

中医学“治未病”理论内涵及其指导意义

何泽民^{1*}, 何勇强²

(1. 邵阳学院医院, 湖南省邵阳市李子园校区, 422000; 2. 邵阳市中医医院)

[摘要] 中医“治未病”理论是预防医学与临床医学结合的产物, 包括未病先防、已病早治、既病防变及愈后防复四个层次系统, 广泛适用于健康管理、亚健康干预、传染病预防、慢性病和肿瘤的防治等领域, 其创新应用对全民健康和中医学发展具有重要意义。

[关键词] 治未病; 健康管理; 亚健康干预; 传染病预防; 慢性病防治

“治未病”理论是中医学的特色理论, 也是中医学预防保健的基础理论, 是人们在长期生存和与疾病斗争中逐渐形成和发展起来的。它坚持预防为主、预防为先和防治一体的维护人类健康的理念, 指导人们采取各种适宜的方式或手段达到不生、少生病, 或延缓疾病进展, 最大限度满足人们追求健康的心愿。它在指导疾病防治中具有重要作用, 对于当下的临床医学和预防医学乃至整合医学, 都有着广阔的应用前景和重要的指导意义。

1 “治未病”理论的历史沿革

“治未病”理论的起源可追溯到春秋战国时期, 首见于《素问·四气调神大论》, 曰“是故圣人不治已病治未病, 不治已乱治未乱, 此之谓也”。《黄帝内经》中大量关于“治未病”理论的记载, 标志着“治未病”理论的初步形成, 如《素问·上古天真论》曰“虚邪贼风, 避之有时, 恬淡虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来”, 说明避免感受病邪和保持平静的心态就会少生病; 《灵枢·本神》曰“智者之养生也, 必顺四时而适寒暑, 和喜怒而安居处, 节阴阳而调刚柔, 如是则僻邪不至, 长生久视”, 认为顺应自然, 调畅情志, 调和阴阳就能抵御病邪, 从而健康长寿。《素问·八正神明论》曰“上工救其萌芽, 必先见三部九候之气, 尽调不败而救之, 故曰上工。下工救其已成, 救其已败……”, 《灵枢·逆顺》曰“上工刺其未生者也, 其次刺其未盛者也, 其次刺其已衰者也”, 将能否防患于未然作为评价医师水平高

低的标志。《国语·楚语》曰“夫谁无疾害? 能者早除之, ……为之关藩篱而远备闲之”, 提示当时已意识到尽早治疗可防止疾病传变。

汉代以后, 历代医家不断发展“治未病”理论。西汉《史记·扁鹊仓公列传》记载, 扁鹊曰: “君有疾在腠理, 不治将恐深”; “君之病在肌肤, 不治将益深”; “君之病在肠胃, 不治将益深”, 体现了扁鹊在医疗实践中已经注意到及早治疗以防病情加重的意义。《淮南子·说山训》曰“良医者, 常治无病之病, 故无病; 圣人者, 常治无患之患, 故无患也”, 说明真正高明的医师是最善于预防疾病, 并把疾病消灭在萌芽状态。《难经·七十七难》曰“经言上工治未病, 中工治已病者, 何谓也? 所谓治未病者, 见肝之病, 则知肝当传之于脾, 故先实其脾气, 无令得受肝之邪, 故曰治未病”, 阐述了治未病的方法和意义。《金匮要略·脏腑经络先后病脉证》曰“上工治未病, 何也? 师曰: 夫治未病者, 见肝之病, 知肝传脾, 当先实脾, ……适中经络, 为流传脏腑, 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”, 提倡对于疾病应该及早治疗, 采取有效方法防止其加重产生变症。唐代孙思邈《备急千金要方》认为, “上医医未病之病, 中医医欲病之病, 下医医已病之病”。谆谆告诫人们, “消未起之患, 治未病之疾, 医之于无事之前”, 充分体现防微杜渐、欲病早治的思想。

宋代《太平圣惠方》主张, “故摄生者, 先须洞晓病源, 知其所犯, 以食治之。食疗不愈, 然后命药”。重视优先用食疗, 其次才用药物来防病。陈

* 通讯作者: hzm7687@163.com, 13973901889

直的《养老奉亲书》曰“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者生民之天，活人之本也。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋骨强，故脾胃者五脏之宗也”，重视用饮食调治来预防疾病。刘完素《素问病机气宜保命集》认为，“形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以气充、气耗形病，神依气位，气纳神存。修真之士，法于阴阳，和于术数，持满御神，专气抱一，以神为车，以气为马，神气相合，可以长生”，重视精、气、神、形全面调养的辩证关系，并以神和气为重点。金代李东垣《脾胃论》认为，“若胃气之本弱，饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也”，认为脾胃为生化元气之根本，特别重视调养脾胃。元代朱丹溪《丹溪心法·不治已病治未病》曰“今以顺四时，调养神志，而为治未病者，是何意耶？盖保身长全者，所以为圣人之道”，认为顺应自然养生是高明的方法。

明代万全《养生四要》归纳出防病“四要”：“寡欲”“慎动”“法时”及“却疾”。张景岳《景岳全书》认为，“人之常度有限，而情欲无穷；精气之生息有限，而耗损无穷”。因此，强调不可“恃其少壮何所不为”。明代袁班《证治心传》曰：“欲求最上之道，莫妙于治其未病”；清代程国彭《医学心悟》主张，“见微知著，弥患于未萌，是为上工”：说明把疾病控制在萌芽状态就是最高明的医师。清代叶天士《温热论》曰“务在先安未受邪之地”，体现了对既病防变的超前认识。

纵观“治未病”的起源、形成和发展的悠久历史，不难看出古代“治未病”内容包含：一是作为一种预防保健的观念、理念或常识而存在，指导医疗活动和日常生活；二是具有丰富的养生保健、延年益寿的方法；三是具有丰富的预防和治疗疾病的手段；四是把养生、预防和治疗疾病融为一体，形成超前的、全程的关于健康的医学体系；五是把能否治未病作为评价医师水平的标准。

2 “治未病”理论的丰富内涵

中医广义的“未病”形态有四种：1) 健康未病态：机体未产生病理改变的健康人，即没有任何疾病的健康状态；2) 潜病未病态：体内已有潜在病理改变，但无任何临床表现的状态，即病理信息处于潜隐时期；3) 前病未病态：体内病理改变已有所表露，但在临床上尚不能明确具备诊断其疾病

类型的条件，即为疾病前期；4) 传变未病态：人体是一个有机的整体，若身体的某一器官、组织局部发生疾病，按照传变规律及器官相关协调性则会导致其他器官、组织发病^[1]。针对以上四种未病形态，“治未病”理论相应地形成四个层次系统：

1) 未病先防，即在没有患病的时候，要做到防患于未然，积极消除致病因素，预防疾病的发生。第一，从增强人体正气即增强机体的抗病能力入手，顺应自然的衣着饮食调配，起居有常，动静适宜，遵循四时变化规律，并注意避免来自内外环境的不良刺激，提高心理调适能力。第二，加强形体锻炼，采用太极拳、易筋经、八段锦以及健身的武术等，使人体肌肉筋骨强健，脏腑机能旺盛，并可借形动以济神静，从而使身心健康，预防疾病的发生。第三，用药膳保健、针灸、推拿按摩、药物调理，扶助正气，调节病理状态，恢复机体的阴阳平衡，达到保健和防病之目的。第四，防止病邪侵害，一方面要防止六淫之邪的侵害，夏日防暑，秋日防燥，冬日防寒，要讲卫生，防止环境、水源和食物的污染，传染病流行时不到人群密集、人流量大的地方去，房间常要开窗透风，勤洗手，防止细菌病毒污染；另一方面要采取主动或被动免疫，事先服用某些药物或注射疫苗，提高机体的免疫能力，防止病邪侵袭。第五，定期进行健康体检，适时监测身心健康状态，并对可能出现的健康问题妥善处理。2) 已病早治，即在发病之初，做到早发现、早诊断、早治疗、早康复，防止疾病的发展和蔓延。疾病早期，病位较浅，病情多轻，正气未衰，传变较少，诊治越早，疗效越好。如不及时诊疗，病邪可能逐步深入，不断加剧而变得复杂难治。3) 既病防变，即在患病后要及时采取措施预防疾病加重、恶化。这是在掌握疾病发生发展规律及传变途径的基础上，及时诊断和治疗，防止疾病的发展。包括截断疾病传播途径和先安未受邪之地。4) 愈后防复，即在病情稳定或病愈之后，要注意预防疾病复发及可能造成的后遗症。这四个方面是“治未病”的核心，重在“防治”二字，集中体现了预防为主、预防为先和防治结合的完整的健康战略思想。“治未病”既重视预防和保健，又重视疾病治疗，是积极的、主动的、超前的医学，通过心理保健、饮食保健、运动保健、药物保健和环境保健等，组成人在健康和疾病不同时期的全程维护健康的防治医学体系。

随着社会的进步、生活水平的提高，人们对

“健康”的标准有了更高的追求，医学模式也相应地发生了转变。防病于未然、治病于初始、既病防变、瘥后防复是当今中医“治未病”理论的精髓，它不只局限于疾病预防或养生保健，不能理解为治疗没有发生的疾病，而是随着中医学不断发展，注入新的思想和方法学的内涵。中医学“治未病”以人类身心健康为目标，对个体健康状态全面系统管理，它要求人们在健康和疾病的不同阶段和层次上预先采取有效措施，防止疾病的发生、发展、传变和复发，全方位、全过程维护人的身心健康。

3 “治未病”理论的指导意义

“治未病”理论体系与我国现阶段“以预防为主、防治重心前移”的医疗卫生方针是一致的。“治未病”理论能够充分发挥中医药预防保健和诊疗优势，满足现阶段我国医疗卫生服务低成本、广覆盖、低投入、高效益的要求，无论对国民健康素质的提高，还是对中医药事业的继承和发展都有重要意义。治未病理论和方法主要运用在健康管理、亚健康干预、传染病预防、慢性病防治和肿瘤防治等领域。

3.1 “治未病”理论指导健康管理

健康管理是指对个人或群体的健康进行全面监测、分析、评估、提供健康咨询和指导，以及对健康危险因素进行干预的全过程。以中医“治未病”思想指导健康管理，利用中医养生学的思想及方法为健康管理提供应用支撑，使被动的疾病治疗变为主动地管理健康，治未病的过程就是对个体健康进行管理的过程。杭州师范大学早已成立了健康管理学院和智能健康管理研究院^[2]。“治未病”与健康管理将成为国家医疗卫生发展的战略重点。

3.2 “治未病”理论干预亚健康

亚健康是指无器质性病变的一些功能性改变，是介乎疾病与健康之间的一类状态，其上游与健康相联，下游与疾病有交叉。世界卫生组织调查表明，世界上 75% 的人处于亚健康状态^[3]，如不干预治疗，可发展成为多种疾病。当人体发生偏离健康的迹象、征兆，但还未达到疾病标准时，要及时调理或治疗，通过对高危致病因素的干预，对人体不同状态的调整，消除亚健康，防止其发展为疾病。

3.3 “治未病”理论指导早期传染病预防

艾滋病病毒携带者是艾滋病治疗的关键时期，其防治效果直接影响到患者病情的进展。在整体辨证施治原则的指导下，运用饮食起居调理、情志调

摄、药物治疗、药膳结合等中医综合治疗手段，可增强病毒携带者抗病毒能力，同时也可提高患者的生活质量，尽可能把疾病长时间控制在无症状期，延缓疾病的发展。又如，现代医学认为，乙型肝炎病毒（HBV）携带者的形成是由于机体对 HBV 缺乏清除能力，产生免疫耐受所致，因其缺乏有效治疗手段而不主张治疗。中医学认为，HBV 携带者的发病是由于正虚感邪，正邪斗争进入相持阶段，若机体正气充足，抗 HBV 能力强，可与 HBV 长期共存，甚至清除 HBV；若机体正气减弱，抵抗力不足，正不敌邪，便可转为慢性肝炎。所以从“治未病”的思想出发，当以扶正培本、续清余邪为主，宜从注意休息、适当营养、修养身心、辨证诊治等方面对 HBV 携带者进行干预^[4]。

3.4 “治未病”理论指导慢性疾病防治

“治未病”理论可以广泛地应用于各类慢性疾病的防治，如高血压病、脑中风、冠心病、糖尿病、气管炎、胃炎、慢性肾炎、滑胎等。预防高血压病及其并发症，发挥未病先防、早治防变、瘥后防复的作用，降低高血压病及其并发症的发病率与复发率，在没有发生中风之前就采取各种积极措施，加强养生保健调摄，增强人体对疾病的防御能力，消除中风的各种致病因素，调理阴阳平衡，防止中风的发生。脑中风后及时采取针刺、艾灸和中药等治疗手段，能减轻患者的致残程度，促进肢体功能的恢复，提高患者的生存质量。冠心病未病先防是在建立健康生活方式的基础上应用“益气化痰方法”，既病防变则是在上述基础上结合“温阳通脉方法”，采取中西医结合防治能取得较好效果。在与胰岛素抵抗相关的代谢综合征中，虽然没有出现血糖的升高，也可适当加入治疗胰岛素抵抗的药物。而对于糖尿病患者，佐用适当的滋阴药及活血化瘀药，对于减轻胰岛素抵抗有较好的作用。根据中医“春夏养阳”的“治未病”原则，采用“冬病夏治”疗法以玉屏风散为主方预防慢性支气管炎急性发作取得较好的疗效；采用止咳平喘方药联合针刺定喘、肺俞等穴治疗慢性支气管炎能减少复发，提高生活质量。采用健胃愈疡的方药，结合抑酸、保护胃黏膜、根除幽门螺杆菌等治疗，对减少消化性溃疡并发症、降低复发率均有明显作用。对肾脏病发生、发展的各个环节进行提前干预，可以大幅度降低慢性肾病的发病率，显著延缓肾功能的衰减速度，推迟进入透析的时间，改善患者的生活质量^[5]。用中医“治未病”的理论指导治疗滑

胎,能提高保胎成功率^[6]。此外,中医“治未病”理论还可用于指导痛风、甲状腺功能亢进症、肠易激综合征等防治。

3.5 “治未病”理论指导肿瘤防治

“治未病”理论在肿瘤预防中具有优势,采用“扶正培本”等中药配合手术、放疗、化疗等综合治疗手段,能明显延长肿瘤患者的生存期,甚至治愈。中医药调整人体阴阳的偏盛偏衰,恢复其相对平衡,可以有效防止肿瘤的复发和转移。对于治疗放疗的不良反应,“未病先防”就是要在出现各种放疗不良反应之前积极采取措施,减少不良反应发生概率,提高患者生存质量和对治疗的耐受程度。“既病防变”就是在治疗急性放疗不良反应的同时,注意疾病的传变,尤其对于放射性肺炎等迟发的放疗不良反应,应采取措施避免其发生。采取养阴润燥等治法,来防治迟发的放疗不良反应。从胃癌的病因、病机、病情进展、临床诊治等方面结合现代医学使胃癌癌前病变能够得到预防,甚至逆转,进而在胃癌的预防中起到良好作用^[7]。

总之,“治未病”理论源远流长,博大精深,它是预防医学与临床医学的结晶,以思想的先进性、应用的高效性和发展的超前性而成为最理想的医学理论,创新应用对人民健康的提高和中医学的发展具有重要意义。我国政府已明确要发挥中医预

防保健特色优势,强调治疗与预防并举,防治的重心前移,创建和实施了“治未病”健康工程,积极应用和发展这一富有哲学智慧的成果,结合现代医学先进的研究方法和手段,精准体现诊断的预见性和治疗的及时性,把握疾病的传变、转化、合病和并病的规律,发挥中医药优势,做好医疗卫生保健服务,减轻人民群众的医疗负担,让人人享有健康。

参考文献

- [1]宋为民,罗金才. 未病论[M]. 重庆:重庆出版社, 1992.
- [2]郭清. 智能健康管理[J]. 健康研究 2011 31(2):81-85.
- [3]闫伯华. 亚健康状态的研究方法[J]. 现代预防医学, 2005 32(7):747-748.
- [4]何泽民,姚建华,高贵群,等. 中药复方序贯治疗乙肝病毒携带者 45 例临床观察[J]. 江苏中医药 2008 40(6):42-43.
- [5]梁立锋,赵君雅,蓝芳,等. 治未病思想在慢性肾脏病防治中的应用[J]. 新中医 2010 42(2):3-4.
- [6]叶平. 中医“治未病”理论在滑胎预防干预中的运用[J]. 浙江中医杂志 2008 43(1):22-23.
- [7]付伟,孙志广,张晶. 治未病中医理论在胃癌癌前病变预防和治疗中的应用[J]. 吉林中医药 2010 30(10):869-871.

Connotation and Guiding Significance of the Theory of Chinese Medicine Preventive Treatment of Disease

HE Zemin¹, HE Yongqiang²

(1. Shaoyang College Hospital, Shaoyang, Hunan Province 422000; 2. Shaoyang Hospital of Chinese Medicine)

ABSTRACT The theory of preventive treatment of disease in Chinese medicine is the result of preventive medicine combining with clinical medicine. It includes four hierarchical systems, namely prevention before disease onset, early treatment for diseases, preventing disease from exacerbating, and preventing disease recurrence after recovery. It is widely used in health management, sub-health intervention, prevention of infectious diseases, prevention and treatment of tumors and other fields. Its innovative application has great significance to the development of national health care and Chinese medicine.

Keywords preventive treatment of disease; health management; sub-health intervention; prevention of infectious disease; prevention and treatment of chronic diseases

(收稿日期: 2015-03-17; 修回日期: 2015-04-22)

[编辑: 黄健]