

论中医治未病理论在中风防治中的作用

刘 林

(重庆市璧山区中医院 重庆 402760)

【摘要】中风的防治是一个综合性的工作，需结合预防、急救、治疗、康复等多个环节，同时注重早期干预和长期管理，以减少患者的残疾率和死亡率，提高生活质量。及早认识中风的征兆、尽早就医以及持续性的康复和治疗是预防中风的关键。而中医治未病理论在中风的防治中扮演着重要角色，这个理论着重于通过调整人体的生理状况、防范疾病的发生，这是中医学中重要理论之一。基于此，本文从中医治未病理论重要性及中风防治的概述着手，对中医治未病理论在中风防治中的作用进行分析。

【关键词】中医治未病；中风；防治

1 中医治未病理论重要性及中风防治的概述

1.1 中医治未病理论的重要性

中医治未病理论是中医学中的一项重要理论，强调通过调整身体的生理状况、预防疾病的发生，达到保健延年的目的。中医的治未病理论强调在患病之前通过调养身体、调整生活方式、预防疾病的发生。这一理论的运用具有重要性，体现在以下几个方面：①整体调养，治未病理论强调整体调养，注重维持人体的平衡状态，通过情志调摄、适度运动、饮食调理等多方面的方法，预防疾病的发生，提高机体的抵抗力。②个体化治疗，中医治未病注重个体差异，根据个体的体质、气血状况、环境因素等因素进行调理，这与现代个体化医疗的理念相符，更符合每个人的实际情况。③疾病风险降低，通过早期干预和调理，可以降低患病风险，例如，通过适度运动控制体重、合理饮食控制血压、情绪调节维护心理健康，可以有效预防心脑血管疾病等慢性病的发生。④经济效益，预防胜于治疗，治未病的理念有助于减少医疗资源的浪费。通过预防疾病，可以降低医疗费用，提高社会效益。⑤生活质量提升，治未病理论不仅关注身体健康，还强调心理健康和社会健康。通过提前干预，可以提升生活质量，延缓衰老过程，改善整体健康状况。总体而言，中医治未病理论的重要性在于强调综合调理、个体化治疗和预防为主的原则，有助于人们在日常生活中更好地维护健康、预防疾病。

1.2 中风防治

中风，又称脑卒中，是指由于脑血管疾病导致的脑部血液供应突然中断或脑血管破裂出血，引起局部脑组织功能障碍的病症。中风是一种紧急情况，需要紧急处理。主要分为两类：缺血性中风和出血性中风。缺血性中风是由于脑部的血液供应受阻，引起局部脑组织缺氧缺血，从而导致脑组织损伤。最常见的类型

是脑梗死（血管阻塞）。

症状：突然出现面瘫，一侧面部表情失常；言语障碍，包括口齿不清、说不出话或言辞不通；一侧肢体无力或麻木，特别是在面瘫同一侧；突发性头痛、眩晕、视力障碍。出血性中风是由于脑血管破裂导致脑内出血，造成周围脑组织受损。症状：突然发生剧烈头痛；意识障碍，可能昏迷；呕吐；一侧或两侧肢体瘫痪或无力。

中风（脑卒中）是一种常见且严重的疾病，对于中风的防治涉及多方面的策略，包括预防、急救、治疗和康复等阶段：①预防阶段。维持健康的生活方式对预防中风至关重要。包括控制体重、合理饮食（低盐、低脂、多蔬果）、适度运动、戒烟限酒等，以降低患中风的风险，定期测量血压、血糖和血脂，积极控制这些指标在正常范围内，可有效预防中风的发生。对心血管疾病开展管理：如心律失常、动脉硬化等疾病对中风的风险有影响，积极治疗并控制相关心血管疾病。针对高危人群，医生可能会考虑使用抗血小板药物或抗凝血药物来预防中风。②急救阶段。出现中风症状（面瘫、言语障碍、肢体无力或麻木等），应立即就医或紧急呼叫急救服务。在急性期内，利用溶栓治疗、介入手术等方法，以尽快恢复受影响的脑部血液供应，最大限度地减少脑损伤。③康复阶段。康复治疗包括物理治疗、语言治疗、职业治疗等，以帮助患者恢复运动功能、言语能力、日常生活自理能力等。对于恢复期的患者，医生可能会开具药物，如抗凝血药、抗血小板药物等，以预防中风再次发生。中风患者及其家人需要心理支持，以应对患病后可能出现的焦虑、抑郁等心理问题。④长期管理。中风患者需定期复查以监测疾病的进展，同时积极治疗并管理相关的风险因素。持续进行康复训练、坚持健康的生活方式对于中风患者的康复和预防复发至关重要。中风是

一种紧急情况，任何怀疑中风症状的患者都应立即就医，及早识别、早期干预和适当的治疗是提高中风患者康复率的关键。

2 分析中医治未病理论在中风防治中的作用

2.1 早期干预与预防

2.1.1 强调整体调理

中医学认为，人体的健康与阴阳平衡、气血运行的协调有关，因此提倡通过多种方式维持整体的平衡状态，以预防疾病的发生，包括中风在内。中医阴阳理论是指人体生理活动的两个相对、统一、对立的方面，阴阳失衡可能导致身体机能紊乱，影响健康。中医推崇通过调整饮食、作息、情绪等，维持阴阳平衡，例如，在寒冷季节多食用温热食物，保持室内外温度适宜等。而气血在中医理论中被认为是维持生命活动的重要物质，对于身体的各个器官和组织都具有调节作用，针对气血运行不畅可能导致的问题，中医提倡通过食疗、药物、针灸等手段促进气血的流通，维持器官的正常功能。与此同时，中医注重药食同源，强调通过合理的饮食来调理身体，例如，根据个体体质和季节的不同选择适宜的食物。中医主张适度的运动，有助于促进气血运行、强化体质。情志对于身体健康的影响被中医非常重视，强调保持良好的精神状态，避免情绪波动对身体的不良影响。通过这些方式，中医倡导人们不仅要关注身体的局部问题，还要关注整体的协调与平衡，从而提高机体的抗病能力，预防中风等疾病的发生。整体调理的理念强调的是从根本上改善身体的整体状态，使之能够更好地适应外界环境，保持身心的平衡。

2.1.2 针灸及推拿疗法

针灸是中医常用的治疗方法，通过在特定的穴位上刺激，调节经络气血，平衡阴阳，以达到治疗疾病、保健养生的目的。在预防中风方面，针灸可以促进血液循环，调节神经系统功能，提升免疫力，从而有助于预防血管意外事件。推拿是中医的一种手法疗法，通过按摩、揉捏、推拿等手法刺激经络、促进气血运行，舒缓肌肉，达到调整身体机能、预防疾病的效果。推拿在中医中被广泛应用于康复治疗和健康保健，有助于改善血液循环、缓解疲劳、增强体质。综合运用针灸、推拿等手段与药食同源理念，中医通过调理身体的气血、经络，改善脏腑功能，提高整体抗病能力，以预防中风等疾病，这种综合治疗的理念强调了中医的整体观念和个体化治疗方法。

2.2 调节体质与抵御病因

中医的辨证施治是指根据患者的具体体质、症状、脉象等信息，进行个性化的诊断和治疗。在中风的预防和治疗中，医生会根据患者的辨证施治，制定针对性的方案，以提高治疗效果。中医注重因人而异的治疗方法，根据患者的体质差异、病因不同，制定个性化的调理方案，这可能包括针灸、中药、食疗等多种手段，以促进身体的平衡和健康。中医的四诊法是中医诊断的基本方法，包括望诊、闻诊、问诊和切诊，通过这四种方式，医生可以全面了解患者的症状、体质、病因等信息，从而进行辨证施治。通过观察患者的外表，包括面色、舌苔、眼底等，来判断患者的气血状况、脏腑功能等，面色、舌象等反映了体内的阴阳平衡和脏腑功能的情况。医生通过听取患者的声音、呼吸声等，来判断患者的气息和声音是否有异常。有时候，患者的声音和呼吸声可以反映出一些疾病的特殊症状。医生通过与患者交流，询问患者的病史、症状、饮食、睡眠等情况，以获取更多的信息。问诊是非常重要的环节，有助于医生了解患者的病情及生活习惯。中医脉诊是通过触摸患者的脉搏来判断脏腑功能、气血状况等。脉搏的变化可以揭示疾病的本质，有助于医生进行辨证施治，通过四诊法，中医医生能够全面了解患者的身体状况，进行辨证施治。辨证施治是中医的核心理念，强调个体化的治疗方法，因为不同的患者可能对同一病症有不同的体现，需要有针对性地调理。四诊法的综合运用有助于中医医生更准确地诊断病症，提供个性化的治疗方案。其次是经络调畅，在中医理论中，经络是人体内外联系的通道，其贯穿全身，连接脏腑组织，运行气血、调节生理功能。中医认为，如果经络畅通，气血流通，有助于维持身体的正常功能，而经络不通畅可能导致一系列的疾病。经络在中医理论中被认为是气血运行的通道，良好的气血循环对于维持脏腑功能、保持组织器官的正常代谢十分重要。经络的畅通有助于气血的顺畅运行，维持身体的正常生理活动。中医认为病症往往与经络的阻塞有关，通过调理经络，中医可以预防和治疗一些疾病。例如，经络的不通畅与中风等疾病的发生可能存在一定关联，因为这些疾病往往与气血运行受阻有关。中医强调通过良好的生活习惯、饮食调理、适度运动等手段来调理经络，这些方法有助于保持经络的畅通，维持身体的健康状态。另外，通过辨证施治，中医不仅关注疾病的表面症状，更重视发现患者体内的不平衡因素，通过个性化的治疗方法调整这些不平衡，从而提高机体的抵抗力，预防中风等疾病的发生。

整体而言,中医强调的是综合治疗,多层次、全方位地调理患者的身体,以达到防治疾病的目的。

2.3 强调整体观念与生活方式

中医的综合治疗观念确实强调了精神调节、适度运动以及饮食调节对预防中风等疾病的重要性。

第一,精神调节,情志调摄在中医中被认为是维护身体健康的重要方面之一。中医认为情绪与脏腑功能、气血运行密切相关,过度的情绪波动可能导致气血不畅、脏腑功能失调,从而影响身体健康,增加患病的风险。中医鼓励人们保持情绪平和、稳定。过度的愤怒、忧虑、悲伤等情绪波动被认为可能损害脏腑功能,特别是心脏和肝脏。同时,中医提倡采用各种方法进行心理舒缓,如冥想、太极拳、音乐疗法等,这些方法有助于调整情绪状态,维持心理平衡,中医强调适应环境变化,不过度适应外界压力,避免过分竞争、争斗等对情绪的负面影响。情志的稳定有助于维持气血的正常运行,保持脏腑的协调功能,这对于预防中风等心脑血管疾病具有积极的作用。通过情志调摄,中医旨在达到身心的平衡,从而提高机体的抵抗力,降低患病的风险,这一理念强调了情绪与健康之间的密切联系,强调维持身体的整体平衡。在现代生活中,情志调摄同样被认为是重要的健康保健方法,有助于改善生活质量和预防疾病的发生。

第二,适度运动。中医强调适度的运动对促进气血运行和改善血液循环具有重要作用,这有助于提升身体的抗病能力,特别是对于预防心脑血管疾病如中风等方面有积极的影响。以下是有关中医对适度运动的看法:①促进气血运行,适度的运动可以刺激心脏收缩,增加血液循环速度,从而促进气血运行,这对于维持血管的通畅、预防血栓形成以及调节血压有帮助。②改善血液循环,运动有助于扩张血管,提高血液的流动性,改善血液循环,这对于减少动脉硬化的风险、维护血管弹性具有正面效应。③提升身体抗病能力,适度的运动可以增强免疫系统功能,提升身体的抗病能力,有助于抵抗各种潜在的疾病。④预防心脑血管疾病,定期适度的运动被认为是预防心脑血管疾病的重要手段。中风等疾病的发生与血管健康密切相关,而适度运动可以降低心脑血管疾病的风险。中医强调运动的适度,因为过度的运动可能对身体产生负面影响,不同体质的人需要量体裁衣,选择适合自己的运动方式和强度。整体而言,定期的适度运动是维护心血管健康、提高身体免疫力的重要方式之一。

第三,饮食调节。药食同源是中医的重要理念之

一,中医的药食同源理念强调食物与药物之间的关系,即食物与药物具有相似的作用,通过合理的饮食可以调理身体,起到治未病、保健养生的作用。中医药膳食疗是通过选用特定的食材,搭配烹饪方法,达到调理脏腑、平衡阴阳的效果,药膳可以根据个体体质和季节的变化进行调整,有助于改善身体的整体状况,提高抵抗力。中医认为一些食物具有调节身体健康的功效,类似于药物,不少食物中含有各种营养成分和生物活性物质,能够对身体产生积极影响。中医鼓励人们根据自身体质、季节等因素合理搭配饮食,摄取各类营养物质,并且注意食物的性味、归经等特性。避免过量摄入油脂、盐分以及高热量食物等对身体不利的成分,过量摄入这些物质可能会影响血压、血脂等生理指标,增加中风等心脑血管疾病的风险。通过合理的饮食搭配,中医认为可以调理身体,维持体内的平衡状态,降低患病的风险。合理的饮食习惯是中医预防疾病的重要策略之一。例如,摄入蔬菜水果等富含膳食纤维和抗氧化物质的食物,对降低心脑血管疾病的发病率有积极影响;同时,减少摄入高盐、高脂肪的食物也有助于控制血压、血脂等重要生理指标,降低中风等心脑血管疾病的风险,这一理念也与现代医学中强调的健康饮食观念相符合。综合而言,中医的预防理念强调整体调养,包括情志调摄、适度运动以及合理饮食等多方面因素。这些因素相辅相成,共同维持人体的平衡状态,提高抵抗力,降低中风等疾病的发生风险,同时,这些方法也符合健康生活的一般原则,适用于大多数人群。

3 结束语

综上所述,中医治未病理论的核心在于强调整体健康、平衡身心、提高机体抗病能力,从而达到预防疾病、降低发病风险的目的。对于中风等疾病,强调早期干预、调整体质、保持良好的生活习惯等方面,有助于减少中风发生的可能性。

参考文献:

- [1] 中医五位一体健康管理法治未病临床实践探讨[J]. 袁尚华. 现代中医临床, 2017(02)
- [2] “治未病”思想指导下慢性筋骨病防治难点与对策探析[J]. 刘路; 宋敏; 胡阳. 甘肃中医药大学学报, 2022(06)
- [3] 术后患者应用中医“四防”治未病思维结合康复管理的体会[J]. 童玲. 中医药管理杂志, 2022(23)
- [4] 中医“治未病”理念在提升肿瘤科护理安全管理质量中的应用[J]. 钟映飞. 中医药管理杂志, 2023(01)