

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2017.02.020

百 家 园

中医“治未病”意义阐论

叶明花, 蒋力生*

(江西中医药大学健康养生研究所, 江西省南昌市阳明路 56 号, 330006)

摘要 阐述中医“治未病”的社会意义、临床意义及养生学意义。提出在社会意义方面,“治未病”可以提高国民的健康意识,促进经济社会发展,降低医疗费用,并将引领医学发展方向;在临床意义方面,可以锻炼中医人才的临床系统思维,及早诊治隐性疾病,加强老年性疾病及慢性疾病的防治;在养生意义方面,重视预防疾病,加强健康管理,积极探求延缓衰老的途径,有利于实现健康养老的社会目标。

关键词 治未病; 中医养生; 健康意识; 健康养老; 健康中国

“治未病”是中医学的突出特色和优势,也是中医药文化的核心价值。弘扬中医药优秀文化,其根本点就是要发扬中医养生“治未病”的优良传统。随着中医“治未病”健康工程的实施和全国各地中医院治未病科的建设和发展,中医“治未病”的社会意义、临床意义及养生学意义越来越为人们所关注。

1 “治未病”的社会意义

当今社会由于医学模式的转变和医学理念的调整,以及人们对健康的更高要求,“治未病”的社会意义越来越凸显。

1.1 提高国民健康意识

“治未病”的核心内涵是“未病先防”,即要注意对人体健康的管理和调护,通过养护生命来保证持续稳定的健康状态。从这个意义来说,“治未病”就是高扬健康意识和健康理念,让人们能自觉地把健康维护当做第一要务。从社会层面来说,只有当全民的健康意识高度集中时,才有可能在铸造民族品格、保护生态环境、创造和谐持续发展条件以及防止和治理土壤、水源、空气等各种环境污染方面发挥自主性与自觉性。2008 年 1 月 25 日,由国家中医药管理局主办的首届“治未病”高峰论坛暨“治未病”健康工程启动仪式在北京举行;

2015 年 10 月,中国共产党十八届中央委员会第五次全体会议确定了建设“健康中国”的战略目标。随着国家政府层面系列政策的出台,人们对“治未病”的深刻内涵和丰富意蕴有了进一步的了解,全民的健康意识也将会有较大的提升。

1.2 促进经济社会发展

一个国家的强盛与否关键在于经济的发展,而发展经济的根本要素是人,所以人民的健康水平直接影响国力的发展。我国政府实施“治未病”工程,倡导“治未病”理念,强调“治未病”工作,就是增强国民健康素质的一种全民性保健措施,是实现国家发展、民族复兴的基础。

1.3 降低医疗费用

面对医疗费用居高不下的现实难题,高扬“治未病”的理念,充分发挥中医“治未病”的特色和优势,在未病之前主动预防,尤其注意在慢性病、老年病防治以及延缓衰老等方面借鉴中医养生保健的传统方法经验,并结合现代科学技术和生活条件,研发包括食品、用品和器械在内的各种养生保健产品,以切实提高全民健康素质,在医院之外寻找更多的健康利益,从而减少医疗负担、降低医疗费用。

1.4 引领医学发展方向

医学不仅是关于疾病的科学,更应该是关于健康的科学,这与中医“治未病”的目的不谋而合。为了适应未来医学从疾病医学向健康医学转变、医学模式从生物医学向生物-心理-社会医学模式转变

基金项目: 国家重点基础研究发展计划(“973”计划)(2013CB532003); 江西省科技计划(20151BBG70142)

* 通讯作者: jdy67899@126.com, {0791} 87119929

的发展趋势,必须坚持预防为主、促进健康和防治疾病相结合的方针,实现疾病防治重心前移。因而,作为中医学特色和优势的“治未病”必然引领 21 世纪的医学潮流,指引医学发展方向。

2 “治未病”的临床意义

中医“治未病”着眼的对象是“病”,不管是未病还是已病,其出发点或角度都是由“病”而展开,究其意义自然也 and 临床密切相关。

2.1 锻炼临床系统思维

疾病是人体健康的一种偏离状态,有其形成、发展、演变的一般性过程,或称疾病的常态。对此,国医大师周仲瑛提出了一套“五治”临床思维模式。一治其未生:调神以养形,使形体保持正常的功能状态,采取多种养生防病措施,把疾病控制在未病之先;二治其未成“未成”是指疾病已有潜在的致病因素及一定的发病基础,但尚处于萌芽阶段,病情较轻,病位较浅,病证隐蔽而不典型,未构成明确的证或病,可以称之为“潜证”或“潜病”;三治其未发:在内伤类疾病中常有发作与缓解反复交替的特点,与先天禀赋素质有密切的关系,在中医防治措施上,既有非特异性的、增强机体抗病能力的多种养生疗法,也有特异性的针对疾病及个体调养的多种措施,如冬令进补、服食膏方等;四治其未传:传是指疾病的急性发作阶段,往往是因为脏腑经络的关系引起其他脏腑经络或部位的疾病,“知其所传”就能尽早采取措施,截断疾病可能传达的途径;五治其未变:变是指病情加重或引发次生损害,尤其在慢性病治疗中,要注意稳定病情,提高生存质量,带病延年^[1]。

中医治病既有针对常态的一般性思维范式,也有针对复杂病情的灵活辨证,尤其在一些疑难杂症中,更多的取决于临床医生的权变与通达。按照中医“治未病”思想,在疑难重病的治疗中,一要注意脏腑的整体关系,综合考虑疾病的全盘情况;二要注意辨证治疗的灵活性^[2]。临证时注重在复杂的临床表现中辨别何为主要病机、何为派生病机、现有病机的发展趋势如何。治疗中不仅针对现有病机条分缕析地制定主次分明的治疗方案,同时还针对病机的发展趋势、传变规律和可能造成的潜在损伤等,应用相关的药物治其所伤、防其欲伤^[3]。

2.2 及早诊治隐性疾病

通过体格检查、现代检测仪器等手段,能发现很多已经存在但没有明显症状、体征的疾病。对于

这种隐症,医生和患者都应该重视并及早进行治疗,还应对患者进行养生保健方面的指导,使其尽快恢复到正常状态。如检查发现高血脂、高黏血症、无症状高血压、无症状冠心病、肝功能异常、蛋白尿等,均可以采用饮食调摄、运动、药物治疗等方法,使这些疾病得到很好的控制或治愈。

2.3 加强老年性疾病防治

随着我国老龄化社会的快速发展,老年人口总数的日益增大,老年性疾病的患病率也在持续攀升,在治疗、照顾、康复以及医疗护理费用支出等诸多方面给家庭及社会带来了负担。实施中医“治未病”工程,利用中医药和非药物疗法如针灸、气功、推拿等,在延缓衰老及防治老年性痴呆、骨质退行性病变、帕金森病、中风等老年性疾病方面可以发挥显著的治疗作用。

2.4 有效防治慢性病

由于引起慢性病的危险因素没有从根本上得到控制,如吸烟、酗酒、高盐、高脂、少动等不良生活行为,以及现代经济社会快速发展带来的生活、工作压力所造成的健康影响,导致近年来慢性病患病率持续上升。要破解慢性病的社会难题,积极实施中医“治未病”健康工程,坚持预防为主,注意从源头上控制慢性病的发生、流行,特别要强化健康教育和健康促进,动员全民参与,倡导科学和健康的生活行为方式,营造养生保健的环境与氛围,把养生保健治未病融入到民众的日常生活中去,以便提高全民健康素养,使中医药在慢性病防治和康复方面发挥更好的作用。

3 “治未病”的养生意义

养生和“治未病”有着高度密集的结点,彼此交融,相互涵摄,无论是概念内涵还是意蕴外延均有某种程度的联系^[4]。养生就是“治未病”理念最好的实践,养生的全部过程即是践行“治未病”理念的活动,“治未病”也体现着养生的价值与意义。

3.1 “治未病”的价值基础是预防疾病

中医学养生的三大根本任务是预防疾病、维护健康和延缓衰老,其中预防疾病是第一位的,基本要求就是不生病、少生病、晚生病,或不生大病、不生重病。在这个意义上,“治未病”的“未病先防、已病防变、病后防复”的价值基础和养生保健是同一指向的^[5]。在预防层面上,中医学“治未病”不仅有深刻的思想,而且有切实的方法措

施。对于多数慢性病和难治病如心脑血管病、呼吸系统疾病、代谢性疾病、癌症等，都可以通过“治未病”的种种措施进行未病先防、有病早治、已病防变、病后调护。同时这种预防还特别强调患者的主动参与，让患者明确自己管理生命与健康责任，学习疾病防治知识，通过自己的努力控制疾病发展，防止病情恶化，提高生存、生活质量。即使对于传染病，也可以通过打断传播途径的任何一个中间环节来有效地控制其流行。

3.2 “治未病”的核心内容是健康管理

国务院发布的《中医药发展战略规划纲要(2016—2030 年)》(国发[2016] 15 号，以下简称《纲要》)第 7 项重点任务中，明确规定“实施中医治未病健康工程，加强中医医院治未病科室建设，为群众提供中医健康咨询评估、干预调理、随访管理等治未病服务，探索融健康文化、健康管理、健康保险于一体的中医健康保障模式”。显然，任务中规定的“治未病”服务及探索中医健康保障模式，其核心内容与健康管理密切相关，而健康管理归根结底还是中医养生保健。从目前的情况来看，就是要在以现代医学内容为主的健康管理服务中融入中医养生保健的理念、方法、措施，使传统的中医生命智慧和管理艺术及现代健康管理技术手段相结合，打造既适合中国国情又独具特色的中西医结合健康保障系统。中医治未病与健康管理的结合点，主要在于健康咨询和健康干预，前者是充分宣传普及中医养生的理念与知识，后者在于提供切实可行且具有个性化的健康维持与促进的中医养生保健方法与技术^[6]。

3.3 “治未病”的极致追求是延缓衰老

却病延年是中医养生的目标和追求，也是中医养生的三大根本任务之一。衰老是人类生命的必然规律，但通过一定的途径和方法可以在一定程度上延缓衰老，达到“老而不衰”甚或“长生久视”的效果。在几千年的中医养生实践中，历代医家对衰老现象进行了积极的探索，不仅在思想理论上有独到的认识，在防衰却老、延年益寿的具体方法上也积累了许多宝贵经验。因此，系统发掘整理中医抗衰老的经验智慧，特别是注意普及推广中医养生防衰老的先进理念和有效措施，开发抗衰老的中药产品或保健产品，对于提高健康寿命、积极应对人口老龄化，必然会有更大的贡献。

3.4 “治未病”的现实任务是健康养老

目前中国已全面呈现老年人口基数大、增速

快、高龄化、失能化、空巢化的明显趋势。根据中国社会科学院财政与贸易经济研究所发布的报告，2011 年以后的 30 年里，中国人口老龄化将呈现加速发展态势，到 2030 年，中国 65 岁以上人口占比将超过日本，成为全球人口老龄化程度最高的国家^[7]。为了积极应对老龄化社会的挑战，实现“健康老龄化”社会目标，《纲要》的第 9 项任务是发展中医药健康养老服务，具体要求是“推动中医药与养老融合发展，促进中医医疗资源进入养老机构、社区和居民家庭。支持养老机构与中医医疗机构合作，建立快速就诊绿色通道，鼓励中医医疗机构面向老年人群开展上门诊视、健康查体、保健咨询等服务。鼓励中医医师在养老机构提供保健咨询和调理服务。鼓励社会资本新建以中医药健康养老为主的护理院、疗养院，探索设立中医药特色医养结合机构，建设一批医养结合示范基地”。健康养老的关键有两点：一是提高健康寿命；二是稳定、保持高龄老人的自理能力，保证老年人的生命、生存质量，减少失能老人。这两点既是实现健康老龄化社会的基础，也是中医“治未病”或中医养生在健康养老服务中的充分展现。

中医“治未病”理念一直是指导中医学发展的强大思想武器，至今仍然是极具先进性、科学性的优秀传统文化代表。通过实施“治未病”健康工程，大力开展“治未病”服务，对解决疾病预防控制和卫生保健问题、促进中医药事业的更大发展具有十分重要的战略意义。

参考文献

- [1] 周仲瑛. “治未病”与中医学临床 [J]. 环球中医药, 2010, 3(2): 81-82.
- [2] 徐富业, 贺若芳. “治未病”预防医学思想探讨 [J]. 中医函授通讯, 1992, 11(6): 8-9.
- [3] 张晓阳, 张孟仁, 郭赛珊. 郭赛珊临床辨证论治中的“治未病”特色 [J]. 北京中医药, 2009, 28(12): 931-933.
- [4] 叶明花, 蒋力生. 中医养生学的外延裁别 [J]. 江西中医学院学报, 2013, 25(5): 11-12.
- [5] 叶明花. 养生相关概念辨析 [J]. 江西中医药, 2013, 44(12): 4-5.
- [6] 叶明花, 蒋力生. 关于中医健康状态评价的理论思考 [J]. 新中医, 2011, 43(5): 10-11.
- [7] 中国社会科学院财政与贸易经济研究所. 2030 年中国将成老龄化程度最高国家 [R/OL]. (2010-09-11) [2016-02-12]. <http://www.china.com.cn>.

(收稿日期: 2016-07-02; 修回日期: 2016-08-22)

编辑: 崔京艳