



衰老是人生必經過程，所謂「生、長、壯、老、死」，無從對抗。然而，抗衰老成為近年生物化學領域中一個重要的課題，科學家尋求有效的抗衰老方法。擁有逾二千年歷史的傳統中國醫學，對於抗衰老（中醫概念為「養生」）有其理論和經驗。亞洲抗衰老協會會長、新華中醫藥有限公司董事崔紹漢博士指出，中醫的養生理論和療法，若結合現代醫學的長處，可發揮獨特的抗衰老功效。

中醫養生助抗衰老

崔博士表示，自十九世紀開始，西方醫學界對「衰老」一詞重新定義，認為是一種進行性的、組織衰退引致的症狀。基於這個定義，醫學界認為可以將衰老當作一種病，而非一個自然的過程。將衰老定義為一個病之後，醫藥界出現很大的轉變，因為病是可以預防、控制和治療的，所以就有「抗衰老」概念的出現，對抗「衰老」這種病。

但另一方面，「生、長、壯、老、

死」的而且確是一個自然現象，年紀大一天就是大一天，是無法改變的。所以，抗衰老是要對抗因年紀長大而導致的衰退性疾病，例如糖尿病、白內障、風濕關節炎、老人痴呆症、心血管病、中風。

西醫視衰老為一種病

要證明抗衰老是可行的話，首先要清楚人類的壽命可以有多長，到底人的

天年可以活多久？崔博士說：「根據中外眾多的文獻資料，人的壽命可以達到120歲。二千多年前的《黃帝內經》至少三次提到，人的天年有100歲；《尚書》亦提到人的壽數有120歲；中國其他的文獻亦指出人的壽數可達到100至120歲。」

崔博士接著從細胞分裂學說闡述近代醫學的論證。據估計，人體約由50至60萬億個細胞組成，這些細胞大部



亞洲抗衰老協會會長、新華中醫藥有限公司董事崔紹漢博士正主持一項抗衰老製劑的純中藥研究，經測試已得初步獨特功效。

說，當中比較重要的有自由基學說、遺傳基因學說等約十種理論。建基於這些理論，發達國家出現了一些抗衰老學會和組織，舉行會議商討抗衰老的具體方法。

眾所周知，現代醫學對疾病的治療是針對性的，著重微觀。反觀擁有逾二千年歷史的中醫，其抗衰老的發展又如何？中國人其實已將抗衰老納入養生的範圍，有其獨特的特色。崔博士指出：「現在國內有關方面研究的代表人物是中國老年醫學學會的陳可冀，他是中國科學院院士，是第一個中醫被邀請加入中科院的，是中西醫學結合的專家，中國老年學會會長。陳院士是我現在修讀中醫博士學位的導師之一。國內亦有不少抗衰老學會。而亞洲抗衰老協會亦於三年前成立，我本人是會長。台灣、南韓、日本、新加坡亦有同類組織。促進中外的學術研究交流，集中力量在抗衰老的研究。」

香港近年亦開始從中西結合的方向去研究抗衰老，希望利用中醫藥的優勢去走抗衰老的路線，這個路線是否可行？崔博士十分認同這個大方向，但他指出：「為了與世界其他國家的研究溝通、對口，就不能純用中醫的理論，要配合世界醫學科學的語言，去表達中醫的概念。」

對於記者問及中醫藥的養生和現代醫學的抗衰老是有何明顯的分野，崔博士坦言是「殊途同歸」。現代醫學處理衰老的具體方法是比較針對性的，根據理論，配合一些現成、合成的藥物，加入人的身體，舉例說根據細胞分裂學說，可以想一些辦法去增加細胞分裂的次數（例如服用維他命 E、某些荷爾蒙），或可延長細胞分裂的時間，從而延長壽命。又如自由基學說，針對氧化所產生的自由基，便設法找出抗氧化劑，例如維他命 A、維他命 E、蕃茄紅素，都有抗氧化作用，另外亦有抗氧化酵素，可以清除、控制自由基，使細胞不易損耗，不易生病、生癌。至於近年熱門的內分泌系統衰退學說，則引入了生長荷爾蒙的補充療法。

中醫養生等同抗衰老

崔博士進一步闡述：「中醫養生的範圍廣泛，包涵性大，在生理、病理變化的不同階段，便要開始養生，意思是未病時要防病，有病時要防變，病好則要調理。而在人生的不同階段也有不同的養生方法，小孩、少年、中年到老年都有不同的養生，而不是當問題出現才去醫治。」

眾所周知中醫的體系中有「正氣」和「邪氣」的概念，到底應如何理解？

份從胚胎開始分裂，若將細胞的數目，乘以分裂次數，再乘以分裂所需的時間（細胞的一生大約可分裂 40 至 50 次，而每個細胞分裂所需的時間有所不同），大概是 120 年，即是說人由胚胎到出生再到死亡，可歷時 120 歲。

現代醫學打從十九世紀開始出現不同的抗衰老學



人類天年 120

一個特別針對哺乳類動物的理論，認為可以根據動物的生長期推斷出壽數。公式是將哺乳類動物的生長期（骨骼完成生長），乘以生命系數（介乎 5 至 7），便得出壽數。以狗為例，生長期為兩年，將 2 乘 5-7，得出的壽數為 10 至 14 歲；馬則較長，生長期為五年，乘以生命系數後，壽命約 25 至 35 歲；人猿生長期為十二年，壽數介乎 60 至 84 歲；大象和人類的生長期為廿五年，推斷的系數介乎 125 至 145 歲。

另一個理論是從人的青春發育期去推斷壽數，一般人的青春期末約在 14 歲開始，將此數乘以系數 8-10，得出 112-140。

根據聯合國資料，全球最長壽的是日本人，平均壽命 81 歲，其次是瑞典人的 79.7 歲，香港人則 79.5 歲，全球排第三。

崔博士表示，「正氣」相當於我們的抵抗力，主要的組成是免疫系統；「邪氣」則是致病因素，例如「六淫」（風、寒、暑、濕、燥、火）。如果「邪盛正虛」的話，邪氣過盛而抵抗力弱，就容易生病。

在衡量療效時，崔博士指出，西方醫學的長處是有一套很完善的客觀量度的標準，去觀察身體的變化，例如荷爾蒙減了多少、免疫系統的某種細胞是多了還是少了、荷爾蒙或遺傳基因有沒有變異等，因此要量度抗衰老治療的功效會較容易和客觀。

一般人認為中醫是著重經驗而輕科

學的，實情是否如此？崔博士坦言：「很多人以為中醫中藥只是經驗的累積，中國人口眾多，歷史悠久，所以經過多年來，古代一些高明的醫家透過臨床得到的經驗寫成書，流傳下來集合而成現在的中醫體系，所以說中醫是經驗的累積，而非科學。我認為這種講法是錯的，就算是一個經驗的累積，也有一套理論去配合。」崔博士進一步指出，中醫的強項表現於三方面的調理，第一是內分泌功能，第二是免疫系統，第三是中樞神經系統，若這三個範疇都取得平衡，就不會有病。

選擇健康產品要小心

市面上有形形色式的健康產品，舉目皆是，一般都宣稱可以提高免疫力，尤其是沙士病出現之後，作為消費者應如何取捨？有何準則？崔博士直截了當的說：「從現代醫學的角度就是要有科學證據，要通過臨床科學研究，才可證

明其功效。免疫系統分開兩個部分，第一是體液免疫，是非特異性的，總之有病菌入侵，身體便會產生抗體，就好像士兵一樣，透過血液游遍全身，每一種抗體對付一種病菌，如乙型肝炎有乙型肝炎的抗體。另一種叫細胞免疫，一種叫 T 淋巴細胞（T 細胞）遇到有病毒入侵或身體有變化，如出現癌症時，T 細胞便會受到激化，轉化成殺手細胞、監察細胞、毒殺細胞等，殺手細胞收到監察細胞的訊號後，會出擊消滅病變的細胞。」

他續說：「說到提升免疫功能的產品，必須經過臨床的研究，在服用前後進行嚴格監控，在服用一段時間後，檢驗免疫系統的成分，如 T 淋巴細胞、殺手細胞、抗體等，看看這些成分是否提升了。為使研究做到客觀，更會有所謂『雙盲』的做法，服用者和醫生都不知道自己服的是甚麼藥。」

崔博士透露他正參與一項抗衰老產



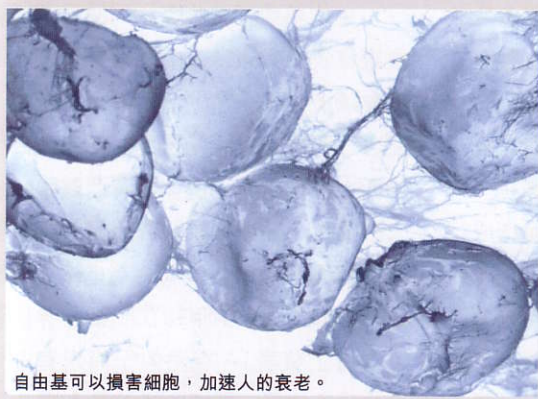
自由基——衰老的罪魁禍首之一

崔博士指出，自由基理論是 1965 年由美國的哈曼教授（Denham Harman）提出的，自由基是氧氣在體內新陳代謝後所產生的廢物，當中涉及的生化過程稱為氧化作用。氧化作用會令原來的物質變質，就正如鐵經氧化後會生銹一樣，而人的身體內也有無數的氧化作用時時刻刻在細胞的內、外進行，結果會產生大量有害的自由基，破壞身體的重要組成分子，使之變質，最後導致衰老或生病。

本來人體正常的新陳代謝，有很多是需要借助自由基才能完成的。但有時自由基在新陳代謝過程中未完全化合，有一部分失去了控制，就有可能對細胞造成損害。另一方面，污染的空氣、香煙、酒精、環境災難、太陽的紫外光、汽車廢氣、含重金屬如鉛和水銀等的化學煙霧、藥物、肥料和農藥等，也會產生大量的自由基，對我們的身體造成損害。失控或過多的自由基能侵害 DNA，使它發生變異，形成癌腫。

自由基也是引起衰老的罪魁禍首之一，人體的 DNA、蛋白質、脂肪受到自由基傷害後，會出現細胞變異、老化和死亡，日積月累後，便會令人體各器官的功能下降，出現因衰老而導致的疾病如心血管病、白內障等。

人體本身有一種對付自由基的能力——「抗氧化」。抗氧化能力的高低取決於抗氧化



自由基可以損害細胞，加速人的衰老。

物（如維他命 C、E 等）的充足與否，及抗氧化酵素（如 SOD、GSHPx 等）的活性。近年有研究發現，自由基與中醫所講「腎虛」有內在關係，而且發現很多中藥及方劑，具有直接或間接清除自由基的能力，單味藥如人參、黨參、何首烏、冬蟲草、五味子均有上述功效，方劑如六味地黃丸、金匱腎氣丸，以及維康力 VI-28 亦有清除自由基的能力。

品的研究，項目名稱為維康力 VI-28。「這是一個純中藥的製劑，當中包含 11 至 12 種的中藥，包括鹿茸、人參、菟絲子、蛇床子等，我們已經檢定過這方劑的毒性合乎安全要求。大約在半年前，我們找來四十名中年男士，年齡介乎 50 至 70 歲，經過幾個月檢測，包括驗肝功能、腎功能、身體做血的情況、內分泌系統、免疫系統、消除自由基的能力，得出兩方面的結果，一是病人主體感覺，有人夜尿多的情況減少，失眠的人睡得好，超過七成半的試驗者都覺得性慾強了。而實驗研究的結果，生長荷爾蒙、第一型胰島素生長因子（IGF-1）都明顯地提高，另一方面，壓力荷爾蒙降低，令人體的生長功能、修復功能提升，

配合了中醫補腎的理論。而免疫功能中的細胞 CD 4、CD 8 都顯著提高，清除體內自由基的能力亦提高了，包括 SOD（紅血球超氧自由基歧化酶）。他表示經過測試後，無論從病人的主觀感覺和化驗實證，都顯示 VI-28 有其獨特的功效。

「補腎陽」與抗衰老

補腎、助陽是中醫極為看重的理論，這方面的進補與抗衰老有何關係？崔博士指出這些理論與養生和抗衰老有極為密切的關係：「剛才提到的製劑，其成分主要是補腎陽的藥材。補腎陽的概念其實十分重要，先不談中醫，先看現代醫學最新的抗衰老理論發展，通過生物科技的研究，發現細胞的衰老有一

個奧秘，在人類 46 個染色體的末端有一個特別的物——端粒（Telomere），科學家發現這些端粒控制了細胞分裂和老化的過程，每當細胞分裂一次，端粒便會斷開一部分，直到細胞分裂到死亡，端粒亦差不多完全斷裂。而端粒則是由身體的酵素控制——端粒酶（Telomerase），這酵素可以控制端粒的活性，例如可以縮減端粒斷裂的幅度，亦可以修復斷裂的部份。若能控制端粒的修復便可以控制細胞分裂的情況，從而延長壽命。」

崔博士再轉入中醫的理論：「根據《黃帝內經》，中醫對於衰老的重要概念是腎氣，當人老的時候，就會『腎氣虛衰』，男性與女性的老化有點分別，但歸根究底都是『腎氣虛衰』。女性一生的生長過程是以 7 歲為一個週期，7 歲的時候腎氣開始旺盛，14 歲正式發育，一直到 35 歲就開始『虛衰』，到 49 歲進入更年期。男性則以 8 歲為一個週期，衰老一般由 40 歲開始，更年期則在 64 歲前。無論男女，其生理過程都受著『腎氣』影響。」

「腎」的功能範圍廣闊

聽過崔博士所講的「腎」，給記者的感覺是中醫「腎」的概念是較為廣泛和功能性的，那麼是否如此？崔博士說：「完全正確，中醫對『腎』的定義除了兩個排尿的腎臟外，還有腎上腺、女性的卵巢、男性的睪丸，是一個功能單位。下丘腦、腦下垂體，加上腎上腺而形成一條內分泌軸；下丘腦、腦下垂體，加上睪丸或卵巢則形成性腺軸，這兩條軸其實是身體內環境的調控，幾乎佔了身體大部份的荷爾蒙，中醫稱這個裝置為『腎』。當人年老便會『腎氣衰』，『腎氣』在中醫的系統是能量的表現，並非只有排尿的功能，而是整個



內分泌的變化，當人到達 25 至 30 歲『腎氣』進入高峰，之後會回落，特別是生長荷爾蒙，從而影響到控制細胞分裂的端粒酶。所以中醫與現代醫學是殊途同歸，只是所用的語言不同。」

崔博士續稱，中醫的「腎」亦是「先天之本」，「腎氣」還與免疫功能有關，特別是人類生長荷爾蒙，若後者得到補充，便會激發 T 細胞的數目和活性，從而提高免疫力。另外，所謂「腎主腦髓，腦為髓海」，「腎」也與腦的活動有關，老人痴呆就是腎虛，任何的「虛衰」（包括脾虛、肺虛、心氣虛、肝虛、精氣虛衰），到最後會導致陰陽失調，便會有病，老年陰陽失調出現的病是衰退性的。

「中年危機」是都市人十分關注的課題，普遍認為是人生步向衰老的轉折點，中醫如何看這個課題？崔博士從中醫角度指出：「中醫認為衰老有生理性和病理性之分，前者是前述的腎虛、脾虛、肺虛、心氣虛、肝虛，造成陰陽失調便會生病；後者是因外來因素而加速衰退，包括社會因素（如社會地位的改變）、環境因素、勞逸因素，最重要的是情緒因素，當情緒變化超過正常範圍，而且維持一個長時間，便會對身體造成損害。」

都市人的情緒問題

崔博士剛才所說的情緒因素，中醫有以下的概念：「怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎」，原來在現代醫學的角度是有根據的。「怒傷肝」，現代醫學證明人的肝臟可以調節人體 20% 至 30% 的血，當人發怒的時候，交感神經系統會命令肝臟收縮，那 20% 至 30% 的血便會擠出肝臟，大部分向上流，令血壓增加，面便會紅，頭會漲，若過度發怒的話，肝的功能會變差。「喜傷心」，歡喜本是正面的情緒變化，由副交感神經系統主導，心跳會減慢，血壓降低，但過度的歡喜便會令腎上腺過高，刺激心跳加快，血壓上升，對心臟會造成損害。「思傷脾」，思慮由交感神經系統主導，令血充斥在腦海，消化道的血流供應會相對減少，影響營養的吸收，過分的思慮亦會造成副交感神經系統低下，影響腸的運作，容易便秘。「憂傷肺」，悲憂的時候會常常嘆氣，令體內氧氣減少，過度悲憂會損害肺部，人便覺得沒有活力。「恐

傷腎」，驚恐亦是交感神經系統的活動，控制了膀胱、肛門，當人恐慌的時候，本來血流少了令過濾的尿液也減少，但過驚的時候會刺激膀胱的逼尿肌，所以有人會「驚到賴尿（嚇至失禁）」。

崔博士認為以上都是情緒的反應，一個中年人定會遇到眾多刺激情緒反應的問題，百感交集，若控制不了，超出身體可承受的範圍，而且維持一段長時間，便會令身體內環境改變，導致「陰陽失調」、免疫能力低下，病便由此而生。

中成藥要獲得國際認同便要在國際會議發表研究報告。中成藥要在這類國際會議上發表論文，一定要嚴格監控、配合「雙盲」等臨床研究，還要結合現代西方醫學原素，例如要有西醫跟進病人的變化、闡述分析研究得出的實質數據。崔博士指出，到現時為止除了維康力 VI-28 外（今年年初在巴黎世界抗衰老大會上發表），香港似乎尚未有中成藥的研究結果在國際會議上發表。【C】



中成藥要得到國際的認同，便要與現代醫學對口，利用西醫的語言去表達中醫的概念。