

第九篇 早衰先兆

第一 六章 衰老机制

衰老是无法抗拒的自然规律，生命一旦出现，便开始了向死亡的过渡，从少年时代开始，衰老便悄悄地开始了……

第一节 概 述

衰老是一种自然现象，祖国医学认为人的衰老与肾、心的关系最为相关。如《素问·上古天真论篇》曰：“肾气衰，发堕齿槁”“肾脏衰，形体皆极”，“肾气盛，齿更发长”“肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极”，“肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子”。说明肾气与人体生长发育、生殖衰老皆有密切关系，因此肾亏是导致人体衰老的主要因素。《内经》认为人的自然寿命应是百岁，与现代科学测定认为人的寿命与120岁极为相近。开始衰老的年岁，《内经》皆认为从40岁开始，《素问·阴阳应象大论》曰：“年四十，而阴气自半也”。《灵枢·天年》曰：“四十岁……腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白。”《素问·上古天真论篇》曰：“五八（四十

岁), 肾气衰, 发堕齿槁”。

中医十分重视肾精耗竭与衰老的关系, 如《素问·上古天真论篇》说: “以欲竭其精, 以耗散其真……故半百而衰矣。”主要机制在于气化功能的减弱和导致全身阴阳的失调, 从而使体内脏腑精气神失却平衡, 终于从精衰发展为气衰, 最后导致神衰、形坏而老死。从西医的角度来看。肾衰除关系着细胞的分裂、氧化外, 尤其关系着内分泌的失调和免疫功能的降低。肾为先天之本, 遗传基因与肾的关系最大, 核酸的调节也与肾相关, 皆可以说明之。

衰老与心也甚为相关, 心在人体的重要功能如《内经》说: “心者, 君主之官也……主不明则十二官危, 使道闭塞而不通, 形乃大伤, 以此养生则殃”。(《素问·灵兰秘典论》) 心主身之血脉, 心气虚血脉运行无力, 血流缓滞为心血管的病变及脏腑衰老提供了病理基础。肾精的保养为防衰老的第一要义, 然而心对精的藏泻有着直接影响, 如朱丹溪说: “主闭藏者肾, 司疏泄者肝, 二脏皆有相火, 而其系上属于心, 心, 君火也, 为物感则动, 心动则火亦动, 动则精自走”(《杂病源流犀烛·遗泄源流》)。心的状况决定着肾气的盛衰, 从而也影响着衰老的速度和程度。

另一方面, 心藏神, 为君主之官, 主宰着人体的精神情志活动, 如心神失调, 导致神衰, 神衰又易引起形衰, 故心神对衰老有着决定性的影响。如《灵枢·邪客》说: “心者, 五脏六腑之大主也, 精神之所舍也, 其脏坚固, 弗能容也, 容之则心伤, 心伤则神去, 神去则死矣”。

衰老与脾的关系也很密切, 脾为后天之本, 脾的运化关

系着升清降浊过程，从而影响着生机的存亡，所谓“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危”（《素问·六微旨大论》）（包括细胞的代谢及生命渣滓的清除问题）。故《内经》极为强调胃气的存亡与生命机能的关系，如曰：“人无胃气曰逆，逆者死。”说明胃气对生命机能有着重要的影响，因此，对衰老的早迟也起着决定性意义。

衰老与肝也甚为攸关，肝主升发、疏泄，肝气的充旺影响着气血的通达，并对生机起着重要的振奋作用。如肝气不充失于疏泄，导致气血怫郁、生机萎颓，则早衰来临，故五脏之中，肝气是最早衰老的脏器。如《灵枢·天年》把肝气衰列为五脏衰之首，临床上，有慢性肝病的人，都往往有早衰的现象，皆足以说明之。

衰老与肺也很有关连，肺主一身之气，司阳气的敷布及宗气的推动作用，肺气充则生机旺盛，肺气虚则气布无力，气化无以进行，故肺气的盛衰影响着人体的生命机能状况。肺又是主治节的器官，对人体的气化过程起着重要的调节作用，如肺气虚则气化无力，肺失治节则人体生理功能失于和协，故早衰来临。

由上观之，五脏的功能减退皆可导致早衰，从现代医学的角度来看，如肺衰则少气，导致细胞氧化、代谢功能减退；心衰则失神，产生中枢神经系统紊乱，失其主宰作用，以及微循环功能的障碍；肝衰失其生发疏泄，而使酶系统的激活作用，神经系统的调节作用失司等等皆为早衰的因素，尤其脾肾二者为先后二天之本，影响着人体的造血系统及内分泌系统，故此二者的盛衰对人体衰老的早、迟有着决定性意义。

现代科学及现代医学对衰老机制的认识：

人的自然寿数，根据巴风学说认为：“动物，特别是哺乳动物的自然寿命，约相当它完成生长期的 5~7 倍”，人的性成熟期为 14~15 岁，因此，人的最高寿命应为 110~150 岁左右。美国学者，海弗利克氏据细胞分裂次数，判断人可活到 120 岁。《黄帝内经》上古天真篇亦提出人的寿数，起码应为百年。然而，有生必有死，衰老是无法抗拒的自然规律。生命一旦出现便开始了向死亡的转化，人从十多岁起衰老便悄悄地开始了，衰老并非疾病，但亦与疾病不无关系，是生理与病理的错综复杂过程。

过去认为衰老的机制主要是细胞的衰老，细胞衰老是导致整体衰老的根本原因。细胞分裂 50 次便达到极限，只要专门化细胞分裂接近终点，整体衰老便宣告来临。但目前对这一观点已持疑意，已有学者证实了细胞分裂并不存在极限。衰老的主要机制究竟是什么？目前尚无定论，但衰老是一个多环节的、综合的、整体性的生物学过程。

第二节 衰老机制的各家学说

一、中枢神经系统衰退学说

大脑皮层中枢神经系统，是人体的调节中枢和主导系统，为维持内环境平衡的重要部门。如长年从事紧张的脑力劳动，脑力耗损过度，大脑皮层受到严重的精神创伤则易衰老，如一些精神崩溃的人，突然衰老下去，说明中枢对衰老的影响

是巨大的。丘脑下部及纹状体苍白球系统的功能随年龄而减退,神经元不会再生,人体只有 140 亿个神经元,从成年开始,脑细胞便逐渐退化、减少,并且脑细胞不会进行有丝分裂,然而脑细胞却每天减少约一万个,脑细胞的损耗是衰老的因素之一。目前对于神经节中脂褐质沉积是支持衰老的耗损学说,已经受到争议,但神经元不可逆的耗损却是衰老的重要因素,由于神经元的损耗,削弱了对人体整体的调节作用,致身体其它器官功能紊乱,因而产生衰老,故有人提出大脑重量与寿命有关学说(脑的衰老包括神经递质的退化,脑细胞 RNA 和蛋白质合成的下降等)。总之,中枢神经系统衰老在衰老过程中占主导作用,大脑是人体的司令部,故有人持大脑的衰老是整个衰老过程的中心说。并认为下丘脑及垂体的衰老,是整个衰老过程中起决定性的环节,主要原因是导致机体的失控及内外环境的平衡失调。

二、内分泌紊乱学说

内分泌紊乱(包括内分泌减退或亢进),与衰老有一定关系,但并非为衰老的原发变化,而是全身性衰老的一部分。但并不否认内分泌损耗随之而带来的衰老,尤其卵巢、甲状腺、脑垂体、肾上腺、胸腺的减退,往往诱导人体迅速衰老。目前因性腺衰退对胸腺缺少刺激而致胸腺萎缩,促使衰老加速的学说正被引起注意。

三、免疫功能减退学说

主要为免疫潜能减少和自身免疫增加,如胸腺萎缩、T 淋

巴细胞活性下降，抗体产生细胞的监视功能削弱，形成自身抗体，导致自身免疫，自体破坏，而促成衰老。加之T淋巴细胞敌我不分，故细胞的异常增生不能限制，而自身的正常细胞却被消灭，于是既不能消灭外来，又不能清除异己，更不能监视突变，因而易罹患各种肿瘤及自身免疫性疾病而加速生命的结束。故胸腺的萎缩和T细胞的损耗是促使衰老的原因之一。

四、细胞衰老学说

持此学说者认为细胞突变引起衰老，主要为细胞染色体畸变，和细胞发生了原发性变化以后，导致细胞内蛋白合成功能减退之故。因此，有人认为胚胎细胞分裂在一生中只能进行50次后即死亡，如果保养不够，耗损太过，加速了细胞的分裂，亦即把“寿命钟”拨转得太快，实际上也等于加速了衰老的来临。人只有50~60亿个细胞，随着年龄的增加，随着细胞的不断分裂，人体内细胞的数目在不断地减少，人的寿命也就在逐渐减少。

五、差误学说

主要指细胞内蛋白质在合成过程中，有一次复制过程中核酸的密码出现错误，这样便发生排列错误，装置脱位，导致模板“走样”，一错再错便促成了细胞的老化。具体为细胞内氨基酸排列顺序密码发生错误，DNA（脱氧核糖核酸）具有复制下一代细胞中核糖核酸及合成蛋白质的作用。如其模板复制发生“走样”，蛋白质的合成出现误差，DNA合成蛋白

质过程出现误差，哪怕是小的误差，以及酶的活化中心出现了氨基酸排列错误等，其中只要有一次错误，即一错再错，终至不可收拾，这些都是促使细胞老化的因素之一。

六、分子钟学说

人体各系统都存在着生物钟节律，如局部与整体的生物钟不能同步，亦是诱发衰老的因素之一。因此强调时间医学也是抗衰老的积极因素。有学者解释人的寿命是一种特定的生理周期，所谓寿命钟，即有一定的寿命系数，到一定的时刻，特定的遗传系数便会定时激活衰老程序，即所谓“程序性衰老学说”，这和人体存在着控制衰老和寿命的遗传基因有关。我国二千多年前《内经·灵枢·天年》篇，早已提出人的寿命是天年，即人的寿命是有一定的寿数的，和现在的分子钟学说颇相吻合。

七、细胞间隙占据学说

主要认为细胞间隙被代谢废物堆积而使细胞老化，这些衰老渣滓侵蚀了正常细胞，妨碍了正常细胞的代谢，导致自身中毒，如脂褐素，透明质酸减少，代之以胶原，当毛细血管、淋巴管及细胞之间一旦被胶原充填，衰老便很快开始。

八、细胞突变学说

主要为染色体畸变而诱发衰老，除寿命钟的因素外，还与电离辐射、放射线、紫外线等有关。

九、营养不良说

长期营养不良,缺乏细胞代谢必须的氨基酸、脂肪酸、维生素及辅酶等,能致使细胞代谢不良而促进衰老的发生。目前又有微量元素缺乏因素的提出人共须 26 种微量元素。其中尤以碳、氢、氧、氮、硫、钙、磷、钾、钠、氯、和镁等 11 种为最基本的元素。其余,铁、锌、铜、锰、镍、钴、钼、硒、铬、碘、氟、锡、硅、钒、砷等 15 种是不可少的。尤其人体必须的如铁、锌、硒、锰、铜、碘、钼、钴、铬、氟等 10 种,缺少了这些元素,细胞代谢不能正常进行,也是衰老加速的因素之一。

十、循环障碍学说

认为微循环系统是生命新陈代谢的交换场所,人体真毛细血管的总长度可达 10 万公里,占全身血管总长度的 90% 以上,但平时只有 20% 左右开放,说明微循环系统的储备力是很强的。按照这可观的储备,按理是不易早衰的,但由于代谢废物的沉积和病理性代谢渣滓的粘着破坏了很多微血管床,使其管腔狭窄,甚至封闭,致微循环发生障碍,从而使生命的交换受到限制,于是导致了细胞的衰老。

十一、胸腺说

认为胸腺与衰老密切相关,一旦胸腺分泌量减少,包括性腺衰退,对胸腺的刺激减少,胸腺即提早衰退。但胸腺的衰退只是诱导衰老的原因,而非衰老的根本原因。

十二、自体中毒说

人体是一个生物体，不断进行着新陈代谢，如代谢产物不能正常排出，堆积于体内，长期即易形成慢性中毒。尤其肠道系统是一个产生自体毒的主要场所，因此保持大便通畅是防止自体中毒，抗衰老的措施之一。另外，目前有人提出保肝的重要性，因为肝是人体的重要解毒器官，肝的解毒能力一旦减弱则衰老开始，因此，肝衰老是衰老的一个重要方面。

第一 七章 衰老先兆的预兆价值

衰老先兆虽然先见于形衰,但神衰事实上早已开始了,一旦神衰出现,则意味着真正的衰老已进入不可挽逆的阶段……

第一节 形衰先兆

祖国医学认为女子比男子衰老约早五年左右,即从三十五岁开始,如《素问·上古天真论篇》曰:“女子……五七(三十五岁)阳明脉衰,面始焦,发始堕。”就是说,女子以阳明脉衰为始,并以面衰为先兆,因阳明经为多气多血之经,女子经带胎产等生理特点均以耗亏气血为主,故衰老先显现于足阳明经,足阳明经循面,故女子衰老先兆首先发露于面部。另外,肝藏血,《素问·六节脏象论》曰:“肝……以生血气”,肝主疏泄又司血量调节,女子以血为本,故最易耗血伤肝,肝开窍于目,因此,目渐昏花,眼目色晦暗,为女子衰老的重要标志。

男子则先以肾气衰为先,因男子的生理特点以精的亏耗为重,肾藏精,精损则伤肾,发为肾之外华,齿骨皆属于肾之荣,故男子衰老先露于发齿。如《素问·上古天真论篇》曰:“丈夫……五八(四十岁)发堕齿槁”示下元根蒂已摇。但因

腰为肾府，肾亏最易反映于腰，故腰酸无力为男子衰老的重要信号，尤其男子性功能在四十以后逐渐下趋，如《素问·阴阳应象大论》曰：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣。”上述可见，男子衰老先兆起于下，因男子以精为根，故以肾先衰为标志。女子衰老先兆则先见于上，因女子以血为本，故以肝及阳明脉衰为先露。

衰老发展的程序，无论男女，皆以五脏相生关系为其序，即肾衰 肝衰 心衰 脾衰 肺衰，又复肾衰。如此循环下去，最后以肾竭告终，因肾受五脏六腑之精而藏之，故肾竭则生机必将泯灭。如《灵枢·天年》曰：“四十岁……腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白……五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，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，四肢经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”。以下为五脏形衰先兆：

肾衰先兆 发落齿摇，耳聋腰酸，为肾形衰先兆，因发为肾之外华，“肾者，其华在发”（《素问·六节脏象论》）。齿为骨之余，肾主骨，肾开窍于耳及腰为肾腑之故。

肺衰先兆 涕出皮皱，为肺形衰先兆，因“鼻为肺窍”，肺虚则涕泪俱出，皮为肺之外华，故肺衰则皮先坏（《素问·阴阳应象大论》曰：“肺生皮毛”，《素问·宣明五气篇》曰：“肺主皮”）。

脾衰先兆 唇萎肉脱为脾形衰先兆，因唇为脾之外华（《素问·六节脏象论》：“其华在唇四白”，《素问·阴阳应象大论》：“脾生肉”）。肉为脾所主，脾主运化，故脾衰则唇、肉

先坏。

肝衰先兆 眼花爪枯为肝衰先兆，因肝开窍于目，“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精”（《灵枢·大惑论》）。“肝受血而能视”（《素问·五脏生成篇》），《灵枢·本藏》：“肝应爪”，《素问·六节脏象论》：“肝者，其华在爪”皆足以说明。

心衰先兆 舌萎脉露为心形衰先兆，因舌为心之苗。《灵枢·五阅五使》：“舌者，心之官也”故心衰则舌萎不灵。《灵枢·九针》：“心主脉”。心衰则气血不运，脉道不利，故青筋明显，脉络外露。如《医林改错·上卷》说：“青筋暴露，非筋也……血管也，内有瘀血也”。

五脏先兆出现的先后，常取决于某一脏气先天禀薄或后天失养因素，不一定按照上述规律。但一般情况下，男子先衰于肾，女子先衰于肝。

第二节 九窍不利衰老先兆

祖国医学认为九窍不利是衰老先兆的重要标志，因九窍为五脏的外窍，根据脏象理论，脏藏于内，象必见于外，如张景岳曰：“脏居于内，形见于外”，故脏气的衰老必外见于九窍。如目为肝窍，肝气衰先见“目始不明”，如《灵枢·天年》说：“肝气始衰，目始不明”。舌为心之苗，心气衰减先出现舌窍不利。口为脾之外窍，故口淡纳减为脾气衰的先露。鼻为肺之窍，肺气衰则涕泣俱出，嗅觉减退为其早发症。耳及二阴为肾之外窍，故肾气衰以耳聋、听觉减退，二便不利

为其衰老信号。

九窍不利衰老先兆常出现于形衰之后，为形衰的进一步发展，并常为五脏神衰的前兆，如心气衰，舌窍不利，常为心神衰，神离魂散的前兆。

第三节 神衰先兆

衰老以形衰最先出现，神衰为形衰之继，待形衰发展至神衰时，衰老已进入不可挽逆的阶段。如心藏神，心神衰老则神离失去主宰，致五藏神乱，如《灵枢·大惑论》曰：“神劳则魂魄散，志意乱”。肝藏魂，胆主决断，肝胆魂衰则魂游无断。肺藏魄，肺魄衰则神恍“言善误”。如《灵枢·天年》曰：“肺气衰、魄离，故言善误”。脾藏意，肾藏志，《灵枢·本藏》曰：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”。故脾肾神衰则精神乱，志意散。此外，脑髓衰减脑力减退，是肾神衰的早期重要标志，因肾藏精，精生髓，脑为髓之海故也。

综上所述，衰老是一个由形衰到神衰的发展过程，形衰先兆虽然较先出现，但人体是一个形神统一的整体，因此，在形衰先兆出现的同时，神衰实际已潜在地进展着，故在形衰外露出现时，尤应警惕神衰的匿兆。此外，九窍衰先兆是对五脏衰老有独特意义的征兆，亦是不可忽视的衰老信号。

第一 八章 抗衰老机制

衰老虽然无法抗拒，但延缓衰老、推迟早衰的来临，尤其是截断病理衰老的恶性进展是有希望的。人的天寿既然为生长期的 5~7 倍，那么起码也应活到百年，如是，享尽天年的绝招是什么呢……

第一节 概 述

抗衰老的机制，关键在于截断衰老恶性因果链。一般而言，自然衰老只是一种生理性的、缓慢的、退行性变化，自然衰老是不可抗拒的生物规律。而病理性衰老则是一种进行性的，不可逆性的恶性循环，但截断和阻滞病理性衰老的恶性进展，还是有可能的，要使病理性衰老延缓发展，必须要有以下措施。

第二节 抗衰老措施

一、阻断心理衰老

心理衰老对病理衰老有着恶性反馈作用。心理衰老可诱导和促进病理衰老，如《内经》“怒伤肝”，“恐伤肾”，“思伤

脾”，“喜伤心”，“悲伤肺”。病理性衰老又可加重心理衰老，二者形成恶性因果循环，加速了衰老的进展，因此截断心理衰老是阻遏病理衰老的重要环节。中医强调“恬淡虚无”“精神内守”，即是为了防止心理衰老而提出的，心理衰老既然对病理衰老有如此巨大的影响，因此截断二者间的恶性因果链，具有十分重要的意义。

防止心理衰老的关键在于“调神”，这是中医养生防老的重要措施，《灵枢·天年》曾言：“失神者死，得神者生”强调了精神情志在衰老中的积极意义。调神是消除自体中毒的有效办法，有学者曾提出人在嫉妒时，自体产生的毒素，足以使一只小老鼠致死，说明情志不节对人体是非常不利的。情感的恶性刺激对人体的影响是巨大的，尽管表面上似乎只起了一点涟漪，而内体实际上已经翻江倒海，而过度的悲伤，无法排解的痛苦和长期的精神压抑对人体更是有害的。因此，中医十分强调节制情志，以维持心理平衡，从而保持生理平衡，使生命活动得以维持正常，这是防止衰老的重要措施。

二、避免超负荷运转

过度劳作，包括劳心太过，劳神太过或体劳、房劳太过，都会导致机体超负荷运转。超负荷运转导致人体精神过度紧张、虚性亢奋，必然引起人体消耗过度，而形成负性平衡，是诱导早衰的重要因素之一。超负荷运转的危害性在于增加人体的消耗，这和养生是相违背的。《内经》很重视保养，注意减少不必要的耗损对延缓衰老的作用。如《素问·上古天真论篇》提出“不妄作劳”避免“以欲竭其精，以耗其真”。

“寿命钟”在生身中是有一定极限的，如“寿命钟”拨转得太快，则寿终之日就会提早到来。尤其脑的损耗太过是早衰的重要因素之一，因为脑细胞不会进行有丝分裂，人的一生中只有 140 亿个脑细胞，损耗一个就少了一个，损耗了的不可能再生，耗费太过则加速了脑衰的来临。而脑衰则失其司令主宰，导致全身失控，于是诱导了衰老的早至。故《内经》极为强调“御神”，避免“劳神”、“劳心”太过，实是养生防衰的重要原则，亦即避免超负荷运转的措施之一。

三、加强肾精的储备

肾精的耗损是早衰的根源，因此保护肾精是截断衰老的第一要义。肾精是五脏六腑精气的根本，肾精的耗损影响着整个人体。有人做过估测，即男女双方性交一次，其心率加速，呼吸增快，气血大动所消耗的能量，足以供给整套家用电器设备，包括空调、电扇、电冰箱、电视机、电灯……一昼夜能量的总耗。可见，性生活虽然是一种生理行为，但对人体的消耗实在是惊人的，说明节欲保精是十分必要的。因此，男子早衰多责之于肾精的亏耗，实在是讲有道理的。此外，肾气的盛衰关系着人体内分泌系统的贮备，内分泌的损竭，如同灯油耗尽生机将泯，因此，防止纵欲，保护肾精，实属防止早衰的关键。

四、减少人体废物的堆存

必要的营养和能量是维持生命所必须的，但贪食肥甘，使人体仓库储备量大增，则无疑加重了心肺的负荷。一方面胃

粘膜的厚度也是有限的, 姿食饱胀, 胃粘膜也会逐渐被磨平, 而使消化力减弱, 再则, 摄入量太多, 与排出量不能平衡, 过多的废物堆积, 填塞了细胞空间, 也是衰老的原因之一。因此有人主张, 适当的“饥饿日”可以缓和摄入与排出之间的不平衡, 以减少废物的堆积, 并使脾胃得到一个“星期天”的休息, 对阻断衰老无疑是有益的。

五、防脑衰与抗衰老

防脑衰是抗衰老的一项重要措施。大脑是人体的中枢, 具有支配及主宰人体一切活动的作用, 因此脑衰则必然导致人体失调失控而致形体衰老。1976年Franks、Finon(芬奇)等发现大脑存在着“衰老控制中心”部位在下丘脑及脑垂体。该部位失调则导致丘脑—脑垂体—内分泌靶腺之间的相互依存、相互制约的关系失调。这样, 由于神经-内分泌的紊乱而引起全身物质代谢的障碍及各器官功能的失职, 从而导致衰老, 这是衰老的一个主要原因。

另外, 脑血管动脉粥样硬化, 使血管腔变狭、血流粘滞影响大脑的供血, 以及大脑细胞间质被褐脂物充填, 从而影响脑细胞的生化代谢等, 都是脑衰的原因。脑衰必然波及全身, 因此防脑衰是抗衰老的重要环节。

过去认为脑细胞不能再生, 现在科学家们动物试验已经证实了脑细胞具有再生能力, 如美国科学家冯利皮·戴尔门德, 把老鼠关在险恶而复杂环境里(有猫威胁的地方)会长出新的神经根, 能促进脑智力细胞发育的膜质细胞大量增生, 意味着抗脑衰是有物质基础的。

中医也十分强调脑对全身的重要影响,如《黄帝内经》说:“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也……心伤则神去,神去则死矣。”表明脑是全身的总辖。只要脑不衰,全身就不会衰,说明防脑衰在抗衰老中的重要意义。

防止脑衰的关键在于用脑,“用进废退”是自然之理。美国学者所作的高龄鼠试验,对照组的老鼠因为关在一个可以高枕无忧的环境里,因为不用脑,因此其脑神经根毫无长进。正如退休以后的人,由于生活平淡而变得迟顿是一样的道理。

脑的潜力是惊人的,即使衰老也只是部分地进行,因此防止脑功能衰减的可能性是存在的。

人的一生,只不过用了脑的 20%,还有 80%的贮备量。人脑 150 亿个神经细胞,一生中也吸用了百分之几。尤其右脑的潜意识功能还处于潜在状态,说明脑有着强大的生命力和储备能,完全具备抗衰老的条件,关键在于开发脑的贮备。因此,就必须勤用脑。另外,配合气功、饮食管理、协调生活节奏,以及加强锻炼以延缓脑动脉的硬化。这样,只要脑不衰,则全身就不会衰。

六、与外界环境同步

中医极为强调顺应四时养生,目的就在于使人体这个小小的局部和外界环境大整体步调一致,即所谓生理钟养生宗旨。人体亦是一个小生物钟,必须拨转得与宇宙大生物钟相一致,生命才能协调。亦即人体的生命过程应和宇宙天体的运转节律,即年、月、日阴阳寒暑节律相顺应,包括昼夜幽明节律及月潮汐节律。就是说,把个体的生理盛衰过程和自

然界的阴阳盛衰过程相对应，才能因势利导，得天之助；反之，如个体节律与自然界生物钟相违悖，则“神机不转”导致衰老早发。因此，中医非常重视养生与四时同步的原则，这也是防止早衰的重要原则。

七、提倡导引、运动

中国自古即有“流水不腐，户枢不蠹”（吕不韦《吕氏春秋·尽数》）之训言，中医强调气功、导引、运动，就是为了促进气机的升降，使清浊能正常出入。生命本身就是一个新陈代谢过程，运动能更好地促进新陈代谢，是抗衰老的有效措施。

总之，衰老死亡是不可抗拒的自然规律，但延缓衰老，防止早衰，却是人类可以做到的。早衰先兆是衰老的警号，掌握早衰先兆的规律，对及早预防衰老，截断衰老的进展，有着积极的意义。