

# 浅谈《内经》的预防思想

476300 河南省虞城县卫生局 王伟杰

主题词 《内经》 养生 预防医学

《内经》作为我国现存最早的医学专著,系统阐述人体生理、病理、诊断、治疗等理论,并提出了“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”(《素问·四气调神大论》)的重要预防医学思想。《内经》“治未病”的预防思想,主要包括“未病先防”与“既病防变”两个方面的内容。

## 一、未病先防

“未病先防”,就是在未病之前做好各种预防工作,以防止疾病的发生。《内经》提出,主要通过重视养生、防邪入侵与药物预防来做到未病先防,为预防医学奠定了基础。

1. 重视养生:养生又称摄生,是通过各种方法来颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。《内经》指出,应注意调摄精神、饮食起居,劳逸适度,顺应自然,以达到养生的目的。

(1) 调摄精神:《内经》十分重视精神调养,指出“能知七损八益,则二者可调,不知用此,则早衰之节也……是以圣人为无为之事,乐恬憺之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终”(《素问·阴阳应象大论》),强调调理阴阳、重视养生是保持健康不病、防止早衰的重要方法,要求人们做

其引起“痛”的因素可归之为寒、热二类,而致痛病机总离不开气血运行受阻,即“不通则痛”之机理。因此,临床治疗“痛”这类疾病时,不管运用何治法,如温、理、和、消、活……总脱离不了以“通”为用这个基本原则。

(作者简介:郑华启,男,50岁,现任河南省杞县卫校校长、主治医师;云孝琴,女,40岁,河南中医学院本科毕业,现任河南省杞县中医院主治医师。)

到“恬憺”、“虚无”,不做对身体无益的事,以保持无忧无虑、心旷神怡。

(2) 饮食有节,起居有常,劳逸适度:《内经》十分注意饮食起居、劳逸结合。如《素问·上古天真论》有“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年”的论述,并指出“今时之人”不重视养生,“以酒为浆,以妄为常,醉以入房……起居无节”的危害性。《素问·四气调神大论》更明确指出,卧起有四时早晚之分,安居要有规律,要求人们做到“春三月……夜卧早起,广步于庭……夏三月……夜卧早起,无厌于日……秋三月……早卧早起,与鸡俱兴……冬三月……早卧晚起,必待日光”。

(3) 顺应自然:《灵枢·本神》所说“智者之养生也,必顺四时而适寒暑……如是,则僻邪不至,长生久视”充分说明,人生活在自然中,与自然界息息相关,因此自然界的四时气候变化必然影响人体,使之发生相应的生理与病理反应;只有掌握其规律,并适应其变化,才能避免邪气对机体侵害,以减少疾病的发生。《素问·四气调神大论》更明确指出“贼风数至,暴雨数起,天地四时不相保,与道相失,则未央绝灭。唯圣人从之,故身无奇病,万物不失,生气不竭”,从“相失”与“不失”两个方面突出顺从四时阴阳的重要性,并提出“春夏养阳,秋冬养阴”的四时养生原则。

## 2. 防邪入侵:病邪是导致疾病

发生的重要条件,故在增强体质、提高肌体抗邪能力的基础上,还要注意防止病邪的侵袭,才能达到未病先防的目的。《素问·上古天真论》说“虚邪贼风,避之有时……病安从来”,《灵枢·五变》指出“夫天之生风者,非以私百姓也,其行公平正直,犯者得之,避者得无殆,非求人而人自犯之”,《素问·刺法论》就疫病的传染要求人们“避其毒气”,充分说明《内经》已认识到防止病邪侵袭是预防疾病的重要措施。

3. 药物预防:《素问·刺法论》有“小金丹……服十粒,无疫干也”的记载,可见当时已开始用药物预防疾病,为现代预防医学的发展奠定了基础。

## 二、既病防变

“未病先防”是最理想的防治措施,但若疾病已发生,则应早期诊断与治疗,以防止疾病的进一步发展及传变,使疾病治愈于初期阶段,此即“既病防变”。《内经》认为,疾病的发展规律,一般多是由浅入深、从轻到重,并有其一定的传变途径,只有及时治疗,才能防止疾病由浅入深、从轻到重的恶性发展。《素问·阴阳应象大论》所说“邪风之至,疾始风雨,故善治者治皮毛,其次治肌肤……治五脏者,半死半生也”,强调了早期诊断、早期治疗、既病防变的重要性。

(作者简介:王伟杰,男,30岁,1987年毕业于焦作市中医药学校,1991年毕业于河南中医学院函授大学,现任中药师。)