

# 衰老

# 拜拜



## 首屆港姐孫泳恩談 留住青春



# 第3章

## 中藥養生與 中醫藥科學化

人類除生理性的自然衰老外，  
還有一些因素令人出現病理性衰老。  
中醫藥學一直以來都努力鑽研，  
透過中藥和食療的調理，  
一方面改善病理性衰老；  
同時也延緩生理性的自然衰老。

念 古 除 理 補 理 虛 然 人

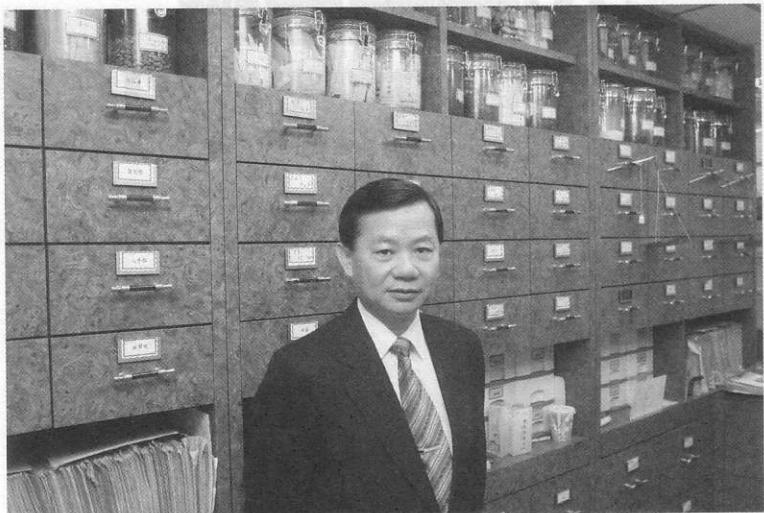
生

期

49

認

子的



資料：崔紹漢博士 香港浸會大學中醫藥學博士

# 第一節 先天生理性衰老

中醫學早在兩千多年前，已提出和衰老有關的概念，其中一本中醫典籍《黃帝內經》曾多次提及，上古人的壽命可以有100歲「到百歲乃去」。

那為甚麼現在許多人沒有這麼長的壽命呢？那是除生理性的自然衰老以外，也有一些因素令人出現病理性的衰老。而中醫藥學一直以來，都努力鑽研透過補品和食療，一方面改善病理性衰老；同時也延緩生理性的自然衰老。

中醫典籍認為，生理性的衰老最主要應歸咎於腎虛，即腎氣虛衰。總括來講，《黃帝內經》提出，雖然衰老的現象類似，女子與男子生理結構不同，兩種人的生理周期也有一些不一樣。

## 生理周期男女有別

不同的地方在於，女子的生理周期是7歲為1周期，然後7歲、14歲、21歲這樣生理演變，直至七七49歲就會腎氣虛衰，出現衰老的現象。這和現代醫學認為女子在40至50歲出現更年期的理論相符合。

男子就似乎得天獨厚一點，《黃帝內經》認為男子的生理周期是8歲為1周期，到八八64歲就會出現

「天癸竭」。甚麼是「天癸」呢？要明白這點先要解釋中醫所謂的「腎氣」。中醫的「腎」有別於現代醫學的「腎」。現代醫學生理解剖的「腎」是腰部的兩個器官。

中醫的「腎」，則比較籠統地反映人體中的荷爾蒙或內分泌系統的整個調控機制。人體內分泌系統的調控機制，也包括西醫中的腎上腺素；在女性中包括卵巢，而在男性中則包括睪丸。

中醫認為「腎」是整個調控內環境的功能單位，不單會獨立運作，還結合腦部的腦下垂體和下丘腦，組成重要的生理軸心。這生理軸心從腦下垂體開始，到下丘腦，再結合腎功能單位中的腎上腺素。腎上腺會分泌很多如糖皮質激素、鹽皮質激素、腎上腺素等影響生理功能的重要荷爾蒙。

另外，腦下垂體和下丘腦會結合卵巢或睪丸組成性腺軸。性腺軸影響女性的月經周期和男性的精子成熟。由於這個生理軸心涉及可產生多種荷爾蒙的腦下垂體和下丘腦，兒童身體發育的規律，也依賴這些荷爾蒙的刺激。其中腦下垂體最重要的荷爾蒙是生長荷爾蒙 GH (Growth Hormone)，這是影響人類從小到大生長發育的重要荷爾蒙。

《黃帝內經》又提及男子8年、女子7年的生長周期，像小女孩7歲開始出牙齒，頭髮和外型慢慢發生變化，一直到14歲開始發育之類，也是受腎功能單位

中荷爾蒙的影響。

那麼《內經》中「天癸竭」這幾個字中的「天癸」是代表甚麼呢？女子長大後，腦下垂體結合性腺的荷爾蒙變化，刺激子宮產生月經。刺激月經來的荷爾蒙就是「天癸」，即是說這時候荷爾蒙開始旺盛。

## 天癸衰竭象徵衰老

於是女子過了14歲、21歲身體就逐漸發育成熟，可以結婚產子。女子到28歲時形體就到最成熟階段。當然21、28只是一般而論，確實歲數會因人而異；有的人在14、15歲已經亭亭玉立，有些女人28歲還不算完全成熟。

到了七七49歲，就是《內經》所提的「天癸竭」，即刺激月經來的荷爾蒙「天癸」到了衰竭的地步。這就是中醫所謂的「腎氣虛衰」，即荷爾蒙調控的機制開始衰落。「氣」是腎這個功能單位感覺到的表現。

男子也一樣，8年為一周期，發育得遲點，衰退得也遲點。男子「天癸竭」的年紀去到八八64歲。那是否男子到64歲會出現更年期？

由於男子沒有明顯的生理表徵，不像女子月經不來就不來那樣明顯，於是沒有明顯的更年期。一般認為男子50至60歲開始衰退，而64歲是個極限，但一樣經歷腎氣由盛轉衰，這就是衰老。

## 第二節 後天生理性衰老

中醫認為，人人都要經歷生老病死中無可避免的老化過程，除了由於先天之本的腎氣以外，也有後天的因素。其中中醫的「脾」即為後天之本。西醫的「脾」只是一個器官，但中醫的「脾」則泛指消化吸收功能，對身體營養物質和水分電解質處理運送的功能，再加上我們由吸收這些物質所衍生的免疫功能，這才是中醫的「脾」。

這是很合邏輯的，因為不管你先天條件多好，身體多壯健，若後天失調，營養不良，或者免疫功能低下常常病，後天的身體也是差。這些因素，如營養不良，身體電解質水液運送問題，免疫功能低下等一樣使人容易衰老。這就是後天的。

### 內臟虛衰陰陽失調

後天的因素還有心臟虛衰。「心」泛指心臟加上循環系統、血管系統及中樞神經系統，思考的部分也屬於心，這部分會隨年紀增大也會衰退。

還有肺也會虛衰，本來肺可以呼吸新鮮空氣，血液在肺中交換物質。隨年紀長大，肺部功能也會出現問題。肝臟也會虛衰。肝臟和情緒有關，會出現肝鬱

氣結的現象。這些功能的虛衰，最終導致氣血津液的虛衰，這些整體都是有聯繫的。

每個器官的功能表現都稱為「氣」。而氣血津液中的「津液」即水液、電解質和血液，凡是可見的屬於液體性質的中醫都稱為「津液」。氣血津液的總體虛衰最後會導至陰陽虛衰，即陰陽失衡。

中醫理論中，一旦陰陽失衡即出現老病的情況，於是健康就會出問題。



• 中藥多是複方，由幾種甚至幾十種組成君臣佐士的組合。

## 第三節 後天病理性虛衰

以上都是生理的過程，還未結合可導致這生理過程加速的外界環境的變化，這部分稱為病理性虛衰。那又是甚麼環境呢？中醫認為情緒環境很重要，情緒環境可致病，這是由肝臟處理的。

其他環境的因素，如寒熱的侵襲，或是中醫稱為六淫的「風、寒、暑、濕、燥、火」，例如傷風、受寒、中暑、秋燥等，也都是外界的致病的因素。

此外，生活習慣也有影響。有些人暴飲暴食、睡眠不足、勞逸過度，有時做工很辛苦沒有休息，有的懶惰運動不夠。還有就是飲食不節，除量不能好好控制以外，還吃一些不應吃的食品，好肥甘口味和含膽固醇高的，再加上吸煙、飲酒等，都是會結合生理過程，使人出現衰退的外在因素。

本來一個人年紀老，並不一定伴有「衰」，有「衰」字是因為有慢性衰退性疾病伴隨，如糖尿病、中風、高血壓、白內障、癡呆等。這些病變，即衰退性疾病，會視乎外因的嚴重程度，促使人的衰老。

## 第四節 西醫學自由基學說

西醫比較針對性，有十多個和衰老有關的理論，例如遺傳基因學說、內分泌或荷爾蒙衰退學說、中樞神經系統衰退學說、免疫功能缺陷學說，或自由基學說，還有蛋白質交聯學說之類。

西醫的種種學說說明衰老不能歸咎於單一因素，而是由很多不同的因素結合起來。

中醫則較為籠統，先天腎氣虛衰結合後天心肝脾肺衰退，引致氣血津液虛衰，以及陰陽失衡。西醫則用針對性且深入的理論去解釋衰老，沒有一種單一的西醫理論可以完全解釋衰老的變化，而是多因素作用的結果。

舉例來說，其中一個較廣為醫學界接受的是自由基學說。這學說認為我們的身體一開始呼吸，細胞內的腺粒體一有氧氣作用，就會產生自由基粒子（Free Radical）。這些自由基十分活躍，很具破壞性，對體內的大分子物質，如碳水化合物、脂肪、核酸和蛋白質都有某種程度的破壞。

幸好我們體內有些機制或酵素、蛋白質，或我們攝入的營養物質，如維他命等抗氧化物質會消除自由基產生的損害。但也有很多因素會加速自由基的產生，例如一個人會因得病受細菌病毒的侵佔和感染，產生過多自由基。

又譬如空氣污染、農藥、藥物和變質的食物，都會在體內產生過多的自由基，使我們應付不來。這些過多的自由基就會導致衰老，這就是其中一種西醫的學說。

現代的醫學也認為，身體的荷爾蒙也會加速衰老。而有關荷爾蒙衰退學說的運作機制其實和自由基學說互相關聯。

## 第五節 胰島素與血糖

近年常說的代謝綜合症（Metabolic Syndrome），是指一個人過了30歲，即踏入中年的階段就會發胖，肚腩會大些，吃東西不受控制，開始增肥等，增肥後細胞對於胰島素會出現抗拒性。

胰島素可幫我們將攝入的糖份和養料一部分用作燃料，一部分儲存在細胞中，以備不時之需。但當細胞中脂肪增多的時候，對胰島素訊號的感應就變得低下，於是細胞中多了糖份，慢慢令胰臟以為現在胰島素作用不夠強，會增加胰島素的分泌，引致胰島素水平增高，這反而導致細胞更不聽話，不開放讓糖份進入，體內的血糖就會愈來愈高。血糖多了會變成三酸甘油脂，變成脂肪儲存在細胞。

### 血糖過高敲響警號

於是脂肪愈來愈多，細胞愈來愈不聽胰島素的話，變成惡性循環。最後導致血裡面的血糖過高，過高的血糖在血中會黏上蛋白質，例如會黏上紅血球的蛋白質；也會黏上眼球的蛋白質，變成白內障；或黏上血管壁的蛋白質，變成血管硬化。若黏上抗氧化酵素的蛋白質，會防礙清除自由基的作用，自由基的破

壞力就變得更強。這是以二型糖尿病為例，說明荷爾蒙理論（胰島素也是荷爾蒙）和自由基理論的相互作用。

另外，免疫系統學說也有類似情況，荷爾蒙失衡也會影響免疫系統。免疫系統低下或過度活躍也會加速衰老，這都是有關聯的。

這也解釋了西醫怎樣看這幾種互有關連的學說體系。

# 第六節 西醫的針對性理論

我們先看西醫，看過西醫後，會更加容易了解中醫對抗衰老的做法。

近年衰老的概念在西方醫學中也起了變化，以前認為衰老是必然的過程，現代醫學就覺得有的人老的時候很健康，有些人老的時候有很多問題，例如糖尿、白內障、中風、心臟病、癡呆等。分別在哪裡呢？是因為有些是生理性的衰老，有些是病理性的衰老。所以西醫醒覺既然衰老是病，應可預防和醫治，於是衍生抗衰老的概念。

## 對抗及消除自由基

西醫的抗衰老是針對性的，例如如果認為是自由基引致衰老，就會想應該吃甚麼可提高體內抗自由基的酵素，幫助身體消除自由基。

西醫又發現，生長荷爾蒙的降低，也是引致衰老的主因之一。HGH (Human Growth Hormone) 是荷爾蒙的領袖，也主宰了老化的變化，等於中醫所講的「腎氣」。

生長荷爾蒙是我們的腦下垂體產生的荷爾蒙。小孩子一開始發育就長得很快，那是因為生長荷爾蒙在發育時期升高後，會刺激骨骼、蛋白質的合成，於是男女孩會骨頭變長，肌肉變得結實。

生長荷爾蒙又會像樂隊的指揮，影響其他荷爾蒙，產生相互作用。例如腦下垂體會產生刺激卵巢的荷爾蒙，使女性生理慢慢成熟，月經及身體產生變化，這過程也是由生長荷爾蒙做指揮。

但生長荷爾蒙其實很特別，也很神秘的荷爾蒙，要等一個人睡得最沉的時候才分泌出來。睡著後的一個多鐘頭才到達分泌的高峰，但很快一個多鐘頭後便消失，在日間分泌的時候份量很少，每天如是。生長荷爾蒙出來後會經過血液接觸肝臟細胞，或腎臟其他的細胞，但主要是肝臟細胞。

## 直接補充荷爾蒙

肝臟細胞接觸到生長荷爾蒙後，會製造第1型胰島素生長因子（IGF-1）。

IGF-1的作用和生長荷爾蒙很相像，它會刺激細胞生長，修補損壞的細胞，激發免疫功能的發育，令身體各方面平衡。但它相對地穩定，24小時的量都差不多。於是IGF-1代替了生長荷爾蒙，即生長荷爾蒙的替身，成為荷爾蒙的領袖。

西醫發現人過了30歲，生長荷爾蒙水平就會下降，到40歲時只有20歲的20%，到了60歲時可能只有10%多些，80歲時只有5%。而生長荷爾蒙由高峰急速下跌是導致人衰老的原因。

由於西醫是一件事還一件事地看，於是對抗衰老就有補充荷爾蒙的想法，甚至有口服的。以前有些生長荷爾蒙就在死屍的腦下垂體中提煉出來的，這是很危險的。現在不能用這方法了，而是用遺傳基因的方法合成生長荷爾蒙，然後注射入人體或從舌底吸收，以補充生長荷爾蒙。

這是針對性的做法，你不夠哪樣就補充哪樣去作戰。當然西醫也會勸人採用好的生活模式，不吸煙，不飲酒，多做運動、減肥等，這些中西醫都是不謀而合一樣的。但講到治療方面，大家就不太一樣了。

# 第七節 中醫的整體治理理論

中醫的方法就和西醫截然不同。中醫採用整體的理論，治療時也注重整體治理，所以中藥用藥很少用單一的藥，都是用複方，由幾種甚至幾十種組成君臣佐士的組合，重要的藥和不太重要的藥大家互相配合。複方中藥進入體內後令身體產生相應的變化。

## 腎氣虛衰調陰陽

當我們氣虛時，可吃補氣藥，使身體可以吸收補氣；若我們陽虛，可吃補陽藥。身體吸收後，自己去調節各器官功能，甚至去到細胞層面，以製造和補充不夠的物質，或身體需要的物質。這是中醫治病的方法，針灸和推拿的道理都一樣，哪些不夠的，就補足；哪些多的，就清理掉。

再集中看衰老，中醫認為衰老是腎氣虛衰為主。腎虛可以是腎陰虛，也可以是腎陽虛，但很多時候陰虛、陽虛不是單一的，多數是陰陽兩虛，看哪樣虛得多，哪樣虛得少，但總的來說都是腎虛。

於是中醫抗衰老的重點始終都在補腎。補多少陰

虛多少陽虛呢？那就需要辨症論治，根據臨床收集得來的數據，來決定這個人是否陰虛多過陽虛，但總的來說補腎就不會錯。

## 一條複方慢性調理

然後是選擇用哪種藥補腎補氣。年紀大的人，年紀愈大，陽虛的情況也愈嚴重，我們可用這個準則補腎。但後天的因素也不可忽視，例如脾虛也要補脾，人參就是補脾的藥。還有鹿茸、菟絲子等都是補腎的藥。中醫就是補腎健脾，至於心肝肺等一條複方也可照顧到。

這就是中醫和西醫不同的地方，西醫是你缺哪樣給你哪樣，給你的是濃縮的單一成份的藥。對身體來說，西藥未必能計算好足夠和準確的分量。由於是濃縮的單一成份，過量的時候會產生反效果，就是副作用。中藥就不同，一條複方裡面有很多種藥，而且用的量不多，以慢性調理為主。

進入身體後，體內會按需要攝取所需成份，也和配藥一樣。然後在體內慢慢積聚產生潛移默化的變化。這變化雖然不大，但日子有功，可將體內陰陽失調的情況平衡過來。



• 崔博士是香港中醫藥學的權威。

深入來看，我們做過一些中西結合的研究，例如腎陽虛時，應會影響荷爾蒙水平。影響的情況是怎樣的呢？可以試試量度IGF-1的水平看看。我們做過中藥對荷爾蒙水平影響的研究，發現用藥後真的會有一些變化。年紀大的人，IGF-1會降低，用了補腎藥後，再量度IGF-1就會升高，這是我們結合中醫和現代醫學需求證的理念做的研究方向。

## 第八節 怎樣衡量抗老藥品\*

除IGF-1外，還有很多其他種類的荷爾蒙，男有男的荷爾蒙，女有女的荷爾蒙。有的荷爾蒙多就是好，有的少才是好。例如胰島素過高會產生胰島素抗拒（Insulin Resistant）。

胰島素抗拒會引起很多代謝性的問題，例如血糖高、膽固醇高、血壓高，這都會慢慢發展成糖尿病，影響心血管出問題。

還有一個荷爾蒙叫「壓力荷爾蒙」（皮質醇 Cortisol）。生活壓力的確會令皮質醇過高，皮質醇稱為壓力荷爾蒙的原因，是當一個人要應付危難的時候，皮質醇會在短期發揮作用，令你血糖升高，能量突然間增加，你就可以應付有關的危難。

但若你長期受壓，以致皮質醇長期升高，身體長期處於壓力之下，就不是好現象。過度反覆的情緒或持續過久的情緒，例如怨恨的時間太長或不開心的時間太長，都會導致皮質醇偏高，產生亞健康的狀態，

\* 在2004年6月西班牙Methods and Findings in Experimental and Clinical Pharmacology 醫學雜誌, Vol.26, No.5, 2004及在2003年11月澳洲墨爾本首屆世界中醫藥大會發表研究報告。

或稱為「慢性疲勞綜合症」(Chronic Fatigue Syndrome)，這和代謝綜合症相關聯，但也和情緒波動相關。

中醫認為情緒可以致病，例如焦慮、失眠、常常不開心、對甚麼都沒興趣、腰酸背痛、容易疲倦等，這都是屬於亞健康狀態。我們看到，補腎藥也會令皮質醇降低，這也是中藥的正面影響。

此外，自由基也會令人老化，我們做研究時，也會監測補腎藥對身體對抗自由基的酵素的變化，發現身體對抗自由基的本能也會提高。

再看看免疫系統方面。免疫系統中有正面作用的免疫細胞CD4及有制衡作用的免疫細胞CD8，大家互相牽制以提供平衡的整體的免疫機制，以發揮對抗疾病的作用。我們發現用了補腎藥後，可提升免疫細胞CD4及CD8的數量。

補腎藥於是在幾個方面都發揮了作用：調節荷爾蒙、對抗自由基和增強免疫功能。

補腎藥又貴重。這與我最不喜歡、不支持的藥物在內，而不失更太陽和顏色吸引我，設計的人盡盡力，這款內容對亞主義，高貴藝術史家學會時，要太陽

## 第九節：維康28的研究

補腎中成藥中有人參、鹿茸、菟絲子等的成份。我們做過含有這些成份的**維康28**複方的臨床研究，該保健品在調節荷爾蒙、對抗自由基、增強免疫功能，以及改善代謝方面，我們都找到有效對抗衰老的正面的證據。

我們在兩年多前做這個研究，找了36位中年人士，年紀是40到60多不等。這些男士由西醫臨床觀察和化驗，證實沒有明顯病徵，例如沒有心血管病、糖尿病、腎病等，算是健康的一羣，但正常老化。在做實驗之前，我們都給他們抽血驗IGF-1、皮質醇、CD4及CD8、膽固醇、血糖和抗氧化指標。然後我們為參與實驗的人提供**維康28**的肛門栓劑，因為塞肛門藥可以直接進入大循環發揮作用，不會經過胃酸和肝臟的破壞，可保持最高藥效。

這些人在3至4個月內抽了幾次血，每次抽血都跟進之前提及的幾項指標。經過幾個月的觀察，發現指標整體都有變化，例如IGF-1明顯升高，皮質醇明

\* 在2003年3月法國巴黎世界抗衰老會議及在2003年9月新加坡第二屆亞太抗衰老醫藥會議上發表研究報告。)

顯下降達30%。因為皮質醇下降，睡眠得到改善，壓力明顯減輕。身體的一些徵狀也有改善，包括夜尿多的減少，性功能改善。各方面指標都有正面的改善，例如CD4及CD8得到提升，抗氧化能力提高，膽固醇明顯下降。

由此可見，維康28中成藥在抗衰老方面有獨特的能力。這是當時得出結果，有關研究也已在重要的世界醫學雜誌或醫學會議發表，並廣為人接受。

此外，我們和浸大以及科大合作做過主要針對蛋白質荷爾蒙，特別是IGF-1和抗氧化酵素的研究。我們研究過柏金遜病、老人癡呆和慢性病，主要是肝炎和肝硬化及骨枯的研究。雖不是以抗衰老為主題，但都和身體的慢性損害有關，患者容易生病和衰老。骨枯患者的情況更嚴重，因為當時醫生用的是高劑量的類固醇，令病人加速衰老。

研究結果顯示，患者用了以補腎藥做基礎的藥物之後，例如用於柏金遜病和老人癡呆的藥名為「腦訊通」；肝炎和肝硬化病人用的藥叫「維肝力」，提高了患者的免疫力、抗氧化能力和IGF-1水平，這都是對抗衰老和疾病的重要指標。我們發現幾項有關研究都有正面的結果，並已對外公佈。

# 第十節：養生應如何進補？

中醫也注重飲食。我們人老是因為腎虛、脾虛，這兩樣最重要。所以在飲食方面，也要針對保護這兩項功能，另外要進食補腎的食品，例如怕冷的可以吃鹿茸，也可以簡單地吃一些杞子、核桃、黑芝麻這一類補腎食品，平時多飲些湯水。

## 補腎健脾同步進行

補腎之外也要注重健脾。最重要的健脾保健品是人參，可用來煲湯。涼的可用花旗參和黨參。

飲食也有一些禁忌，要避免傷腎和傷脾的食品。生冷的東西會傷腎，也要小心別攝入不必要的藥物。多吃些新鮮的蔬菜水果。不要吃太多加工過或精製的食品，以免傷肝傷腎。

從現代醫學角度來講，要吃多些抗氧化的食物，如新鮮蔬菜水果及其他大量含維他命A、E的食物，以及深海魚油之類，這樣就可在飲食中照顧到養生。

傷脾食品是哪些呢？凡是生冷及過度煎炸的食物都不主張多吃，肥甘口味的食物也會傷脾。當然高膽固醇、高脂肪的也要避免，這點中西醫學都雷同。

## 中藥保健品怎樣選？

現在很多保健品都提倡有中草藥、中成藥成份，我們在選擇抗衰老保健品時，最重要的是要拿出證據來，看看有沒有做過臨床研究。

例如有關藥物的聲稱要經過臨床研究並被醫學界接受的情況下，我們才可放心選用。雖然不一定要等到美國FDA批准，但也要有研究和數據支持對人體無害，這也是重要指標。

當然也要看個人體質和需要，例如中醫有所謂「少不食參」，即年少的人不適合吃人參，雖然人參很有益。

因此要因應自己的體質、健康狀態和身體階段進補。抗衰老多數是上年紀的人關心的課題。上年紀的人容易因為胰島素抗拒出現代謝綜合症：血糖、血壓、膽固醇和三酸甘油脂等都在臨界情況，好的膽固醇又偏低，肚腩又大些。

通常有3個因素會導致這種情況出現，包括無可避免的遺傳因素，其次是可以改善的過胖情況。後者可通過多做運動及避免攝入太多高卡路里食物來改善。

還有情緒的問題也要注意。中醫也認為若焦慮過多，超出可承受的範圍，而使皮質醇過高，導致血糖過高也會產生一系列的問題，包括令組成骨頭的蛋白質減少，鈣質流失，變成骨質疏鬆。

女性也會因為皮膚蛋白質減少，皮膚變薄，出現皺紋，因為皮膚要厚才能承托脂肪，才會顯得飽滿。皮質醇過高也會影響睡眠質素，睡得不好精神不好，會令皮質醇更高，造成惡性循環，這都是一環緊扣一環的。