



# 屬於「綜合論」的幾種衰老學說



■女士花不少方法抗衰老。

之前我們曾經從中西角度討論有關衰老的各種理論，中醫對衰老的理解可歸納為延年學說，如論述「女子七七，丈夫八八」之「腎氣虧虛論」，和涉及生理性衰老的臟腑虛衰論、「精氣神虛衰論」等。

**現**代醫學的衰老學說大致可歸納為三個方面，一是「遺傳論」，認為衰老過程是先天遺傳因素所決定的，例如「細胞分裂學說」、「端粒與端粒酶學說」、「衰老基因學說」等；二是環境論，強調除遺傳因素外，

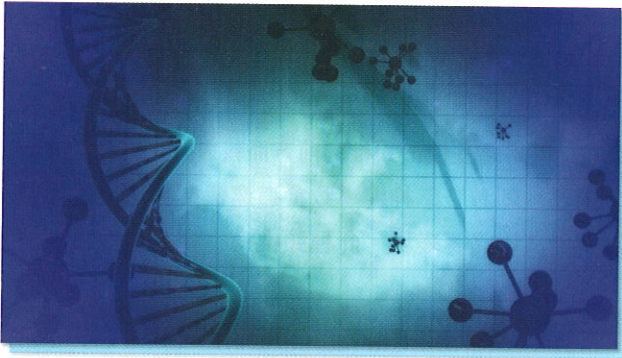
後天環境中的有害因素如污染、藥物、微生物如細菌和病毒、疾病、輻射等，會引起細胞損害，導致衰老，例如「自由基學說」、「自身中毒學說」、「免疫衰退學說」等；三是「綜合論」，認為衰老是結合了先天及後天各種因素而形成的，身體的代謝及細胞信息功能受損會導致衰老，例如「內分泌功能減退學說」、「差錯災難學說」、「中樞神經系統衰退學說」等。此外，在討論交聯學說時，亦指出有學者將衰老學說分為內因驅動和非內因驅動兩種類型。姑勿論衰老學說如何分類，人類「生老病死」的過程依然世世代代循環不息，我們仍然要努力爭取延緩衰老、抗衰老。



## ◀ 差錯災難學說 ▶

本篇筆者簡單討論歸入「綜合論」的幾種衰老學說。所謂「差錯災難學說」，指人體細胞內的脫氧核糖核酸（DNA）及核糖核酸（RNA）攜有遺傳信息，通過合成蛋白質的機制支配着人體的正常新陳代謝及其他生命活動。假如DNA在複製下一代細胞，與及在合成蛋白質的過程中出現差錯，令合成蛋白質的氨基酸順序排列出現錯誤，例如一種氨基酸的位置被另一種氨基酸所取代，做成錯插，而錯插的部位正好是蛋白質結構本身或發揮功能的關鍵位置，便會影響蛋白質的生理功能，產生嚴重的後果，導致細胞機能紊亂，最終引起細胞的衰老和死亡。

DNA合成蛋白質時出現差錯，可導致災難性的後果，真正符合一句成語「失之毫釐，差之千里」的意思。



■DNA合成蛋白質時出現差錯，可導致災難性的後果。

## ◀ 失之毫釐差之千里 ▶

這話出自《禮記·經解》：「《易》曰：君子慎始，差若毫釐，謬以千里。」而有一個相關故事的典故出自宋朝司馬光之《資治通鑒·漢記》。話說西漢時有一名武將趙充國，有一次奉漢宣帝命到西北方平定叛亂。當他帶兵到了陣前，發覺叛軍雖然人多勢眾，但軍心不穩，他於是決定用招降的辦法化解叛軍的對抗，結果有上萬叛軍向他投誠。他準備先向皇帝報告情況，然後再繼續招降，並且班師回朝。豈料他未及稟報，聖旨已下來，要他揮軍攻打叛軍。他再三思量，並想起之前曾因另外兩件事向皇帝進言而不受重視。一是建議派大將駐守西北方，可是皇帝不聽，另派不懂軍事的人帶兵，結果大敗給匈奴；另一件是有一年他



■關於衰老有很多學說。

向皇帝建議趁該年穀物大豐收，朝廷應大量收購穀物作軍糧，以振軍威，但最後朝廷只收購了少量穀物，結果令西北方人心不穩，發生動亂。當趙充國一念及此，頓嘆世事真的「失之毫釐，差之千里」，而當時雖然有他的兒子趙卬勸他應該聽從皇帝之命，揮軍平亂，免得因違抗皇命而招殺身之禍，但趙充國眼見招降順利，為了避免因交戰而令士兵遭受重大傷亡，於是他再次把自己招降、撤兵的建議奏報皇帝，結果這次皇帝接受了他的主張，化解了一場殺戮。

## 食療及穴位

### 百合綠豆沙（1~2人量）

**用料：**鮮百合50克、綠豆100克、冰糖適量。

**製法：**先將鮮百合及綠豆洗淨，綠豆用3~4碗水煮開，然後放入鮮百合煮約15分鐘至熟透，加入冰糖，煲滾後即可食用。

**功效：**清熱養陰、解毒。



### 湧泉穴（任脈）

**定位：**在足心，屈足時呈凹陷處，約足掌前1/3與中2/3交點處取之。

**方法：**四指合攏擦湧泉穴1分鐘，每天2~3次。

**功效：**益腎調便，平肝熄風。

