



醫師博學談

撰文：崔紹漢博士 香港浸會大學中醫學博士（香港註冊中醫師）

抗衰老法則 固腎最優

上篇我們談論過《黃帝內經》論述女子腎氣盛衰（生理性衰老的主要變化）的進程，以七年為一階段。男士則以八年為一階段，男女衰老的共同之處，主要是腎氣由盛轉衰。所以，抗衰老的主要原則，以固腎健腰為最大原則。

談 男士，《黃帝內經》原文：「丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯。五八，腎氣衰，髮墮齒槁。六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頹白。七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極。八八，則齒髮去。」



■ 抗衰老的原則很簡單，固腎最重要。

四十歲腎氣由盛轉衰

簡單的意思是說，男子到了八歲，腎氣充實，頭髮生長，乳齒更換。到了十六歲，腎氣旺盛，天癸（性激素的功能發揮及調控）已趨成熟，精氣充盈，陰陽調和而具備了生殖能力。二十四歲時，腎氣平衡發展，筋骨強勁有力，牙齒生長齊全盛極。三十二歲時，筋骨生長最鼎盛，全身肌肉豐滿壯健。到了四十歲，腎氣由盛轉衰，開始脫髮，牙齒亦開始枯槁。四十八歲時，上半身的陽逐漸衰竭，面部神采消失，頭髮變斑白。五十六歲時，肝氣衰退，肝主筋，肝氣衰則筋腱不能活動自如；而且天癸枯竭。陰精減少，腎臟的功能衰退，整體便由盛轉衰了。到了六十四歲，牙齒和頭髮已所剩無幾了。

由《黃帝內經》兩段有關男女腎氣盛衰變化的描述可以看到，男女生理性衰老的共同之處，主要是腎氣由盛轉衰，明顯不同之處有二：一是女子腎氣的變化以七年為一進階，而男子則為八年。表面看來，男子的老化進程是慢一點；二是由於女子有「月事以時下」的生理規律，因此當七七四十九歲時（這會因人而異的）「天癸竭，地道不通」，月事不再來潮，衰老便有了明顯的標記，而男士卻少了此生理及心理的關口。由此亦可看到中醫的養生理論與聖經所示，上帝因夏娃誘亞當犯罪的緣故，要女性經歷生產之苦，並要面對較快衰老的進程，好像不謀而合。

腎為先天之本

由於腎為先天之本，其所藏的先天之精（稟受於父母的生殖之精）來自父母的遺傳基因，人人有別，所以每個人的生、長、衰、老過程亦因人而異，加上後天因素，才能決定每個人一生的健康狀況和壽數。

雖然《黃帝內經》指出了男及女的發育、生長、衰老演變的過程為七七或八八，但宏觀現代人的生命過程、衰老的表現及進展，的確是比上述理論的規律明顯推遲。古老說法「人生七十古來稀」已經不能同日而語了。由於現今科學的發展、正確的飲食及運動的調節，加上人們的正確認識自我，確實能「延緩衰老」，健康長壽。

食療及穴位

杜仲豬腰湯（1人量）

材料：杜仲30克、柏子仁（包煎）15克、杞子（後下）10克、豬腰1對、生薑3片。

做法：將豬腰切開，除去筋膜，洗淨汆水後備用；將杜仲、柏子仁、豬腰及生薑所有材料入鍋內，加水適量煲約2小時，放入杞子煲15分鐘，調味即成。

功效：補腎壯腰，對男士固然有益，女士亦可服用。



■杜仲及豬腰有補腎壯腰功效，男女皆宜。

腎俞穴（膀胱經）

定位：在腰部，當第2腰椎棘突下，旁開1.5寸。

方法：用手掌在腎俞穴來回擦1分鐘，每天2~3次。

功效：補腎益氣，通陽利水。

