

· 学术探讨 ·

从中医养生学术思想谈老年性骨质疏松症的防治

李建明, 张倩怡, 孟军礼

(河南省唐河县中医院, 河南 唐河 473400)

关键词 骨质疏松 养生 抗衰老药(中药)

老年性骨质疏松症(senile osteoporosis, SOP)又称退行性骨质疏松症,属原发性骨质疏松症Ⅱ型,是生理衰老在骨骼方面的一种特殊表现。随着我国社会老龄化进程的加速,骨质疏松症的发病率不断上升,严重地影响着老年人的身体健康和生活质量,其防治已成为当今国际上的研究热点。本文拟从中医学和现代医学两个角度阐述衰老机制与SOP的相关性,探讨中医养生学术思想在抗衰老中的作用,揭示其在防治SOP中的潜在学术价值。

1 衰老机制与SOP的关系

1.1 中医衰老理论与SOP的关系 中医学虽无“骨质疏松症”这一病名,但有类似本病的记载。其病因病机及临床症状与中医学中的“骨痿”“虚劳”“骨痹”颇为相似,其中以“骨痿”与SOP最为匹配^[1]。《灵枢·天年》详细地探讨了五脏精气对生长壮老已的决定性作用,认为五脏虚损是导致衰老的重要原因。

1.1.1 肾与SOP 肾虚是衰老的最基本病机,与SOP发生发展的关系最为密切。《素问·上古天真论》云:“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下……七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子。丈夫八岁,肾气实,发长齿更;二八肾气盛,天癸至……八八天癸竭,精少,肾藏衰,形体皆极,则齿发去。”这段论述明确表明年龄增长与肾精盛衰密切相关。《素问·六节脏象论》云:“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也,其华在发,其充在骨。”伴随着年龄的增长,肾精逐渐衰微,精血枯竭,骨髓之化源不足,骨骼失养,则发为“骨痿”。

1.1.2 脾与SOP 清代叶天士有“五旬有四,阳明脉衰”“高年阳明气乏”之说。脾为后天之本,主运化,是气血生化之源。随着年龄增长,肾脏虚衰,必损及脾土,导致水谷精微布散失调,后天之精生成受阻,先天之精无以充养,势必精亏髓空,骨骼失养,发为“骨痿”。张育豪^[2]的研究表明,健脾可调节能量代谢,改

善糖类、脂肪和蛋白质及微量元素代谢,改善内分泌及免疫功能,减轻自由基损伤,并能延长细胞寿命,从而改善衰老症状,延缓SOP的发生发展。

另外,随着脾肾功能的衰退,气血津液的正常生成、输布、运行和排泄势必受到影响,导致气机不利,气化失权,气虚无力推动血行,津液停滞局部,日久化生痰浊瘀血,痰瘀互结,引起脏腑功能障碍,加重气血运行不畅,导致变证从生,发为继发性骨质疏松症等。

1.1.3 肝与SOP 肝脏虚损是绝经后骨质疏松症发病的重要因素。肝藏血,主疏泄,调畅气机,运行气血津液。《灵枢·天年篇》曰:“四十荣华颓落,发颇斑白,平盛不摇,故好坐;五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始灭,目始不明。”《临证指南医案·调经》曰:“女子以肝为先天。”朱丹溪指出:“气血冲和,万病不生,一有怫郁,诸病生焉。故人生诸病,皆生于郁。”若肝血不足致肝失疏泄,则五脏气机紊乱,升降悖逆,血运失常而成瘀,气不行津而成痰,最终致痰瘀互结,影响筋骨的濡养。另外,肝藏血,肾藏精,精血同源。肾精有赖于肝血的滋养,肝血不足可致肾精亏损。肾精亏虚,则骨髓生化乏源,骨髓空虚,则骨骼失养。

1.1.4 心与SOP 《素问·五脏生成》曰:“诸血者,皆属于心。”心脏的搏动,血液的运行,均依靠心气的推动。《医学正传》说:“人之一身,皆气血之所循行,气非血不行,血非气不运。”心气旺盛,心血充盈,血脉通利,血液化生不息,一方面月经条畅通达,另一方面骨骼肌肉得以濡养。另外,心在整个生命活动中的君主地位也是不容忽视的。《素问·灵兰秘典》曰:“心者君主之官……,主明则下安,以此养生则寿……,主不明则十二官危……”《灵枢·邪客》曰:“心者,五脏六腑之大主也。”可见,心脏在濡养和协调五脏功能上具有突出的作用,故应重视心在SOP发生发展中的作用。

1.1.5 肺与SOP 肺主一身之气、司呼吸,对后天之气的生成及全身气机的升降出入具有重要作用。《素问·

五脏生成》曰:“诸气者,皆属于肺。”《医学实在易》曰:“气通于肺脏,凡脏腑经络之气,皆肺气之所宣。”正所谓“肺气之衰旺,关乎寿命之短长”。另外,肺主宣发肃降,通调水道,参与水液代谢。若肺气不足,气机升降失调,导致五脏虚损,最终也可引起骨骼失养。

1.2 现代医学衰老理论与 SOP 的关系 骨重建是由破骨细胞和成骨细胞参与的,发生于骨表面的,由破骨细胞激活和骨吸收开始以及与之相偶联的成骨细胞激活和骨形成终结的 2 个过程^[3]。正常骨代谢周期中,破骨细胞的骨吸收活动和成骨细胞的骨形成活动维持在一种动态平衡状态。一旦这种平衡被打破,破骨作用大于成骨作用,将会导致骨质疏松。随着年龄的增长,由于破骨细胞的吸收增强及成骨细胞的衰减导致骨量减少,骨重建受到干扰,进而导致了老年人骨质的多孔病变,这是 SOP 发生的细胞学基础。细胞衰老是整个机体衰老的基础,自由基损伤学说、基因程控学说(端粒理论)、免疫功能减退学说、神经内分泌功能失调学说等都是衰老发生的重要机制,与 SOP 的发生发展密切相关。

2 中医养生学术思想在防治 SOP 中的应用

许多老年性疾病并不是突然发生的,而是在中年以后逐渐演变而形成的。中年时期是人体由盛而衰的转折期。我国古代学者对此早有较为深刻的认识。《素问·阴阳应象大论》曰:“年四十而阴气自半也,起居衰矣”;且认为女子七七而男子八八则天癸竭,即标志着人体由此逐步进入了老年期。《备急千金要方》所谓“四十以上,即顿觉气力一时衰退;衰退既至,众病蜂起,久而不治,遂至不救。”对此,前贤反复强调了摄生的重要意义,认为决不可在衰老之后再重保养。因为衰老之体,元气大虚,精血枯竭,脏腑亏弱,欲求复壮、延年,其亦难矣。这也就是古人强调“不治已病治未病”的原因。骨骼系统作为人体的重要组成部分,骨量在成长期逐年增加,大约到 30 岁达到高峰,然后随着年龄的增长骨量开始每年以 0.3%~0.5% 的速度减少,老年人约为每年 1%。由此可见,运用中医养生学术思想指导抗衰老工作对防治 SOP 具有重要的现实意义。

2.1 聚阴存阳,固护元气 《素问·上古天真论》云:“今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”可见,过度耗散肾精,影响阴阳互生,必将导致早衰。在正常生

理状态下,阴阳保持着动态平衡,称为“阴平阳秘”或“阴阳调和”。肾精是生命的根本,既可化生气血濡养脏腑形体,又可直接化生肾气主持生命体的生长发育,同时也是繁殖后代的物质基础。因此,历代养生家视之为人“三宝”之一,并着重强调保养肾精对预防衰老具有重要作用。张景岳认为早衰的产生是由于不知摄生,耗损精气,所谓“残伤有因,唯人自作”,强调挽回早衰“求复之道,……总在元气”;指出欲保生重命者,尤当爱护阳气,重视阴精在养生中的作用。元气乃人身根本,老年人肾气已衰,肾精已亏,元阳耗散,更应该注意节欲惜精,聚存阴精才能护养阳气,使阳有所依,保全阳气也才有助于生化阴精,使阴有所化。精足髓旺,则骨骼得以充养。

2.2 调养脾胃,饮食有节 民以食为天,人以水谷为本。饮食是人体赖以生存的精微物质的基本来源。中医抗衰老理论提出“饮食有节”即强调合理的饮食结构及饮食方式对养生的重要性。《素问·痹论》曰:“饮食自倍,肠胃乃伤”。《素问·生气通天论》所谓“高粱之变,足生大疔”指明了肥甘厚味不宜多食,过则伤脾胃,易生痰、化火,酿生病变。是故要谨和五味,五味和则骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长布天命。孙思邈《备急千金要方·食治》中引用扁鹊所言“安身之本,必资于食……不知食宜者,不足以存生”,指出了合理饮食在防治疾病中的重要意义,并将“药食同源”升华到更高的层次,即“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资血气”。张景岳认为“脾胃为水谷之海,得后天之气也……故人之自生至老,凡先天之有不足者,但得后天培养之力,则补天之功亦可居其强半”,强调保护脾胃、培补后天之本。所以,日常生活中老年人要有意识地避免过度吸烟饮酒,选食含钙丰富的食品,做到品种多样化,粗细搭配,这对于延缓衰老、防治 SOP 具有重要意义。

2.3 形神共养,动静相适 中医学认为,形与神是统一的,调神与养形紧密结合,是老年人养生保健的大法。只有将调神与养形密切结合起来,形神共养,才能防病抗老,健康长寿。如《素问·上古天真论》所云:“形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”张景岳首重“治形”,尝谓“吾之所赖者,惟形耳,无形则无吾矣。”他认为人形有二,内形即神气,外形即躯体。提出“养生者,不可不养此形”。形神共养,恬淡虚无,则真气从之也。另外,中医学还注重动静结合,以修身养性。《内经》指出:“上古之人,其知道者,法于阴

阳,和于术数”。“和于术数”即正确运用养生保健方法,如导引、气功、按摩等,都可使老年人筋骨健壮、气血流通。正所谓“人体欲得劳动,动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生”“流水不腐,户枢不蠹,以其运动故也”“养性之道,常欲小劳”。《遵生八笺》亦强调:“运动以却病,体活则病离。”

老年人运动保健应因人制宜,适时适量,体力活动不应超越人体所能承受的限度。华佗指出:“人体欲得劳动,但不当使极尔。”循序渐进,持之以恒,做到“形劳而不倦”,才能收到健身的效果。因此,日常生活中注重调养形体,修身养性对于延缓衰老、防治 SOP 具有重要意义。

2.4 顺应自然,略加调护 《素问·上古天真论》曰:“起居有常,不妄作劳”,是指生活起居要有一定规律,才能“生气不竭”。《素问》有四季卧起早晚之宜及平旦、日中、日西将暮三时劳作歇息之分。中医养生强调要“法于阴阳,调于四时”,注重“春夏养阳,秋冬养阴”。同时要“三因制宜”,以求达到“天人合一”及“治未病”的效果。这种顺应自然界生息规律的养生保健理论对于延缓衰老、防治老年性疾病有无可替代的作用。

3 中药在防治 SOP 中的作用

有了理论指导,还要有用于治疗的药物。近年来,国外逐渐开始重视动植物药物的使用,而我国地大物博,具有丰富的中药资源,更应该重视中药在抗衰老及防治老年性疾病中的突出作用。中医学认为衰老是五脏六腑衰老的综合体现,尤以肾虚和脾虚最为重要,伴有不同程度的瘀血和痰浊,存在“正虚夹实”的病理变化。可见,在抗衰老的过程中补肾健脾的同时重视活血化瘀是延缓衰老的一个理想途径,也是延缓 SOP 发生发展的重要法宝。蔡振雄^[4]的研究表明,抗衰老中药具有对抗自由基损伤、激活端粒酶

活性、延缓免疫功能衰退、改善神经内分泌功能的作用。因此,在顺应自然规律的前提下,充分发挥中药在抗衰老中的作用,对于防治 SOP 具有重要意义。

近年来,随着各种先进生化检测技术的广泛应用,骨质疏松症的临床和基础研究工作取得了可喜的成果,但其存在的隐患却不容忽视。阻止和减缓骨盐流失是西医治疗和用药的主体思想。受这一思想的影响,当前国内外普遍流行使用促进成骨细胞活性、抑制破骨细胞活性等药物,针对某种指标的升高和降低简单地组药,不仅不良反应多,而且也不利于对骨形成过程动态平衡的调节。衰老是健康机体生理功能减退,对疾病易感性增加最后到达生命终止的一个程序性过程。随着年龄增长,机体各器官和组织成分包括骨组织均会同步地以不同的速率衰退或老化。骨组织不论其数量和质量,组织成分和细胞活力都会受衰老规律的支配。SOP 的发生发展是一个进行性而又不可逆的病理过程,一旦发生骨质丢失便很难恢复骨的正常结构,所以必须及早预防^[5]。因此,深入挖掘中医养生理论在抗衰老方面的理论精华,对最大限度地运用中医养生相关理论指导抗衰老而防治 SOP 的过早到来具有重要意义。

4 参考文献

- [1] 刘庆思. 中西医结合诊治骨质疏松病[M]. 北京:中国中医药出版社,2001:73.
- [2] 张育豪. 脾肾双补法对原发性骨质疏松症骨质密度影响的临床研究[D]. 广州:广州中医药大学,2006.
- [3] 周军,肖红,哇承志. 绝经后骨质疏松症与细胞因子[J]. 中国中医骨伤科杂志,2004,12(3):49-52.
- [4] 蔡振雄. 中医药治疗原发性骨质疏松症的治则研究[D]. 广州:广州中医药大学,2001.
- [5] 戴居云. 骨质疏松症的中西医结合治疗[M]. 上海:上海中医药大学出版社,2005:157.

(2009-10-19 收稿 2010-09-13 修回)

(上接第 72 页)的作用,从而解除肌肉痉挛性疼痛,改善局部血液循环,有利于抗炎消肿;曲安奈德能抑制纤维细胞增生和肉芽组织形成,使局部炎症尽快消除,预防或解除粘连;维生素 B₁₂、B₆ 能促进组织修复,增强对致病因子的抵抗能力,维持神经细胞的正常生理功能;亚甲蓝是噻嗪染料类化合物,具有氧化还原功能,与感觉神经纤维亲和性很强,其色素受氢后可使无髓鞘神经纤维着色,从而阻止感觉冲动的传导,同时可有效地调节腰交感神经功能,从而达到治

疗的目的。

5 参考文献

- [1] 宣蛰人. 软组织外科理论与实践[M]. 北京:人民军医出版社,1994:291-293.
- [2] 王相奇,宋稼润,何宾. 脊神经后支阻滞治疗腰脊神经后支综合征[J]. 中医正骨,2008,20(10):69.
- [3] 国家中医药管理局. 中医病证诊断疗效标准[S]. 南京:南京大学出版社,1994:216.
- [4] 董福慧. 临床脊柱相关疾病[M]. 北京:人民卫生出版社,2009:371.

(2010-09-16 收稿 2010-11-04 修回)