

# 中医治未病与健康养生

李佩贤

重庆市九龙坡区中医院 重庆 400000

**【摘要】**中医治未病，是指运用中医理论、方法和技术，在疾病发生前进行预防和治疗，达到“未病先防、既病防变”的目的。中医治未病与健康养生的思想，对于当代的人们具有重要指导意义。因此在中医健康养生实践中，可以从以下几方面出发。

**【关键词】**中医；治未病；健康养生

## 引言

中医“治未病”思想在两千多年前就已被提出，古代医家认为，疾病的发生，是人体正气不足、脏腑功能失调所致，而与自然界的气候变化及某些饮食因素有关。“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”（《素问·宝命全形论》）这就是强调要防止疾病的发生，即“上工治未病”。中医养生学则认为，“人之身，有三宝：精、气、神”，是生命的三大要素，即精神、物质和形体。但人们生活环境中的各种污染会损伤人体精气神的健康状态；饮食不节和过度劳累会损耗人体的精气神；情绪不稳定则会影响人的精气神。故从以下角度出发，达到治未病和科学健康养生。

### 一、“形与神俱”

“形与神俱”，是指人体生理活动和精神活动统一和谐、协调一致，没有不正常的表现。人体正常生理功能活动，要求体内气血通畅、阴阳平衡；神的活动要符合人体的自然法则，体现人与自然相和谐；人的精神活动必须合乎情理，要符合社会规范，使人的心理处于一种最佳的健康状态。

中医学认为，人体是一个有机整体，是一个不断变化发展、具有生命力和自我调节能力的机体。当机体与环境达到和谐状态时，人体内便产生一种维持自身生命活动、促进健康和防病抗病的物质。这种物质具有三个基本特点：其一是相对稳定性；其二是持续性；其三是可调节性。人与外界环境之间通过人与自然界的相互作用来实现自身对外界环境的适应，这种适应需要一定的时间和过程。

一旦外界环境变化超过了这种适应能力时，人就会出现某种程度的不适应甚至病态。因此保持人体内外环境统一和谐是养生保健成功与否的关键。

《素问·四气调神大论》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”这告诉我们保持精神内守对养生保健具有重要意义，因为“精神”对人体生命活动具有主导作用。因此人们在生活中要保持神志清静、心态平和、精神内守，从而达到形神合一、与外界环境保持和谐一致以达防病保健之目的。

### 二、“起居有常”

起居有常，即睡眠要规律，做到起居有时，按时入睡，睡时不要过长。中医认为睡眠是人体阴阳气血调和的体现，是机体自我修复、恢复的主要途径。睡眠对人的健康有着重要影响。在睡眠状态下，机体内可产生有利于健康的激素和酶，从而促进细胞分裂生长、增加造血功能、恢复和改善组织器官的功能。由此可见，保证充足的睡眠，不仅有益于健康长寿，而且还能防病延年。

#### 1. 养成良好的睡眠习惯

人的睡眠有一个很重要的特点，就是睡眠中的觉醒时间很短，这就要求有良好的睡眠习惯，使每天晚上都能按时入睡，保证每天在固定时间起床。比如，在晚上十一点之间入睡。中医认为，子时（23点~1点）是阴阳转化最激烈、最关键的时候，也是一天中阴气最盛之时，此时阴气开始慢慢转化为阳气。《黄帝内经》说：“子时大睡”、“寅时醒”、“卯

时初起”。早上四点到五点钟是人体阴阳交替之时，阳气生发，人应该起床。

#### 2. 起居有常，不妄作劳

《素问·四气调神大论》提出“不妄作劳”的原则，就是说不可以过度消耗人体精力和体力。“不妄作劳”，这一原则也是中国传统文化的一大核心。

所谓“劳”，主要有两层意思：一是劳动，二是劳苦。《黄帝内经》中也说：“饮食自倍，肠胃乃伤；饱食则胃实；扬汤止沸，不如釜底抽薪；诸湿肿满，皆属于脾。”饮食过量可伤脾胃，饮食不足则会生内热，脾胃为后天之本，脾失健运则可转化为湿浊内停。故饮食要节制；劳则损伤脾胃功能而产生湿浊内停；劳逸适度可以使人精力充沛、面色红润、肌肉富有弹性、关节灵活、四肢有力。

#### 3. 劳逸结合，适时加減

中医强调“形神共养”，强调人体的“精、气、神”要密切配合。古人云：“三分饥，七分饱”，就是说经常吃过饱就会加重胃肠负担。过饥可致伤脾胃，导致脾胃功能下降；过饱则易致肝旺，导致肝郁气滞。因此，饮食宜定时定量，饮食应清淡少油、少糖、少刺激性食物，以免对脾胃产生不利影响。

人体的脏腑功能都有其特定的生理和病理特点。为了保证人体健康需要有一个正常的、相对稳定的生活环境和生活节奏。也就是说，人体生理功能、劳动生活都有其规律性，但也要做到劳而不倦。

张介宾曰：“凡言动皆须有度”。可见动静有度是十分重要的。运动要适当，不可过度。当感到疲乏时，可做一些舒缓、轻松的运动，如散步、打太极拳等；但也不能过度劳累或过度休息。中医认为“劳则气耗”，即过度劳累会耗伤人体正气而诱发疾病<sup>[1]</sup>。因此要根据个人体质、工作性质和生活习惯安排合理的运动项目和运动量；同时应做到劳逸结合。

### 三、“饮食有节”

中医养生强调饮食有节，即根据四时气候、寒热凉温的变化，进行合理的饮食调配，以维持人体所需的营养和机体阴阳平衡。因此，在生活中要注意合理安排饮食结构。

#### 1. 健康饮食

根据中医养生理论，饮食应保持平衡，荤素搭配得当，营养合理。对于健康人群来说，饮食均衡是最基本的要求。同时，健康饮食应注意以下几点：

（1）食物多样：即粗细搭配、果蔬搭配等。

（2）粗细搭配：主食粗细配合，以保证人体膳食纤维和维生素的摄入。膳食纤维可延缓糖、脂肪等食物的消化速度。

（3）荤素搭配：做到平衡膳食，也就是蛋白质、脂肪、碳水化合物三者的比例适当，并要保证人体对蛋白质、脂肪等营养素的需要。

（4）果蔬搭配：果蔬中含有丰富的维生素、矿物质及抗氧化剂。应注意食物多样性，以满足人体对各种维生素和矿物质的需要。

（5）清淡饮食是指不吃刺激性强、不易消化的食物，以及过咸、过甜或过于油腻的食物。另外，避免暴饮暴食，少食多餐等，以维持机体

正常功能和降低营养过剩带来的危害。

## 2. 合理用药

合理用药是中医学治未病思想的重要内容之一，它体现了中医学理论的基本观点和治疗原则。所谓合理用药，主要是指在正确诊断、明确病情后，在保证疗效的前提下，根据患者的病情选用适宜的药物和剂型。

合理用药首先要明确药物的适应证，在正确诊断、明确病情后再选择用药。因药无绝对适应证，故不同药物可以合用，也可以单用；不同疾病可同时应用，也可单独应用。

合理用药还要求做到“因人、因时”而用药：对一般轻症病人可以口服药物治疗，对于一些较重的病人如感冒发热、咳嗽气喘、胸闷肋痛等，宜用药后服中药汤剂治疗；对慢性胃病病人应坚持用药以增强胃肠道功能；而对肝肾功能不全和严重肝病者则应采用大剂量激素或静脉注射等方式进行治疗。由于现代社会各种信息和医学模式发生了很大的变化，在用药上也应随时变化。

中医认为在治未病中还强调药物要寒热温凉的特点。寒凉药具有清热、泻火、解毒等作用，适用于阴虚者；而温热药具有温经散寒、通经止痛、益气养血等作用，适用于阳虚者。因此，在应用药物时要根据病情变化适当选择和调整药物的寒热温凉之性，以求取最佳疗效。

## 3. 健康行为

健康行为是指人在健康方面的思想、行为习惯、生活方式，以及由此形成的社会行为规范。包括正确的人生观、世界观和价值观，良好的生活习惯，如戒烟限酒、科学作息、劳逸结合等；科学的养生观念，如顺应四时气候变化养生，保持乐观积极心态养生等。只有养成良好的健康行为，才能促进健康长寿。中医注重“治未病”和“预防为主”，提倡以自我保健为主。

(1) 心理调节：中医认为“心者，君主之官，神明出焉。”即心主神明（《素问·灵兰秘典论》），人的精神情志活动与脏腑功能关系密切。所以心既能主神明（《素问·举痛论》），又能主血脉（《素问·五脏生成篇》）。因此保持心情舒畅，善于调节自己的情绪对于增强体质、预防疾病具有重要意义。

(2) 运动锻炼：中医认为“动则升阳”，运动锻炼能促进血液循环、增强机体免疫力。但现代社会中“工作压力大、生活节奏快”给人们带来了很大的身心疲惫感，从而导致许多人忽视运动锻炼。《内经》曰：“久卧伤气……久坐伤肉”（《灵枢·邪客》），因此提倡劳逸结合、动静结合。在平时工作之余可以进行一些适当的体育锻炼，如太极拳、八段锦、慢跑、游泳等。通过运动可以改善人体的新陈代谢、增强体质、延缓衰老<sup>[2]</sup>。

## 4. 经络养生

《内经》认为，人体的气血、津液、脏腑、经络都是相通的，而五脏六腑又与经络相互联系、相互影响。中医认为，人体的十二经脉和三百六十五络是由五脏所对应的十二个经络循行区域组成的。因此，经常刺激这些经络穴位，对于促进机体气血通畅、养护脏腑功能、增强抗病能力具有重要意义。

1) 按摩是中医常用的一种防病保健方法。按摩能通过疏通经脉和调达气血而使人体阴阳平衡，达到防病治病的目的。因此，按摩是最好的运动方式之一，尤其是在疲劳以后或生病时更应采用这种方式来恢复体力和健康。

2) 艾灸是一种简便的治疗方法，可利用艾叶、艾绒燃烧后产生的热量来熏烤体表穴位，以起到温通经络、补阳扶阳之功。因此，艾灸又是一种很好的保健方法。

3) 穴位按摩是通过按摩人体相关部位和穴位，以疏通经络、调和气血、平衡阴阳、扶正祛邪，从而达到防病治病的目的。

4) 拔罐：拔罐可以疏通经络，促进气血运行，调节阴阳平衡。中医认为：“寒则血凝，热则血行”。拔罐疗法可调整人体气血运行，增强免疫功能。

## 四、“精神内守”

所谓“精神内守”，就是要防止和排除各种不良情绪的干扰，并将这种良好的情绪状态保持下去。比如遇到不顺心的事情时不要生气发火。遇到高兴的事情时也不要过分欣喜或过分悲伤。时刻保持乐观积极的心态，这样就能减少或消除致病因素，从而达到健康养生的目的<sup>[3]</sup>。

### 1. 怒伤肝

《黄帝内经》认为怒伤肝，即是说当人处在愤怒的情绪中时，会使人的肝火旺盛，进而使肝气上逆，导致气滞血瘀，影响气血运行。在生活中我们经常会有生气、发怒的时候，这种情况下我们也会变得暴躁，对人和事也会更加敏感，这都是怒伤肝的表现。《黄帝内经》认为怒伤肝是肝失疏泄的结果，因此平时应保持情绪平和，不发脾气或少发脾气。

我们可以通过自我按摩来调节情绪：首先用双手掌互搓 100 次，再以食指、中指、无名指分别放于两侧胁部，其余手指贴于臀部；然后闭上眼睛仰卧于床上，用中指指腹在两侧胁部沿肋间隙向下向后缓慢推揉 20 次；最后用左手握拳轻叩右小腿前外侧 15 次。这样可调节肝气，缓解情绪，减少发怒。

### 2. 思伤脾

中医认为“思伤脾”，脾为后天之本，气血生化之源，主四肢肌肉，是脏腑气血的总枢纽，最容易受情绪影响。而思虑过度，会损伤脾胃。思虑过度引起的“思伤脾”是中医学理论体系中的一个重要概念。主要有以下几个方面：思虑过度，易致脾气不足，以致脏腑气血不和；易致心肺两虚、心神失养；思虑过多会影响脾的运化功能，使体内水湿蓄积。因此，日常生活中要注意劳逸结合、精神放松、心情舒畅，适当参加体育锻炼及文娱活动；少做劳神费力的事<sup>[4]</sup>。

## 五、“正气存内，邪不可干”

中医认为，人体正气是保持健康和防病治病的重要因素，正气存内则邪不可干。这一思想就是养生的指导思想，也是治未病的主要内容。中医认为，人体气血周流不息，人体脏腑组织机能协调正常，人就会健康长寿。因此，保持体内气血的通畅与旺盛，使之处于正常状态是养生的重要方面。若气血、脏腑机能发生异常则出现疾病。另外，在治未病的实践中还特别重视通过心理调节来预防疾病的发生。

情志内伤，百病由生。情志失调，主要是指人的精神活动的异常。《内经》中就有“五志过极，皆可以化火”的说法，即是指由于各种精神刺激而导致人体气机紊乱，导致脏腑功能失调或机体致病因素加重的情况。这种情况在中医学理论中称之为“七情内伤”。而情志失调往往导致阴阳失衡、气血不和、脏腑功能障碍。因此，情志失调也是百病之源。

总之：中医治未病与健康养生强调以预防为主、防治结合。治未病正是对这一思想的继承与发展，是中医学预防为主的一个重要体现。根据现代医学理论阐述：保持健康的关键是从日常生活中培养良好的个性心理素质，培养自己健康的生活方式，防止各种不良刺激因素影响对健康的影响。

## 结语

综上所述，中医健康养生是中医学的一个重要组成部分，是以生命科学为基础，以人的生命活动规律为研究对象，以人的健康维护为目的，以中医学理论和方法为主要内容，对人类生命活动过程中所发生的病理变化与保健康复等进行全面调理和干预，从而达到预防疾病发生、促进疾病康复、延缓衰老、提高寿命和生命质量的一门学科。

## 参考文献：

- [1]何佳. 中医治未病思想与药膳养生[J]. 健康必读 2021 年 5 期, 160 页, 2021.
- [2]赵凯维, 张玉辉, 刘理想, 等. 从“春夏养阳, 秋冬养阴”本义论析中医“治未病”之养生观[J]. 中国医药导报, 2021, 18(29): 4.
- [3]王欢. 基于中医治未病理念“五位一体”中医护理健康管理模式的构建与成效[J]. 中医药管理杂志, 2022(015): 030.
- [4]李白坤, 李静, 王玉凤, 等. 中医“治未病”在预防医学教学中的应用[J]. 安徽中医药大学学报, 2022, 41(4): 3.