

张仲景治未病思想探析

张玉苹

(北京中医药大学基础医学院养生康复系 北京 100029)

摘要:张仲景继承和发扬《内经》治未病思想,对现代预防医学起到了承前启后的作用。其治未病思想包括:养生防病,有病早治,已病防传,病盛防危,新愈防复 5 个方面内容。仲景治未病思想对于日常生活和防病治病有重要的指导意义。

关键词:张仲景;治未病;养生;预防

中图分类号:R222

ZHANG Zhong-jing's thought of preventive treatment

ZHANG Yu-ping

(Department of Health Preservation and Rehabilitation School of Fundamental Medicine Beijing University of Chinese Medicine Beijing 100029)

Abstract: ZHANG Zhong-jing (150-219 AD) inherited and developed the thought of preventive treatment in Nei Jing and followed up the past and ushered in the future of modern preventive medicine. His thought of preventive treatment included: health preservation for preventing diseases, treatment in early stage of a disease, guard against infection, prevention of exacerbation when disease being serious or relapse when disease cured. The thought of preventive treatment of ZHANG Zhong-jing's is important in guiding daily life and disease prevention and treatment.

Key words: ZHANG Zhong-jing; preventive treatment; health preservation; prevention

目前医学模式正由生物医学模式转变为“生物—心理—社会—环境”医学模式。健康的定义也随之改变,1992年世界卫生组织给健康的最新定义是:“所谓健康就是生理、心理、社会适应和社会道德的一种完美状态。”随着健康定义的转变,各国的医疗保健策略逐渐从以疾病为主导向以健康为主导转变,我国也提出了从“治疗疾病”向“预防疾病”转变的战略,这种预防思想与中医“治未病”的主导思想息息相关。

治未病的概念最早出现于《黄帝内经》,《素问·四气调神大论》“是故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”的论述,开创了中医对这一领域的独特认识和精辟见解之先河。在《素问·刺热论篇》和《灵枢·逆顺》中明确提出了“病虽未发,见赤色者刺之,名曰治未病”和“上

工,刺其未生者也;其次,刺其未盛者也;其次,刺其已衰者也……故曰:上工治未病,不治已病”的见解,突出了治在病先的主题。《难经》亦有对治未病的论述,如《难经·七十七难》曰:“所谓治未病,见肝之病,则知肝当传之与脾,故先实其脾气,勿令得受肝之邪,故曰治未病焉。”

历代医家在此基础上不断发挥,张仲景将“治未病”思想贯穿于《伤寒杂病论》之始终,形成了完整而严密的体系,其特点在于结合临床实际,开临床应用之先河。他在《伤寒论》中虽未明确提出“未病”和“治未病”概念,然仲景十分重视治未病医学思想的继承和发展,并将其体现于《金匮要略》一书中,所涉范围包括养生防病、有病早治、已病防传、病盛防危、新愈防复 5 个方面^[1]。

1 养生防病

仲景在《伤寒论·伤寒例》中指出:“冬时严寒,

万类深藏,君子固密,则不伤于寒。”认为内养正气,使正气充实,是预防疾病的首要条件。仲景认为养生防病包括以下内容:

1.1 顺天养生

仲景很重视天地阴阳变化、寒暑消长对人体的影响,主张人应顺应四时阴阳以养生,而不可逆之,否则便会产生疾病。如《伤寒论·伤寒例》说:“君子春夏养阳,秋冬养阴,顺天地之刚柔也。小人触冒,必婴暴疹。”触冒即逆天地阴阳而动,暴疹是感受外邪导致的急性病。其实,如果不顺天地之阴阳、不顺天地之刚柔,久之也可能危害身体健康,导致各种慢性病的发生。

1.2 避邪养生

《灵枢·九宫八风》说:“谨候虚风而避之。故圣人曰避虚邪之道,如避矢石然,邪弗能害,此之谓也。”张仲景也提出了这样的养生原则,仲景在《金匱要略》首篇即云:“若人能养慎,不令邪风干忤经络”“客气邪风,中人多死。”仲景所说的“邪风”泛指一切有损健康、影响脏腑正常功能活动、导致疾病产生的不正之气和不利因素。《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》论及“未至而至”“至而不至”“至而不去”“至而太过”等气候的异常变化会引起疾病,提示应注意气候的变化,尤其是气候的异常现象,预防外来邪气。《金匱要略》云:“夫人禀五常,因风气而生长,风气虽能生万物,亦能害万物。”自然界气候的变化,必然影响人体,因此顺应四时,外慎邪气,可防病于未然。

1.3 调神养生

古人非常重视精神活动的调摄,《素问·上古天真论篇》说道:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”张仲景在《伤寒杂病论·序》中强烈批评当时的一些人“竞逐荣势,企踵权豪,孜孜汲汲,惟名利是务”。张仲景对“唯名利是务”是极不赞同的,他认为无私、寡欲才能到达清静的境界,而保持思想清静,便能获得调养精神、却病延年的目的。张仲景针对当时的一部分居世之士“进不能爱人知人,退不能爱身知己”提出了“爱”的观念,认为人生活社会上,时刻都要有一颗爱心,既爱自己,亦爱他人,上爱君亲,下爱贫贱。

1.4 饮食养生

仲景云:“凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害……所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾。”强调合理饮食对预防疾病的重要性。仲景在《金匱要略》首篇即云:“服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘,不遗形体有衰,病则无由入

其腠理。”仲景认为依体质的不同,饮食有宜与不宜之物,需避免摄入不宜之物,以免损伤正气,而招致疾病。又认为饮食与气候相关,在《金匱要略》中提出四时食禁之原则:“春不食肝,夏不食心,秋不食肺,冬不食肾,四季不食脾。”《金匱要略》第二十四、第二十五篇,设专篇论述禽兽虫鱼禁忌、果实菜谷禁忌,详列许多“不可食”“不宜食”“不可多食”或“食之害人”的饮食禁忌达 160 条,强调饮食选择对养生防病的重要性。

1.5 房事养生

仲景在《金匱要略》中指出血痹、虚劳、消渴、痰饮、黄疸等病,皆可因房劳过度所致。因此,在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证并治》中,仲景强调“房室勿令竭乏”,这是很正确的一个养生观念,符合中国古代养生原则:无太过不及,过犹不及,不及犹过。仲景告诫人们,节制房室以免损伤元真之气,可预防疾病,并且列肾气丸为补肾之要方,可见保养肾气在养生防病中的重要性^[3]。

2 有病早治

仲景对疾病早期治疗的高度重视,如《伤寒论·伤寒例》说:“凡人有疾,不时即治,隐忍冀瘥,以成痼疾。小儿女子,益以滋甚。时气不和,便当早言。寻其邪由,及在腠理,以时治之,罕有不愈者。患人忍之,数日乃说,邪气入脏,则难可制。”《伤寒论》共有 398 条,其中太阳病篇就 178 条之多,相当于全书的三分之一。仲景之所以这样安排,是因为太阳为诸经之藩篱,统领营卫,为一身之表,大多数外感邪气,都是自太阳而发,太阳首当其冲,外邪在表时要及时表散以防邪气内传。

另外,《金匱要略》云:“适中经络,未流传脏腑,即医治之,四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞。”以免病邪深入,病情加重,使患病之体早日康复,此即强调疾病的早期治疗。

3 已病防传

张仲景十分重视预防疾病的传变,指出在治疗疾病时应注意照顾未病的脏腑,阻断疾病的传变途径,防其蔓延为患,促使疾病向痊愈方面转化。《金匱要略》首篇首条即谓“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”,以肝病传脾为例,阐明脏腑病变的治疗规律,提出“已病防变”的原则。更有原文第 8 条:“太阳病……欲作再经者,针足阳明,使经不传则愈。”根据六经传变的规律,预防疾病的传变。在临证过程中,应仔细观察,摸索疾病发生发展的规律,采取合适的治疗措施,防止疾病的传变。

4 病盛防危

所有急重病症都有一个从量变到质变的过程，若能防微杜渐，在关键时刻及时把握救治之法，则可转危为安^[3]。仲景创立了扶阳抑阴和存阴制阳法，即病盛防危的重要体现。如阳明病土燥水竭或少阴病水竭土燥，均呈阳明腑实内结、真阴岌岌可危之势，此时如不及时存阴制阳，则可致津竭液脱之变。少阴病，脉沉者，当急温之，及时扶阳抑阴，使急重之症不至危殆。

5 新愈防复

疾病初愈，虽然症状消失，但此时邪气未尽，元气未复，气血未定，阴阳未平，必待调理方能渐趋康复。若不注意调养将息，或适逢新感邪邪，不但可以使病情重发，甚者可危及生命^[4]。张仲景在《伤寒论》的最后，专设“阴阳易瘥后劳复病脉证并治”一篇，即示人治疗瘥后劳复诸病的辨证论治方法，也旨在启发人们要注意防止疾病复发。指出在伤寒病后期，大邪已去，病势已减，疾病近愈，但由于气血阴阳未平复，脏腑功能未健旺，或尚有部分余邪未尽，此时若能谨慎起居、节制饮食、禁戒房事、调摄得当，则有助于正气的恢复，从而加速身体的完全康复^[5]。

病后脾胃尚弱，消化能力迟缓，要特别注意饮食调养。《伤寒论》说：“病人脉已解，而日暮微烦，以病新瘥，人强与谷，脾胃气尚弱，不能消谷，故令微烦，损谷则愈。”此时宜少少进食，饮食适时、适量，以清淡为主，不可厚味。

新愈防复亦是预防治疗中的关键环节，除食复、劳复、房复之外，清代医家俞根初在《通俗伤寒论》中又补充了“感复”“怒复”等，使瘥后复病更加完备和系统^[6]。

中医治未病思想虽源于《内经》《难经》，而实完备于张仲景的《伤寒杂病论》，后世医家在此基础上进行了发挥。仲景治未病思想对现代的预防医学起到了承前启后的作用，在现代健康教育和临床实践中具有广泛的指导意义。治未病是当今医学研究的主题，是人们追求的最高境界，治未病思想在日常生活和临床工作中有重要的指导意义，千百年来一直有效地指导着人们的防病治病实践。

参考文献：

[1] 锦 洪. 仲景治未病思想及其现实意义[J]. 深圳中西医结合杂志, 2002, 12(5): 263—264.

[2] 彭 锦, 陈仁波. 《金匱要略》对中医预防保健理论的贡献[J]. 四川中医, 2007, 25(11): 36—37.

[3] 周亦农, 孙玉冰. 浅析《伤寒杂病论》中的预防思想[J]. 中国医药学报, 2003, 18(5): 311.

[4] 陈 权. 仲景“治未病”思想探析[J]. 辽宁中医杂志, 2008, 35(5): 707—708.

[5] 王 喆, 王宗柱. 浅析“治未病”思想在《伤寒杂病论》中的应用[J]. 陕西中医学院学报, 2007, 30(4): 6—8.

[6] 刘华生, 孟庆贵, 赵 军. 热病瘥后复病预防调治法初探[J]. 中医药信息, 1997(5): 4.

(收稿日期: 2009-01-17)

• 声明 •

《北京中医药大学学报》加入《中国学术期刊(光盘版)》声明

《北京中医药大学学报》已入编《中国学术期刊(光盘版)》。为此郑重声明如下：

一、凡在《北京中医药大学学报》发表的文章，如作者事先未表示异议，则相应地被编入《中国学术期刊(光盘版)》。《中国学术期刊(光盘版)》免收作者版面费。

二、《中国学术期刊(光盘版)》免费向作者提供引文率统计资料。作者可通过所在单位设立的中国学术期刊文献检索咨询站查询，检索本人在《中国学术期刊(光盘版)》中发表论文的被引用情况；如本单位未设立文献检索咨询站，作者可直接向清华大学总站(北京清华大学 84—48信箱，邮编：100084)查询。

三、《北京中医药大学学报》编辑部所付稿酬已包含刊物内容入编光盘版的报酬；对于入编《中国学术期刊(光盘版)》的文章，该刊编辑部不再致酬。

四、凡不愿被《中国学术期刊(光盘版)》转载文章的作者，来稿时务请声明。

《北京中医药大学学报》编辑部