

·研究生园地·

中医治未病思想的理论与应用

杨天真 臧守虎

关键词 治未病 预防 方法 普及

中图分类号:R242

文献标识码:A

文章编号:1673-9043(2011)03-0184-03

“治未病”是中国古代医家针对疾病提出的预防学术思想,是对中医预防医学思想的高度概括,包括未病先防、欲病先治和既病防变三个方面。“治未病”思想对中医学理论体系的发展完善及指导中医临床具有重要意义,特别是在多种因素导致人群生理和心理疾病多发的今天,了解中医学“治未病”思想,提高人们防病意识显得尤为重要。笔者从以下几方面对“治未病”思想的理论与应用做初步探讨。

1 治未病思想的理论渊源

“治未病”一词在中国古典医籍中首见于《黄帝内经》。《素问·四气调神大论》明确指出:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。”

然而“治未病”思想早在《黄帝内经》之前已有萌芽。《易经》是上古占筮之书,其特色之一就是提倡忧患意识。如《易经·既济·象》云:“水在火上,既济。君子以思患而豫防之。”反映了防患于未然的预防思想。《老子》第七十一章说:“圣人不病,以其病病。夫唯病病,是以不病。”圣人之所以不病,是因为他们把病当作病,正是因为把病当作病,才能够在平时注重养生保健,所以不病。春秋时代的管仲在《管子·牧民》中说:“惟有道者能备患于未形也,故祸不萌。”指出德行高尚的人能有所防备而避免祸患发生,也是推崇避祸防患的思想。稍晚的《孙子兵法》也蕴涵着大量“治未病”思想的萌芽,如《孙子兵法·九变》指出:“用兵之法,无恃其不来,恃吾有以待也;无恃其不攻,恃吾有所不可攻也。”兵家这种“有备无患”的战略指导思想,与后来《黄帝内经》“上工治未病”的指导原则有异曲同工之妙。这些思

想影响到医学界,就被引申发展成为《黄帝内经》“治未病”的思想,对中医学理论体系的发展完善及指导中医临床具有重要意义。

2 治未病思想的实质内容

“治未病”思想具有三方面实质含义,一是“未病先防”,二是“欲病先治”,三是“既病防变”。这三个方面体现了中医学防重于治的观点,亦是防治疾病所必须遵循的基本原则。

2.1 未病先防 未病先防即在机体未病之前采取各种措施积极预防,防止疾病的发生。疾病的发生是机体正气和致病邪气相互作用的结果,正气虚弱就容易给病邪以可乘之机,或邪气强盛超过机体抗病能力,都会导致疾病发生。《素问·上古天真论》曰:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之。”就指出了防御邪气和扶助正气的双重重要性。

2.2 欲病先治 欲病先治即当机体处于健康与疾病的中间状态(亚健康状态)时,采取相应手段加以调节,使机体向健康状态转化^[1]。能够认识到疾病的演进是由表入里,从轻到重的发展过程,继而做到既防病生,又防病变,这是以《黄帝内经》为代表的中医传统预防理论的重要内容之一。《素问·刺热篇》所述:“肝热病者,左颊先赤;心热病者,颜先赤……病虽未发,见赤色者刺之,名曰治未病。”《素问·八正神明论》曰:“正邪者,身形若用力汗出……上工救其萌芽……”及《灵枢·玉版》曰:“夫痈疽之生,脓血之成也,不从天下,不从地出,积微之所生也。故圣人自治于未有形也,愚者遭其已成也。”都是指疾患刚发,尚不能说出名称时治之,使之消除于萌芽状态。这是治病的最高境界,也是衡量医术的重要标准:“上工救其萌芽……下工救其已成,救其已败。”(《素问·八正神明论》)

现在有学者提出将“病后防复”作为治未病思

作者单位 250355 山东中医药大学文献研究所

作者简介 杨天真(1985-),女,硕士研究生,主要从事中医史文献研究工作。

想的第4方面内容,他们认为疾病初愈,虽然症状消失,但此时余邪未尽,正气未复,气血未定,阴阳未平。所以在病后,通过培补正气,调理脏腑功能,使其紊乱的状态得以恢复。笔者认为此观点仍属于“欲病先治”,故不单独列出。

2.3 既病防变 既病防变即已病之后运用多种手段防止疾病的发展、传变,不使其进一步加重。病邪进入人体以后,根据脏腑、经络之间生理、病理相关原理,会发生由表入里、由浅入深、由轻浅到严重的变化。如《素问·皮部论》中说:“是故百病之始生也,必先入于皮毛,邪中之则腠理开,开则入客于络脉,留而不去,传入于经,留而不去,传入于腑,廕于肠胃……邪客于皮则腠理开,开则邪入客于络脉,络脉满则注于经脉,经脉满则入舍于腑脏也。”指出了疾病传变的层次和步骤。而能否把握疾病的发展传变规律,及时截断疾病传变的途径,减少疾病对人体的损害同样也是衡量医术的重要标准^[2]。《素问·阴阳应象大论》提出:“故善治者治皮毛,其次治肌肤,其次治筋脉,其次治六腑,其次治五脏,治五脏者,半死半生也。”

后世医家进一步发展了《内经》既病防变的思想。《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》曰:“见肝之病,知肝传脾,当先实脾。”《伤寒论·辨太阳病脉证并治》曰:“伤寒中风,有柴胡证,但见一证更是,不必悉具。”此乃医圣张仲景的既病防变之法。叶天士《温病条辨》中的“先安未受邪之地”更是已病防传之典范。

3 治未病的具体方法

3.1 护养形体 《素问·上古天真论》说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”用现代语言来说,也就是要养成良好而有规律的生活习惯,合理饮食、按时作息、劳逸适度,从而保护机体正气,增强抗病能力。

首先要顺应四时阴阳变化,遵循自然规律,养成健康合理的生活习惯。中医学认为人不是独立的生物体,而是与自然界和社会关系密切的大系统中的一部分,如《灵枢·岁露论》指出:“人与天地相参也,与日月相应也。”所以自然界种种运动变化,常常都会影响人体脏腑功能、气血运行而致病。因此,中医学强调人应顺应自然变化规律,“起居有常”《素问·四气调神大论》有“春三月,……夜卧早起,……以使志生;夏三月,……夜卧早起,无厌于

日,使志无怒;秋三月,……早卧早起,……使志安宁;冬三月,……早卧晚起,必待日光。”之论即强调人要根据四时阴阳变化调整作息。

其次饮食要有节制,所谓饮食有节则在于饮食定量,饥饱适中,避免无节制的过量摄取,使脾胃运化不了,积存体内,造成“饮食自倍,肠胃乃伤”;同时要注意五味调和,寒温适当,素食养生等合理的饮食,科学的营养,方可适应人体正常的生理需要,以达到强身健体,延年益寿的目的^[3]。

再者劳动必须适度,因为量变导致质变,长期过劳或过逸都会对机体造成伤害。《素问·宣明五气》云:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。”只有保持适度劳动才能疏通经络,促进气血流通,达到“流水不腐,户枢不蠹”的目的。

3.2 摄养精神 精神健康和形体健康同属于健康范畴的两大方面。中医学认为,精神情志活动,与人的生理、病理变化有密切的关系,这是由于人的精神情志活动可影响机体气机的正常升降出入,从而伤及脏腑。正如《素问·举痛论》曰:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,……惊则气乱,劳则气耗,思则气结。”《素问·阴阳应象大论》曰:“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。《灵枢·百病始生》亦说:“喜怒不节,则伤脏。”故遭受突然强烈的精神刺激或反复、持续的精神刺激,均可使人体气机逆乱,气血阴阳失调而发病。在疾病过程中,情志波动又能使疾病恶化。相反,精神愉快,心情舒畅,气血调达,气血和平有利于恢复健康。正如《素问·上古天真论》提出:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”可见,通过调养精神,提高人体的自身调整和自我控制能力,保养真气,可以增强正气抗邪能力,预防疾病。故研究精神调养是防病的重要一环。

3.3 药物预防 根据个人体质适当的运用药物也能起到养生保健抗病祛邪的作用^[4]。《素问·遗篇刺法论》有“小金丹……服十粒,无疫干也”的记载,可见早在两千多年以前的《内经》时期,人们就已经采用服用药物的方法预防疾病了。

药食同源,中国古代还有服用药膳的传统。药膳是以药物和食物为原料,经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它“寓药于食”,既具有营养价值,又可防病治病、保健强身,也是中药一种特殊的、易于为人接受的剂型。需要注意的是,服用药膳必须根据个人体质,辨证施食,还必须适量服食,

持之以恒,才能起到其应有的保健作用。

除了内服的方法,外用药物同样可以轻身益气,却病延年,最为典型的就药浴。所谓药浴,就是在水中加入煎好的药液洗浴,或用中药汁的蒸气熏洗身体的患病部位,其形式多种多样。根据所用药物不同而分别具有清洁皮肤、清热解毒、祛湿止痒、驱风祛寒、疏通经脉、活血化瘀等作用,以强身健体,防病治病。

4 治未病思想的推广普及方法设想

治未病思想在理论层面上已较为成熟和完备,但其防重于治的精神在贯彻落实过程中仍有许多实际的困难。根据搜集到的资料,经过设想,笔者认为从以下几方面推广并落实“治未病”思想较为可行。

4.1 建立中医医院治未病中心 目前国家非常重视中医治未病工作以及治未病中心的建立,各地相继成立中医医院治未病中心。中心应当“预防为主,防治结合”,在中医理论指导下,设计中医健康状态辨识指标体系,对人体健康状态进行科学评价,把医院的服务对象从已病人群扩展到未病人群,从以病人为中心转到以预防、健康为中心,使中医医院的社会功能得到进一步的完善和充分的发挥。

4.2 在社区卫生服务中开展治未病工作 随着中国医疗卫生体制的逐步完善和健全,社区卫生服务中心将会在医疗卫生领域占据越来越重要的地位,所以非常有必要借助这一途径推广普及治未病思想教育^[5]。首先要定期对社区全体医务人员进行“治

未病”的基本理论和诊疗技能培训,并进行考核,确保医务工作者的水平;其次要建立具有中医特色的居民健康信息管理档案,定期审查,及时纠正不健康情况,防止严重病变发生;此外还可以对居民进行健康知识教育,引导其自我调整和治疗。

4.3 在全民中开展健康教育,提高民众防病意识 健康宣教内容应当包括:中医基本知识的宣传普及,中医养生保健知识的健康教育,疾病预防治疗知识的健康教育。通过大力宣传中医养生防病知识,改善国民健康理念,才是提高人民身体素质的根本途径。

总之,“治未病”是中医学先进和超前的医学思想,与现代预防医学本质相同。随着现代社会的高速发展,生活质量的不断提高,人们对健康水平的要求也不断提升。在这样的时代背景下,古老的“治未病”学说必将焕发新的生机与活力。

参考文献:

- [1] 陈瑞芳,朱娅君. “治未病”说略[J]. 新中医, 2008, 27(12): 792-793.
- [2] 孙达武. “上工治未病”浅识[J]. 中医药导报, 2008, 9(9): 47-49.
- [3] 张爽. 浅析“治未病”思想在《黄帝内经》中的体现[J]. 贵阳中医学院学报, 2008, 11(6): 321-323.
- [4] 王发渭,陈利平,郝爱真,等. 论中医学“治未病”的特色与优势[J]. 中华保健医学杂志, 2008, 10(2): 159.
- [5] 沈世豪,刘晓楠,白雪林. 社区卫生服务中开展“治未病”工作的新模式探索[J]. 社区卫生保健, 2008, 7(4): 243.

(收稿日期 2011-02-22)