

腑气机,助水液运化与精微输布,使方势内外交通,上下通畅;患者乏力、纳差、时有泄泻,故用黄芪、葶苈子益气利水,枳实、厚朴和中止泻,鸡内金健脾增进食欲。整方对应脾肾阳虚之证候,诸药共奏健脾温肾、利水消肿之功。

NS 是肾内科常见病种,水肿则是 NS 患者的常见症状。五苓散作为经方中的经典,在水液代谢异常疾病中有良好的疗效。本文分析了五苓散治疗 NS 的中医理论及现代医学研究进展,旨在继承传统并创新发展,为 NS 的治疗提供全新的中西医结合思路。

参考文献

- [1] 马宏博,彭敏,孟红艳. 基于桂枝汤谈“四位一体”经方研究思路[J]. 中医杂志,2020,61(6):475-478.
- [2] 杨海林,李欠,邱黛玉. 基于中药法象理论浅析五苓散的功及配伍[J]. 河南中医,2021,41(2):163-165.
- [3] 朱燕飞,楼英. 甘味药作用特点分析[J]. 上海中医药杂志,2011,45(4):18-19.
- [4] 程锴,杨景锋,陈丽名,等.《伤寒论》五苓散证的再辨析[J]. 中医导报,2021,27(11):158-161.
- [5] 纪立金.《伤寒论》太阳蓄水证之探析[J]. 中国医药学报,2004,19(8):504-505.
- [6] 曲丽芳. 从《金匮要略》脘理探三焦系统形质功能[J]. 中国医药学报,2002,17(3):149-151.
- [7] 陈勇,王洁,杨彤,等. 五苓散主症探微[J]. 中国中医药现代远程教育,2023,21(4):90-92.
- [8] 李天顺,刘亚敏. 论《温病条辨》对张仲景五苓散的发挥[J]. 天津中医药大学学报,2021,40(5):568-571.
- [9] 侯梓桐,刘桂荣. 国医大师张志远教授对五苓散的临床应用经验[J]. 中国中医药现代远程教育,2017,15(22):84-86.
- [10] 李鑫,范经世,佟建洲,等. 五苓散加味方治疗颅脑损伤脑水肿的

疗效观察[J]. 中药药理与临床,2015,31(3):175-177.

- [11] 高聪,张乐,林红,等. 加减五苓散联合西医常规治疗对慢性心力衰竭(气虚血瘀型)临床疗效观察[J]. 中华中医药学刊,2023,41(2):177-180.
- [12] 赵帅帅,金东明,贾朝旭. 金东明教授善用五苓散治疗泄泻[J]. 长春中医药大学学报,2015,31(5):958-959.
- [13] CHEN ZK,ZHANG XD,FENG SX, et al. The efficacy and safety of Wuling Powder on cirrhotic ascites: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials[J]. J Phys: Conf Ser,2021,1992(4):042040.
- [14] 宋佳音,林军. 五苓散治疗原发性肾病综合征理论探讨[J]. 辽宁中医药大学学报,2021,23(3):95-98.
- [15] 于文霞,闫文,戴恩来,等. 足细胞损伤信号通路在激素抵抗型肾病综合征中的作用及中药干预研究进展[J]. 中国中药杂志,2023,48(12):3246-3254.
- [16] YANG SK,LI AM,WANG JW, et al. Vitamin D receptor: A novel therapeutic target for kidney diseases[J]. Curr Med Chem, 2018,25(27):3256-3271.
- [17] 秦洋. 他克莫司联合醋酸泼尼松片治疗原发性肾病综合征患者的临床研究[J]. 黑龙江医药科学,2020,43(5):105-106.
- [18] 孙中利,刘姗姗. 他克莫司联合糖皮质激素治疗原发性肾病综合征的疗效分析[J]. 中国现代药物应用,2022,16(17):131-133.
- [19] 曹爽,方均燕,沈波,等. 乙型肝炎核心抗体阳性肾病综合征患者糖皮质激素治疗后乙型肝炎病毒再激活一例[J]. 中华传染病杂志,2016,34(2):120-121.
- [20] 周梦怡. 加味五苓散对肾病综合征水肿患者肾小管功能影响的临床研究[D]. 福州:福建中医药大学,2017.
- [21] 忽星歌,耿芳,姜晨,等. 五苓散治疗慢性肾脏病临床及实验研究进展[J]. 辽宁中医药大学学报,2021,23(10):203-206.
- [22] 李泽宇,郝二伟,曹瑞. 拆方理论结合网络药理学考证利湿方五苓散保护肾功能的配伍合理性[J]. 中药药理与临床,2023,39(6):8-16.

(编辑:张文娟 收稿日期:2023-09-27)

中医功法干预老年人认知衰弱研究进展

邹方娇¹ 马影蕊^{2△}

摘要:全球人口老龄化趋势不断加剧,认知衰弱作为近年来老年护理研究领域的热点问题之一,可使老年人出现多种不良健康后果,而早期干预对于逆转其不良结局的发生至关重要。运动干预被认为是老年人认知衰弱最重要的干预方式之一,随着国家近些年来对中医运动的大力倡导及体医融合模式的发展,中医功法作为中医运动的形式在老年人认知衰弱的干预进程中也愈发凸显。此文从中医功法干预的类型、效果等方面综述老年人认知衰弱中医功法的相关性研究,并针对未来研究提出建议与展望,以期为中国老年人认知衰弱中医功法干预方案的制定和护理实践提供参考依据。

关键词:认知衰弱;老年人;中医功法;太极拳;八段锦;五禽戏;综述

doi:10.3969/j.issn.1003-8914.2024.15.016 文章编号:1003-8914(2024)-15-3008-04

随着全球人口老龄化的不断深入,中国人口老龄

化问题也不容小觑。据联合国统计,2020 年全球 65 岁及以上老年人口占比 9.3%,中国排名 63 名,高于全球 9.3% 的平均水平^[1]。根据第七次人口普查数据得知,就目前来看,中国 60 岁以上和 65 岁以上老年人

作者单位:1. 辽宁中医药大学硕士研究生 2022 级(辽宁 沈阳 110000);2. 辽宁中医药大学附属医院工会(辽宁 沈阳 110000)

△通信作者:E-mail:18102458111@163.com

口的数量已经非常接近中度老龄化社会的标准^[2]。在未来中国面临如此庞大的老年人口基数的情况下,老年人的健康问题也显得尤为重要。认知衰弱作为老年人最常见的健康问题之一,可使老年人出现死亡、残疾、住院、生活质量差和事件性痴呆等多种不良健康后果。随着近年来国家对中医运动的大力倡导及体医融合模式的发展,中医功法作为中医传统运动的类型,其重要性在认知衰弱的干预进程中也愈加突出^[3]。本文旨在总结认知衰弱老年人中医功法相关的干预性研究,以期对进一步开展认知衰弱老年人的管理和相关研究提供新思路。

1 认知衰弱的概念及国内外研究现状

衰弱是老年人常见的健康问题,可以分为生理衰弱、认知衰弱和社会心理衰弱^[4],其中认知衰弱作为衰弱的主要亚型之一,近年来越来越多地受到国内外学者的广泛重视,中国国际科技促进会于 2022 年发布的认知衰弱分型的团体标准中将认知衰弱定义为老年人在排除阿尔茨海默病(AD)及其他失智症的情况下,同时出现潜在可逆的认知损害(临床痴呆评定量表 CDR < 0.5)和躯体衰弱的一种异质性临床综合征^[5]。这表明认知衰弱既有和衰弱同样的躯体功能障碍(即易疲劳、体质量下降、低握力、步速慢等),同时也伴有认知障碍。近年来老年人群的认知衰弱患病率逐年上升,有研究表明,中国 60 岁以上人群中认知衰弱的患病率为 4.4%~9.8%,然而在临床调查中患病率却高达 22%^[6,7]。

国内外的研究均表明,认知障碍不仅严重威胁生活质量,还会增加跌倒、步态障碍和死亡的风险,而躯体障碍更是会严重影响老年人的正常生活^[8-10]。一项国外研究表明,同时患有虚弱/身体机能障碍和认知障碍的人被证明与各种不良后果的发生发展有关,这些不良后果包括死亡、残疾、住院、生活质量差和事件性痴呆等^[11]。针对老年人认知衰弱的早期识别与干预对于减轻其不良结局的影响及逆转起到不可忽视的作用。目前,已往认知衰弱研究均表明,认知衰弱作为一种可逆的状态,许多干预措施已被探索,相较于其他干预形式(饮食干预、认知训练、药物干预等),运动干预的内容更加便捷,效果也更加显著^[12-14]。《认知衰退老年人非药物干预临床实践指南:身体活动》^[15]中指出运动干预作为认知衰退老年人的一种重要干预手段,是有效改善认知衰退老年人认知功能的重要方式之一。且《中医内科临床诊疗指南·老年衰弱(制定)》^[16]中也提及了传统养身调心的锻炼方式,如步行、五禽戏、易筋经、八段锦等是适宜大部分老年衰弱

患者的。美国一项为期 24 个月的多中心随机单盲对照研究结果显示,中等强度的运动干预可以有效减轻认知衰弱。一项中国的小样本研究显示即使对于 70 岁以上的老年人,长期中等强度的运动干预也可以减轻认知衰弱^[17]。

2 不同形式的中医功法对老年人认知衰弱的影响

2.1 中医功法概述

中医功法是一种具有中医特色的身心锻炼方法,在古代称之为“导引”。“导引”一词最早记载于《庄子·刻意》^[18]，“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸……此道(导)引之士,养形之人”。晋代李颐对“导引”的注释为:“导引令和,引体令柔”,阐述了古代人们对于导引术的理解,同时这也是对“导引”这一概念的最早注释。早在《黄帝内经》《备急千金要方》《诸病源候论》《夷门广贻》等古代医籍中就有关于中医养生功法的记载,如《素问·上古天真论》曰:“上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一”。此则形象地描述了传统功法练习时的境界^[19]。现代人则将中医功法以通俗易懂的语言来诠释,认为远古人们根据当时生产和生活的需要,在采集和渔猎生活中,受行走、跑步、跳跃、投掷、攀登、游水、角斗等生产与生活技能的启发,或为了丰富生活而进行的各种舞蹈动作,或为缓解身体病痛进行的自我保健按摩,将这些生活中的跑跳、搏斗、舞蹈疗伤方法,逐渐演变为自觉的、有意识的身心锻炼功法,这便是中医功法,其具有健身强体、防治疾病以及提高心理健康水平的功效。其中颇具代表性的功法有太极拳、八段锦、五禽戏等中医传统运动疗法^[20]。

2.2 太极拳

又称为“长拳”“软手”“十三势”或“绵拳”,太极拳运动蕴含了中国传统文化思想,太极拳行功走架,柔和缓慢,以意导气,以气运身,上行百会、下至涌泉、通达四梢,助心行血,疏通经络,循行的血液濡养四肢八节、筋骨皮毛到五脏六腑。相比其他运动干预方法,太极拳的运动强度更低^[21],具有增强体能、提高平衡能力、预防跌倒、促进心理健康等作用,且无创、简单便捷,更加适合老年人记忆和学习。戈玉杰等^[22]对衰弱前期老年人进行了为期 8 周的简式太极拳训练后,结果显示其老年人的衰弱得分降低,平衡能力有所提高。国外一项针对轻微认知障碍患者的系统评价中显示,太极拳锻炼对全域认知能力和记忆域的长期延迟回忆能力有很大的有益影响,且对改善认知障碍患者的执行功能具有显著的影响^[23]。由此可见,太极拳能通过提高老年人的平衡能力,影响认知障碍老年人的认知功能来进一步改善认知衰弱老年人的认知障碍和躯体功能。

2.3 八段锦 八段锦是一套完整的导引功法集锦,作为中国著名的养生保健功法,自古以来深得人民的喜爱。其功法共分为八节,在《修真十书》中有言:“于后午前做,造化合乾坤。循环次第转,八卦是良因”。后世认为“八”字可以理解为“八卦”,暗藏其功法中孕有中国古代哲学底蕴之意,阴阳生克,相互生长,相互制约,循环往复^[24]。八段锦结合了阴阳、五行、脏腑、经络等中医理论,可以达到健身、强心、防病、治病的效果,对于备受各类慢性疾病困扰的老年人来说,长期坚持练习八段锦可调整人体内的阴阳、脏腑、经络,达到调节情志、强健身心、延年益寿的作用^[25]。叶钰^[26]以福州市社区认知衰弱老年人作为研究对象进行了为期 24 周的八段锦试验,其结果显示规律性八段锦运动能改善认知衰弱老年人的认知衰弱状态,这可能与调节老年人的氧化应激与慢性炎症水平有关。

2.4 五禽戏 古代名医华佗依据中医学阴阳、五行、脏象、经络等理论,在总结前人模仿虎、鹿、熊、猿、鸟 5 种动物的动作和神态动作,外部肢体动作配合呼吸,以锻炼身体的传统做法基础上创编出五禽戏,是世界上第一套医疗保健体操^[27]。近现代以来,五禽戏成了全国乃至世界范围内一项养生健身的运动,后世对于五禽戏的招式解读、养生效果等方面的研究也不胜枚举^[28]。有研究发现,五禽戏能够对人体心血管系统、呼吸系统、肌肉骨骼系统、中枢神经系统等发挥显著的保健作用,五禽戏练习能够增强机体功能,提高抵御疾病的能力^[29,30]。目前五禽戏作为干预手段应用于老年人认知衰弱的研究还较缺乏,但肖国锦等^[31]在其研究中将改良坐位五禽戏应用于机械通气患者 ICU 获得性衰弱中,进行了为期 1 年的随机对照试验,结果显示五禽戏能明显改善 ICU 机械通气患者的肌力,从而减少机械通气患者 ICU 获得性衰弱,同时长时间的五禽戏锻炼能够提高机体抗疾病能力、增强机体功能,延缓老年人衰弱进程。由此可见五禽戏在改善老年人躯体衰弱方面的功效,因此也可进一步推测出其对认知衰弱老年人躯体功能的影响。

2.5 其他中医功法 中医功法博大精深,种类繁多,除太极拳、八段锦、五禽戏等常见的中医功法外,其他功法如易筋经、六字诀等对于认知衰弱老年人的影响也有待进一步探究。王宾等^[32]将易筋经应用于骨骼肌衰弱的老年人群中进行了为期 12 周的干预,结果显示易筋经锻炼对于肌力的增强,尤其是下肢肌肉力量的增强效果显著,可改善老年人的躯体衰弱。彭天忠等^[33]在其研究中也提到了易筋经作为传

统健身功法之一,能有效改善老年肌少症患者下肢运动功能和平衡功能。六字诀是一种以呼吸为基础并结合动作导引的中国传统康复方法,王晨等^[34]将六字诀应用于脑卒中恢复期患者发现其能有效改善脑卒中恢复期患者的平衡能力、日常生活活动能力,进一步提升其躯体功能。刘恒嘉等^[35]将十二段锦应用于轻度认知功能障碍患者,发现十二段锦能够改善轻度认知功能障碍患者的认知功能,提升其学习和记忆功能。以上研究虽不能直接表明易筋经、六字诀和十二段锦对认知衰弱老年人的作用,但可间接看出易筋经、六字诀和十二段锦作为中医传统运动的形式对躯体功能和平衡能力等日常活动能力的改善作用,而这些功能的改善恰好与认知衰弱老年人的躯体功能相吻合。

3 老年人认知衰弱中医功法干预的建议与展望

结合现代媒体设备,采用通俗易懂,老年人普遍能接受的功法干预形式是未来发展的方向。中西医运动存在较大差异性,中医功法的某些内容相对复杂,故可采用图片、视频、微信小程序等形式。训练前可组织认知衰弱老年人观摩学习专业录制视频,对各类运动的动作要领及运动器材的使用方法进行针对性指导^[36]。

借助专门中医团队对不同认知衰弱的老年人进行功法指导。由于不同中医功法适应的老年人体质也略有不同,因此可借助专门的中医团队对认知衰弱的老年人进行个体化的功法指导,在保证其安全的情况下获得功法的最大效益化,同时根据认知衰弱老年人的反馈,不断调整指导策略。

重视过程的反馈,可采用 Teach-back 模式。这种模式又称为反馈式教育或回授法,教育者以简单的形式解释教育的内容,以便参与者更好地理解,并在培训结束后,要求患者以自己的语言解释内容,如果患者不能很好地理解,教育者则继续重复教育内容,直到确定患者已完全理解^[37]。

综上所述,中医功法作为中医传统运动的重要形式,在增强认知衰弱老年人躯体功能和改善其认知水平方面发挥着一定的作用,但目前中医功法的普及度、适用性和灵活性等方面较现代运动还是存在一定的差距,故只有部分功法被用于认知衰弱老年人的干预研究中。认知衰弱作为近年来老年护理领域研究的热点问题之一,国内的干预性研究较国外少见,而在这些干预性研究中尤以运动干预为主,随着国家近些年来对中医运动的大力提倡及体医融合的发展,制定一套适合中国认知衰弱老年人的中医功法干预方案,对于认

知衰弱老年人开展中医运动和弘扬中医传统文化是至关重要的。因此在今后的临床实践和研究中,可加大中医功法对认知衰弱老年人的干预性研究,提高样本量,增加干预时长。也应进一步探讨及明确最佳的认知衰弱老年人中医功法干预方案的频率、强度、时长等具体化的实施规范,以确保干预结果的有效性和安全性。

参考文献

- [1] 任泽平. 中国老龄化报告[J]. 发展研究, 2023, 40(2): 22-30.
- [2] 于欣平, 卢博扬. 中国人口老龄化现状及积极应对人口老龄化措施分析[J]. 经济师, 2023(2): 21-22.
- [3] 徐铁岩. 浅谈体医融合模式下中医传统运动在慢病管理中的积极效用[J]. 中国农村卫生, 2023, 15(5): 51-52.
- [4] 中华医学会老年医学分会. 老年患者衰弱评估与干预中国专家共识[J]. 中华老年医学杂志, 2017, 36(3): 251-256.
- [5] 中国国际科技促进会标准化工作委员会. 认知衰弱分型、快速筛查和临床诊断规范: T/CI 071-2022[S]. 北京: 中国国际科技促进会, 2022: 1-2.
- [6] MA LN, ZHANG L, ZHANG YX, et al. Cognitive frailty in China: Results from China comprehensive geriatric assessment study[J]. Front Med (Lausanne), 2017, 4: 174.
- [7] DELRIEU J, ANDRIEU S, PAHOR M, et al. Neuropsychological profile of "cognitive frailty" subjects in MAPT study[J]. J Prev Alzheimers Dis, 2016, 3(3): 151-159.
- [8] KIM H, AWATA S, WATANABE Y, et al. Cognitive frailty in community-dwelling older Japanese people: Prevalence and its association with falls[J]. Geriatr Gerontol Int, 2019, 19(7): 647-653.
- [9] 田鹏, 杨宁, 郝秋奎, 等. 中国老年衰弱患病率的系统评价[J]. 中国循证医学杂志, 2019, 19(6): 656-664.
- [10] 马丽娜, 陈彪. 认知衰弱: 一个新的概念[J]. 中华老年医学杂志, 2018, 37(2): 227-231.
- [11] SUGIMOTO T, ARAI H, SAKURAI T. An update on cognitive frailty: Its definition, impact, associated factors and underlying mechanisms, and interventions[J]. Geriatr Gerontol Int, 2022, 22(2): 99-109.
- [12] MERCHANT RA, MORLEY JE, IZQUIERDO M. Editorial: Exercise, aging and frailty: Guidelines for increasing function[J]. J Nutr Health Aging, 2021, 25(4): 405-409.
- [13] TANAKA S, ANDO K, KOBAYASHI K, et al. Higher extracellular water-to-talbody water ratio more strongly reflects the locomotive syndrome risk and frailty than sarcopenia[J]. Arch Gerontol Geriatr, 2020, 88: 104042.
- [14] 任燕, 陈善萍, 邹川, 等. 社区老人认知衰弱相关影响因素及预防研究进展[J]. 中华老年多器官疾病杂志, 2022, 21(9): 712-716.
- [15] 中国老年护理联盟, 中南大学湘雅护理学院(中南大学湘雅泛海健康管理研究院), 中南大学湘雅医院(国家老年疾病临床医学研究中心), 等. 认知衰退老年人非药物干预临床实践指南: 身体活动[J]. 中国全科医学, 2023, 26(16): 1927-1937, 1971.
- [16] 衡先培, 杨柳清. 中医内科临床诊疗指南·老年衰弱(制定)[J]. 中华中医药杂志, 2020, 35(8): 4030-4035.
- [17] 王玉波. 老年衰弱理论与临床实践[M]. 北京: 人民体育出版社, 2021: 185.
- [18] 王先谦, 庄子集解[M]. 陈凡, 整理. 西安: 三秦出版社, 2005: 3.
- [19] 杨玉赫, 白宇, 冷德生, 等. 中医功法改善青少年体质的试验研究进展[J]. 中国医药导报, 2023, 20(16): 45-49.
- [20] 马科, 张荣强, 王亚渭. 中医传统养生功法对某高校在校大学生亚健康状态干预的作用研究[J]. 西部中医药, 2016, 29(8): 76-77.
- [21] 张溪, 何敏仪. 中医传统养生功法的中医古籍研究[J]. 按摩与康复医学, 2021, 12(17): 51-54.
- [22] 戈玉杰, 吴庆文, 高志鹏, 等. 简式太极拳训练对老年衰弱前期衰弱水平和平衡能力的影响[J]. 中国老年学杂志, 2020, 40(3): 563-566.
- [23] WEI L, CHAI QW, CHEN J, et al. The impact of Tai Chi on cognitive rehabilitation of elder adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis[J]. Disabil Rehabil, 2022, 44(11): 2197-2206.
- [24] 李延婷, 付静思, 姜泉, 等. 养生气功八段锦的源流和中医理论探析[J]. 世界中西医结合杂志, 2022, 17(4): 831-835.
- [25] 梁英子. 八段锦健身作用的研究[J]. 健与美, 2023(5): 119-121.
- [26] 叶钰. 八段锦对认知衰弱老年人氧化应激和慢性炎症的影响研究[D]. 福州: 福建中医药大学, 2022.
- [27] 张继, 沈澍农. 中国传统哲学与中医导引五禽戏发展探源[J]. 南京中医药大学学报(社会科学版), 2011, 12(1): 26-29.
- [28] 叶青, 周亚东. 华佗五禽戏养生机理[J]. 辽宁中医药大学学报, 2018, 20(4): 121-123.
- [29] 方磊, 严隽陶, 孙克兴. 传统养生功法五禽戏研究现状与展望[J]. 中华中医药杂志, 2013, 28(3): 837-840.
- [30] 卜伯高, 潘华山, 冯毅翀. 健身气功五禽戏对中老年人心血管功能的影响效果研究[J]. 广州中医药大学学报, 2013, 30(1): 26-29.
- [31] 肖国锦, 岳燕, 杨人, 等. 改良坐位五禽戏在机械通气患者 ICU 获得性衰弱中的应用研究[J]. 四川中医, 2022, 40(7): 207-209.
- [32] 王宾, 马士荣, 胡莺. 健身气功·易筋经锻炼对老年骨骼肌衰弱的延缓作用[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(1): 28-30.
- [33] 彭天忠, 朱满华, 林星镇, 等. 新编易筋经锻炼对老年肌少症患者下肢运动功能和平衡功能的影响[J]. 按摩与康复医学, 2022, 13(17): 21-26.
- [34] 王晨, 张培珍, 杨发明, 等. 六字诀训练对脑卒中恢复期患者平衡功能和呼吸功能的影响[J]. 康复学报, 2022, 32(4): 306-313.
- [35] 刘恒嘉, 殷秀敏, 付清楠, 等. 健身气功十二段锦对轻度认知功能障碍患者影响研究[J]. 中国预防医学杂志, 2020, 21(9): 965-968.
- [36] IZQUIERDO M, MERCHANT RA, MORLEY JE, et al. International exercise recommendations in older adults (ICFSR): Expert consensus guidelines[J]. J Nutr Health Aging, 2021, 25(7): 824-853.
- [37] 李向阳, 法宪恩, 娜荷芽, 等. Teach-back 模式在冠心病患者健康管理中的应用[J]. 中国现代医药杂志, 2020, 22(1): 47-50.