

祝您**康壽**呷百二 中醫藥養生面面觀

文／中醫部 中醫內科·中醫診斷科 主治醫師 林幼淳



「康壽」於超高齡社會的重要性

台灣社會高齡化速度在世界名列前茅，根據國家發展委員會推估，將於2050年達到老年人口最高峰。相信您也常聽聞長輩間以「呷百二」相互期許並賀壽，【說文】「壽，久也。凡年齒皆曰壽。」在醫療品質進步的台灣，延長壽命或「平均餘命」（Life expectancy）已非遙不可及的夢想；若進一步著重「康壽」，以達延長「健康餘命」（Healthy life expectancy），方能達到維護高齡生活品質與尊嚴的目標。

世界衛生組織於2019年公布新版高齡整合照護指南（Integrated Caring for Older People Guidelines, ICOPE）中，以高齡照護服務為核心，建立永續發展的全人健康照顧體系。針對高齡照護需求提供預防、延緩疾病的健康管理與建議事項，幫助個體達到內在健康力（Intrinsic capacity）最大化，以發展和維

護老年健康生活的功能之能力（Functional ability）。

中醫疾病預防的思想： 不治已病治未病

「不治已病治未病」經常被引用說明中醫疾病預防的思想。此段完整文字源自《黃帝內經》的記載，「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬪而鑄錐，不亦晚乎！」意思是說，與其治療已經發生的疾病，聖人於疾病尚未發生時即著手預防，如同預先治理尚未發生的戰亂；若於疾病已發生之後才治療，如同感到口渴了才去挖井，遇戰亂發生了才準備鑄造兵器，雖然急迫採取行動但是已經太晚了。

中醫洞察陰陽、表裡、寒熱、虛實等維度是否失衡，來進行診斷和治療，藉由觀察睡眠、免疫、內分泌之節律；審視神經、

生物能量、生命徵象、酸鹼和離子等生理狀態；甚至考慮精神情緒變化，綜觀以上資訊，進行醫治及調理。

看待老化的觀點：

五臟六腑虛衰導致老年健康問題

中醫使用臟腑理論闡述生理系統的功能。《黃帝內經》〈靈樞·天年篇〉根據年齡變化，以每十歲為一個單位觀察到，自五十歲始，依序由肝、心、脾、肺、腎等五臟之氣或功能衰退，衍生出相對應的高齡健康問題。舉例來說，自五十歲肝氣開始發生衰退，因此身體感官功能如視力、聽力逐漸下降；六十歲後心氣開始衰退，出現憂鬱及情緒問題、睡眠障礙、肌力下降、活力及生活活動功能降低；七十歲始脾氣不足，常見營養問題、體重下降、皮膚乾燥、牙口等問題；八十歲因肺氣衰退，導致認知功能下降；至九十歲時腎氣已傷，引發尿失禁、衰

弱等生理現象；百歲則肝心脾肺腎五藏皆已空虛，逐漸邁入臨終。另外，因多重慢性疾病狀態，高齡者易導致多重用藥、生活功能下降及社會性問題。

藥食同源的養生方法：

食療不愈，然後命藥

高齡者常見多重用藥之現象，又因老年人體質已虛，其本性不愛服藥，因此如同《養老奉親書》中提到，「緣老人之性，皆厭於藥而喜於食，以食治疾，勝於用藥。」台灣普遍存在養生飲食文化與膳食習慣，善用中醫藥食同源的養生方法，以食物性味和功效之偏性來進行調養。因此，被奉為醫神的唐朝醫家孫思邈更提倡醫者應「先曉病源，知其所犯，先以食療，不瘥，然後命藥。」診斷出發病原因後，先利用食療補益功效，若無法病除再使用偏性較強之藥物進行治療。

《黃帝內經》〈靈樞·天年篇〉與高齡健康問題

	〈靈樞·天年篇〉	高齡健康問題
五十歲	肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明	感官功能如視力、聽力下降
六十歲	心氣始衰，若憂悲，血氣懈惰，故好臥	憂鬱及情緒問題、睡眠障礙、肌力下降、活力及生活活動功能降低
七十歲	脾氣虛，皮膚枯	營養問題、體重下降、皮膚乾燥、牙口問題
八十歲	肺氣衰，魄離，故言善誤	認知功能下降
九十歲	腎氣焦，四藏經脈空虛	夜尿、尿失禁、衰弱
百歲	五藏皆虛，神氣皆去，形骸獨居而終矣	臨終

此外，關於高齡者的飲食，因其五臟功能較為衰弱，全仰賴飲食來滋養氣血。需特別注意生冷飲食要有所節制（如未經充份烹調的生食、溫度低的冷飲冰品及性質寒涼的瓜果類等），適度地飢餓或飽足，以避免造成脾胃的負擔影響消化能力，進而氣血無法獲得充分滋養造成疾病。進食之後，引導緩慢步行一二百步，稍作運動利於消化。

氣血調暢的運動大法： 導氣令和，引體令柔

傳統導引術目的為「導氣令和，引體令柔」，藉由肢體關節俯仰屈伸運動，配合呼吸吐納、行氣意想來調節全身氣血的健身方法。常見的導引術如五禽戲、八段錦，及其後續衍伸的太極拳、氣功等，皆可運用以達到延年長壽之目的。

身心靈周全為最重要的養生之道

除了顧護身體之外，心理與靈性層面也與健康相互影響。因此，養生方法更著重於全人的養護，如同《古今醫統大全·老老餘編》提及「一者少言語，養內氣；二者戒色欲，養精氣；三者薄滋味，養血氣；四者咽津液，養臟氣；五者莫嗔怒，養肝氣；六者美飲食，養胃氣；七者少思慮，養心氣。人由氣生，氣由神住，養氣全神，可得真道。」

由此可見，氣和精神、意識和思維活動相互影響，高齡者儘量減少不必要的言語和思慮，讓心情保持和暢愉悅避免動怒，以此來養護臟腑之精氣，也是最重要的養生道理。🕉

