

中医健康教育在治未病中的运用

徐 芳

华中师范大学第一附属中学校医务室 湖北 430223

【摘 要】：当前社会发展下随着人类生活方式的转变和生活压力的提升，患有疾病的人数越来越多，不论是哪种疾病在出现之后都会对患者的生命安全以及生活质量产生严重影响。也正是由于疾病会对人们身心健康发展带来严重影响，所以为了保障学生的身心健康，其治未病也在学校医务室得到了较大的推广。治未病简单来说就是采取相应的措施防止疾病的发生发展。而中医健康教育能够以人的健康为中心来进行多种护理，并能从有效护理和指导中提升人体素质。所以为了提高治未病效果，也应该加强中医健康教育的应用范围。本篇文章，主要就是对中医健康教育在治未病中的运用进行的分析和研究。

【关键词】：中医健康教育；治未病；应用方式；运用效果

DOI:10.12417/2705-098X.23.12.073

The Application of Traditional Chinese Medicine Health Education in Preventing and Treating Diseases

Fang Xu

Clinic of the First Affiliated High School of Central China Normal University Hubei 430223

Abstract: With the transformation of human lifestyle and the increase of life pressure, the number of people suffering from diseases is increasing under the current social development. Regardless of which disease appears, it will have a serious impact on the safety and quality of life of patients. It is precisely because diseases can have a serious impact on the development of people's physical and mental health that in order to ensure the physical and mental health of students, the prevention and treatment of diseases has also been greatly promoted in school clinics. Treating diseases before they occur simply means taking corresponding measures to prevent the occurrence and development of the disease. Traditional Chinese medicine health education can focus on human health and provide various forms of care, and can improve human quality through effective care and guidance. So in order to improve the effectiveness of disease prevention, the application scope of traditional Chinese medicine health education should also be strengthened. This article mainly analyzes and studies the application of traditional Chinese medicine health education in the prevention and treatment of diseases.

Keywords: Traditional Chinese medicine health education, prevention of illness, application methods, and application effects

1 中医健康教育与治未病概述

1.1 中医健康教育概述

通过研究可以得知，中医健康教育是以人的健康为中心，以中医理论为指导，来对人民群众进行中医健康理念养生、保健知识以及方法的传播和指导，以此能够让人们在有效自我养护和保健中降低疾病发生。在社会不断发展过程中，健康的定义也变得多种多样，健康不单只局限于身体健康，也包括心理健康以及社会适应性良好以及道德健康。人们的心理状况与身体状况之间存在着密切的联系，如果该患者身体状况较好，但其心理长时间处于不良状态下，长期影响下人们也会患有某些方面的疾病。所以为了提升人民群众的健康，应该从躯体、心理、社会适应性以及道德等方面来实施。

其次，当前社会发展下人们生活在多个交际圈中，如果在日常生活中不能处理好与周围人的关系，也无法与身边的朋友自然、融洽地相处，那么其心理状况会受到影响，身体状况也会在心理状态变差下发生改变。而中医学重视的是人体的整体性和统一性，强调人与自然以及社会的和谐关系，通过对《黄

帝内经》研究可以发现，其中提出了平人的健康模型，平人健康模型简单来说就是指人的身心健康以及与四时、环境、社会变化的协调平衡。该内容简单来说就是一个健康的人在精神应该饱满，在外天、地、人和谐、体质平和、经络通畅，这类人的躯体状况通常表现为脸色红润、头发润泽、牙齿坚固、体型适中。而中医健康教育就是从有效的指导和教育中让学生和教职工找到自己追求的目标和方向，并通过有效的学习来向该目标靠拢。

1.2 治未病概述

治未病最早也是源自于《黄帝内经》，其中的“治”常应用于治理管理，治未病的意思简单来说就是通过有效的措施来防止疾病的发生和控制疾病的发展，主要思想包括三点：第一，如果人们没有患有某种疾病，那么治未病的主要思想就是防病于未然，强调的是养生，在日常生活中通过养生和保持良好的生活习惯以及饮食习惯预防疾病发生。第二，如果人们患有了某种疾病，这种情况下治未病的主要思想就是防止疾病的进一步恶化和转变，强调的是早期诊断和治疗，从治疗诊断以及养

护中控制疾病的演变。第三,预后,当患者患有疾病之后通过治疗虽然能够实现身体状况的改善,但一些疾病会产生后遗症,这种情况下治未病的主要思想就是防止疾病复发和治愈后遗症。由此可见,治未病的重点在于预防,如果在疾病出现了之后再进行治疗,那么就相当于是口渴了再去挖井,这些工作的进行就太晚了一些。而在未病期就开始做好防护、调养等工作,那么就能将疾病隐患扼杀在摇篮里,以此也能实现人们身体素质的提升和生活状态的提高。我国当前发展中,随着中医理论的发展,结合临床实际未病的概念也不断的扩展,但为了保障治未病的有效实施,必须合理地应用中医健康教育理论。

2 中医健康理念教育

通过对我国当前社会人们生活研究可以得知,慢性病呈现井喷式发展,且逐渐向着年轻化发展,越来越多的学生和年轻人呈现亚健康的状态。而导致这种情况出现的原因主要是在生活节奏加快的情况下,其学生饮食习惯和生活习惯具有多种不合理性,饮食、生活、心理等多种问题都会导致人体内在的阴阳平衡机制失调,所以身体容易出现疾病。而中医健康教育能够通过中医理论的指导来改善人们的生活、饮食、心理状态,因此从有效的养生、保健、学习中达到维护健康、预防疾病和延年益寿的目的。当人们能够通过多种途径获得自身知识的提升时,在日常生活中就能保持良好的生活习惯和饮食习惯。良好的生活习惯、饮食习惯以及心理状态对预防疾病发生和控制疾病发展有着关键性的影响,所以在中医治未病中以中医健康教育为核心和灵魂,也是最重要的治疗方式^[1]。日常生活中经常听到老人们说起“百病皆由心生”、“最好的药物是运动”、“修身养性”、“百病三分治七分养”等俗语,而现代健康管理也认为痴人、小人、馋人、懒人、贪人等人的健康难以管理。所以在应用中医健康理念教育时也应该提升起健康者自身的主导地位,只有学生和教职工能够重视自身养护才能根据相应医务人员的指导以及教育来进行自我保健。

3 中医病因教育

俗话说“西医治病、中医治人”、“治病应该求本”,也正是由于这种原因使得使用中医方式时会对患者进行审证求因。审证求因中的审证简单来说就是对已经患有疾病的人群进行辨证,以此从辨证中来对其进行有针对性的养生保健,而其中的求因既可以对已经患有疾病的人群进行对症治疗,也能对未病人群进行预防,以此做到防病求本。一般情况下采用中医治疗时,医生对于患者讲述的症状会让人们误以为证和体征,所以患者注重的就是寻医问药,而不是自我养生和保健。例如,患者存在头痛,那么中医上就会认为是肝阳上亢,肝阳上亢是证,而导致肝阳上亢的原因是水不涵木,水不涵木也是一种证,而不是病因,真正的病因是由于患者饮食多辛辣且存在熬夜、失眠、疲劳过度等情况。而在西医治疗中导致癌症出现的原因是基因突变,基因突变只是其中的一个中间环节,而导致

基因突变的原因也多种多样,主要有饮食不平衡、情绪失调、劳逸过度、环境影响等。不论是采用任何治疗方式,只有找对病因才能从根头上将疾病消除。大部分的疾病都是人们在日常生活中不断的积累导致症状加重而出现,所以在治未病中注重的是防微杜渐,只有做到有效预防才能降低疾病的出现^[2]。

4 中医养生方法教育

在我国当前社会发展中,中医养生应用范围越来越广泛,中医养生的四大基石主要包括饮食、运动、情志、起居等。饮食简单来说就是要控制生活中的饮食摄入量,也要杜绝辛辣油腻食物的摄入,只有保持食物五味五色均衡丰富多样,才能从膳食有效平衡中来提升自身素质。而中医养生方法教育中的健康饮食建议有以下几点:第一,饮食要以主食为主,每日应该食用5~8两谷物,可食用的主食应该保持适量薯类、少量豆类。第二,饮食中蛋白质、脂肪切勿过量饮食,动物蛋白应该控制在每天100克,该量就是一天使用一个鸡蛋、50克肉或者100ml奶类。其次,也应该加强食用植物性的食物,这类食物含有大量的膳食纤维,食用后能够起到降低高血脂、高血糖、高尿酸的效果,所以对预防一些慢性疾病的发生有着重要影响。第三,要食用蔬菜水果,一般情况下每日的蔬菜摄入量控制在500克,水果摄入量控制在250克左右,且蔬菜水果不能代替主食。第四,每天要摄入50~100克的藻类、菌类等食物,也要摄入50克左右的坚果,并注重食物的合理搭配。第五,不同的人群体质不同,在选择食物时也应该结合自己的体质来选择温性或者凉性的食物。第六,应该尽可能地食用新鲜食物,降低加工食物的食用,饮食中也应该注意细嚼慢咽,水果应该尽量地放在两餐之间食用。俗话说得好,百病皆由心生,所以情绪方面的调节也极为重要。一些研究表明,多种疾病的出现与情志过激有关,而患者在疾病治疗中身体恢复效率与其心理状况也有着较大的联系,所以在治未病中应用中医健康教育方式对情志方面的调节具有积极意义。而情志调节的主要方式有以下几点:第一,要指导人们保持感恩、奉献、宽容、赞美、乐观、积极的心态,日常生活中应该追求自然而然、心态平和。第二,当如果学生学业压力较大,或者在长时间学习中精神较为紧张,该情况下可以通过听音乐以及运动的方式来调节情志。第三,如果学生的情绪通过自我开导的方式无法改善,这种情况下应该及时的寻求教师或者医务人员帮助,并从教师和医务人员的引导中来调节情志、调和五脏。人体机体免疫力的高低与疾病出现概率有着重要的影响,机体免疫力越高,患有疾病的概率就越低,身体免疫力越低患有疾病的概率就越高,而提升人体机体免疫力的重要方式是运动,所以运动的进行也极为重要。在中医上认为,人们运动时应该开展力量性、耐力性、柔韧性、自律性、气功性等运动,在具体运动选择中应该根据自身情况确定,只有严格控制运动的强度、时间,才能在保障运动效果的同时降低意外状况发生。其次,教师作为引导者也应该严格

的控制学生运动的时间，并指导学生在运动过程中注重调息、调心、调型，一般情况下运动的初期可以每周进行1~2次，每次坚持30~60分钟，运动中期可以一周进行3~4次，每次60分钟左右，运动后期就能根据自身的情况提高运动强度，但每天的运动量不能超过1.5小时，以此避免运动强度过大而导致腰膝关节损害。不论是哪种运动只要是根据自身状况来选择，就能起到提升自身免疫力的效果。良好的饮食习惯以及生活习惯对提升人们身体素质有着重要的影响，所以在中医健康教育中生活习惯和饮食习惯的合理性都具有重要的作用。饮食调节要求人们在饮食中要做到起居有常、不妄作劳，每天应该按时睡眠，尽量在10点之前睡觉，有条件的情况下也应该保持睡午觉的好习惯。要想营造一个良好的睡眠习惯，可以在睡前进行泡脚，也可以睡前喝牛奶，白天要适当的通风，以此营造一个空气新鲜的休息环境。

5 中医干预方法教育

在采用中医方式进行治疗时，注重的是辨证施治，治未病中辨证施治已经发展为辨证施防。如果人们在日常生活中身体感到某些方面的不适，那么可以通过中药药物或者非药物的方式进行调理，药物调理方式包括服用中药汤剂、药茶、药膳等，非药物调理方式主要是通过艾灸、按摩、刮痧、针刺等方式来辅助治疗。药物治疗方式能够调节人体的平衡，而非药物治疗方式能够促进人体血液循环，所以应用中都能起到祛邪外出、预防疾病的效果。

6 中医健康教育的优势特色

6.1 平衡阴阳

保持身体阴阳平衡的要点有以下几点：第一，饮食与运动。要想保持身体健康人们日常饮食摄入量就必须控制在合理的范围之内，如果饮食过量，这种情况下要想维持平衡，就应该通过运动来将过多的热量消耗，由此可见，吃动要平衡。第二，在相关的文章中指出，“血实气虚则肥，气实血虚则瘦”，所以应该维持胖瘦适中气血平衡。第三，俗话说寒从脚起，温邪上受，所以为了避免疾病的出现，应该要顾护下养、清宣上热，以此达到上下平衡。第四，站立以及行走时如果左右受力不平衡，会提升脊柱侧弯发生率，脊柱侧弯会影响人们的脏腑功能。由此可见，也应该维持左右上肢和下肢的平衡。

6.2 调理体质

一般情况下，中医上会将人的体质分为阴虚型、气虚型、阳虚型、湿热型、气郁型、血瘀型等等，当根据患者的体质进

参考文献：

- [1] 王丛礼.从《黄帝内经》治未病理论谈中医儿科膏方的应用[J].中国中医药现代远程教育,2023,21(03):134-137.
- [2] 陆海鹏,王子琴,潘文娣等.基于治未病理论探讨继发于 COVID-19 的 PTSD 的病机特点及防治策略[J].中国中医药现代远程教育,2023,21(03):203-205.

通讯作者：徐芳（1985），女，汉，湖北武汉人，硕士，主治医师，研究方向：中医内科临床。

行治疗，就能在保障治疗效果的同时降低多种疾病的发生。其次，疾病能够通过血液、淋巴等进行传播，而中医上有治疗、治疗中预防、治疗和防护一体，简单来说就是在疾病治疗时告知人们疾病预防的相关方式。

6.3 规避外邪

外邪也会导致人们身体产生疾病，而外邪致病的因素有寒、热、暑、湿、燥、火等因素，而这些因素在人们生活中较为常见，随时随地会对人们生命健康带来影响。而中医健康教育中能够让人们掌握规避外邪的方式和知识，以此能够从外邪的有效规避中降低身体疾病发生率。现代发展中。中医健康教育理念也有了一定的改变，注重防治一体、综合干预以及医健协同等，这些也是中医治未病的首要环节。通过研究可以得知，以往发展中应用风药的主要目的在于驱除歪风，宣通开郁以及疏肝理血调气。

6.4 宣通肺气

一些中医药研究者通过中药健康知识研究出轻苦微辛法，该方式能够将过辛过苦的药物用轻苦微辛流动之品替代，应用之后不但能够达到疏通肺气的目的，也不伤正气。如果患者阴阳闭实，在治疗中为了起到较好的疏通肺气目的也可以使用承气类汤来泄祛湿热、通道肺气，以此能够到达上述治疗一样的效果。

6.5 培元通络

中医健康中的培元通络就是在患者身体恢复期通过有效的调养和保健来降低后遗症的出现。恢复期的调整注重本虚、兼顾标实，通补为一大法则。培补元气时可以使用的方式较多，既可以通过补益后天之本来促进精气聚合气化，也可以直接地使用一些补益元气的中医汤剂。其次，也可以使用通络法来进行治疗，通络法就是先通导络脉瘀滞，以此来提升身体血液循环。

7 结语

治未病中健康教育是灵魂和核心，能够以中医理论来对大众以及患有疾病的人士进行健康教育，从教育中让学生了解中医健康理念、预防疾病以及养生保健的知识，并从知识的有效运用中来达到促进学生身心健康发展的目的。没有患病的人们并不是身体一直不会产生疾病，也不是依靠服用药物来维持健康，而是在日常生活中通过良好生活习惯、饮食习惯、运动以及调节情志来保持身体健康。