

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2016.16.001

学术探讨

中医治未病理念的理論溯源与实践思考

徐经世¹, 李艳¹, 赵进东¹, 李永攀², 张莉¹, 张国梁^{*}

(1. 安徽中医药大学第一附属医院, 安徽省合肥市梅山路 117 号, 230031; 2. 安徽中医药大学国医堂)

摘要 中医“治未病”理念是中医学理论的重要组成部分,其来源于日常生活实践。“治未病”起源于远古,雏形于《周易》,形成于《黄帝内经》。《黄帝内经》明确提出“治未病”的概念,并完善“治未病”的理论体系,后学者多有发挥。近年来国家对“治未病”的理论及临床实践越来越重视,“治未病”的理念得到广泛传播,民众对“治未病”的认知度和认同性有明显的提升。“治未病”是中医防治疾病的最高境界,中医“治未病”应当定位在防,要做到“法以阴阳,顺应天时”;“形神修养,自我心知”;“居住适宜,环境为要”;“饮食有调,注意偏盛”;“运动有度,贵在坚持”等,将疾病“关口前移”,“重心下沉”,与时俱进,焕发“治未病”理念的璀璨光辉。

关键词 治未病; 黄帝内经; 预防

随着健康观念和医学模式的转化^[1],医疗的目的也发生较大的变化^[2]。中医“治未病”这一古老而前沿的理念,与现代医学相比,进一步显示了中医学的思维是先进和超前的。时值我国健康产业处于飞速发展的今天,“治未病”已上升为健康产业的一项重要任务,其理论及临床实践承载着几千年的中医文化底蕴,如雨后春笋应运而生。新形势下开展“治未病”工作,是一项弘扬中医的社会系统工程,必须高起点谋划、高标准要求,构建中医特色预防保健服务体系,以满足现代社会对健康的需求。

“治未病”是中医学的重要组成部分,是养生防病保健的主导思想,代表着健康产业的未来发展方向。“治未病”的理论体系与临床研究成果在实践中得到不断地丰富和发展,对于提高中医药服务健康能力及中医药参与社会贡献度具有深远的影响。

1 历史溯源

“治未病”作为中医学理论的重要组成部分,有着悠久的历史,早在远古时代,人类就有来自于日常生活实践的有关防病健身的感性认识。《庄子·盗拓》曰“古者禽兽多而人少,于是民皆巢

居以避之,昼拾橡栗,暮栖木上。”由于古时人类无衣裹身,加之所处的环境恶劣,人们往往夜间在树上度过,这样既可避免禽兽的侵袭,又可避免夜间寒湿之气对身体的伤害,无形之中预防或减少风寒湿痹证、脾胃病等的发生。《周易·象辞下传》曰“水在火上,既济;君子以思患而豫防也。”如果发生了火灾,若水能够及时将火扑灭,就可以防止火势的蔓延;君子能够做到居安思危,防患于未然,就是预防的思想,“豫(预)防”一词可能最早出处于此。《道德经·七十一章》曰“夫惟病病,是以不病,圣人不病,以其病病,是以不病。”这句话可以理解为只有人类注意预防疾病,才会不生病,圣人之所以不生病,是因为他们早已知道未病先防的道理。又言“其安易持,其未兆易谋,其脆易泮,其微易散,为之于未有,治之于未乱”,也说明了事物在萌芽阶段就要发现变化的征兆和苗头,采取相应的措施予以消灭。

《黄帝内经》中提及“治未病”一词的有三。第一,《素问·四气调神大论》曰“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”,说明养生未病先防的重要性。第二,《素问·刺热》曰“肝热病者,左颊先赤;心热病者,颜先赤;脾热病者,鼻先赤;肺热病者,右颊先赤;肾热病者,颐先赤。病虽未发,见赤色者刺之,名曰治未病”。即医者要

基金项目:徐经世国医大师传承工作室

* 通讯作者: zhangguoliang61@sina.com.cn

洞察秋毫,发现疾病的先兆症状,并在疾病伏而未发之时,中医四诊合参,采用针刺治疗,以防止疾病发作。第三,《灵枢·逆顺》曰“上工刺其未生者也;其次,刺其未盛者也;其次,刺其已衰者也。……故曰:上工治未病,不治已病”。后人将上工刺其未生者引为治未病,即未病先防,早期施治,救其萌芽。《黄帝内经》吸收《周易》、儒、道中先进的养生和预防思想,明确提出“治未病”的概念,并完善“治未病”的理论体系。

张仲景在《金匮要略》中根据脏腑关系、五行相克的理论,提出了“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”的观点,被历代医家奉为“治未病”之圭臬。唐代孙思邈比较科学地将疾病分为三个层次(未病、欲病、已病),如《备急千金要方》曰“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病”,告诫后学者要“消未起之患,治病之疾,医之于无事之前”。清代叶天士《温热论》曰“务在先安未受邪之地”,体现了“治未病”的思想。这些认识对“治未病”理论和实践的发展产生了深远影响。

2 时代召唤

近年来,随着国家对“治未病”理论及临床实践的日益重视,“治未病”的理念在人民群众中得到广泛传播,社会对“治未病”的认知度和认同性有明显的提升。加之现代医学正经历着从生物医学模式向“生物-心理-社会”医学模式的转变,中医诊疗模式也在探索中前进。

“治未病”是中医防治疾病的最高境界,“治未病”理论为了适应现代医学模式的转变,也保持着与时俱进,将服务内容向预防转变,以求有效、持久地指导中医临床实践,发挥中医“简、便、验、廉”的特色及优势。医院通过建立“治未病”科,开展“治未病”服务,发挥中医预防保健服务技术在养生保健、重大慢性疑难疾病的预防及早期干预中的优势,将疾病防治“关口前移”。同时形成医药大健康产业,不局限于治疗疾病,而更多关注中医养生保健及预防疾病,更可能多地满足人民群众预防疾病、追求健康的现实需求。同时中医“治未病”理论符合我国医改中战略“下移”的卫生方针,符合时代的要求。

中医的“未病”指的不仅仅是现代医学所讲的“亚健康”状态^[3-4],同时包括尚未发生和认识的无自觉症状及体征的各种状态。“治未病”就是要做到未病养生,防微杜渐,防病于先,已病早

治,已病防传。《备急千金要方·卷一》曰“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病。”未病之病是指病已有而尚处在未成未发的萌芽阶段,临床早期疾病症状没有或表现不典型,作为上医就要洞察秋毫,识别健康的危险因素,防治于初始,避免机体生理功能的失调,进行健康干预及体质调理,防病于未然。《史记·扁鹊仓公列传》中所记载的扁鹊为齐桓侯诊病的故事,就是通过中医的望诊来预测疾病发生、发展,这是具有代表性的能够反映“治未病”理论的典型案例。《素问·疟论》曰“夫疟之未发也,阴未并阳,阳未并阴,因而调之,真气得安,邪气乃亡。”指出疟疾应在未发的时候便进行适当的调理,则正气足而邪气消矣,故“治未病”当定位在防。

3 实践思考

3.1 法以阴阳,顺应天时

《素问·生气通天论》曰“夫自古通天者,生之本,本于阴阳,……此寿命之本也”;“阴阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝”。阴阳二者相互协调,相互制约,相互为用,以求其统一,保持相对的动态平衡,从而维持正常生命活动的最高标准。《管子·内业》曰“凡人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人,和乃生,和不生。察和之道,其精不见,其微不丑,平正擅匈,论治在心,此以长寿。”“精气”是人体的精微物质,又是五脏六腑各种功能发挥的物质基础,只有精气充沛,生命力顽强,方可长寿。

《灵枢·岁露》曰“人与天地相参也,与日月相应也”,指出天时的变化对人体有重要的影响。《素问·四气调神大论》曰“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。”要求人们的生活、起居、精神活动等要顺应自然界阴阳消长的变化规律,春夏之时顺应自然生长之气,秋冬之时顺应自然收藏之气,防止六淫邪气侵袭,乃养生防病之精髓。然在调整人体阴阳偏盛或偏衰时,应注意因人、因时、因地制宜,使二者协调合和,恢复相对平衡。

3.2 形神修养,自我调节

心神是人体生命活动的主宰,能统摄全身气血阴阳。“治未病”不仅重视形体的健康,更关注形与神俱,终其天年。《素问·灵兰秘典论》曰:“主明则下安,以此养生则寿,殁世不殆”;“主不明则十二官危,以此养生则殃”。又《素问·上古天真论》曰“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。”指出主明既是心神清明，气血调和，阴阳平衡，精神情感调达，五脏六腑安康。“不惧于物，德全不危”，使形神得到全面的修养，为预防疾病发挥潜移默化的内在作用。

人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志活动，要驾驭好心神，不使其不及或过之，将养心神作为健康的内在要素。《灵枢·百病始生》曰：“喜怒不节则伤脏，伤脏则病起”，提示因生活节奏加快、工作压力增加等，导致突然过度或持续的忧思恼怒，情志内伤，均可使人体气机紊乱，脏腑气血阴阳失调而发病或加重病情。所以要做到“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”，通过调节精神情志，使全身气机出入升降通畅，阴阳相济，气血津液相互协调、相互为用，从而维系人体五脏六腑生理功能相对平衡与统一，促进人体健康。

3.3 居住适宜，环境为要

《素问·宝命全形论》曰“天复地载，万物悉备，莫贵于人”；“人以天地之气生，四时之法成”，说明人是自然界的产物，能动地适应自然环境，不断关注自身健康，从而预防疾病。从居住环境来说，目前身居农村者为之多数，而村落大小不一，其居室的坐落按照地势大都为坐北朝南，面向阳光易于得到射照，起到预防疾病的作用，可见居住环境对人体健康尤为重要，这正是“治未病”的客观要求。王孟英曰“冬夏衣被过暖，皆能致病，而夏月为尤甚，……亦勿过于贪凉，迎风沐浴，夜深露坐，雨至开窗，皆自弃其险而招霍乱之来也，不可不戒。”提出不仅重视环境卫生，更应审慎起居，增强自身免疫力而防治疾病。

3.4 饮食有调，注意偏盛

食物是机体生长发育所必需的物质，是维持生命活动的不竭动力。《周易·颐卦·象辞上传》曰“君子以慎言语，节饮食”，强调饮食养生的重要性。孙思邈曰“安身之本，必资于食，……不知食宜者，不足以存生也，……是故食能排邪而安脏腑，……若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工。”孙思邈根据“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的原则来补益精气，无病期间要调节饮食，有病则先用食疗，食疗不愈而后用药。在食疗养生方法上提出，五脏所宜食法、五脏不可食忌法、五味动病法、五脏病五味治疗等观点。如多食咸则脉凝涩而色变，即咸入胃中，其气走中焦，布散于诸脉，血行于脉中，与咸相得即血凝，易发生高血压病、脑血管疾病等。《养生录》中提

及养生“六宜”，即食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些，这是日常生活中饮食保健的基本原则。

《素问·生气通天论》曰“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”可以借此引申为长期的饮食不节（过饥过饱、过寒过热、过食高粱厚味、辛辣醇酒，或饮食有所偏嗜偏废）则会成为致病的高危因素，影响人体健康^[8]。

3.5 运动有度，贵在坚持

《黄帝内经》强调要“和于阴阳术数”，主张用导引、按摩等方法来促进健康。同时提倡动静结合，静能养神，动可养形，形神共养，健康长寿。葛洪曰“导引疗未患之患，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝。实养生之大律，祛病之玄术矣。”指出运动可调脏腑、通经脉，不运动则气不行血，血脉瘀阻，变生诸疾。汉代名医华佗通过模仿虎、鹿、熊、猿、鹤的特点自创“五禽戏”，具有动中求静、刚柔相济、内外兼练的特性，能强身壮体，防病养生，是经典的古代保健养生操。以上中医传统功法注重强身健体以预防疾病，其经验难能可贵，值得珍视。

《吕氏春秋·古乐》曰“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阔而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”古代人们多为阴邪所困，风、寒、湿阻滞筋骨关节，四肢拘挛，身重而痛，不得屈伸。通过练习舞蹈，活动肢体，舒展筋骨，调畅全身气血，通达经络，以动济静，祛除阴邪，增强体质，延年益寿，正所谓“流水不腐，户枢不蠹”。缺乏锻炼或过之，则如《素问·宣明五气》所言“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”，变生他病。

总之，中医“治未病”起源于远古，雏形于《周易》，形成于《黄帝内经》，后被历代医家所重视而不断充实、发展和完善，趋于成熟。今天“治未病”可为人们提供更好的卫生保健服务，我们应当将疾病“关口前移”“重心下沉”，对疾病的调控要定位在“防”，做到法以阴阳，顺应天时；形神修养，自我调节；居住适宜，环境为要；饮食有调，注意偏盛；运动有度，贵在坚持等。中医“治未病”是一项功在当代、利在千秋的伟大事业，需要我们加以深入挖掘、整理，继承和创

新,重新审视其特色与优势,推进中医药持续健康发展,使中医“治未病”的理念与实践顺应时代的召唤,重新焕发出更璀璨的光辉。

参考文献

- [1] 胡凤山,张青. 基于“治未病”理论的“肿瘤内虚学说”[J]. 中医杂志, 2011, 52(19): 1630-1632, 1664.
- [2] 张海生,罗根海. 中医“治未病”思想在医疗和健康产业

中应用的探讨[J]. 时珍国医国药, 2011, 22(2): 509-511.

- [3] 王天芳,孙涛. 亚健康与“治未病”的概念、范畴及其相互关系的探讨[J]. 中国中西医结合杂志, 2009, 29(10): 929-933.
- [4] 姜良铎. 健康、亚健康、未病与治未病相关概念初探[J]. 中华中医药杂志, 2010, 25(2): 167-170.
- [5] 王化猛,陶永,张国梁,等. 徐经世治学思想及学术思想探微[J]. 安徽中医学院学报, 2008, 27(6): 27-30.

Theoretical Origin and Practical Thinking of the Theory of Chinese Medicine Preventive Treatment of Disease XU Jingshi¹, LI Yan¹, ZHAO Jindong¹, LI Yongpan², ZHANG Li¹, ZHANG Guoliang¹

(1. The First Affiliated Hospital of Anhui University of Chinese Medicine, Hefei, 230031; 2. Guo Yi Tang Clinic of Anhui University of Chinese Medicine)

ABSTRACT The theory of Chinese medicine preventive treatment of disease, which is significant component of Chinese medicine theories, is from the daily life. Preventive treatment of disease is originated in ancient times. In *the Book of Changes* (《周易》), the theory is in embryo. In *Yellow Emperor's Inner Canon* (《黄帝内经》), the theory is formed. In *Inner Canon of Yellow Emperor*, the concept of preventive treatment of disease is put forward and the theoretical system of preventive treatment of disease is improved. Later scholars developed this theory. In recent years, China pays more and more attention to the theory of preventive treatment of disease and its clinical application. The theory of preventive treatment of disease is widely spread. Public awareness and identity of preventive treatment of disease increases obviously. Preventive treatment of disease is the highest level of Chinese medicine prevention and treatment. The focus point of Chinese medicine preventive treatment of disease lies in disease prevention. People should follow the rules of Yin-Yang, conform to the seasons, nourish the body and the spirit, know themselves, reside habitably, emphasize living condition, keep healthy diet, pay attention to flavour excess, take exercise properly and regularly, etc. The preventive action should be taken in advance, and emphasis should be put on the community-based level to keep pace with the times, and make the concept of preventive treatment of disease fully carried out.

Keywords preventive treatment of disease; *Yellow Emperor's Inner Canon*; prevention

(收稿日期: 2016-01-20; 修回日期: 2016-03-20)

编辑: 黄 健

第七届中国中医妇科学术大会参会通知

由世界中医药学会联合会主办,世界中医药学会联合会妇科专业委员会承办,湖南安邦制药有限公司协办的“第七届中国中医妇科学术大会”,以“妇科疑难病诊疗研究”为主题,定于2016年10月28日—30日在中国·昆明市举行,届时将举办妇科疑难病诊治高级研讨班,并设“安邦杯”妇科养血颗粒有奖征文活动,评选优秀学术论文。同时邀请国内外著名妇科专家进行专题学术讲座及大会学术交流。现将有关事宜通知如下。

一、征文内容: 1. 名老中医对妇科疑难病中医诊疗方案及学术经验; 2. 妇科疑难病诊治的中医优势及其特色疗法; 3. 新技术、新疗法在诊治妇科疑难病中应用及最新研究进展; 4. 历代医家诊治妇科疑难病经验挖掘与文献整理; 5. 妇科养血颗粒(宫环养血颗粒或计生妇宝颗粒)组方研究、药理作用及临床应用; 6. 妇科养血颗粒药效基础及安全性观察; 7. 妇科养血颗粒深层次开发思路及远景规划。二、会议时间: 2016年10月28日至30日,10月28日14:00起报到。三、会议地点: 云南滇池温泉花园国际大酒店: 云南省昆明市西山区滇池路1316号。四、会议费用: 会务及培训费1200元(在读研究生凭身份证及研究生证800元),会议统一安排食宿,交通及住宿费自理。五、特别提示: 1. 妇科专业委员会理事务必参会,不参会又无委派代表参会视为自动放弃理事资格; 2. 所有参会人员请于10月10日前以电子邮件提交参会回执,以便安排用房等相关会务; 3. 参会代表经考核合格授予国家级继续教育I类学分; 4. 届时评选优秀论文,颁发“安邦杯”妇科养血颗粒一、二、三等奖。5. 会议投稿务请于9月20日前以电子邮件发送至fkfh189@163.com。六、乘车路线: 1. 昆明长水机场至滇池温泉花园国际大酒店: 在机场乘空港2号线大巴至昆明火车站,然后乘24路或44路公交车至海埂公园站下车; 或昆明长水机场乘出租车约100元。2. 昆明火车站至滇池温泉花园国际大酒店: 在昆明火车站乘24路或44路公交车至海埂公园站下车; 或昆明火车站乘出租车约30元。七、会议负责人及联系方式: 刘丹卓 13787132521, fkfh189@163.com, 通讯地址: 410007, 长沙市韶山中路113号湖南中医药大学30#信箱。