

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2022.11.001

学术探讨

# 中医思维对生命健康及疾病防治的作用

宋梧桐<sup>1</sup>, 曹洪欣<sup>2</sup>✉

1. 中国中医科学院中医基础理论研究所, 北京市东直门内南小街 16 号, 100700; 2. 中华中医药学会

**[摘要]** 人类思维是人类在自然中生存、生活、繁衍以及发展中所形成的认知活动, 中医思维是人类思维的组成部分, 是为维护人体生命健康与疾病防治而形成的思维方法与体系。通过探讨中医学以人为本、整体观念、动态平衡、辨证论治的思维特征, 阐述中医思维对人体生命健康维护以及疾病防治的现实意义。进一步分析近代以来中医思维所面临的挑战与机遇, 指出当今文化及科学发展趋势下, 中医思维在社会教育发展、人文素养提升、优秀传统文化继承、生命健康保障等方面具有优势作用。

**[关键词]** 中医思维; 生命健康; 疾病防治; 文化传承

思维是揭示事物本质特征及内部规律的理性认识活动<sup>[1]</sup>。人类思维的发展是人类在自然中生存、生活、繁衍发展过程中共同形成的, 具有民族性、历史性、社会性、时代性等特征。中医思维方法广义上是指中医理论建构以及临床诊治疾病等思维活动的途径、手段或方法, 狭义内涵是指中医学在应用传统文化思维的基础上对其进行新的改造和发展所形成的创造性思维<sup>[2]</sup>。中国古代文明中, 在“天人合一”的核心理念启示下, 古代先贤发现自然的本有奥秘, 并将其运用于对人体生命活动与宇宙规律的解析, 在历史长河中形成灿烂辉煌的中华文明。人类思维是中医思维的基质, 中医思维是人类思维的组成部分。中医学经过几千年的实践与验证, 至今仍保持着旺盛的活力, 凸显出中医思维的先进性。研究中医思维的本质, 分析其特征, 有利于中医学精华的继承, 促进中医思维在生命健康保障以及疾病防治中的运用, 对当今医疗进步与社会发展具有积极意义。

## 1 中医思维的本质

中医学扎根于中国传统文化, 其思维模式独具一格<sup>[3]</sup>。中医思维的掌握是从实践到认识再到实践的不断反复提升的过程<sup>[4]</sup>, 通过思维活动获得对自然、人体与疾病的关联、本质以及规律的认知, 从

而推动中医理论与临床实践经验的不断总结与完善。中医思维具有整体性、客观性以及自然性, 其所反映的不是个别事物或者事物的个别特征, 而是一类事物的共同特征、相互关联、运动以及规律, 由此可以扩大人的认知范围, 从而也使人的认知活动摆脱具体事物的局限以及认知能力的限制。临床医生运用中医思维, 在认识上可以追溯到远古时期, 理解古代的医学思想并加以传承, 又可以通过辨证论治把握新出现的疾病的本质。在中医思维指导下, 人们往往可以认识事物本质, 乃至认识事物客观规律、自然发生发展变化的过程, 从而对结果有所预知。此外, 中医思维不仅运用于医学领域, 也广泛运用在自然科学、社会科学及人文科学领域, 是我国传统文化的重要组成部分。

## 2 中医思维的特征

中医药理论与实践的优势与现代生命科学的发展趋势相适应<sup>[5]</sup>。在数千年的历史实践中, 中医学逐渐形成以人为本、整体观念、动态平衡及辨证论治的思维特征, 不仅适用于古代医疗实践, 而且传承发展至今仍然在医疗中发挥着优势作用, 乃至有望为未来科学发展以及医学进步提供重要启示。

### 2.1 以人为本

中医学是人类在自然实践中为维护人类生存、繁衍、发展所形成的医学体系, 服务于人体生命健康与疾病防治。人在自然中生存, 有着对生存质量

基金项目:北京市重点学科中医基础理论学科项目(KJX-202201)

✉ 通讯作者:caohx898@163.com

的要求。在适应自然变化、维护人类文明进步的过程中,中医学不断探索并积累经验、理论及方法,努力提高人的生命质量。因此,中医学不仅是人体生命健康以及疾病防治所需,同时有助于人类生命质量的提升以及价值实现,在发展中形成以人为本的思维特征。

中医思维从人体生命以及治疗疾病的需求出发,注重观察人体生命活动规律及所产生的变化,在自然中发现、总结有利于维护人体生命健康的理论与方法。在诊疗过程中,中医思维注重医患结合,以患者为主体,全面考察患者的生理、心理变化以及各种临床征兆,通过分析得出客观诊断结果。在治疗中,综合运用多方面的治疗措施,兼顾心身,从而保证治疗的全面性,避免主观性与机械性。通过中医康复、养生保健措施促进身心健康的恢复,从而完善人体各项功能,有效提升生命质量。

## 2.2 整体观念

中医思维基于中国古代传统文明而形成,具有整体观的特征。在“天人合一”理念的启示下,中医思维方法从自然中发现事物规律,根据自然与人的相互关系,从而解析人体生命变化及疾病的发生演变过程。因此,在实践过程中形成了思维活动的前瞻性,通过把握并运用规律对自然变化及人体生命变化进行认知。借助中医思维的先进性,中医在临床诊疗中善于把握人体生命变化的征兆,预测疾病发生发展的趋势,不仅可以“治已病”,还可以“治未病”,以尽早恢复人体的健康水平。

人体是一个有机整体,疾病的发生不仅代表某一脏腑出现病变,也提示人体整体运行机制的失调。由此,中医学在整体认识人体生命健康以及疾病发生发展演变的基础上,确定适宜的治疗原则与方法。所以,中医思维活动具有整体观念的特征,运用于临床可以调节并从整体上恢复人体生命功能,有效地预防疾病发生与发展。

## 2.3 动态平衡

人类在生存、繁衍、发展的过程中经常面临困难与考验,但始终在历史的变迁中探索并努力前行。在人类文明发展过程中,为适应维护文明发展及保障生命健康的需要,中医学在历代医家的实践中不断进行总结与完善,从而塑造出本有的先进性。

在与疾病不断斗争的过程中,中医思维方法具有动态平衡的特征,善于运用自然以及人体阴阳运动规律来辨识疾病的发生、发展及转归过程。根据

人体在自然中的适应性调节能力,运用中医治疗措施,激发人体自身阴阳调节以及适应自然的能力,从而达到治疗及预防疾病的目的。中医思维既着重于机体内在的平衡,同时亦关注人体生命活动与自然变化之间的动态平衡,促使人在适应自然变化的过程中进一步实现人类文明发展,从而实现应有的生命价值。

## 2.4 辨证论治

中医思维随着人类在自然实践中的进步而逐渐完善,因此,中医思维善于把握人体生命的自然变化,可以根据疾病发生的时机、环境、自然条件等进行辨证,因人、因时、因地相结合进而采取相应的治疗方法。人作为灵活的生命个体,时时受环境影响,所发生的疾病亦具有变化性,因此在临床辨证中,应注重疾病发生的条件与所处环境,并结合生命个体的功能状态综合考虑。

传统中医学将上工“知”病的原理运用于临床疾病诊断与防治,在诊治过程中注重观察人体的生理、心理特征,把握生命规律以及脏腑功能状态,在此基础上进行辨证论治。因此,中医临床实践中保持着辨证论治的思维特征,结合天人相应运动变化规律来进行诊断、治疗、康复及预防,在思维活动中避免了固化、机械化的思维模式。

## 3 中医思维面临的挑战与机遇

随着西方科学的传入,近代以来中医学面临一定挑战,但同时挑战中迎来了发展的机遇。于挑战与机遇并存之际,中医思维体现出不可替代的应用价值,在现代思维模式冲击的同时,继续发挥其优势作用,彰显出所蕴藏的旺盛生命活力。

### 3.1 面临的挑战

中医思维的发展过程主要经过了两种社会思维环境:一种是中国传统思维环境,另一种是近现代思维环境<sup>[6]</sup>。近代以来,西方文化传入中国,使中国传统文化结构发生深刻变化,在相应的社会思维环境影响下,人们逐渐对传统的思维模式生疏,从而在一定程度上影响了中医思维的具体作用、综合优势以及正常发展。

在现代科学环境中,由于中医学与现代科学的结构体系不同,客观上造成了中医学难以从理论到技术保持完全的开放性。因此,中医思维较难在现代思维环境中展示全貌,从而限制了中医在现有环境下的应用和发展。在目前的医疗环境中,西医占据着医疗发展的主导地位,从社会人类群体的心理

趋向来说,存在对中医学理论理解不到位甚至产生怀疑的情况,影响了中医思维在中医药发展创新过程中的作用。

### 3.2 发展机遇

当今时代,全球化不仅为文化自觉提供了历史机遇,也使文化冲突成为不争的事实<sup>[7]</sup>。自 20 世纪以来,对于技术理性崇拜所导致的社会问题值得深刻反思。技术同科学一样,是人类摆脱愚昧落后、步入文明社会的重要手段。但是,技术也是一把双刃剑,由于使用过程中所存在的部分问题而对人的思维模式形成一定程度的负面效应。

当前科学发展环境和全球文化进步的潮流中,中医思维创新在挑战中迎来了机遇,将为科学进步以及文化发展带来新的动力。中医思维的整体、自然、客观特性,有助于人们从科学技术的弊端中脱离出来,避免由于过度强调科学技术使用而形成认知局限,在运用科学技术的基础上仍然保留着对真理探知的敏锐洞察力和直觉感知力,有助于完整地把握客观事物规律和自然发展规律。

## 4 中医思维的优势作用

上古文明时期,客观事物的刺激引起的直觉与感觉常占据人类思维的核心部分。随着人类对世界的认知迅速增加,形成了一定的概念认识,但与此同时减弱了人们对自然规律以及客观事物的直觉体察能力。中医思维避免了这种弊端,在认识人体生命健康以及疾病防治过程中,既可以运用已知的概念和经验进行判断,同时又又可以形成自然、客观的认知,在人才培养、社会建设、传统文化继承以及人类科学进步等方面具有不可替代的优势作用。

### 4.1 中医思维培养教育促进社会教育发展

运用中医思维教育培养中医专业人才,有助于训练思维能力与提高思维效率,建立符合中医思维培养的教育模式。在基础知识方面,丰富知识学习,以满足提高思维效率对知识基础的要求。

中医培养人才的目标是成为“大医”。“大医”之名出自《备急千金要方·论大医习业》,是对医德高尚、医术精湛的医生的概称<sup>[8]</sup>。因此,从认知到个人素质都有特殊要求。在中医思维训练过程中不断地提升个人修养,向“大医”的素质目标靠近,建立正确的世界观、人生观、价值观,稳步发展,甚至得到升华,在认知上以公正、客观、自然为要求,在综合修养上达到完善。因此,中医思维培养教育有助于推动社会教育发展。

### 4.2 以中医思维防治疾病有效节约社会资源

中医的诊疗过程不只着眼于当前疾病,而且可以综合既往疾病、自身体质以及内在脏腑传变的结果,得出客观、全面的诊断,确立心身一体的治疗与康复方案,因此在诊疗中达到了防治结合的效果。运用中医思维模式可以提高临床诊断的思维效率,在准确审察病因的基础上进行精准治疗。

中医养生保健理念及方法可以调节人的身心状态,运用中医养生保健理念及方法可以减少疾病发生,延缓机体衰老,以达到健康长寿的目标。因此利用中医防治疾病及养生保健的优势,可以缩减医疗成本,改善医疗效果,有效节约社会资源,从而对社会的整体建设与发展具有协助作用。

### 4.3 中医思维提升人文素养促进社会和谐

中医思维具有以人为本的特征,关注人的身心健康,始终为人的生命健康保障及疾病防治所服务。随着医学科学发展的深入,一些医学技术主义倾向所带来的影响使临床人文关怀上体现出不足。作为一名医生,不但要有精湛的技术,同时也要有高尚的道德品质,注重德行的培养,具备相应的素质,从而在社会中发挥正向引导作用。

为构建和谐社会的目标,身处其中的每一个个体都需要实现人文素养的提升,应树立正确的人生观和价值观,维护所依存的社会环境。“大医精诚”思想精髓涉及医生道德行为规范,强调对人的关怀和重视,对于提高医疗从业人员素质,发扬我国传统优秀文化,造就大医、仁医,改善医患关系乃至社会风气具有重要影响力,是促进健康中国建设的优秀文化动力<sup>[9]</sup>。

### 4.4 整体思维传承文化精华

中医学认为,人、自然、社会是一个有机的整体。“天人合一”是中国传统思想文化中的核心,有着丰富深邃的内涵,是中国传统文化的精华。现今人们逐渐认识到自然对人类的影响是客观存在的。在脱离自然规律的活动之上,会产生不利于人类生存及文明的结果。由此,引发了人对天人合一的重新反思与探索。中医整体思维方法的实践运用有助于挖掘中国传统文明中古朴的智慧,通过天人合一认知应用的重新建立,有望为生命科学带来新的思路与方法。

### 4.5 客观思维引导科学研究方向

现代科学在向微观层次发展、进一步揭示物质世界内部微细结构的同时,也存在着向物质世界整体认识发展的趋势,趋向于整体动态地把握客观世

界的规律。现代科学认识到,需要将中医思维有机结合于现代科学的认识活动中,中医思维模式给现代复杂性科学现象的研究提供了一个思路与方法<sup>[10]</sup>。只有在充分认识和深入理解中医思维特色的基础上,才能更好地推进中医药现代化、国际化进程<sup>[11]</sup>,发挥传统中医学的思维方法优势,运用于现今科学研究的探索与发展。

中医思维模式具有整体性、客观性、自然性,在思维活动中善于对人的心理进行调节,使心态趋于平和,从而避免极端的认知与思想产生,促进人类文明向正确的方向发展。通过运用中医思维,可以把握现代科学研究的方向,发现现代医学中存在的问题,然后从现代科学技术中寻找解决手段以及验证方法,从而达到对医学以及生命科学的探索与发展。

## 5 结语

中医思维以其本有的历史实践过程,保持客观的天人自然认知,解析自然阴阳运动规律,采用“上工治未病”的智慧,服务于人类的文明与进步,屹立千年、历久弥新,彰显着鲜活的生命力,具有不可替代的优势作用。在当今的科学发展中,中医学发展既面临着时代新技术、新观念所带来的挑战,又面临着前所未有的发展机遇。发挥中医思维

的优势作用,有望为未来科学的发展、生命健康维护以及疾病防治带来引导方向,并且提供连绵不绝的原始动力。

## 参考文献

- [1]黄河浪. 思维[M]. 海口:海南出版社,2001:1.
- [2]邢玉瑞. 2019年度中医思维方法研究述评[J]. 中医杂志,2020,61(19):1679-1684,1691.
- [3]李绍林,胡勇,何伟,等. 论中医思维下的中医基础理论教学方法[J]. 中国中医药图书情报杂志,2019,43(6):66-68.
- [4]王琦. 中医理论与临床思维研究[M]. 北京:中国中医药出版社,2012:91.
- [5]曹洪欣. 中医心悟[M]. 北京:中国中医药出版社,2013:3-15.
- [6]王庆宪. 中医思维学[M]. 重庆:重庆出版社,1990:40.
- [7]吴倬,臧峰宇. 当代社会生活的哲学视野[M]. 合肥:安徽人民出版社,2013:93-96.
- [8]夏洁楠,曹洪欣. “大医精诚”内涵探析[J]. 医学与哲学,2020,41(20):51-53.
- [9]夏洁楠,曹洪欣. 大医精诚的当代意义[J]. 医学与哲学,2021,42(10):38-40.
- [10]孟令涛,闫冰,梁慧敏,等. 浅谈中医原创思维模式在现代科学中的价值[J]. 中国社会医学杂志,2013,30(3):152-154.
- [11]吴寒斌,高虹. 现代化国际化背景下中医思维特色刍议[J]. 中华中医药杂志,2018,33(1):30-32.

## The Role of Traditional Chinese Medicine Thinking on Life, Health and Disease Prevention and Treatment

SONG Wutong, CAO Hongxin

Institute of Basic Theory for Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing, 100700; 2. China Association of Chinese Medicine

**ABSTRACT** Human thinking is a cognitive activity related to the process of survival, life, reproduction and development of human beings in nature. Traditional Chinese medicine (TCM) thinking is a part of human thinking, and this thinking method and system is formulated to maintain human life, health and prevent and treat diseases. By discussing the claims of TCM in taking human beings as the essential, holism, dynamic equilibrium, and treatment according to pattern differentiation, this paper explored the practical significance of TCM thinking in maintenance of life, health prevention and treatment of disease. After further analysis of the challenges and opportunities faced by TCM thinking in modern times, it is pointed out that TCM thinking has dominant role in social education development, humanistic quality improvement, excellent traditional culture inheritance, and life and health protection under the current cultural and scientific trend.

**Keywords** traditional Chinese medicine thinking; life and health; disease prevention and treatment; culture inheritance

(收稿日期: 2022-01-16; 修回日期: 2022-02-25)

[编辑: 侯建春]