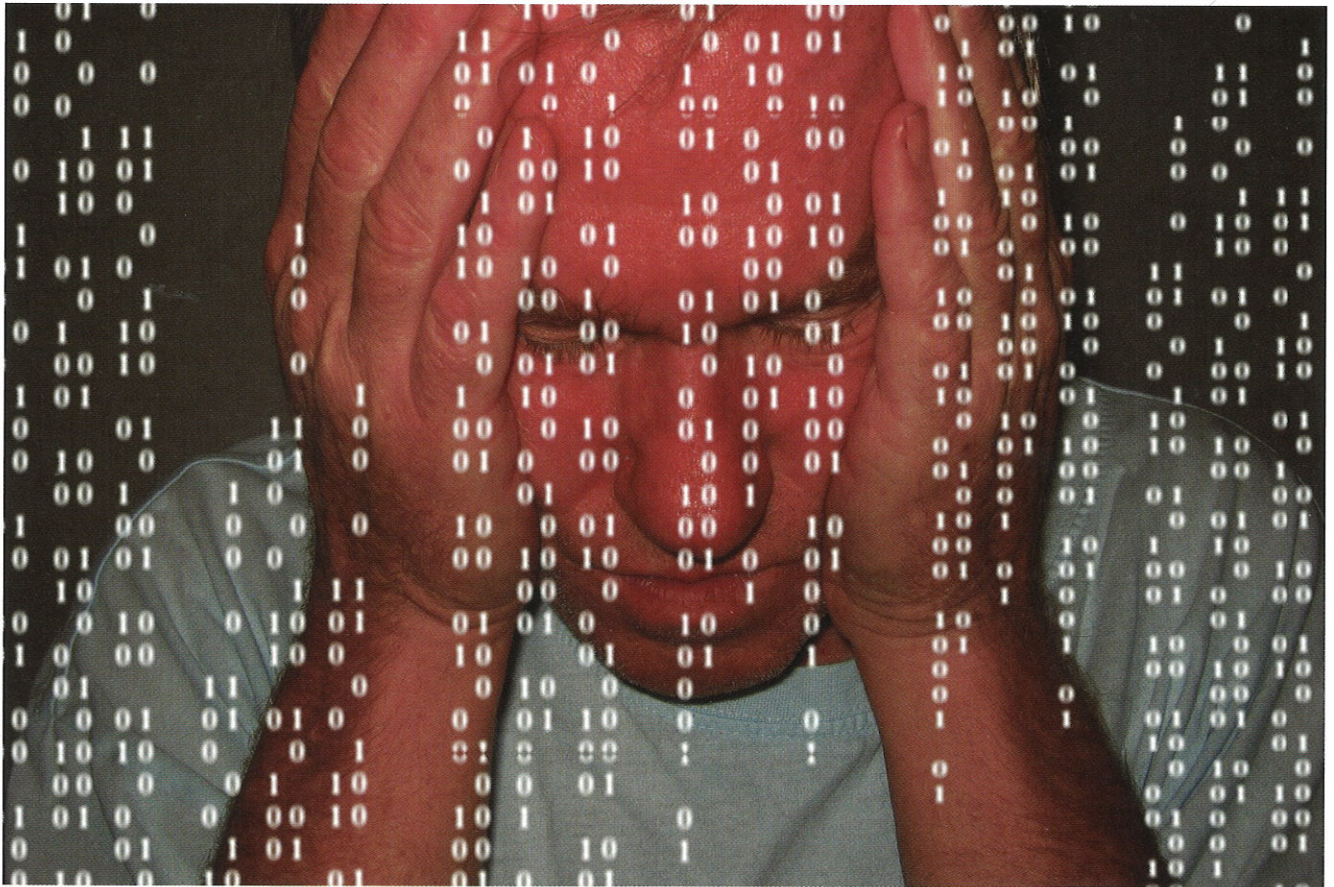




屬於「綜合論」的幾種衰老學說（二）



■記憶力減退、反應遲鈍或是衰退的徵狀。

上期筆者跟大家介紹過「差錯災難學說」，今期續談其他屬於「綜合論」的幾種衰老學說。其中「中樞神經系統衰退學說」是指大腦衰老的學說，中醫認為「腎主腦髓」及「腎生髓」，腎虛則腦髓空虛，令腦失所養。

所謂的「中樞神經系統衰退學說」認為，中樞神經系統特別是大腦功能減退是人體衰老的重要原因。人的大腦約有140億個神經原，從成年開始，腦細胞便逐

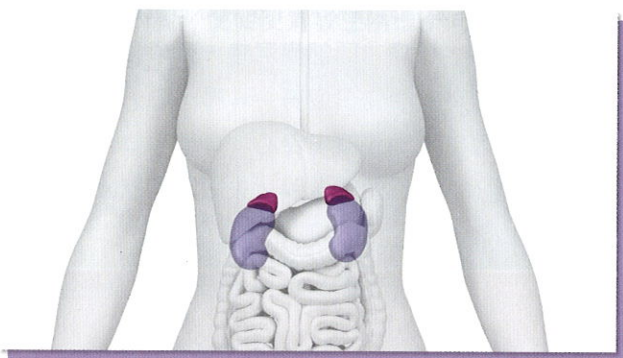
漸退化和死亡。腦細胞進行細胞分裂去補充失去的神經元的速度較為緩慢，新生的腦細胞比自然凋亡的腦細胞數目為少。每天減少約一萬個，到60歲左右約減少一半。

◀ 腎主腦髓 ▶

本此外，神經元的傳導速度（包括運動神經和感覺神經）也因增齡而下降，導致中樞神經系統生理功能及身體的內環境失去平衡，包括下丘腦垂體系統的許多生理功能。在生理功能表現方面，衰老的大腦工作能力降低、記憶力減退、反應遲鈍等，都反映了中樞神經系統

的平衡失調，說明中樞神經系統在整個衰老過程中產生決定性的作用。

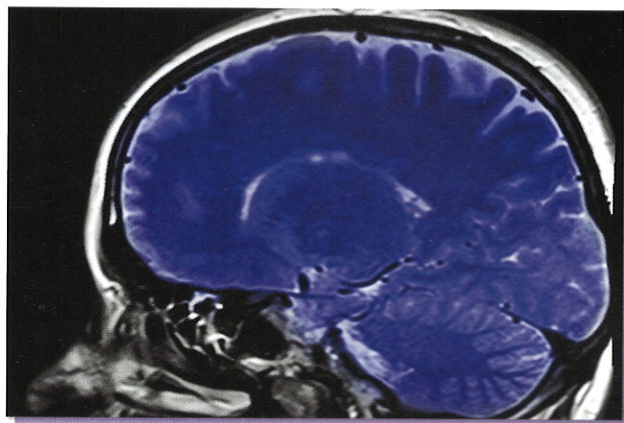
中醫認為「腎主腦髓」及「腎生髓」，腎虛則腦髓空虛，令腦失所養，而靈機記性在腦，腦髓不充，則出現如《黃帝內經》所說的現象：「髓海不足，腦轉耳鳴，脛痠眩暈，目無所視，懈怠安臥。」清代名醫王清任亦指出：「高年無記憶者，腦髓漸空。」中醫的論述與現代醫學的學說不謀而合地指出大腦的衰老（中醫認為主要是腎虛引起），在人體的衰老過程中扮演主導的角色。



■腎主腦髓。

◀ 三國張松過目不忘 ▶

記憶力減退，被認為是衰老的一個重要指標。說到記憶力，我想起一個有超人記憶力的歷史人物張松。張松是三國時期的人物，他其貌不揚，身高不過五尺，但天資聰穎，過目不忘，卻有點傲氣。《三國演義》第60回描寫羣雄割據，益州的劉璋時常憂慮漢中的張魯佔西川，他的下屬張松請命到許昌游說曹操，派兵攻打張魯，以解西川之危。其實張松暗中繪畫了西川的地圖，藏在身上，想投靠曹操，反助曹操取西川。可是，曹操以貌取人，見張松樣貌猥瑣，而且被他出言頂撞，氣得差點把他殺了，幸好有楊修等人勸阻，張松才得免一死，但曹操亦錯失了垂手可得西川的機會。張松在會見曹操後，楊修有心再奚落他，向他展示了曹操的新作《孟德新書》。全書十三篇都是談用兵之道，張松從頭到尾翻看了一遍，看罷反問楊修對那本書的看法，楊修回答是曹操參考了孫子兵法十三篇而寫成的兵書，證明曹操有領兵之才。張松



■大腦的細胞會隨著年齡的增長而減少。

不屑地笑說那是戰國時無名氏的作品，曹操只是盜人版權，據為己作，而蜀中三尺小童皆能背誦。楊修不服，認為乃曹操秘藏之書，未傳於世，蜀中小童豈有機會翻看，更不用說是背誦了。張松立即提出假如楊修不信，他自己可以背給他聽，說罷便從頭到尾背誦一遍，竟然一字不漏。楊修聽罷大吃一驚，唯有讚賞他過目不忘的本領。🌿

食療及穴位

黃精杞子核桃湯（1~2人量）

用料：鮮黃精30克、杞子20克、紅蘿蔔200克、核桃20克、瘦肉200克，蜜棗2~3枚。

製法：先將用料洗淨，紅蘿蔔切片，把全部材料放入煲內，加水8~10碗，用武火煲滾後，改用文火煲約1小時至剩約2~3碗，加入杞子再煲10分鐘，調味即可食用。

功效：清補腎益髓、填精醒腦。



氣海穴（任脈）

定位：仰臥位。在下腹部，當正中綫上，當臍中下1.5寸。

方法：以食指及中指於氣海穴按壓1分鐘，每天2~3次。

功效：益氣助陽，固精補腎。

