

2011年中医基础：衰老的发生机理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_654195.htm 衰老的发生机理包括了阴阳失调、脏腑虚衰、精气衰竭等三个方面！（1）阴阳失调：人生之本，本于阴阳。阴阳是人生命的根本。“阴平阳秘，精神乃治”，“阴阳匀平，命日子人”，人体是一个阴阳运动协调平衡的统一体。人生历程就是人体内部以及人体与外界之间的阴阳运动平衡的过程。阴阳协调平衡与否，是决定寿命长短的关键。阴阳失调则机体即可招致各种致病因素的侵袭，从而疾病丛生，而现衰老。因此，掌握生命阴阳运动的规律，围绕燮理阴阳，进行养生，使其达到平衡协调，是推迟衰老，延年益寿的基本原则，是中医养生学理论的核心。中国的传统健身术和功法，都体现了这一思想，传统功法概括为虚实、刚柔、吸斥、动静、开合、起落、放收、进退八法。此八法完全符合阴阳对立统一，协调平衡的规律。又如太极拳的虚中有实，实中有虚，刚柔相济，动静相兼，每个姿势和动作都体现了阴阳相反相成，协调平衡理论。总之，保持阴阳运动平衡状态是延年益寿的根本，调节阴阳，使人体内外阴阳平衡协调，则可抗衰防老。（2）脏腑虚衰：人体是以五脏为中心的统一体。五脏阴阳是人体阴阳之根本，故五脏是人体生命的根本。五脏坚固，为长寿之根，而五脏皆虚，是衰老之本。肾气虚衰：肾为先天之本，主藏精，真阴真阳寓于其中，为元气生生不息之地、阴阳化生之源泉、五脏六腑之本。肾气充盛，元气充足，阴平阳秘，生化不已，则精神健旺，形体强健，而肾气虚衰，元气不足，阴损阳

耗，生化衰惫，人之衰老就会加速而来。脾胃虚衰：脾胃为水谷之海，后天之本，气血生化之源，与肾同为五脏六腑之本。人以水谷为本，人体的生长发育，维持生命的一切物质，均赖脾胃以生。脾胃虚衰，化源不足，气血亏虚，元气不充，则体弱多病而早衰。故曰：脾胃为养生之本。调理脾胃为“养老之大要”。心脏虚衰：心藏神而主血脉，为君主之官，五脏六腑之大主，生命活动的主宰。“主明则下安，以此养生则寿，……主不明则十二官危，以此养生则殃”（《素问灵兰秘典论》）。心旷神怡。气血充足，体强神旺，寿延年增。反之，“心动则五脏六腑皆摇”，心脏虚衰，气亏血少，体弱神疲，早衰减寿。故历代养生学家尤其强调保养心神，认为调养心神乃养生之宗，治病之本。肝脏衰惫：肝主疏泄，调畅气机，主藏血而为血海。调节气机升降出入，为天地之体用，为百病之纲领，生死之枢机。肝气条达，气机调畅，内而脏腑，外而肌肉，纵横往来，气血周流，并行不悖。肝为气化之本，脏腑经络之气化，皆赖肝之气化以鼓舞。肝为五脏之贼，随着年龄增长，肝气日衰，肝血日虚，疏泄不利，则性情变异，百脉不定，鬓发焦焦，筋萎为癆，而不能终其寿。肺脏衰弱：肺主气，司呼吸，为百脉之宗。人生以气为本，“人受天地之气，以化生性命”（《素问病机气宜保命集，原道》）。气贵运行不息，升降有常，为人体生命活动的根本及寿夭的关键。肺气虚衰，治节不行，则多病早衰而夭亡。（3）精气衰竭：人身“三宝”精、气、神，是养生的关键。精为生命活动的基础，人的四肢、九窍和内脏的活动以及人的精神思维意识活动，均以精气为源泉与动力。精化气，气生神，神御形。精是气、形、神的基础

，亦是健康和长寿的根本。故曰：“善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全。神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而宜壮，皆本乎精也”（《类经摄生类》）。精贵充盈固秘，而难成易亏，故保精存精为寿命之本。 小编推荐：[#0000ff>2011年中医基础：外火与内火的关系](#) [#0000ff>2011年中医基础考点：阴阳二气关系养生](#) [#0000ff>2011年中医基础：肾的生理病理特点](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com