

中医治未病理论的社区“知信行”调查

付裕刚

2018 年 5 月 20 日

摘要

改革开放以来，随着经济条件的改善，人们开始注意到身心健康是生活安逸的重要保障，但是与此同时市场上养生保健方法鱼目混珠，一方面这些方法不够理论化、体系化，发挥作用寥寥；另一方面有的方法违背客观事实，有人甚至夸大作用，以此来谋求不当之财，污名化中医养生的应有作用。对于此类情景，我们应当正本清源，普及系统化科学的治未病理论，使它得以在新的时代发挥应有的活力，指导人们合适的生活调节方式，为新时期的预防保健工作做出系统性的贡献。为此，本次调查以南京市社区为样本采集点，致力于对当前人们对于中医治未病理论的认知、信念以及行动意愿，简称为“知信行”调查，为后面中医治未病理论的传播工作开展做一个描述性的统计分析。

目录

1 项目流程设计	2
2 治未病理论概述	2
2.1 治未病理论的历史溯源	2
2.2 治未病理论三个层次	3
2.3 治未病理论的实践手段	4
3 当前社区健康体系建设	5
4 治未病理论在社区健康建设的应用和前景	5
5 知信行理论	5

1 项目流程设计2

6 治未病“知信行”调查问卷的设计5

7 问卷小样5

1 项目流程设计

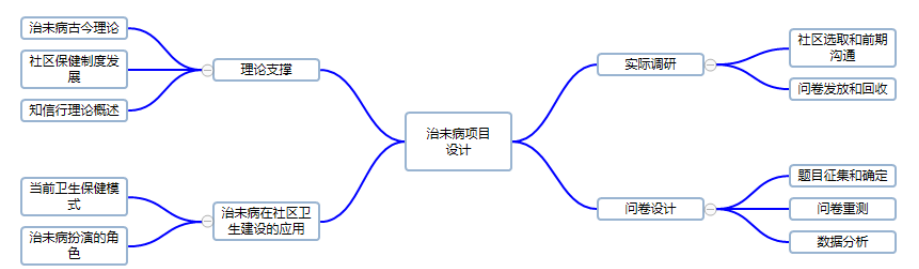


图 1: 项目设计简图

2 治未病理论概述

治未病是几千年来中国人在集体生活实践中发展而来的一种保持身体调达、心理安康的理论和实践方法。它基于一种忧患意识，表达了人们对于健康生活的渴望。随着时代的进步，治未病理论体系建立、发展、丰富，围绕理论逐步形成了一种有效的实践体系。治未病理论在总的原则上符合“三因制宜”，分别为顺应节气、符合地域、适应个人等三个层次，在具体的操作方法上有饮食调理、运动调理、精神调理等多种手段。

2.1 治未病理论的历史溯源

关于治未病的最早记载出现在《黄帝内经》之中，主要提出了未病先防和既病防变两个方面，为治未病理论提供了最初的理论框架。《素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎!”^[1]，说明养生的关键在于未病先防。《素问·阴阳应象大论》云：“故邪风之至，疾如风雨，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。”^[1]，说明早期诊治可以得到更好的疗效，如果病邪已深，则治疗的预后不良。

后世的医家对《内经》提出的这一体系不断丰富，在历代医家的书籍中皆有论述。比如汉代的张仲景提出了六经辨证的体系，说明了疾病在脏腑之间的传变关系，提倡早期治疗，防微杜渐。唐代孙思邈则提出了“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”^[2]的说法，这一说法如今广为人知，可见防病、防变的思想影响深远。元代医家朱震亨在《格致余论》中提出：“与其求疗于有病之后，不若摄养于无疾之先；盖疾成而后药者，徒劳而已，……，未病而先治，所以明摄生之理。”^[3]清代名医叶天士在温病论治方面发展出卫气营血理论，揭示了外感温热病由表入里、由浅入深的一般规律，是对既病防变的又一重要补充。另外叶天士本人对于“未病先防”极为重视，他在《温热论》中指出：“务在先安未受邪之地。”^[4]

到了近现代，治未病理论体系得到了新的补充，主要体现在“欲病先防”和“病后防复”两个方面。现代人由于生活节奏紧张、精神压力大、饮食起居无节等因素，往往处于一种亚健康状态。这种状态往往持续时间长，无明显疾病表现，但是此时正气不充，容易为外邪牵动内因而发病，处于“即将生病”的趋势之中，因而对于此类易感人群应该和健康的人群有所区分，由原先的“未病先防”转为“欲病先防”。而病后防复分为两个方面，其一是宋为民在其《未病论》^[5]中指出的“潜病未病态”，也就是对于季节性发作的疾病，例如慢性支气管炎在未发作时人的状态。而对于这样的疾病，“冬病夏治”是很好的办法，以防来年病情的反复或加重。其二是对于大病初愈之人，特别是恢复速度不快的儿童、老人等群体，应当嘱托其饮食起居上的注意，以防“食复”、“劳复”、“再受外邪而并发”等等。

2.2 治未病理论的三个层次

治未病理论在根本上离不开中医学的特色，一是以阴阳为根本进行调节以恢复人体的平衡，所谓“阴平阳秘，精神乃治”；二是天人合一下的整体观念，《灵枢·岁露》曰：“人与天地相参也，与日月相应也。”，揭示出人的生命活动与自然息息相关。在这样的大原则的指导下，治未病理论发展出和周围的环境相互协调的三个具体原则。

1. 顺应节气：《素问·四气调神大论》曰：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”^[1]古时以农耕文化为主体，人以四时节律为行为准则，以一天为周期看则“日出而作，日

落而归”，以一年为周期看则“春种秋收”，具体农事活动又有二十四节气的指导。这样的顺应节气的思想在治未病理论当中也有相关的体现。以春季为例，《素问·四气调神大论》曰“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”^[1]，可见自然节律和人养生防病是密切相关的，人应因时而动。

2. 符合地域：俗话说一方水土养一方人，我国幅员辽阔，地形复杂，生态环境多样。地理环境的差异造就了不同地域之中人体质、生活方式等方面的差异。《灵枢·阴阳二十五人》根据人体各方面的特征进行系统分类，认为方位和五行相符，例如东方之人似木形人，尽管如今看来不够科学，但是表示古人已经认识到了不同地域之间人体的差异。《素问·五常政大论》指出“一州之气，生化寿夭不同……，高下之理，地势使然也。”^[1]也说明了水土不同对于人的寿命的影响。治未病也要考虑所在地域的特点，这一点也在实践中得到证实。例如四川地区喜爱食用折耳根，能够清除湿热，和四川地势较低，气候湿热的特征相符合，是饮食防病的良好实践。
3. 适应个人：人生来禀赋不同，体质有殊。王琦教授在既往体质分类研究的基础上，进一步完善了体质分类系统，将人体体质分为平和质、阴虚质、阳虚质、阳盛质、气虚质、瘀血质、痰湿质、湿热质、气郁质 9 种基本中医体质类型^[6]，为治未病提供了更加个性化的分类基础。治未病在实际操作中也需要依从个人实际情况制定相应的合理方案，不可一概而论以免伤身，违背了保全身体的初衷。

2.3 治未病理论的实践手段

- 饮食调理
- 运动调理
- 精神调理

3 当前社区健康体系建设

4 治未病理论在社区健康建设的应用和前景

5 知信行理论

6 治未病“知信行”调查问卷的设计

该问卷主要评价受调查者对中医治未病理论对于中医治未病理论的客观认知、所持信念以及行动意愿,以得出描述性的分析。设计的条目先进行征集,经编写后交付相关专家进行评议,并进行问卷重测以检验其信度。先前的研究有陈建伟对社区老年人进行的调查^[7],其中拟定了一份“知信行”问卷可以进行部分参考。

参考文献

- [1] 南京中医学院医经教研组. 黄帝内经素问译释-2 版[M]. [出版地不详]: 上海科学技术出版社, 1981.
- [2] 李俊德, 高文柱, 孙思邈, 等. 中医必读百部名著: 备急千金要方[M]. [出版地不详]: 华夏出版社, 2008.
- [3] 朱震亨. 格致余论[M]. [出版地不详]: 中国中医药出版社, 2008.
- [4] 叶桂. 温热论[M]. [出版地不详]: 人民卫生出版社, 2007.
- [5] 宋为民, 罗金才. 未病论[M]. [出版地不详]: 重庆出版社, 1992.
- [6] 王琦. 9 种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据[J]. 北京中医药大学学报, 2005, 28(4): 1-8.
- [7] 陈建伟. 社区老年居民中医“知信行”及生存质量调查分析[D]. 广州中医药大学, 2009.

7 问卷小样

您好,这是一份由南京中医药大学第一临床医学院发起的调查问卷,旨在了解社区居民对于中医治未病理论的认知、行为等情况,响应“健康中

国”工程，为后面中医治未病理论的传播做一个描述性统计分析。

本问卷时长约五分钟，我们郑重承诺，本问卷的所有数据仅用于科研用途，您的所有个人信息将受到相关法律的保护。

1. 偏方是中医的一种。
 - A. 正确
 - B. 部分正确
 - C. 错误
2. 煎药时间越久越好。
 - A. 正确
 - B. 部分正确
 - C. 错误
3. 食疗是中医的治疗手段
 - A. 正确
 - B. 部分正确
 - C. 错误
4. 治未病是中医特有的理论和方法
 - A. 正确
 - B. 部分正确
 - C. 错误
5. 中医的存亡取决于中医是否有效
 - A. 正确
 - B. 部分正确
 - C. 错误
6. 过去的一年里，您接受过中医治疗吗？（Hon 第一题）
 - A. 有
 - B. 没有
7. 过去一年您接受中医治疗的次数？
 - A.1-2 次
 - B.2-5 次
 - C.5 次以上
8. 您接受了哪一种中医治疗呢？
 - A. 草药煎汤

- B. 贴敷的膏药
 - C. 物理疗法, 比如针灸, 拔火罐等
 - D. 填写
9. 您参加过养生知识的讲座吗? A. 有
B. 没有
10. 未来您会去接受中医治疗吗?
A. 会
B. 不会
C. 可能
11. 您喜欢看养生方面的书籍、视频等资料吗? A. 喜欢
B. 一般
C. 不喜欢
12. 您对于当前国家鼓励中医药发展怎么看?
A. 我支持
B. 我保持中立
C. 我反对
13. 我们知道, 电视台会播放中医节目, 也有微信文章进行中医知识的传播。
- (a) 您收听/观看此类节目吗?
 - A. 从不
 - B. 偶尔
 - C. 经常
 - (b) 您阅读此类文章吗?
 - A. 从不
 - B. 偶尔
 - C. 经常
 - (c) 您喜欢这些节目/文章吗?
 - A. 喜欢
 - B. 一般
 - C. 不喜欢

(d) 您会仿效节目/文章中的做法吗?

A. 从不

B. 偶尔

C. 经常

(e) 您能坚持节目/文章里面的做法吗?

A. 我能坚持做

B. 坚持不久就放弃了

14. 您的性别_____ 年龄_____ 学历_____ 年收入
情况_____

感谢您的参与以及对我们的支持!