

從 81 歲拜登的總統辯論,談談人的衰老過程

原創 杜文民 杜博士信箱

6月27日,美國總統選舉的首場電視辯論登場。總統辯論在美國民主黨候選人——81歲的拜登和美國共和黨候選人78歲的特朗普兩位高齡老人之間展開。於是,年齡成爲了美國本次總統選舉辯論的熱點。法國廣播電台對這場美國總統選舉辯論的評論是:老態龍鍾的拜登、胡說八道的特朗普。所以,辯論主持人詢問拜登的一個問題就是:“拜登總統,第二任期結束時您將年滿86歲。在您80多歲的時候,您如何解決人們對您處理世界上最艱巨工作的能力的擔憂?(President Biden, you would be 86 at the end of your second term. How do you address concerns about your capability to handle the toughest job in the world well into your 80s?)”。是的,81歲還能夠勝任繁重的總統工作嗎?人的衰老能夠減緩甚至停止嗎?

一、人體的衰老過程,八十歲是衰老的一道坎
從拜登和特朗普的辯論現場看,81歲的拜登聲音沙啞、數度忘詞或失去思路,無法清楚闡述自己的施政藍圖。相反,特朗普則相對表現得口齒伶俐、語言表達清晰。難道是特朗普比拜登更聰明、更健康嗎?其實不然。本質是81歲的拜登進入了衰老到80歲的這道坎,而78歲的特朗普的衰老還沒有進入80歲這道衰老的門坎。

《黃帝內經·天年》中講:八十歲,肺氣衰,魄離,故言善誤。當人的年齡跨過80歲這道坎時,肺氣就開始衰減,肺藏“魂”的功能下降,“魄”是指人與生俱來的各種感覺、反應、反射、行爲等本能行爲,以及人的精力、膽識等。80歲以後,人的這些本能行爲會出現障礙,表現爲反應遲鈍,反應力下降。同時,人說話是需要肺氣鼓動的,隨着肺氣衰,人說話的能力下降,表現爲說話含糊不清、詞不達意。拜登在辯論中,有一段明顯詞不達意、含糊不清,遭到特朗普的現場譏諷。4年前,拜登和特朗普同樣總統競選電視辯論時,當時77歲的拜登口齒清晰,並沒有這樣的問題。拜登不是不聰明,只是英雄遲暮,年齡超過80歲的緣故。相信特朗普過2年超過80歲也會這樣。自然規律,天道不可違。

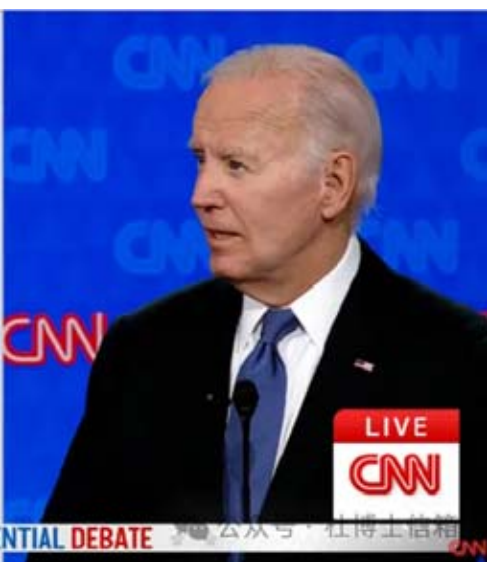
二、人體是怎樣衰老的?
從中醫的角度,人的壽命應該是100歲以上,但是人的衰老是從50歲開始的,人體的五臟按照肝、心、脾、肺、腎的順序,每10年,衰老一



精子和卵子結合的那一刻,真的會瞬間爆發出巨大閃光

臟。而80歲是步入高齡的一道坎。《黃帝內經·天年》講:五十歲,肝氣始衰,肝葉始薄,膽汁始減,目始不明;六十歲,心氣始衰,若憂悲,血氣懈惰,故好臥;七十歲,脾氣虛,皮膚枯;八十歲,肺氣衰,魄離,故言善誤;九十歲,腎氣焦,四藏經脈空虛;百歲,五藏皆虛,神氣皆去,形骸獨居而終矣。

也就是,人在50歲的時候,肝臟首先開始衰老,肝開竅于目,50歲開出現眼睛老化,看不清楚



西;60歲,心之氣開始衰減,做事心氣不高,表現爲懶散無力,容易悲傷;70歲,脾之氣開始衰減,脾主肉,隨着脾之氣的衰減,肌肉和皮下組織萎縮,皮膚失去滋養,發干發癢,看起來枯干;80歲肺之氣衰減,如上所述,反應力下降,說話口齒不清;90歲,人體先天本源的腎氣開始枯竭,肝心脾肺四臟的靜脈都已經枯竭;100歲以後,先天的腎精也會枯竭,人生就會走到終點。

三、80歲的年齡不是問題
雖然81歲高齡的拜登是美國歷史上在任最老的總統,是不是80歲以上就不能擔任國家領導人了呢?其實不然。2018年93歲的馬哈蒂爾當選馬來西亞總理,創造了全球最高齡國家領導人的記錄(見圖1)。2022年97歲的馬哈蒂爾還競選連任馬來西亞國會議員。目前,99歲的馬哈蒂爾仍然精神矍鑠、口齒清晰。可見,80歲的年齡,不是能否擔任國家領導人的問題。而是人的“神”還在不在。

四、關鍵是“神”還在不在
中醫認爲,人的生命是由“精、氣、神”三個部分組成的。精和氣的存在,都是爲了維護和滋養這個“神”。那么,這個“神”是什麼呢?

《黃帝內經·靈樞·本神》中記載:兩精相搏謂之神。就是說,陽精和陰精一結合,“神”就產生了,一個新的生命就產生了。從現代醫學(西醫)的角度看,當來自父親的精子 and 來自母親的卵子結合,形成一個受精卵,就可以看到一個受精卵就自動地開始從一個卵細胞增生分化爲多細胞,逐漸形成組織、器官,最後形成一個胎兒,最後一個健康的新生命就可以出生了。這是一個神奇的過程,但是現代醫學(西醫)雖然仔細觀察和記錄了從一個受精卵發育爲一個嬰兒的過程,但是,沒有能夠解釋清爲什麼這麼一個新生命形成的如此複雜的過程,會是非常有序和準確無誤的進行。而且,隨着科學儀器的進步,也觀察到精子進入卵子的受精的一刹那,會瞬間爆發出巨大閃光(見圖2)。但是,這個神秘的現象現代科學至今無法解釋。而從中醫的角度,這一切都是因爲

精子和卵子結合的一刹那,產生了一個新的“神”,一個新生命,後續一個新生命形成的如此複雜過程,都是“精”和“氣”在圍繞“神”才會非常有序和準確無誤的進行。所以“神”就是生命的本質,反過來,衰老和死亡就是人的“神”逐漸消失的過程。

五、如何判斷衰老?
有的人100多歲,還可以精神矍鑠,正常勞作,而有的人50-60歲就老態龍鍾,無法自理,甚至發生老年性痴呆(阿默海茲病)。所以,一個人的衰老,不能單單依靠年齡來判斷。中醫是從一個人的“神”來判斷一個人的衰老程度的。

人的“神”在哪呢?中醫說:心臟神。心是君主之官。生命本質的“神”就在“心”。判斷一個人的實際衰老程度,從以下3個方面:

(1)看眼神。眼是心靈的窗戶,如果一個人的眼神靈動,炯炯有神,那么不管這個人年齡老,多說明這個人生命力旺盛,實際年輕。反之,眼神渙散無光,則不管這個人年齡多小,都說明生命力已經衰減,實際衰老;

(2)看頭頸。如果一個人的自然狀態下就是昂頭挺胸,頭頸活動自如,就說明這個人體內“氣”足,生命力旺盛,實際年輕。反之,如果總是耷拉個腦袋,有氣無力,則不管這個人年齡多小,都說明生命力已經衰減,實際衰老。有的老年人甚至感覺脖子無力支撐腦袋,需要將頭靠在沙發上或枕頭上;

(3)看腳步。人老先老腿。走路需要腎氣的支撐。如果一個人步履蹣跚,甚至依靠拐杖走路,則不管這個人年齡多小,說明腎氣已經消耗過多,實際衰老。

六、不斷地“泄露”決定着壽命的長短
現代醫學(西醫)對於衰老有一個細胞端粒的學說,就是說人體細胞的端粒,從出生開始,是有一個固定長度的。在人體衰老過程中,這個端粒不斷縮短。一旦端粒消耗殆盡,細胞將會死亡,就會導致人的衰老和死亡。

有些相似,中醫認爲,人的壽命長短取決于來自父母的“先天之精”。這個“先天之精”由於來自父母,一出生就是一定量的,且不可再生。隨着生命的成長、發育,一直到老年,這個“先天之精”不斷消耗,當“先天之精”消耗完畢,人生也就走到終點。

如果人人都能自然消耗“先天之精”,那么人人都可以安享120歲的天年。但是,實際情況是,不良的生活習慣、各種慢性病等都在加速“泄露”着這些珍貴的“先天之精”,使人不能盡享天年,大多數人都是提早夭折。

七、哪些現象說明在不斷地“泄露”着“先天之精”

一些不良的生活習慣:如熬夜、吃宵夜、過飽、過度勞累和高血壓、糖尿病等慢性疾病都是在慢性“泄露”着“先天之精”,外,一些看起來身體健康,但是一些小的生活細節,也是在“泄露”着“先天之精”。比如:年紀大了,經常會發現內褲不乾淨,魄門的位置有極少量微黃污漬,這其實就是魄門沒有關緊,體內的“氣”從魄門漏出的結果,而如廁時又便秘。而這種平時一點一滴的“漏氣”的現象直接關係人的壽命。由於來自父母的先天之精不可再生,漏一點就少一點,當平時這種點點滴滴的泄漏累計,將先天之氣泄漏乾淨,人的壽命也就到達盡頭。

八、補漏添精是延年益壽的法寶
健康地益壽延年的辦法,就是要對“先天之精”減少“泄露”和節省着使用入手。

(1)減少“先天之精”的“泄露”。首先要養成



2018年93歲的馬哈蒂爾當選馬來西亞總理

良好的生活習慣,調理和治療各種慢性病。對於身體上一些小的“泄漏點”也要仔細調理,關好後門,減少“漏氣”。儘量減少和補上“泄漏點”。中醫中藥的調理就是很好辦法;

(2)節省着使用“先天之精”。人的元氣有先天之氣(來自父母),後天之氣(來自攝入水谷運化)。調理好脾胃,使人體多吸收和使用後天水谷之氣,減少先天之氣的使用。同時,可以辯證使用一些中藥的滋補品,針對性增強五臟功能,添補腎精。傳統中醫藥有大量延年益壽的方劑可供選擇。

(獨立理性的醫學觀察,融匯中西的醫學觀點,歡迎大家訂閱關注“杜博士信箱”微信公眾號,支持的朋友們轉發,分享。感謝!)

(作者簡介:李鴻雁 註冊針灸師、註冊按摩師、加拿大整體醫學治療中心主診中醫師。傳統中醫傳承于外公,系統培訓于加拿大中醫科學院 Canadian Institute of Traditional Chinese Medicine; 杜文民,醫學博士、主任藥師、教授,南京醫科大學藥學院藥物警戒與藥物評價中心主任、兼職教授,碩士研究生導師;復旦大學兼職教授;加拿大智慧中藥生物科技總公司總裁(Canada Sageherb Biotechnology Co. Ltd);師從中國藥品不良反應監測與藥物流行病學創始者、原上海醫科大學藥學院院長王永銘教授,是中國第一位藥物流行病學博士;原上海市藥品不良反應監測中心技術總監、常務副主任;第23屆中國藥學會理事會理事;國際傳統藥物臨床評價學會(International Clinical Evaluation Association of Chinese Medicine, ICEACM)常務理事;國際藥物流行病學學會(ISPE)等多個學術組織成員)

老了誰都一樣

一次愛因斯坦坐火車,遇到列車長來查票,他找來找去,就是找不到車票。列車長客氣地對他說:“教授,不用找了,我知道您是誰。”說完,列車長就繼續往下查票。

列車長查完這節車廂,準備離開到下一節車廂去,可是轉頭看到愛因斯坦還在找票,甚至跪到地上去找。

“教授!教授!您真的不用找了,我知道您是大名鼎鼎的科學家愛因斯坦,我相信您一定買過票了。”列車長熱心地說。愛因斯坦抬起頭,很不好意思,尷尬地對列車長說:“我也知道我是誰,但是我必須找到這張車票,因爲我忘了要到哪一站下車了,只有看看車票才知道!”

史上最聰明的人尚且如此,所以我們偶爾忘東忘西,不用嘆息,想開點吧!

省錢的老人

這兩天太熱了。空調太費電了,爲了省點電費去商場里蹭空調,逛了一上午,喝奶茶花了28,吃炸雞花了38,買衣服花了160,停車費20元,共花了246元,回到家發現空調忘關了!

老漁民的要求

你有沒有掏心掏肺的對過一個人?

有一對漁民夫婦。妻子每天從丈夫捕撈的魚裡挑一條最大的魚,斬頭去尾、精心烹飪,每天變著花樣,把中間肥美的魚肉做給丈夫吃。自己則把剩下的魚頭魚尾簡單地在廚房燒一燒吃了。

就這樣幾十年過去了,直到有一天,丈夫對妻子說:「我親愛的妻子,這輩子我沒有對你提過任何要求,我怕再不提就來不及了,你能做一頓魚頭給我吃嗎?我最愛吃的就是魚頭了!」

妻子聽完之後淚流滿面,她說:「我從當姑娘起就認爲這世上最好吃的就是魚肉,爲了愛你,我把魚肉都給了你,魚頭我自己吃。」

世間夫妻很多誤解,不是因爲不愛,而是以自己的方式去愛。細緻入微的瞭解,好過自以爲是的付出,及時有效的溝通,好過日復一日的沉



默,人生苦短,別讓不懂和等待荒廢了愛。

老人的智慧

一位老先生很喜歡釣魚,一天,他坐在船上當下聽到一個聲音說:「把我拿起來。」

他四處張望,卻四下無人。

當他又聽到「把我拿起來」時,他以為是他的幻覺。

他往水中定神一看,那裡正有一隻青蛙浮在水面上。

老先生問道:「你在跟我說話嗎?」

青蛙回道:「對,就是是我啊!將我拿起來,吻我,我就會變爲你今生所見最漂亮的女人。我確定你的朋友是既羨慕又嫉妒,因爲我即將成爲你的新娘。」

老先生凝視青蛙片刻後,伸出手,很小心地托起青蛙放入他前面的口袋裡。

青蛙說:「怎麼,你瘋啦?你沒聽我說嗎?我說,吻我,然後我就會成爲你美麗的新娘。」

他撥開他的口袋,看著青蛙說:「算了,以我這樣的年紀,我寧願有一隻會說話的青蛙。」

人到達一個年齡,清楚什麼該要,什麼不該要,是一種智慧。

聽力問題

一位老先生有嚴重的聽力問題,他去看醫生,醫生給了他一個助聽器,使他的聽力恢復到了100%。老先生在一個月後去看醫生,醫生說:「你的家人一定很高興,您的聽力完全恢復了。」紳士回答說:「噢,我沒有告訴我的家人。我只是坐在那里,聽他們交談。我已經三次改變了我的遺囑!」

兩名退休中心的老人家坐在樹下的長椅上,其中一個人對另一個說:「瘦子,我現在83歲了,我只是渾身酸痛。我知道你也是我的年齡。你感覺怎麼樣?」

斯利姆回答說,「我覺得自己就像一個新生嬰兒。」

“真的嗎?就像一個新生嬰兒!”

“是的。沒有頭髮,沒有牙齒,我想我剛剛尿濕了我的褲子。”