

中医药在延缓老年认知功能衰退中的临床实践

时玲玲 史丽强

上海市浦东医院 上海 201399

【摘要】：老年群体认知功能衰退问题日益突出，对个体生活质量与家庭社会均形成多方面影响。中医药凭借整体观念与辨证论治的核心优势，在干预老年认知功能衰退方面积累长期实践经验，形成独具特色的理论体系与诊疗路径。中医药从脏腑气血、阴阳平衡等角度出发，通过中药内服、传统外治、情志调摄、生活方式指导等多种方式，改善机体状态，调节脑神功能，稳定认知相关能力，为延缓认知衰退进程提供安全可行的方案。临床实践表明，中医药干预注重个体化与持续性，可在老年认知功能维护中发挥积极作用，具备推广与深入研究的现实价值。

【关键词】：中医药；老年认知功能衰退；临床实践；辨证论治

DOI:10.12417/3041-0630.26.04.050

老年认知功能衰退是影响老龄群体健康水平的重要问题，其发生发展与机体衰老、脏腑功能减退、气血阴阳失调等多种因素密切相关。在人口结构变化的背景下，寻找温和有效、适宜长期应用的干预方式，成为医学领域关注的重点。中医药历经长期临床验证，在调理衰老相关问题、维护神志活动方面拥有系统理论与丰富手段，区别于单一靶向干预，更强调对整体机能的调整与恢复。本文立足临床实践，梳理中医药在延缓老年认知功能衰退中的应用思路、实施方式与现实意义，为相关诊疗与研究提供参考，推动中医药优势在老龄健康领域更好发挥作用。

1 老年认知功能衰退的发生机制与临床特征

老年认知功能衰退，是机体多系统功能减退共同作用的结果，与脏腑亏虚、气血不足、痰瘀阻滞等病理状态密切相关。年龄增长致使肾气渐衰、髓海失充，构成认知下降的内在基础；脾胃虚弱则气血生化无源，脑失所养，进一步加重神志失司。情志失调、劳逸失度可致气机郁滞，痰浊瘀血内生，痹阻脑络，扰乱神明。临床多以记忆力减退、反应迟缓、定向力下降、思维判断减弱为主要表现，严重影响日常生活与社会交往。该病起病隐匿，早期易被误认为正常衰老，常延误干预时机。

老年认知功能衰退的发生并非单一脏腑病变所致，而是整体机能衰退在脑神层面的集中体现。心主神明，肝主疏泄，肾主藏精生髓，三脏功能协同失常，会直接影响认知活动的稳定维持。肾精亏虚则髓海空虚，脑髓不充，表现为近事记忆减退、精神萎靡；心阴不足、心神失养，可出现心烦不寐、注意力涣散；肝气郁结、疏泄失常，则会伴随情绪低落、思维迟钝。痰浊与瘀血作为病理产物，会进一步阻碍气血运行，使脑神失养状况持续加重，形成虚实夹杂的复杂病机。临床中多数老年患者呈现本虚标实特点，单纯补益或单纯祛邪均难以达到理想效果，这也是认知功能衰退干预难度较高的主要原因。

准确把握老年认知功能衰退的临床特征与病机规律，是开

展有效干预的前提。认知功能衰退在不同个体间存在明显差异，与年龄、体质、基础疾病、生活习惯等因素密切相关。部分患者以记忆力下降为主要表现，部分则伴随执行功能、语言能力、视空间能力的减退，病机上或偏于肾虚，或偏于痰瘀，或兼夹气血不足^[1]。临床实践中需结合症状表现、舌象脉象等信息综合判断，区分正常衰老与病理性衰退的界限，明确核心病机与次要矛盾。只有清晰认识老年认知功能衰退的发生规律与临床表现，才能为中医药个体化干预提供可靠依据，提升临床干预的针对性与有效性。

2 中医药干预老年认知功能衰退的实施路径

中医药干预老年认知功能衰退以整体调理、辨证施治为基本原则，立足于补虚与祛邪兼顾，调整脏腑功能，疏通气血经络，充养脑髓，安定神志。中药内服是临床最常用的方式，根据患者核心病机选用相应治法，肾精亏虚者以补肾填精、益髓健脑为主，气血不足者注重益气养血、荣养心神，痰浊蒙窍者采用化痰开窍、健脾祛湿之法，瘀血阻络者则以活血通络、醒脑益智为要。用药过程中遵循温和缓补、稳中求效的原则，避免峻补攻伐，兼顾脾胃功能，使药物更好地被机体吸收利用，长期服用也能保持较高安全性。

非药物疗法在中医药干预体系中占据重要地位，与内服药物配合可提升干预效果。针灸通过选取特定穴位，调节气血运行，疏通经络，改善脑部气血供应，起到醒脑开窍、安神定志的作用。推拿、穴位按压等方式操作简便，适宜老年群体接受，能够缓解疲劳、改善睡眠、调节情绪，间接维护认知功能。情志调摄与生活方式指导同样不可或缺，老年群体保持平和心态、适度活动、规律作息，有助于维持气机条畅，减少痰瘀内生，延缓脏腑功能衰退^[2]。中医药注重身心同调，将药物治疗与行为干预相结合，形成多层次、全方位的干预模式，更符合老年群体的生理特点与实际需求。

中医药干预强调个体化与持续性，根据患者病情变化动态

调整方案,实现全程管理。老年认知功能衰退的改善是长期过程,难以通过短期干预达到稳定效果,临床中多采用阶段性调理与长期巩固相结合的方式。在症状明显阶段以改善核心问题为主,缓解期则侧重巩固疗效、预防进展,同时兼顾基础疾病的协同调理。对于体质虚弱、多种问题并存的老年患者,优先顾护正气,循序渐进推进干预措施,提升老年患者依从性。通过持续的机体状态调整,使脏腑功能趋于协调,气血阴阳恢复平衡,从而稳定认知水平,延缓衰退进程,提升老年患者生活质量。

3 中医药在老年认知保护中的实践价值与应用方向

中医药在延缓老年认知功能衰退中具备独特实践价值,其优势体现在整体调理、多靶点作用、安全性较高等方面,适合老龄群体长期使用。与单一干预方式不同,中医药从机体整体状态出发,兼顾脑、心、肝、肾、脾等多个脏腑,同时改善认知下降、睡眠障碍、情绪异常、乏力体虚等多种问题,实现多病同治、整体获益^[1]。在临床实践中,中医药既可用于认知功能衰退的早期干预,阻止或延缓病情进展,也可用于中重度阶段的辅助调理,减轻症状,减轻家庭照护压力,在老年健康保护中发挥不可替代的作用。

中医药在老年认知保护领域拥有广阔的应用空间,可与现代医学模式相互补充,构建更完善的干预体系。将中医辨证与现代评估方法相结合,能够更精准地判断病情程度与病机特点,制定个性化干预方案。基层医疗与养老机构中推广适宜中医药技术,有助于实现早期介入、全程管理,提高老年群体对

认知健康的重视程度。随着临床经验的不断积累与实践总结,中医药在延缓认知衰退方面的规范化程度持续提升,诊疗路径更加清晰,为更多老年患者提供可及性高、效果稳定的健康服务。

立足临床实践不断优化中医药干预模式,是推动其在老年认知保护中持续发展的关键。在实际应用中坚持以患者为中心,重视疗效与安全性的统一,简化操作流程,提升老年群体接受度。同时加强经验总结与规范推广,使补肾填精、益气养血、化痰祛瘀、醒脑开窍等核心治法更好地服务于临床。中医药依托传统理论与长期实践积累,能够为应对老年认知功能衰退提供安全有效的解决方案,在积极应对人口老龄化、提升全民健康水平的进程中展现更大作用,为老年认知健康保护提供坚实支撑。

4 结语

本文围绕中医药在延缓老年认知功能衰退中的临床实践展开梳理与分析,明确老年认知功能衰退的病机特点与临床表现,阐述中医药以辨证论治为核心的干预路径,体现整体调理、身心同调的优势。中医药从补肾填精、益气养血、化痰祛瘀、醒脑开窍等角度出发,采用药物与非药物相结合的方式,稳定机体状态,改善脑神功能,延缓认知衰退进程。未来应进一步强化临床规范应用,推广适宜技术,让中医药在老年认知健康保护中发挥更大价值。

参考文献:

- [1] 王平.中医药防治老年认知障碍研究述评[J].云南中医药大学学报,2025,48(05):91-98.
- [2] 王先菊,司建平,郭清.社区嵌入式中医药老年健康服务模式的构建与运行机制[J].健康研究,2025,45(03):289-294.-6449.2025.03.010.
- [3] 张佳宇.老年慢病患者对中医药膳的认知及需求情况调查分析[J].中医药管理杂志,2024,32(19):28-31.