

第一章 老年人功能特点及保健

自 2022 年起，我国的人口增长速度首次呈现负增长趋势，65 岁及以上年龄段的人口占比在 2021 年已经超过 14%，预计到 2032 年，我国的老龄化率将超过 21%，届时将正式迈入“高度老龄社会”的行列。老年是生命的必经阶段。由于老年群体的生理病理有别于其他群体，在疾病预防和治疗中有明显不同。

中国古代文化关于“老”的概念历来存在不同的定义。《说文解字》言“七十曰老”“八十曰耄”“九十曰耄”，即七十岁为老。《庄子·盗跖》认为：“人上寿百岁，中寿八十，下寿六十。”《灵枢·卫气失常》记载“人年五十以上为老”。《诸病源候论》言“经说……五十以上为老年也”。《备急千金要方》引《小品方》所载“三十岁以上为壮，五十岁以上为老”，《小品方》又引《黄帝内经》云“五十以上为老也”。老年人会出现多系统生理变化，相应的病理变化则表现为多系统疾病，而中医的整体观念更能全面地预防、治疗老年性疾病。

老年人的最基本特征表现是衰老，衰老是伴随着脏腑机能日渐衰退、精气血亏虚以及阴阳逐渐失衡的不可逆转的自然规律。《黄帝内经》载有“女子……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”“丈夫……五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八，则齿发去”。《灵枢·天年》记载：“五十岁，肝气始衰……六十岁，心气始衰，苦忧悲……七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”说明随着人体的脏腑、气血以及肾气日渐衰弱，机体也逐渐步入老化。老年人的生理基本特点为脏腑亏虚、阴阳俱虚、气血不足、易感外邪、多痰多瘀。

第一节 老年人的生理特点

一、从现代医学认识老年人的生理变化

老年人的身体器官功能逐渐减退, 机体各系统能力减弱, 出现体力下降、活动减少; 老年人听力、视力下降, 体力劳动减少, 相应出现反应能力下降、适应能力下降、思维敏捷度下降、动作迟缓; 部分老年人关节退化, 加之老年人心力、体力不足, 活动进一步减少, 进而极易出现机体的失用性综合征, 引起脏器功能下降、肌肉组织萎缩等废用性改变, 反应能力迟钝, 患病后症状常不典型。

(一) 各系统机能逐渐减退

老年人在循环系统、呼吸系统、神经系统、运动系统、内分泌和生殖系统、消化功能等方面都存在机能减退。

1. 循环系统

老年人可能会出现心肌收缩力下降, 心脏供血不足, 血管壁增厚、硬化, 甚至进一步累及脑血管, 引发脑血管意外, 这些变化在应激状态下尤为明显。

2. 呼吸系统

老年人呼吸肌功能出现进行性减退, 这种衰退最终可能会导致呼吸肌和整个肺脏组织生理功能衰竭。长期不良的生活习惯, 如吸烟、饮酒等可能会导致肺换气功能失调, 咳嗽能力下降, 分泌物难以排出, 极大地增加了肺部感染发生的风险。

3. 神经系统

老年人感觉器官的灵敏度下降, 思维活动变得迟缓、对外界信息的反应速度变慢, 以及记忆力及认知功能的显著减退, 严重影响老年人的日常生活质量。

4. 运动系统

老年人身体肌肉在不断减少, 骨骼变得脆弱, 关节处尤其明显。这些连接身体各处的结构在长期使用中不断磨损, 其功能也相应地减退。

低骨量、骨质疏松也成为常见问题，增加了骨折的风险。此外，随着时间的推移，骨退行性改变的发生也越来越多。

5. 内分泌和生殖系统

老年人的内分泌腺功能逐渐退化，导致体内激素调节异常。例如，他们的胰岛素敏感度下降，难以维持正常的血糖水平，或甲状腺功能减退导致新陈代谢减慢。此外，激素水平也影响生殖能力，对于老年女性而言，卵巢功能的衰退是一个渐进且不可逆转的过程，影响激素水平，经历月经停止，出现更年期症状，如潮热、盗汗、情绪波动等。甚至随着卵巢功能的消失，子宫颈也逐渐萎缩并变短，使得子宫颈内的弹性纤维和平滑肌纤维减少，这可能增加感染和癌变的风险。老年男性也面临着类似的问题。随着年龄的增长，前列腺逐渐出现组织增生，排尿阻力增大，甚至尿道梗阻，尿液中的废物无法及时排出体外，长时间滞留在体内对肾脏造成额外负担。

6. 消化功能

老年人体力活动少，基础代谢率下降，营养的消化和吸收能力弱，易出现营养不良、电解质紊乱甚至出现脱水现象。

（二）心理方面

由于各器官功能的衰退导致老年人的生活和社交出现困难，心理上表现为易怒、沉默和厌世等。老年人因体力下降，容易出现自我挫败感，敏感、多疑，甚至心因性偏执观念。老年人的记忆力普遍衰退，近事容易遗忘，而远事记忆尚好，沉溺于往事的心理，出现孤独感和被社会抛弃感，进一步减少社会活动，引起沟通障碍，出现挑剔、任性、易动感情等性格变化，导致人际关系紧张。

（三）易患病、易导致病情慢性化

老年群体因体力、抵抗力和机体康复能力下降，易患病且容易发生并发症，且康复能力弱，同时对疾病认识不够，缺乏战胜疾病的信心；记忆力下降，按时服药的自觉性差，导致多种疾病慢性化。老年共病导致老年人生活质量下降，多重用药和药物不良反应增加，使治疗难度加大，影响治疗效果。

二、从中医理论认识老年人的生理特点

对于老年人来说，生理机能的逐渐减退，脏腑功能的衰退、阴阳失衡以及气血亏虚等，导致身体素质下降，老年人容易受到外邪的侵袭，也易出现诸如多饮、多痰、血瘀等症状。

（一）脏腑亏虚

《灵枢·天年》记载：“人生十岁，五脏始定，血气以通，其气在下，故好走；二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋……四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发鬓斑白，平盛不摇，故好坐；五十岁，肝气始衰……百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”中医认为人体衰老与脏腑经历不可逆的衰退以及各脏器之间的协调、运作减弱密切相关，正如《灵枢·天年》云“五藏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行，不失其常，呼吸微徐，气以度行，六府化谷，津液布扬，各如其常，故能长久”。生命犹如潮水，从稚嫩到成熟，从辉煌再到衰退的过程，皆取决于脏腑的盛衰，而我们体内的气血津液等精微物质的盈亏又与脏腑息息相关，两者相辅相成，相互滋养。到五十岁，脏腑功能开始进行性衰退，气血津液开始亏虚，始于肝，经心、脾、肺，到肾，最终脏腑薄脆，五脏皆虚。

1. 肝血不足

《素问·五脏生成》记载：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。何者？肝主血海故也。”《素问·五脏生成》亦云：“故人卧血归于肝，肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”肝血充足，可以濡养自身，滋养全身脏腑组织器官，使其维持正常的生理功能。《灵枢·天年》中记载：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。”肝主筋，开窍于目，其华在爪，五十岁以后肝气开始衰竭，肝血不足，如部分人生活不节律，熬夜、饮酒等加剧肝血耗损，易出现眼睛干涩，爪甲脆薄，肢体麻木、痉挛以及皮肤粗糙等改变。肝血不足，肝火易旺，更容易出现情绪激动，疏泄功能异常。《内经·素问》曰：“人有五脏化五气，以生喜、怒、忧、思、恐。”肝主疏泄，具有调畅全身气机、调节情志的作用。情志致病是内伤杂病的主

要病机之一，老年人肝血不足，加之身体状况的日益衰退和行动能力的减弱，生活、工作环境变化，会影响肝脏的正常生理功能，导致肝气郁结，老年人易出现情绪抑郁、心境沉闷、对任何事情都提不起兴趣、经常叹息、睡眠质量下降，并且伴随着焦虑和多疑等情绪。此外，肝气郁结日久易化火动风，进而痰瘀夹杂，血液随气血逆行，诱发中风、胸痹、心痛、肿瘤等严重疾病。

2. 心气虚血瘀

心脏的搏动主要依靠心气的推动与调控，在体合脉，其华在面，“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧”。老年人心气亏虚，心脏易搏动无力，血脉空虚，血液运行不畅，常常出现心悸、怔忡、面唇无华、失眠多梦、舌淡、脉虚无力等表现。“心者，五脏六腑之大主也”，心主神明，“神为血气之性”，心神失养，血运失常，则易出现记忆力下降、健忘、心神不宁，甚至神昏狂乱。《伤寒论》曰：“其人善忘者，必有蓄血。”国医大师颜德馨曾明确指出：“人体衰老的本质在于气虚血瘀。”气为血之帅，气虚无力推动血液运行，形成瘀血，进而阻滞血液运行，使脏腑组织得不到濡养，无法维持正常生理功能，影响气、血、津、液的运化，从而形成恶性循环。老年人气血运行失常，则瘀血内生，故老年人常见明显的肌肤粗糙、老年斑，老视，胸痹心痛，脉细涩、结代等表现。

3. 脾胃虚弱

脾胃为后天之本，气血生化之源，《素问·灵兰秘典论》说：“脾胃者，仓廩之官。”脾与胃相互作用，协调配合，共同完成食物的受纳与消化功能。脾作为阴土之脏，其主要功能在于运化食物，使其转化为身体所需的营养成分；而胃则为阳土之腑，负责受纳和腐熟食物，将食物转化为更易吸收的形式。脾胃一升一降，升清降浊，《素问》云：“出入废，则神机化灭，升降息，则气立孤危。故非出入则无以生长老壮已，非升降则无以生长化收藏，是以升降出入，无器不有。”脾胃位于中焦，人体则以脾胃为枢纽，体现升降浮沉的运动。“盖胃为水谷之海，饮食入胃，而精气先输脾归肺，上行春夏之令，以滋养周身，乃清气为天者也；升已而下输膀胱，行秋冬之令，为传化糟粕，转味而出，乃浊阴为地者

也。”唯有脾胃之清气上升，才能产生机体所需气、血、津、液，这是机体进行升降浮沉运动的能量来源。它们的运作状态直接影响其他脏腑的阴阳平衡。《血证论》说：“血生于心火而下藏于肝，气生于肾水而上主于肺，其间运上下者，脾也。”脾气上升，浊气归心，心得血荣，心气自振；食入于胃，“散精于肝”，血藏于肝，肝主疏泄正常；脾气上升，散精上归于肺，肺得充养，则宣发肃降有权；脾气上升，输布浊阴于五脏，五脏盛，乃能泻，肾精方得充沛收藏。因此，五脏的盛衰均与脾胃的功能相关。《脾胃论》中指出，“内伤脾胃，百病由生”，随着人步入老年，机体对营养物质的吸收和消化能力逐渐下降，牙齿的松动或脱落使得咀嚼功能受限，同时也导致食物咀嚼不细、进食过快等问题。这些变化不仅影响饮食的质量，更可能导致消化不良，进而引发胃肠不适，正如《内经·素问》记载“浊气在上，则生腹胀；清气在下，则生飧泄”。脾失健运，如脾气虚、水液代谢失调，可见气短、乏力、面色萎黄、水肿等症状。此外，脾还有促进四肢肌肉生长发育的作用，而随着年龄增长，老年人的体质逐渐衰弱，血液循环减慢，导致气血化源不足，从而使得四肢肌肉缺乏必要的滋养。肌肉得不到足够的濡养，便会开始萎缩和松弛，动作迟缓，手足动作不协调，给日常生活带来诸多不便。

4. 肺卫不固

肺主一身之气，司呼吸，具有宣发卫气、抵御外邪的功能。“八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。”老年人肺气不足，功能活动减弱，寒温不适，宣发肃降功能失调，就会出现一系列症状，如呼吸短促、咳嗽频繁、喘息不已、胸闷气短等。《素问·六节藏象论》云：“肺者……其华在毛，其充在皮。”肺主皮毛，肺气不足，皮毛不固，易感外邪，因此老年人容易患一些外感疾病。《灵枢·脉度》云：“肺气通于鼻，肺和则鼻能知臭香矣。”老年人肺气不足，过敏性鼻炎等疾病亦常见。肺朝百脉，主治节，“肺与心皆居膈上，位高近君，犹之宰辅”，肺有助心脏治理调节全身气、血、津、液及脏腑生理功能的作用，心肺之间的气滞和血瘀，进一步加重患者的不适症状。由于肺本身具有贮痰的功能，当痰饮内伏于体内时，肺气的阻塞会更加明显，这不仅增加了哮喘发作的风险，还可能引发咳喘的并发症，表现为咳痰、心悸，甚至唇舌青紫等异常情况。

肺与大肠相表里，肺肃降功能失常，也会导致大便异常。

5. 肾精亏虚

《素问·上古天真论》曰：“女子……五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫……五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八，则齿发去。”可以看出，造成人衰老的根本因素是肾气衰、天癸尽，随着肾气、肾精的消耗，脏腑功能逐渐失用，肌肉逐渐萎缩，骨骼坚硬程度减低，出现骨质疏松。《医碥·遗精》曰：“精者，一身之至宝，原于先天而成于后天者也，五脏俱有而属于肾。”肾中精气是人体生长发育和生殖的重要物质。“腰者，肾之府”，肾虚之人常会出现腰膝酸软，下肢酸沉，关节疼痛、沉重等症状；齿为骨之余，老年人肾精损耗，骨髓失养，骨脆齿摇，下肢痿软无力。脑为髓海，老年肾精亏损，肾气不足，髓化无源，清窍失养，易出现头昏、目眩、健忘、反应迟钝，甚至痴呆。“五脏之阳气，非此不能发”，肾阳主一身阳气，为阳气之根，老年肾阳衰弱，失于温煦，导致四肢发凉，腰酸腿冷，畏冷，夜尿频多，阳痿、遗精等问题。“五脏之阴气，非此不能滋”，肾阴为一身阴气之本，滋养着五脏六腑，确保它们能够正常运作。《内经·灵枢》：“耳者，肾之官也。”肾阴虚，则见耳鸣、心烦燥热、潮热盗汗等症状。

（二）阴阳俱虚

《素问·生气通天论》曰：“人生之本，本于阴阳。”孙思邈云：“人年五十以上，阳气日衰，损与日至。”中医传统理论认为人体的内在和谐和外在活动都是由阴阳平衡所决定的。其运行遵循着阴阳二气相互作用、相互转化的自然规律。《素问·阴阳应象大论》指出“年四十，而阴气自半也，起居衰矣”。当步入中年，阳明经以及其他阳经开始经历不同程度的衰减，逐渐失去年轻时的旺盛生机。宋·陈直《养老奉亲书》：“殊不知上寿之人，血气已衰，精神减耗，危若风烛，百疾易攻。”金·刘完素：“老而衰，衰而受邪。”到了老年，阳气的损耗尤为显著，身体的各个脏器逐渐衰老，气血和阴阳失去了往昔的活力。这个时期，人体对于

外界环境中的各种侵袭以及疾病的抵抗力显著降低，防御系统变得脆弱。在这种状态下，低水平的阴阳平衡很容易被外来因素如疾病等打破，导致整体平衡失衡，形成阴阳偏盛、偏衰的病理状态。老年人由于其生理机能的退化，在发病前往往表现为缓慢而不明显的症状，病程也相对较长。同时，元阴、元阳两个方面无法保持和谐，从而发生脱证。这样日积月累的情况下，最终会导致“阴阳离决，精气乃绝”，即阴阳双方彻底分离，精气耗尽，生命终结。

（三）气血不足

《灵枢·营卫生会》记载：“老壮不同气……老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩，五脏之气相薄，其营气衰少而卫气内伐，故昼不精，夜不寐。”元·朱丹溪说“人生至六十、七十以后，精血俱耗”，又说“比及五十，疾已蜂起，气耗血竭”，都说明了老年人气血亏耗，进入老年期，脏腑功能逐渐衰退，先天之精耗损，后天脾胃运化失调，精微物质得不到输送，体内的气血运行变得缓慢，导致身体机能的整体下降。

（四）易感外邪

《素问·病机气宜保命集》说老年人“百骸疏漏”“风邪易乘”。《养老奉亲书》也提到老年人“神气浮弱，返同小儿”“百疾易攻”“易于动作，多感外疾”。老年人的脏腑功能逐渐衰减，表现在正气的衰弱和阴阳平衡的失衡，阳气不足，无法稳固地守护身体的外围，抵御外界的风寒湿邪；津液亦未能有效地滋养内在，维持机体的生命活力。这种状况下，适应能力减弱，往往难以对外界环境中的阴阳变化做出及时而恰当的适应与调节，防御能力下降，如肌肤腠理疏松，外部防护不严，易受外邪的侵袭，从而导致疾病的发生。

（五）多痰多瘀

老年人的脏腑功能逐渐衰退，特别是肺、脾和肾。肺主行水，为水之上源，主治节，为贮痰之器；脾主运化，调节体内水液运化，位于中焦，也是升降的枢纽，为生痰之源；肾主水，具有气化作用，主宰着水液的代谢过程。当这三脏功能失衡，水液代谢出现紊乱，就会导致体内水湿积聚，溢于肌肤则为水肿，水湿凝聚内伏则为痰饮。

进入老年期后，肝血不足、肝气过旺，常常出现情志不舒、肝郁气

滞，导致气机阻滞不畅，易产生痰湿、瘀血等病理产物，长此以往，血瘀将进一步影响肺、脾、肾的功能，进一步影响水液代谢，加重病情进展。因此，多痰和多瘀成为老年人生理特征中不容忽视的一大问题。

第二节 老年人的心理特点

《千金翼方》曰：“万事零落，心无聊赖，健忘嗔怒，性情变异，饮食无味，寝处不安。”“老人之性，必持其老，无有籍在，率多骄态，不循轨度，忽有所好，即须称情。”《养老奉亲书》云：“眉寿之人，形气虽衰，心亦自壮，但不能随时、人、事遂其所欲。虽居处温给，亦常不足，故多咨煎背执，等闲喜怒，性气不定。”“老人衰倦，无所用心。若只令守家孤坐，自成滞闷。”《丹溪心法》更提出：“气血冲和，万病不生，一有怫郁，诸病生焉。故人身诸病，多生于郁。”情志致病，伤神、伤脏，伤气、伤形。随着年龄的增长，老年人的精力和体力会逐渐衰减，面临的健康问题也日益增多。慢性疾病的不断侵袭使得生活变得艰难，以及退休后的社会角色转变、经济收入的减少、子女忙于自己的事业而忽视了对父母的照顾，都可能导致老年人感到孤独。在这样的背景下，情绪的波动成了老年人生活中不可避免的一部分。长时间处于焦虑或抑郁状态，不仅会影响老年人的心理健康，还会加速衰老过程，这种加速的衰老反过来又会增加患病的风险，使原有的慢性疾病恶化进展，最终严重影响生活质量，甚至缩短预期寿命。心理障碍，作为一种内在的心理状态，对老年健康状况有直接而深远的影响，同时也是影响疾病发生和进展的一个重要因素。因此，关注并解决老年人的心理健康问题，对于维护老年人的身心健康至关重要。

一、易产生心理应激

老年人在身体机能逐渐衰退的过程中，往往面临着听力和视力减退带来的挑战。这些感官功能的下降，不仅减少了他们与外界信息交流的机会，也降低了接收信息的质量。这种持续的交流障碍会导致他们对外界的感知变得越来越迟钝，从而引发心理上的应激反应，可能表现为焦

虑、抑郁或其他负面情绪，影响他们的生活质量和健康状况。

二、复杂多变的心理

老年人面临着身体各系统功能逐渐衰退的现实状况，这些变化给他们的生活带来了前所未有的挑战。他们不仅在体力上感到力不从心，更在心理上感受到了巨大的压力。敏感和多疑的心理状态在老人中屡见不鲜，甚至有时会发展为心因性偏执，这是一种对周围世界持有过度疑虑和不信任感的心态。自我不满是衰老过程中常见的心理现象之一，老年人往往对自己的外表、健康状况或者家庭地位感到不满，这种不满足感无疑会伤害到他们的自尊心，进而导致一系列负面情绪的产生。一些老年人可能也会有有一种生存无望、来日不多的心理感受，表现为易怒、沉默和厌世等。孤独感也是老年人常遇到的心理问题之一。由于身体功能的下降，他们往往认为自己已经无法为社会和家庭做出更多的贡献，从而担心被他人和家庭成员所忽视或看不起。这种感觉可能导致老年人封闭自我，拒绝参与任何社会活动，宁愿独自在家，“享受”孤独的时光。此外，沉溺于往事也是老年人常见的心理问题，老年人的记忆力普遍开始衰退，近期的事情容易遗忘，而对于遥远的记忆仍然保持良好。那些逝去的往事时常在脑海中回旋，勾起他们的怀旧情绪，同时伴随着一种沮丧和失落的心情。

三、老年人身心同病

随着年龄的增加，慢性疾病常常困扰老年人，在自身体力、精力下降的情况下，出现身体疾病时，一些老年人常常出现情绪低落、怕死、自我不满足等焦虑、抑郁的现象，称之为身心同病。

第三节 老年人的养生保健

一、老年人的现代医学养生保健

调查研究显示，我国老年人慢性疾病（如高血压、胃部或消化系统

疾病、糖尿病、风湿病以及血脂异常等疾病)的患病率高达 86.2%，其中二元共病的老年人超过 66.2%，常见高血压合并血脂异常、糖尿病、风湿病等。慢性疾病与老年人可能出现的抑郁症状和其他心理健康问题之间存在明显且普遍的正相关性。老年人长期遭受慢性疾病(如关节炎、冠心病或糖尿病等)带来的不适，这不仅给患者带来了身体上的痛苦，也往往引发精神上的压力和焦虑，进而导致情绪低落、消极思考以及自我价值感下降等心理问题。

针对老年人的生理病理特征，现代医学制定了老年人的诊疗指南，在养生保健方面，提出了饮食营养规律、运动适量、保证足够睡眠、接受心理调节等建议。

二、老年人的中医养生保健

朱丹溪《格致余论·养老论》中记载：“人生至六十、七十以后……头昏目眩，肌痒溺数，鼻涕牙落，涎多寐少，足弱耳聩，健忘眩晕，肠燥面垢，发脱眼花，久坐兀睡，未风先寒，食则易饥，笑则有泪，但至老境，无不有此。”通过对社区老年人进行的健康普查发现，肺系病证如咳嗽、喘证，心系病证如心悸、胸痹、不寐，脑系病证如眩晕、头痛、中风、痴呆，胃系病证如胃脘痛、便秘，气血津液病证如消渴、郁证，经络肢体病证如痹证、腰痛等都是老年人群中较为普遍存在的病证。老年病的本质特点是本虚标实，兼夹气滞、痰饮、血瘀等有形之邪，老年人脏腑虚亏，日久必然阴阳失衡，最终导致阴阳两虚的状态。如何用中医养生，避免老年病的困扰？《素问·上古天真论》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

(一) 天人相应，起居有常

《灵枢·本神》提出，“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑”，老年人更应该顺应四时气候、昼夜变化节律而调节生理节律，从而做到“天人相应”。如果不顺应四时变化，就会使人的生理节律遭到破坏，削弱人体的正气，出现阴阳失调，正气亏虚，邪气外侵。《素问·四气调神大论》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以

从其根。故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故四时阴阳者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”顺应自然，起居有常，《素问·四气调神大论》指出：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为实寒变，奉长者少。夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也；逆之则伤心，秋为痠疟，奉收者少，冬至重病。秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。冬三月，此为闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”针对脏腑功能减退的老年群体，更应通过调节生活作息和精神状态，顺应四季的“生长收藏”之气，达到顺应自然、天人相应、春夏养阳、秋冬养阴的目的。

此外，老年人在中医养生保健用药方面也需要贴合其生理病理特点，严格遵循叶天士以“天人相应”为核心的用药择时原则。叶氏立足老年机体阳气昼升夜藏、阴精难生易亏的节律特征，结合十二经气流注与脏腑盛衰规律，提出的顺时给药思路，恰好适配老年人养生“扶正气、调阴阳、和脏腑”的核心需求。养生保健用药中遵循此原则：晨起上午顺阳气升发之势温养脾肾、补益下焦，契合老年脾肾亏虚的根本病机；午后通阳渗利、调和中焦，化解老年多痰湿、脾胃运化迟缓之弊；暮夜顺阴气沉降之律滋阴潜阳、安神和络，兼顾老年阴虚阳浮、心神不宁的常见问题，同时结合季节、月相的阴阳节律调整用药时段，使药势合于天时、顺于人体，既提升养生调补的实效，又避免逆势用药加重老年机体负担，真正实现“以时助药、药助养生”，让调补更贴合老年人的生理节律，达到扶正固本、调和脏腑的养生保健目的。

（二）恬淡虚无，神与形俱

《素问·上古天真论》：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”老年人的气机郁滞是导致许多老年疾病病理基础的关键因素，而气机郁滞与心情抑郁之间存在着紧密的联系。老年人在各个方面都会逐渐失去原有的能力和活力，他们的活动空间可能会因居住环境的限制而缩小，同时家庭结构的改变也会对个体产生深远影响。这些因素往往会引发或加剧老年人的心理异常，进而表现为一系列负面情绪，例如抑郁、忧虑和焦虑，在气血方面，表现为气机不畅。当体内气机不畅时，就容易产生病理性代谢产物，这些产物可能诱发或加重某些疾病的发生。正如《丹溪心法》所述：“气血冲和，万病不生；一有怫郁，诸病生焉。故人身诸病，多生于郁。”因此，对于老年人而言，调畅精神、关注并预防郁证显得尤为重要。

老年人情志养生，首先，老年人要积极参加社区的老年活动，参与书法、歌唱团体等，愉悦心情，更能在参加社团活动中体现自身价值，增加自信，提升社交能力，调摄精神，使机体气机顺畅。其次，老年人更要清心寡欲，静心、净心，不争不抢，知足常乐，乐观的心情能更好地改善老年人的衰老，脾气急躁的可以选择钓鱼、书法等活动，情绪低落的可以选择舞蹈、唱歌、朗读、乐器等活动。最后，心存善念，参与公益活动，避免过度劳累。恬淡虚无，志闲少欲，形与神俱。通过适当的养生方法和心理调适，可以有效地缓解老年人的气机郁滞，减轻其身心负担，提高生活质量。

（三）不妄作劳，运动调摄

老年人普遍存在本虚的生理特点。脏腑功能虚衰，一方面出现体力不足，导致喜卧、喜坐，从而加剧气血运行不畅、经络不通，肢体更加无力、麻木等；另一方面，一些老人存在不服老的心理，进行过度的运动或劳作，反而加剧气血亏虚。这两种现象均进一步导致老年人的脏腑虚衰。过度安逸及过度劳累均不利于老年人的健康，适量的运动方有舒壮筋骨、流通气血、延缓衰老的作用。

老年人运动养生：第一，量力而行，要因人而异，根据年龄、身体状况、肢体活动程度选择运动方式、运动强度、运动时间、运动频率等。老年人的身体情况差异较大，伴随慢性疾病较多，要量力而行。例如，老年糖尿病患者宜三餐后半小时运动，避免空腹运动，针对糖尿病伴随骨关节病变的老年患者，可以采取床上的肢体运动，或者拍打操等；心力衰竭的老年患者可以采取慢走、床旁运动、导引术等，避免剧烈运动。第二，循序渐进，老年人体力下降，气血不足，脏腑功能减退，因此要避免剧烈运动，运动强度要循序渐进，运动量要适宜。如果运动后有微汗、发热感，轻松愉快，稍有乏力，休息后即恢复，为运动量合适；如果出现大汗、胸痛、胸闷，全身乏力，休息后未恢复为运动量过大，应适当减少运动量；如果无汗、无发热感，脉搏无变化，是运动量不足，应适当加大运动量。第三，持之以恒，老年人更要坚持定期定量的运动，运动频率要根据自身健康状况选择，规律的运动才能激发气血运行，延缓衰老，改善慢性疾病状态。第四，运动前、运动中、运动后充分评估。针对老年身体状况，运动前评估身体情况，选择运动方式、运动频率、运动时间、运动强度，充分评估才能选择有益的运动；运动中评估，主要是评估有无不良反应或者症状改善，确保运动安全有效；运动后评估，评估症状改善、慢病控制情况，有无不适症状，有效地掌握自身健康状况。第五，可以选择中医功法，如八段锦、太极拳、五禽戏等。研究表明中医功法对高血压、冠心病、高脂血症等有一定的改善作用。

（四）食饮有节、均衡营养

《素问·经脉别论》云：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾。脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行，合于四时五藏阴阳，揆度以为常也。”饮食是人体营养的主要来源，是五脏六腑的能量来源，是维持人体生命活动的必要条件。饮食调理得当，气血生化有源，不仅可以改善老年人的脏腑功能，提高机体的抗病能力，还可以治疗某些疾病。老年人脾胃虚弱，运化失司，胃肠对营养的吸收减少，同时因一些慢性疾病，可能加重食欲不佳，出现气血亏虚，从而加重病情。老年人食饮养生，首先顺应四时：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气；夏七十二日，省苦增辛，以养肺气；秋七十二日，省辛增酸，以养肝气；

冬七十二日，省咸增苦，以养心气；季月各十八日，省甘增咸，以养肾气。”正如《素问·生气通天论》所云“谨和五味，骨正筋柔”。其次，老年人脾胃功能薄弱，需注重饮食的质量。老年人常常喜欢喝粥，从而蛋白质摄入不足。应当均衡营养，保证每天摄入蛋白质、脂肪、维生素、无机盐、碳水化合物，确保机体的营养需求。同时，应节制饮食的量，不能暴饮暴食或者过度饥饿，做到“食饮有节”。避免如管子所说的“饮食不节则形累而寿损”。再次，药食同源，食疗也是中医养生的重要手段。中医很多的食疗方，在改善老年人的脏腑功能、慢病防治上有很好的疗效。例如：玉竹焗豆腐（糖尿病食疗方）、五味子蒸鱼（老年冠心病食疗方）等。最后，饮品有节，包括水、酒、药饮等。老年人肝肾功能减退，应避免过量饮酒，应根据自身健康状况适量饮水，如肾病患者饮水量要减少，建议饮用淡茶或白开水，尽量不喝碳酸饮料、果汁、玉米浆等。很多老年人喜欢中药代茶饮，但一定在医师指导下使用。

（五）填精补肾，延年益寿

肾为先天之本，肾精虚则五脏功能皆虚，肾精是肾之气化的源泉，肾气在维持人体生命活动中起着主导作用，肾中精气的盛衰是人体衰老与否的重要因素，很多疾病的后期均会累及肾，无论是先天不足、禀赋薄弱，还是后天失养、六淫、七情、饮食、劳倦、时行疫毒损害，均可导致肾精虚亏，五脏失和，出现须发早白，牙齿过早松动脱落，腰膝、筋骨酸痛软弱，听力、记忆力过早衰退，性功能衰退等一系列衰老征象。明代医家虞抟在《医学正传》中指出“肾元盛则寿延，肾元衰则寿夭”。故而保养肾精是老年人养生的重要环节，“节欲保精”是其重要方法。有研究者根据衰老的“精血虚衰说”，拟定补肾填精方药延缓衰老，通过临床和实验研究证实了其科学性。填精补肾是老年养生延缓衰老的重要方法，所以大多数的延年养生的处方均以填肾精、补肾气为主，如地黄汤类、地龟汤、左归丸、右归丸等，常用药物有地黄、山茱萸、巴戟天等。除了药物填精补肾，还有按摩、中医功法、穴位敷贴、针灸等也可起到此作用，食疗方、药酒中可以补肾药物为主，日常也可以常食核桃、枸杞子等。

（六）健脾益气，防老固本

脾胃后天之本，充养先天不足，被称作气血生化之源。脾“中央土以灌四傍”“常以四时长四脏”胃为“水谷之海”，可见脾胃对于各脏腑都起着支持、营养作用，脾气健旺则四时主脏脏气充足，不易受邪气侵袭，即“四季脾旺不受邪”。人到老年，脾胃功能开始衰退，如脾气不足，会感到头昏、目眩、腹胀、疲乏、四肢运动迟钝等，而胃阴虚又可导致食欲减退、口燥咽干、大便干燥或排便不畅等症状。调养脾胃，是防衰老的关键。老年人脾胃虚弱，通过培补后天、加强营养物质吸收，达到后天补先天的效果。清代程国彭《医学心悟》中所言：“脾肾两脏，皆为根本，不可偏废。”李东垣《脾胃论》云：“阴精所奉，谓脾胃既和，谷气上升……故其人寿；阳精所降，谓脾胃不和，谷气不足……故其人夭。”也正是说明脾胃是气机之枢纽，对人的健康起到至关重要的作用。益脾气可以增强其抵抗力，常用方剂如四君子汤、六君子汤、补中益气汤、归脾丸、升阳益胃汤、玉屏风散等。为了保护脾胃功能，老年人还要养成良好的饮食习惯，临床用药时当慎用寒凉伤胃、滋腻碍脾之品，以防损伤脾胃功能。健脾和胃的食疗方、茶饮方很多，如山药薏苡仁粥等，也有一定的疗效。此外，中医按摩、穴位按压、膏摩、针灸、中医功法等也可用于老年人健脾益气。

（七）疏肝理气，养肝荣筋

五十岁的“肝气始衰”，六十岁的“心气始衰”，七十岁的“脾气虚”，八十岁的“肺气衰”，九十岁的“肾气焦”。肝藏之血衰少就会导致器官、经脉失养，出现眩晕、眼干、视物不清、筋脉拘急等症状，也是最早出现的衰老症状。肝主疏泄，主藏血，具有舒畅气机，调节和贮藏血液的功能。《黄帝内经》指出：“血气不和，百病乃变化而生。”养肝主要从情志、睡眠、饮食、劳作四个方面入手。养肝的第一要务就是要保持情绪稳定，心平气和；人卧则血归于肝，定时上床休息既能保持良好的睡眠，又能调养肝血；饮食清淡，少吃或不吃辛辣、刺激性食物以防损伤肝气；避免过度疲劳以防伤肝。《神农本草经》认为，灵芝能“补肝气，安魂魄”“久食，轻身不老，延年神仙”。现代研究证实，灵芝对神经系统、呼吸系统、心血管系统功能都有调节作用，具有免疫调节、清

除自由基、平衡代谢等功能，直接影响人体衰老进程。除灵芝外，《神农本草经》称枸杞子“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑”。《本草汇言》赞之“使气可充，血可补，阳可生，阴可长”。枸杞子有类似人参的“适应原样”作用，且能抗动脉硬化、降低血糖、促进肝细胞新生等作用，服之有增强体质、延缓衰老之功效。

（八）补肺养心，益气养血

中医认为，肺的主要生理功能包括：肺主气，司呼吸；肺主通调水道；肺主一身之气；肺朝百脉，有贯心脉而行气血的作用。心主血脉，濡养五脏四肢百骸，肺病不能助心行血，心肺同病，可致血行瘀阻。老年人往往心肺同病，养生应避免情绪因素而伤心肺，虚邪贼风避之有时，平时应适量增加锻炼肺活量的运动，注重调养正气、增强体质，同时针对老年人的特点进行个性化调养，扶正固本。老年人气血亏虚，气血运行不畅，易在体内形成瘀滞，如老年斑、皮肤粗糙，甚则胸痹、中风等。老年患者体质以虚为主，因虚致实，日久复又损伤正气，形成恶性循环，导致虚实夹杂、互为因果的状况，养生调摄要标本兼顾，分析病情的轻重缓急，如针对气虚血瘀的情况，治疗应侧重于补气升阳、活血化瘀；而对于气虚和气浊阻滞并存的患者来说，则应该采用补气、祛湿、化痰兼顾的治疗手段。

（九）整体观念，五脏调和

老年人常常多种疾病并存，多种药物同服。慢性疾病的老人也常常存在身心同病，治疗不是简单的中药西药相加，要从整体观念出发，调养五脏，身心共调。