

# 基于内经养生守则对阿尔茨海默病防治

缪华<sup>1,2</sup>, 楼迪栋<sup>1,2,3\*</sup>

<sup>1</sup>贵州中医药大学基础医学院, 贵州 贵阳

<sup>2</sup>贵州省法医中药毒理学特色重点实验室, 贵州 贵阳

<sup>3</sup>贵州中医药大学司法鉴定所, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年6月5日; 录用日期: 2023年7月18日; 发布日期: 2023年7月31日

## 摘要

随着社会的发展, 人们对健康的要求逐渐提高, 渐渐意识到养生保健的重要性。《黄帝内经》是中医学的经典著作, 不仅对中医学的基础理论和临床治疗有着积极的指导作用, 对于养生防病也有着重要的指导意义。《黄帝内经》蕴含了丰富的养生守则, 本文从修身养性、和于术数、起居有常、饮食有节、房室养生五个方面阐述其对阿尔茨海默病的防治, 以期降低阿尔茨海默病的发病率、提高生活质量。

## 关键词

《黄帝内经》, 养生法则, 阿尔茨海默病

# Prevention and Treatment of Alzheimer's Disease Based on the Internal Health Regulations

Hua Miao<sup>1,2</sup>, Didong Lou<sup>1,2,3\*</sup>

<sup>1</sup>School of Medicine of Basic Sciences, Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

<sup>2</sup>Guizhou Provincial Key Laboratory of Forensic Traditional Chinese Medicine Toxicology, Guiyang Guizhou

<sup>3</sup>Judicial Authentication Institute of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

Received: Jun. 5<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jul. 18<sup>th</sup>, 2023; published: Jul. 31<sup>st</sup>, 2023

## Abstract

With the development of society, people's demands for health are increasing, and they are gradually realizing the importance of health preservation. The *Huangdi Neijing* is a classic work of tradi-

\*通讯作者。

文章引用: 缪华, 楼迪栋. 基于内经养生守则对阿尔茨海默病防治[J]. 中医学, 2023, 12(7): 1743-1747.

DOI: 10.12677/tcm.2023.127260

tional Chinese medicine, which not only provides positive guidance for the basic theory and clinical treatment of traditional Chinese medicine, but also has important guiding significance for health preservation and disease prevention. *Huangdi Neijing* contains a wealth of health care rules. This article describes the prevention and treatment of Alzheimer's disease from five aspects: self-cultivation, harmony in the number of skills, regular living diet, and room health care in order to reduce the incidence rate of Alzheimer's disease and improve the quality of life.

## Keywords

*Huangdi Neijing*, Health Preservation Principles, Alzheimer Disease

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

阿尔茨海默病(Alzheimer Disease, AD)是老年痴呆常见的类型,是以进行性认识功能障碍和行为损害为特 SE 的中枢神经退行性病变,以语言功能、认知功能、记忆功能等均下降为主要临床表现。阿尔茨海默病病程长达 10 至 20 年,如果不及时治疗,则会导致病情加重失控,直至死亡。本病大多发于 60 岁及以上的老年人,随着国家人口老龄化的日益加重,阿尔茨海默病发病率、病死率的总体趋势是上升的,占高龄人口的 4%~5%,给社会、家庭及个人造成的沉重的经济负担[1]。据介绍,阿尔茨海默病中度患者无法独立生活,容易迷路,疑神疑鬼,常怀疑有人偷东西、配偶有外遇;有的喜欢晚上外出游荡,甚至出现过激行为而一旦到重度,患者将不再认识身边的你,生活完全不能自理,需要 24 小时的陪护,患者会出现严重的记忆丧失、大小便失禁的症状,行动需要轮椅甚至卧床不起[2]。中国每年约有 2015 万阿尔茨海默病老人走失,平均每个月照护阿尔茨海默病患者的时长达到 266.6 个小时。中医古籍中有关痴呆的介绍,最早见于《左传》。如“不慧,盖世所谓白痴”[3]。阿尔茨海默病归属于中医学“痴呆”“健忘”等范畴,中医药在防治老年痴呆方面有着丰富的经验,经过长期实践确立了“肾主骨,生髓,髓海不足,则神机失用”的病机理论,并以“辨证论治”和“标本兼治”等治疗观为指导,已成为国内研究的热点。然而,中医对老年痴呆同样缺乏有效治疗方法,因此对该病的预防显得尤为重要。《丹溪心法》言:“与其等到发病后再治疗,不如在未发生疾病前就开始养生预防”[4]。因此应将重点转移到预防上去,以期能降低本病发病率,改善生活质量。

## 2. 《黄帝内经》养生理论的主要宗旨

《黄帝内经》是我国现存最古老的医学典籍巨著,也是最具价值和影响力的养生书籍。《黄帝内经》开篇即养生专篇《素问·上古天真论》开宗明义揭示了“古代的人,寿命都能够达到一百岁甚至以上,而身体行为动作都不比年青人差”其秘密在于“古代懂得养生之道的人,他们效法天地阴阳协调的运行之道,顺应春夏秋冬等节令节气等自然变化规律,饮食有节律,早晚作息有规律”[5]。时至今日,这些养生理论对人类的日常生活和疾病的防治起着积极的指导意义。

## 3. 《黄帝内经》养生理论对防治阿尔茨海默病的指导

### 3.1. 修身养性

中医学是中华民族千百年来智慧的结晶,与中国传统文化密切相关。古人强调修身齐家治国平天下。

修身养性在中医养生思想里面占有很重要的地位。修身养性可使人达到身心健康的境界。在现代养生保健中,人们不仅要重视身体健康,还要注重心理健康。《素问·上古天真论》说:“夫上古圣人之教下也,皆谓之,虚邪贼风,避之有时;恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”[6]《内经》认为养生保健要做到恬淡虚无,精神内守,乐天知命,强调了修身养性的重要性。修身养性首先要做到心胸开阔,目光长远,不要计较眼前的利益得失,不患得患失。其次要学会坦然处事,遇事能够从容处置,不可忧心忡忡,瞻前顾后。另外,要控制自己的情绪,不要随便因为一些小事而生气,建立一个良好的人际关系圈。自然界存在着春生、夏长、秋收、冬藏的变化。春夏阳气升发,秋冬阳气潜藏。人们在养生过程中,也应顺应自然界变化,调节脏腑的机能活动,注意保持机体阴阳平衡。养生防病的核心是调整阴阳平衡,达到“阴平阳秘”的和谐状态。而精、气、神是人体活动的基础,也是中医养生中最重要的方面。精充、气足、神旺为养生之基础[7]。只有精、气、神充足,才能使人体达到阴平阳秘的状态和养生的目的。

### 3.2. 和于术数

《黄帝内经》认为养生防病“要根据正确的养生方法”应采用按摩导引以通经、按跷以宣络、吐纳以祛疾如八段锦、五禽戏、太极拳、易筋经等保健方法让人气安神安,物我两忘从而“形与神俱”。正如华佗所说:“动摇则谷气得消,血脉流通而百病不得生。”运动可增强老年人血液流动,加速气体交换使血流量和氧流量增加,还可提高大脑组织的抗酸碱能力和氧化酶系统功能有助于改善记忆力和扩散思维能力。老年人晨起可在公园打太极、散步、慢跑,傍晚可在公园里跳广场舞,平日可在家里练习手指健脑操。有研究显示手指神经与大脑有密切联系,手指操可充分刺激这些神经增强脑部功能,预防或抑制认知障碍的发展。除了导引术外还应该恰当的结合针刺、艾灸、足疗、洗浴等中医药适宜技术辅助预防。针灸为传统医疗方法,对防治老年痴呆可起到重要作用[8]。针灸可改善血液流变学障碍、调节中枢神经、提高大脑皮质的兴奋性抑制痴呆的发展。防治痴呆的常用穴位有神门、百会、心俞、风府、四神聪、间使等穴位。因痴呆的病机为髓减脑消,故多以补脑益智的足太阳、督脉为取穴要脉。百会、风府分别为髓海的上下腧穴为调治髓海不足健忘、老年痴呆的要穴;四神聪位于头顶为调治大脑发育不全的要穴。此外,太溪、肾俞、涌泉、足三里、大椎等穴可填肾补精、有改善疲劳延缓衰老的作用。日常保健可常灸足三里,每次当以局部皮肤湿润为度,可每晚浴足后用手搓涌泉穴,直至脚心发烫微汗为止。

### 3.3. 起居有常

起居有常指生活作息要有规律,应该遵循古人日出而作,日落而息的规律。春夏应多进行户外活动,主张晚睡早起、晒日光浴精神舒畅,气机顺畅,但要防治曝晒中暑。一年四季春夏属阳,秋冬属阴,春夏阳气旺盛可以通过贴敷三伏贴、进食牛羊肉来储存阳气。秋冬季节风大天冷应早卧晚起,贴敷三九贴储存体内阴精,使肾精充养有源。此时老人不主张晒日光浴,因为风大容易感冒,可选择无风的上午打开窗户让阳光直射室内提高室内温度。但是现代生活节奏过快不仅影响着年轻人的作息也影响着老年人。城市夜生活丰富噪音过大影响老年人睡眠质量甚至失眠。老年人居处应该避免热闹得街道,寻一僻静的老年小区安度晚年,现在电子产品发达使不少孤枕难眠的空巢老人陷入刷微博、朋友圈等社交娱乐 APP 中无法自拔甚至通宵达旦。研究人员对 2214 名年龄在 60 岁以上,居住在北京、上海和西安等中国多个大城市的表面健康人群进行了进一步的研究。总共有 1534 人有规律地午睡,680 人没有。所有参与者都接受了一系列的健康检查和认知评估,包括检查痴呆症的简易精神状态检查。两组的平均夜间睡眠时间都在 6.5 小时左右。午睡被定义为至少连续 5 分钟睡眠,但不超过 2 小时,并在午餐后进行。研

研究人员询问了参与者一周中打盹的频率, 范围从每周一次到每天一次。痴呆症筛查测试包括 30 个项目, 测量认知能力和高级功能的几个方面, 包括视觉空间技能、工作记忆、注意广度、问题解决、位置意识和语言流利性。分析结果表明, 午睡者的 MMSE 认知能力得分显著高于不午睡者。在位置意识、语言流畅性和记忆方面存在显著差异。睡午觉比不睡午觉的老人患痴呆的风险率低, 所以中老年人要养成睡午觉得好习惯[9]。除了午睡外, 也可以上下午小睡片刻。另外, 对于孤独空巢老年人, 子女应该多陪伴在身边, 有利于疏散老年人抑郁的情绪, 最好给老年人找个伴, 也是预防痴呆的佳方。

### 3.4. 饮食有节

研究发现阿尔茨海默病的发生与食物中某些特定元素和特定物质密切相关[10]。“病从口入”合理的膳食对于预防阿尔茨海默病具有积极意义。饮食有节可以从三方面来研究: 一是饮食习惯, 即饮食要有规律, 一日三餐定时定量定质。不可过饥, 花甲之人脾胃虚弱气血生化乏源, 脑髓亏虚, 心神失养发为痴呆; 亦不可过饱, 古人说“欲得身体安, 须带三分饥与寒, 节食可长寿。二是饮食卫生, 不吃生食腐败变质被细菌污染的食物, 老年人胃阳衰弱, 牙齿松动所饮食物必须以熟软助于消化。三是饮食结构要合理均衡。2009 年有学者研究发现痴呆人群的膳食结构以高热量、高油脂为主, 而健康老年人的饮食结构以谷物和蔬菜为主[11]。《素问·藏气法时论》具体的指出了五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充的饮食结构。老年人饮食应做到三高三低三戒, 即高蛋白、高不饱和脂肪酸、高维生素、低脂肪、低热量、低盐和戒烟、限酒和限铝。卵磷脂可溶解胆固醇和血脂, 提高智力、缓解脑力衰退。如大豆、鱼类、花生、猪肝等食物含有丰富的卵磷脂应多食之。中医学说“药食同源”而药膳“寓医于食”将食物赋以药用, 药借食力, 二者相辅相成。老年人精血不足、髓海空虚、脑脉失养可借助药膳调精补髓, 以改善记忆, 增强智能, 消除疲劳, 以防止老年痴呆的发生。如核桃芝麻益脑糕、红参益智仁粉、归尾川芎蜜饮等。中国自古就有“病从口入”的说法, 了解饮食与老年痴呆的关系对减少老年痴呆的发生率或推迟老年痴呆的平均发病年龄有着积极的意义。

### 3.5. 房室养生

房室养生就是指中医的性保健。中医认为正常而适度的性生活对人体的健康有帮助, 但是若是纵欲过度, 不能节制性生活, 就容易耗伤人体的肾精, 从而引起机体抗病能力下降, 易感染疾病。中医基础理论, 肾主骨, 生髓, 脑为髓海, 脑髓有赖肾精滋养, 日常应节制性生活, 防止肾精流失过度, 而不能滋养脑髓, 致髓海空虚, 而阿尔茨海默病病位在脑, 病性属虚, 因此节制性生活有助于预防阿尔茨海默病发生。房室养生保健要根据人的年龄、体质、四时气候变化等各方面的差异来进行改变。青年时期, 体质较强, 精力旺盛, 精气充沛, 性活动可适当增加; 中年以后, 体质逐渐减弱, 要注意节制性欲, 节制房室, 保存阴精; 老年人, 体质较弱, 精力不济, 肾精不足, 要注意“远房闹”。

## 4. 总结

《黄帝内经》为中医学的经典, 其中医养生守则是未来世界医学发展的趋势。养生法则中法于阴阳从生活习惯方面阐述预防阿尔茨海默病的总则, 而修身养性、和于术数、起居有常、饮食有节、房室养生阐述的是预防阿尔茨海默病的有效措施。目前, 养生守则应用于临床疾病的预防已经不仅限于理论阶段, 如何在中医养生理论的基础上, 将防治措施具体化, 这将是以后研究的重点和努力的方向。

## 参考文献

- [1] 张子洋, 常富业. 老年性痴呆的中医药诊断和治疗研究进展[J]. 中华中医药学刊, 2014, 32(8): 1811-1814.

- 
- [2] 郑淑锋. 预防老年痴呆[J]. 开卷有益(求医问药), 2023(5): 14.
- [3] 左丘明. 春秋·左传[M]. 郭丹, 程小青, 李彬源, 译. 北京: 中华书局出版社, 2012.
- [4] 田思胜. 朱丹溪医学全书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2017.
- [5] 佚名. 黄帝内经[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2017.
- [6] 人民卫生出版社. 黄帝内经·素问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005.
- [7] 张明. 道教养生观对中医养生理论的影响[J]. 时珍国医国药, 2009, 20(1): 229-230.
- [8] 武飒. 中医药治疗老年性痴呆研究现状[J]. 山西中医, 2008, 24(7): 55-57.
- [9] Cai, H., Su, N., Li, W., Li, X., Xiao, S. and Sun, L. (2021) Relationship between Afternoon Napping and Cognitive Function in the Ageing Chinese Population. *General Psychiatry*, **34**, e100361. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100361>
- [10] 赵文研, 陈荣. 从脾论治老年性痴呆症[J]. 中医药学刊, 2005, 23(9): 1665-1666.
- [11] 蒋力生, 马烈光. 中医养生保健研究[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2017.