

调护脾胃延续衰老

曲爱菊

(天津中医学院二附院 300150)

中图分类号: R212 文献标识码: A

文章编号: 1005-1180(2001)02-0040-01

调护脾胃与人的健康密切相关,要延年益寿,就要从脾胃着手,因脾胃为气血生化之源,脾胃虚弱人必定走向衰老,特别是中老年,调护脾胃非常重要,笔者就此观点,浅谈认识。

脾胃病是临床上常见病,多发病,缠绵难愈,是一种具有反复发作倾向的慢性病,临床表现以中虚为主,多与免疫功能不全、烟酒、药物刺激、饮食不当、慢性肝炎及胆汁返流等因素有关。一般责之于脾、胃、肝三脏。祖国医学认为脾胃为后天之本,有消化饮食,吸收水谷精微及营养人体的作用,胃气的强弱直接关系到脏腑的功能活动和人体的健康,故有“人以胃气为本”之说,调护脾胃有诸多方面,常见有脾胃虚寒型,表现阳虚,致胃失温养,虚寒凝滞,气血运行不畅,故胃痛隐隐,寒凝气滞,受纳运化失常,影响脾胃升降,致饮入痞满,泛清水,嘈杂,病属正虚,感到单一纯补之法,则有壅塞致闭,故健脾以助气,佐以疏利气机之品,促进脾胃虚弱缓解,又可补助增进食欲。脾胃是生命之根本,生化之源泉,脾化生营气,统摄血液,主肌肉,若脾气虚损,则化生血液功能衰弱,治疗上宜补脾,甘温益中,补土培元,使精气充足,气血旺盛,常用法则有补中益气,温养健脾,健脾消食导滞等,佐以行气活血,习用四君子汤、四磨饮、保和散等以加减调护脾胃。

正气虚弱是发病的内在根据,而体质的强弱和精神状态,时时影响着人的正气,调节情志,保持身心健康。要做到“精神内守,病安从来”,重视精神卫生,亦是中医抗衰老的特色之一。将有害的情绪与精神心理致病因素归结为“七情”,认为肝为刚脏,主疏泄,喜条达舒畅而恶抑郁,焦虑、忧伤、紧张等精神变化,均可影响肝的疏泄功能,肝失条达则脾胃运化不健,如肝气横逆犯胃,则致胃失和降,气机阻滞,因此肝郁脾虚是脾胃病主要病机,治当疏肝健脾,方选:柴胡舒肝散加山药、百合、石斛、乌贼骨等,共奏疏肝健脾和胃之功。临床应用舒肝调气法,确实有利于身心调理,也有利于各脏腑调养,且调心可以养脾胃,以达延缓衰老之目的。

中年以后脏器功能不足,新陈代谢减弱,血行缓慢,加以活动量少,容易形成高粘滞血症,属于痰浊湿

阻范畴,造成胆固醇在血管壁上增厚,弹性减弱,此结果有多种因素,如便秘,可产生内毒素,影响脏器功能,而出现头痛、头晕、恶心、纳少等反映。多数中老年人,喜欢吃一些高梁厚味的饮食,易造成饮食停滞。还有饮食不节制,饱食造成脾胃受损,中年后消化力减弱,饮食易停滞,长期饱食,可诱发胆囊炎,胆石证,糖尿病,均可加速中老年人的衰老过程,老年人饮食量要少,不要过饱,少食可避免脾胃超负荷运动,有利于食物的消化中老年人,应该少食多餐,均衡五味,佐以药饵,适当参加体育锻炼,提倡刚柔相济,坚持不懈,因运动不仅可以强壮身体,也可以促进肠胃蠕动,增强食物消化,运动加强脾胃运化,调理气血,促进代谢,增强体质,以上各方面的调理,均可减少高粘滞血症的出现,防止衰老。

人体的衰老,不仅与脾胃存在密切关系,而且也与肾有一定关系,因肾为先天之本,生命之根,人体的生长发育,壮老皆与肾气有关,人到中年脾胃虚弱,肾气衰,《医学证传》谓:“肾气盛则寿延,肾气衰则寿夭”。说明了肾在人体衰老过程中的作用是很重要的,肾气充足,脾胃功能旺盛,反之不重视生活起居,酒色过度,起居无常等,都可损伤肾气,导致肾虚进而影响脾胃功能,要补肾要注意阴阳平衡,分清肾阴肾阳,注意在中年以后,先天肾气开始衰弱时再补。主张补肾,要重视温化,不可苦寒,强调真阳不可亏,因命火养于肾水,是生机之所系,故习用六味地黄丸加减,如伴有脾虚,可配加参苓白术散,达到脾肾同治。

现代医学研究认为,人体的衰老与人体自身免疫功能也有一定关系,人体自身免疫功能低下,对病毒的抵抗力相对降低,则人体容易患各种疾病,同时也影响脾胃,造成机体退化性改变,相反自身免疫功能增强,则病毒、细菌难以入侵,自身免疫功能的增强,还要归于脾胃功能的旺盛,临床发现脾胃虚弱者,免疫功能明显降低,病邪易侵入人体。有些学者发现过度的细胞凋亡,会导致组织器官的萎缩,细胞凋亡之的削弱或降低,可能与多种疾病的发生和发展有关,或是一种自身免疫性疾病,这些理论都可导致衰老的发生。主张运动,调节饮食,保持乐观主义精神,达到提高人体的自身免疫功能,也是防止衰老的又一大关键。

总之调护脾胃,有多种方法,除了先天因素外,还与自然环境,生活方式,精神状态,息息相关,素常要学会养生,避免衰老,让生命延续,最终达到抗衰老,延年益寿之目的。

(收稿日期: 2001-02-01)