两虚,精粹者不能上升于目。”

对于心之衰老,《圣济总录·心脏门·心脏统论》^[19]中曰:“心衰则健忘。”而《古今医统大全》转引《老老余编》^[20]也记载:“老人衰倦无所用心,若只令守家孤坐,自成滞闷。”补充了心之衰老的表现。

对于脾之衰老,《格致余论·养老论》^[4]曰:“夫老人内虚脾弱,阴亏性急。内虚胃热则易饥而思食,脾弱难化则食已而再饱。”《证治汇补·内因门·脾胃》^[21]则曰:“脾旺则饮食运动,脾衰则运动迟难。”

对于肺之衰老,后世发挥较少,如《傅青主女科·女科下卷》^[14]说:“肺衰则气馁。”而《辨证录·虚损门》^[22]中也有类似记载,说:“肺衰则气衰。”《医学入门·外集·卷四·杂病》^[5]则认为:“肺衰气降。”资料虽少,但仍可看出,肺与衰老是有一定关系的。

对于肾之衰老,一直以来是医家论述之重点和焦点,因

而古籍阐发甚多,在宗《内经》奥旨外,也出现了不少开拓之论。仅举一例,如《儒门事亲·推原补法利害非轻说十七》^[23]中说:“老人目暗耳聩,……心火上乘肺而不入脬囊,故夜多小溲,若峻补之,则火益上行,脬囊亦寒矣!”解释了肾衰而现衰老表现的机理,并论及老人用药不可峻补,实为经验之谈,补充了《内经》论述之不足。

3 五脏衰老时象认识总结

中医五脏衰老时象的认识起源于《黄帝内经》,经过后世医家的不断丰富而形成。通过文献回顾,源流梳理,可以大致总结出中医五脏衰老的时象认识。从古代中医文献来看,尤其是《内经》,将衰老的起始时间确定于 40 岁,故此处总结从 40 岁始。另外,由于男女性特殊规律后世医家并未在时间与征象方面对《内经》认识有较大补充,且特殊规律基本符合一般规律,所以仅对衰老一般规律的认识加以总结。

3.1 40 岁,在肾

衰在肾,表现为:(1)骨:骨痿,易折;(2)牙齿:齿槁,齿脆不坚,易于摇动,疏松,乃至齿落;(3)听力:耳聋,耳鸣;(4)头发:发鬓斑白,发脱,乃至发去;(5)腰部:腰脊痛,牵引少腹;(6)小便:夜多小水,溺数,小便不禁;(7)生殖能力:阳痿,外肾不兴,精少,精溢自泄,乃至无子。

3.2 50 岁,在肝

在肾脏衰老的基础上,衰及肝,突出表现为:(1)眼目及泪:白睛、瞳孔颜色的改变,眼花,泪多;(2)筋爪:筋软无力,爪甲色不华;(3)体力:倦怠易疲劳;(4)性格:性急易怒。

3.3 60 岁,在心

在肾肝衰老的基础上,衰及心,突出表现为:(1)记忆力:健忘,忘前失后;(2)睡眠:寐少,夜不瞑,寐则涎溢;(3)面部:面部憔悴,面色暗,面赤;(4)舌:舌不知味,言多错忘;(5)心态:孤僻。

3.4 70 岁,在脾

在肾、肝、心衰老的基础上,衰及脾,突出表现为:(1)口腔:口干,涎多,痰多;(2)消化吸收:易饥易饱,易于伤食,易腹胀;(3)肌肉:肌肉枯,肌痒;(4)行动力(四肢):倦怠懒动,足软不堪步履;(5)腹部:脐腹畏冷;(6)脉象:缓弱。

3.5 80 岁,在肺

衰及肺,突出表现为:(1)呼吸:呼吸减弱、表浅(气衰);(2)大便:便秘或泄泻,脱肛;(3)鼻腔:鼻涕多;(4)皮肤:皱纹多且深,皮肤干燥;(5)性格:易于感伤。90、100 岁,五脏皆衰,肾精枯竭,直至五脏衰极而生命终止。

总之,中医对五脏衰老时象的认识,起源于《内经》,在后世的发展中得到了不断的补充,形成了独具特色的理论。然而,后世论述多集中于《内经》注家之中,其他医家的论述多呈散在,源头明确,集中性与散在性并见,这是中医五脏衰老认识的文献特点。下一步,在理清源流的基础上,应当根据古籍,构建中医衰老认识的理论系统,从而完善中医养生

学的学科体系。

参 考 文 献

- [1] 灵枢经[M]. 校印明刊本. 北京:人民卫生出版社,1997:103.
- [2] 黄帝内经素问[M]. 校印明刊本. 北京:人民卫生出版社,2002:43.
- [3] 陈直. 养老奉亲书[M]. 校印清刻本,上海:上海科技出版社,1988:3:.
- [4] 朱震亨. 格致余论[M]. 校印元刻本. 北京:人民卫生出版社,2005:6.
- [5] 李梴. 医学入门[M]. 校印明初刻本. 北京:人民卫生出版社,2006:102.
- [6] 徐灵胎. 慎疾自言[M]. 重印初刻本. 南京:江苏科学技术出版社,1984:23.
- [7] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 重印马裕家藏本. 北京:人民卫生出版社,1982:447.
- [8] 张景岳. 类经[M]. 重印清刻本. 北京:人民卫生出版社,1965:30.
- [9] 薛雪. 医经原旨[M]. 重印初刻本. 上海:上海中医学院出版社,1992:26.
- [10] 徐大椿. 医学源流论[M]. 整理初刻本. 北京:人民卫生出版社,2007:5.
- [11] 俞震. 古今医案按[M]. 整理光绪癸未本. 北京:人民卫生出版社,2007:327.
- [12] 赵献可. 医贯[M]. 天盖楼、三多斋刻本互校版. 北京:人民卫生出版社,2005:11.
- [13] 吴金寿. 三家医案合刻[M]. 重刊订正本. 上海:上海科学技术出版社,2010:20.
- [14] 傅山. 傅青主女科[M]. 重印崇文书局刻本. 上海:上海人民出版社,1978:28.
- [15] 武之望. 济阴纲目[M]. 校印明原刻本. 北京:人民卫生出版社,2006:317.
- [16] 林之瀚. 四诊抉微[M]. 校印玉映堂刻本. 天津:天津科学技术出版社,1993:48.
- [17] 黄庭镜. 目经大成[M]. 校印达道堂本. 北京:人民卫生出版社,2006:53.
- [18] 马云从. 眼科阐微[M]. 重印清手抄本. 南京:江苏科学技术出版社,1984:51.
- [19] 赵佶. 圣济总录[M]. 北京:人民卫生出版社,2013:819.
- [20] 徐春甫. 古今医统大全[M]. 影印明刻本. 北京:中医古籍出版社,1996:1226.
- [21] 李用粹. 证治汇补[M]. 校印玉山房刻本. 北京:人民卫生出版社,2006:62.
- [22] 陈士铎. 辨证录[M]. 排印清刻本. 北京:人民卫生出版社,1989:159.
- [23] 张子和. 儒门事亲[M]. 重印明木刻本. 北京:人民卫生出版社,2005:41.

(收稿日期:2015-03-10)

(本文编辑:禹佳)