

# 中医“治未病”思想应用及研究进展

王阔枫

高邮市中医医院 江苏 高邮 225600

**【摘要】**: 随着人们对健康的需求日益增加, 对健康生活的追求也越来越高, 中医在防治疾病方面的理论和实践优势也将得到更多的应用。中医拥有悠久的历史和研究, 运用中医治未病理论, 探索有效的预防和治疗方法, 以保持健康, 减缓疾病的发展, 具有社会效益和经济效益。当前医学发展的模式, 是将中医未病先防、既病防变、病后防复的理念发扬光大。本文就中医“治未病”思想应用及研究进展进行综述。

**【关键词】**: 中医; “治未病”; 思想; 应用; 进展

## The Application and Research Progress of the Thought of “Treating Disease before Disease” in Traditional Chinese Medicine

Kuofeng Wang

Gaoyou Traditional Chinese Medicine Hospital Jiangsu Gaoyou 225600

**Abstract:** With the increasing demand for health and the pursuit of healthy life, the theoretical and practical advantages of traditional Chinese medicine in disease prevention and treatment will also be more applied. Traditional Chinese medicine has a long history and research. It has social and economic benefits to explore effective prevention and treatment methods based on the theory of prevention and treatment of diseases in order to maintain health and slow down the development of diseases. The current mode of medical development is to carry forward the concept of prevention before disease, prevention after disease and prevention after disease. This article reviews the application and research progress of the thought of “treating diseases before they occur” in traditional Chinese medicine.

**Keywords:** Chinese medicine; “Prevention of disease”; Thought; Application; Progress

中国自古就有提出“治未病”这一理论, 该理论概括了中医预防医学思想, 其中包含了三个方面, 分别为未病先防、欲病先治及既病防变<sup>[1]</sup>。“治未病”理论对于中医理论体系完善及指导起到了重要的作用。特别是目前较多因素造成人们生理和心理疾病发生, 充分发挥中医“治未病”思想, 提升人们的防病意识尤为重要。

### 1 治未病思想理论

在我国中医古籍《黄帝内经》中首次提出“治未病”一词, 在中医典著《素问·四气调神大论》中明确指出:“是故圣人不治已病治未病, 不治已乱治未乱, 此之谓也。”《易经·既济·象》中:“水在火上, 既济。君子以思患而豫防之。”以上充分彰显疾病预防思想。在《老子》中:“圣人不病, 以其病病。夫唯病病, 是以不病。”该表明圣人何为不病, 这是由于其将病作为病, 方能够于日常生活中注重养生保健, 因此不得病。《黄帝内经》中曰“上工治未病”, 该类思想对当前的医学界依旧产生影响, 其能够促进中医理论体系发展及指导临床实践。

### 2 治未病思想内容

“治未病”的思想内囊括了3个层次的含义, 即为“未病先防”、“欲病先治”及“既病防变”。该三个层面能够充分表达中医学防重于治的观点, 则是防治病应务必遵循的基本原则。

#### 2.1 未病先防

未病先防的意思就是在机体未发生疾病的情况下, 采

取措施积极预防, 以避免产生疾病。机体正、邪之气相互产生作用, 可致疾病出现。虚弱正气会给邪气提供机会, 或者邪气力量超出机体病能力。在《素问·上古大真论》中指出:“虚邪贼风、避之、恬静虚无、真气从之”, 其意为抵御邪气, 支持正气的之重要性。

#### 2.2 欲病先治

欲病先治则其意义为则是于机体健康和疾病中间状态时, 也就是亚健康状态, 需要以针对性的干预措施进行调节, 促使其转为健康状态。欲病先治则是《黄帝内经》中的中医传统预防理论主要构成部分, 可明确疾病演变为以表入里, 由轻到重。《素问·刺热篇》中曰:“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”。表示疾患刚发, 未能说出名称时进行治疗, 促使其消除在萌芽状态。属于治病较高的境界, 同时属于评价医术的主要标准。学者们提出, “病后防复”是治疗未病的第四种思路。虽然症状已经消失, 但余邪仍未完全消除, 正气未恢复, 气血未定, 阴阳未平。因此, 在病后应采取培补正气、调节脏腑功能等措施, 以恢复紊乱状态。

#### 2.3 既病防变

既病防变则是患病之后, 以多样化方法抑制疾病的进展及传变, 避免病情进一步恶化。当病邪侵入机体, 以脏腑、经络之间生理及病理机理, 会出现从表面进入、从浅入深、从轻到重的变化。《素问·皮部论》中曰:“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, 糜于肠胃

……。其意为疾病传变的步骤及层次。把是否能够对疾病发展规律予以掌握,及时切断传播途径,降低疾病损伤人体,是评价医疗技术水平的主要标准。在《素问·阴阳应象大论》中曰:“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。”近代医学家对《内经》的预防和治疗思路进行深入发展。于《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》中曰:“见肝之病,知肝传脾,当先实脾。”在《伤寒论·辨太阳病脉证并治》中曰:“伤寒中风,有柴胡证,但见一证更是,不必悉具”。这是张仲景提出的一种既病预防的方法。叶天士在《温病条辨》中提出了“先安未受邪之地”,是已病防传的典范。

### 3 治未病的具体方法

#### 3.1 护养形体

在《素问·上古天真论》中曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,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。”其意为养成良好、有规律生活作息习惯,饮食要合理的控制,合理作息,劳逸结合,以对机体正气予以保护,提高抗病能力。应适应四时阴阳变化,遵循大自然的规律,养成健康、合理的生活习惯。中医学指出,人非独立生物,其是属于自然界与社会关系密切相关的一部分。例如《灵枢·岁露论》中就对这一理念进行了阐述:“人与天地相参也,与日月相应也。”因此,自然界之变化,可影响到人体脏腑功能、气血运行,因此患病。所以我国中医学注重人要适应大自然的变化规律,要做到起居有常<sup>[2]</sup>。对于饮食应该有节制,即定量、适度,避免过度摄取,以免脾胃运化受阻,积聚体内,引起饮食自倍,肠胃乃伤。若想强身健体、延年益寿,则注重五味调和、适当的寒温、营养丰富合理,以供人体生理所需。劳动中需要适度,因为量变会导致质变,如果长时间的过度劳累,会给机体带来伤害。于《素问·宣明五气》中曰:“久视伤血,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。”其意为若想流水不腐,户枢不蠹,就必须保持适当的劳动,从而获得疏通经络,促进才气血流通的效果。

#### 3.2 摄养精神

健康范畴中包含了精神及身体健康两个方面,中医学认为人的精神情志活动与生理、病理变化存在密切的关系,这是由于人情绪活动会能够影响到机体气机的正常运转,以致于对脏腑产生损伤。在《素问·举痛论》中曰:“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。”因此在遭受突然的精神刺激后,能够引起人体气机发生紊乱,以致于气血阴阳失调致病<sup>[3]</sup>。于疾病的治疗期间,情志波动可加剧病情发展。反之,愉悦的精神、心情舒畅,则可使得气血调达、气血和平,这对健康的恢复起到促进作用。在《素问·上古天真论》中指出:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”从而明确了精神的提升,及人体自我调整和自控能力,能够起到保养真气,加强抵御疾病的能力,因此精神调养属于防病中不可或缺的重要环节。

#### 3.3 药物预防

依据每个人特殊的体质采取药物干预,可获得养生保健,抵御疾病的效果。在《素问·遗篇刺法论》中就有指出:“小金丹……服十粒,无疫干也”,由此可知,在古代人

们就采取了药物预防疾病。中医中指出,药食同源,且服用药膳是我国自古就有的传统。药膳是将药物和食物进行烹饪成可起到治疗作用的膳食。其具备较高的营养价值,且能够起到防病、治病的作用,又可强身健体,同时属于中药的特殊治疗方法,广被人们接受。但应注意的是,在采取药膳中,务必按照个体情况,采取辨证施食,且要适量,并予以坚持,方能获得较好的保健效果。内服之外,外用药物也可以减轻身体不适,也可以起到益气延年的作用。以药浴较为典型。在水中加入煎好的药液洗浴,或可采取中药蒸气熏洗。根据使用的药物不同,可以起到清洁皮肤、清热解毒、祛湿止痒及驱风祛寒等效果,以增强身体健康,预防疾病<sup>[4]</sup>。

### 4 治未病的应用

在理论上,治未病思想已较为完善,但在实施过程中仍存在许多困难。根据收集到的资料,笔者确定实施“治未病”思想可行性较高。

#### 4.1 成立中医医院治未病中心

政府应当注重中医治未病工作,并在各地开展治未病中心。在中医理论的指导下,以科学的方式评估人体健康状况,把医院服务对象的患者群拓展至未患病人群,将患者为中心向预防健康为中心进行转变,从而对中医医院的社会功能予以完善及发挥。

#### 4.2 在社区卫生服务开展治未病

伴随我医疗卫生体系的不断完善,社区医院于医疗卫生领域中发挥重要的意义,为此需要施行措施推广及对治未病思想教育进行宣传。社区医务人员需要进行“治未病”理论及技能的培训,且予以考核,以确保其技能水平能够达到标准。需要建立中医特色居民健康管理档案,给予定期审查,及时发现不健康状况,并给予纠正,以避免严重病变出现。同时需要对居民予以健康知识教育,促使其能够自行调整及治疗<sup>[5-7]</sup>。

#### 4.3 开展全民健康教育

提升民众防病意识就需要加大宣传普及中医养生保健知识及疾病预防治疗知识,从而起到国民健康观念提高,人民身体素质提高的效果<sup>[8]</sup>。

### 5 小结

近年来,伴随社会的进步和生活水平的提升,人们愈来愈重视自身健康及长寿。越来越多的人认可中医“治未病”的理念,我国中医学认为,“治未病”是一种先进的、超前的医学思想,和现代预防医学具有相同的本质。其具备疾病预防、治疗作用,以保持身体健康,延缓疾病发展,具有更大的社会效益和经济效益。笔者认为,随着时代的发展,“治未病”将会焕发出新的活力。

### 参考文献:

- [1] 黄婷婷,徐意,石敏益.消化内科的中医“治未病”防护管理措施探讨[J].中医药管理杂志,2022,30(23):233-235.
- [2] 虞月文.基于中医治未病思想谈消化科疾病用药特点与管理分析[J].中医药管理杂志,2022,30(22):150-152.
- [3] 丁凤娇,梁蓓琳,曹国枝.“中医治未病”理念下中西医结合体检体系在提升体检科服务质量中的作用[J].中

医药管理杂志,2022,30(21):228-230.

[4] 叶建峰, 骆其林. 中医“治未病”思想在颈椎病防治中的应用进展 [J]. 临床医学研究与实践, 2019,4(11):197-198.

[5] 赵殿龙.“中医治未病”思想应用在学院党风廉政建设的实践与思考 [J]. 支部建设, 2018,426(18):12-14.

[6] 宋桐杰自我监测血糖仪的发展现状研究进展. 中国医疗器械信息, 2020,26(15):52-53

[7] 王丹, 张瑞鹏, 张志梁, 等国内外呼吸专科护士发展现状及进展. 医学理论与实践, 2022,35(14):2379-2381

[8] 高鹏, 杨子, 刘茉, 等. 中医“治未病”思想对新冠肺炎疫情下大学生心理工作的启示 [J]. 2020,(6).