

抗衰老 · 防百病

易景豐

註冊中醫師

抗衰老與中醫養生

- 抗衰老屬養生的範圍，中醫對此有深刻認識。可謂源遠流長，經驗豐富。
- 以下文內所引述的精辟論句，來自中醫學的經典名著《黃帝內經》。此書著於2千3百年前，至今仍閃爍著古代中國人的智慧，為中醫的必修課。

抗衰老與中醫養生

- 養生是對生命全過程的顧護及保養（自胎教至護老），其中最重要的內容是抗衰老，目的是健康與長壽。
- 人類可以健康地活過100歲——關鍵在抗衰老。

今昔生活現象

- 「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」

今昔生活現象

- 「今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以好散其真，不知持滿，不時禦神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也」

今昔生活現象

- 杜甫是偉大的詩人，很有文化，但不注重養生，又嗜酒，只能慨嘆：

酒債尋常行處有，人生七十古來稀。

抗衰老須由年輕時開始

- 衰老的層次內涵：衰退期、老化期
- 衰退期：生理高峰期後，約28至32歲。

女子：「**四七**筋骨堅，髮長極，身體盛壯。」

男子：「**四八**筋骨隆盛，肌肉滿壯。」

抗衰老須由年輕時開始

- 老化期：更年期出現後

女子：「七七任脉虛，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」

男子：「七八肝氣衰，筋不能動。天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極。」

腎虧是衰老的主因

- 「腎為先天之本」
- 「腎藏精，精生髓，髓匯成腦」
- 「腎為作強之官，伎巧出焉」
- 「五臟所傷，窮必及腎」

腎虧是衰老的主因

- 中醫的「腎」包括了現代醫學的腎臟、腦、脊髓、骨、骨髓、生殖系統等器官的功能。
- 「腎」是整個調控人體內環境的功能單位，結合腦部的腦下垂體和下丘腦，組成了主要的生理軸心，調控體內荷爾蒙的分泌。

腎虧是衰老的主因

- 腎虧輕的屬：衰退（腎氣虧虛）
- 腎虧重的屬：老化（腎陽虧衰）

中醫抗衰老的四大要點

- 調飲食起居

「食飲有節，起居有常，不妄作勞」

戒煙少酒，健康飲食，勞逸結合。

中醫抗衰老的四大要點

- 調心神

「恬憺虛無，真氣從之；
精神內守，病安從來」

心理平衡，心境開朗，心態健康。

中醫抗衰老的四大要點

- 調形體

「提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一」

生命在於運動，如：易筋經、洗髓經、五禽戲、太極拳，站桩功等。

中醫抗衰老的四大要點

● 藥物調補

上述要點是求達致健康生活的最基本要求。但實際上，許多人難以做到。抗衰老還需靠藥物調補來把關。

認識兩個重點：

1. 補腎益精助陽藥最有功效
2. 複方功效優於單味藥

如何選擇抗衰老複方

- 古方如六味地黃丸、人參養榮丸、河車大造丸等複方抗衰老的功效顯著。
- 可惜缺少科研及臨床證據支持，現代人難於理解和信服，將逐漸被遺忘而埋沒。

如何選擇抗衰老複方

- 新型抗衰老中成藥栓劑

以補腎益精助陽為主，
健脾助運為輔。

主要成份

鹿茸	壯陽益精
人參	健脾補氣
菟絲子	滋補肝腎
蛇床子	溫腎助陽
山柰	溫中行氣

中成藥栓劑

- 獲得多間著名本港及海外知名學府支持參與臨床研究，包括：香港大學微生物學系、香港科技大學生物化學系、北京大學免疫學系、瑞典卡羅林斯卡研究所。
- 臨床研究結果更曾多次於國際醫學會議上發表，功效備受肯定。

中成藥栓劑

- 既繼承及吸納了傳統中醫藥的精華，更有眾多現代科研及臨床測試的證據支持。
- 抗衰老的功效顯著，既安全又方便，既容易吸收又易掌握劑量，足以取代上述古方，成為抗衰老複方的首選。
- 該中成藥有膠囊及栓劑裝兩款。

肛門栓劑的特點

- 通過直腸黏膜吸收，藥物不經過肝臟而直接進入大循環、起效快。
- 減少藥物在肝臟中的「首過作用」的損耗。
- 避免胃腸液對藥物的損耗。
- 避免藥物對胃腸黏膜的刺激作用。

肛門栓劑的好處

- 經濟實惠
- 吸收完整
- 無損耗
- 膠囊劑型外的另一選擇