



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。



衰老：百病的先驅



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。
- 抗衰老的成效顯著，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



中西驗證

- 接著將是香港科技大學生生化系高錦明教授介紹這個抗衰老中成藥栓劑的研究。
- 以西方藥理學的角度，深入闡釋該複方的測驗結果。

