

治未病理论对中医养生体系构建及其产业发展的启示

何富乐 胡美兰

(杭州市第一人民医院中医科 浙江 杭州 310006)

摘 要: 中医有一套悠久而完善的预防疾病的方法——中医养生体系,是中医才至今不衰败的原因,其构建深受中医治未病理论的影响,治未病包括未病先防、防微杜渐、疾病防变三个层面。基于中医养生体系的产业,其发展有赖于深度挖掘治未病的内涵,各类养生方法的使用将会有效地促进人体的健康。

关键词: 治未病; 养生

中图分类号: R21

文献标志码: A

文章编号: 1673-7717(2013)07-1598-03

Preventive Treatment of Diseases in Traditional Chinese Medicine
for Constructing Health Preserving System and Its Development Enlightenment

HE Fule, HU Meilan

(Department of Traditional Chinese Medicine, Hangzhou First People's Hospital, Hangzhou 310006, Zhejiang, China)

Abstract: Traditional Chinese medicine has a set glorious and perfect prevention treatment—health preserving system, which is the reason for the Chinese medicine keeps on passing down. Its construction is deeply influenced by the preventive treatment of diseases in TCM, including the prevention before disease incidence, the prevention before disease development, the prevention before disease changing. Based on the health preserving system in traditional Chinese medicine, its development depends on the connotation of preventive treatment of diseases, each kind of health preserving methods will promote human's health effectively.

Key words: preventive treatment of diseases; health preserving

在世界传统医学史上,中医是硕果仅存的,强调养生之道,是中医才至今不衰败的原因,也是中医与西医的根本区别之一。中医有一套悠久而完善的预防疾病的方法——中医养生体系。由中医养生体系而发展的中医养生产业,不仅让无病的人遵守使用之后,能够保障生存质量和自然寿命,而且让不遵守养生之道而得病的人遵守使用之后,也能够保障生存质量和自然寿命。

《黄帝内经》中提出的三条中医基本原理“上工治未病,下工治已病”、“正气存内,邪不可干”和“有胃气则生,无胃气则死”阐述的是同一个主题,就是养生。治未病理论则是中医养生体系的核心理论,中医养生产业的发展战略正是因为紧紧围绕着中医治未病理论,才创造出了良好的综合效益。

1 治未病的源流

“未病”一词首见于《素问·四气调神论》篇,“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”。《素问·刺热》云“病虽未发,见赤色者刺之,名曰治未病”。《灵枢经·逆顺》中谓“上工刺其未生者也;其次,刺其未盛者也;……工治未病,不治已病,此之谓也。”两篇均强调在疾病发作之先,把握时机,予以治疗,从而达到“治未病”的目的^[1-2]。《灵枢·贼风》篇提出的“故邪”概念,《素问·刺法论》所云“以法刺之,预可平病”。药物预防之先例首见于《内经》的小金丹方“服十粒,无疫干也”。

治未病思想在《金匱要略》中有“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”。在《伤寒论》中有治阳明腑实证创三承气汤,实为急下存阴之法。东汉华佗创五禽戏健身法,是锻炼治未病的方法之一。晋代葛洪强调气功摄生等,也注重强身健体以预防疾病。唐代医家孙思邈《千金要方》中载有一整套养生延年的方法和措施。清初医家喻嘉言的《医门法律》就是以未病先防,已病早治的精神贯穿始终。清代叶天士在《温热论》中指出“务在先安未受邪之地”,保津护阴防微杜渐之举。吴鞠通在《温病条辨》中提出保津液和防伤阴也体现了治未病的思想。

2 治未病的内容

“治未病”学术思想是中医理论体系中重要的组成部分之一,进行早期、有预见性的合理治疗,防止疾病的发展和传变,在中医的医疗实践中发挥着重要的指导作用。

收稿日期: 2013-02-11

基金项目: 浙江省中医药科学研究基金计划项目(2012ZB129)

作者简介: 何富乐(1976-),男,浙江龙游人,副主任中医师,学士,研究方向: 中医肿瘤、内科疑难杂症和养生食疗。

通讯作者: 胡美兰(1974-),男,浙江东阳人,副主任中医师,学士,研究方向: 中医肿瘤学和中医消化病学。

孙思邈《千金要方》指出“为医者当先洞晓病源,知其所以,以食治之,食疗不愈,然后命药”,认为食疗应该应用于药疗之前,可见其作用不容忽视。唐代医家孙思邈是位极重视治未病的医家,他比较科学地将疾病分为“未病”、“欲病”、“已病”三个层次。

我们认为“未病”有3层含义:“无病”,即没有疾病的健康状态;“病而未发”,即健康到疾病发生的中间阶段;“已病未传”,即身体某一器官已有疾病,没有影响到其他器官。

根据上述3层含义,治未病包括3个层面:一是“未病先防”,二是“防微杜渐”,三是“疾病防变”^[3]。中医“治未病”思想主张通过饮食、运动、精神调摄等个人养生保健方法和手段来维系人体阴阳平衡,提高机体防病抗病能力,以期达到“正气存内,邪不可干”,从而步入“精神内守,病安从来”的健康状态,这也正是养生的目的。

3 中医养生的理论体系

《内经》对先秦诸子的养生思想与实践进行了全面的总结,首次站在医学的角度来讨论养生问题,它的问世是中医养生理论体系形成的标志。其养生保健、预防疾病的思想至今仍然有效地指导着大家的实践活动。

中医学认为人的生老病死始终受到内外界各种因素的影响。中医养生的理论体系是综合的,具体包括以下几部分。

(1) 顺应天时:人生活在自然之中,就必须顺应季节气候的变化规律。四时养生是中医养生学中的重要内容。古人说的好“年寿且长者,非短而续之也,毕其数也,毕数之务,在乎去害”,这里所说的害,就是指那些非其时而有其气,以及大寒、大热、大燥、大温等反常气候而言的,中医称之为“六淫”。自然界有春、夏、秋、冬之分,气候相应的就有温、热、凉、寒之变,作为生活在其中的人,就应当根据气候的不同变化而采取相应的养护和保健方法,才能使自身保持相对稳定的状态,取得较好的养生效果,还有另一层次的养生是环境养生,也可以归入此类。

(2) 饮食调养:饮食养生的重要性显而易见。中医认为脾胃为后天之本,气血生化之源,如果因为饮食不节,伤及脾胃,使脾胃功能衰弱,那就会使人体的营养亏欠,脏腑功能减退,自然难以健康长寿。《内经》提出“饮食自倍,肠胃乃伤”,“多食盐,则脉凝泣变色;多食苦,则皮枯而毛衰”等等论述;唐代孙思邈对饮食宜忌的论述更全面,除“食不可过饱,务令简少”,“常宜温食”,“常宜轻清甜淡之物”等常识外,还对饮食方法、饮食卫生做了详细的描写,如“美食宜熟嚼,生食不粗吞”,“食勿大语”,“每食以手摩面及腹”,“勿食生菜、生米、小豆、陈臭物,勿饮浊酒”,“必不得食生粘滑等物”等等,这对避免损伤脾胃以及防止食物中毒,预防传染病,乃至祛病延年都有积极而重要的意义。

(3) 生活节制:人体的生长发育有赖于自身肾精的充实,肾精充盈则生生不息,人的生命活力和抗病能力就会强盛。但如何保护肾精不发生过于流失呢,人们就必须节制性欲,以防太过,假如贪色好艳,纵欲无度,势必会损精折寿,难以健康。

(4) 调节情志:情志舒畅是健康长寿一个极其重要条件。《养生延寿录》中云“养性之道,莫大忧愁大哀思,此所谓能中和,能中和者必久寿也”,要养生,首先静心。养生求静,就是要使身心处于万虑皆息,独存一念的神仙境地。中国养生文化的重点却不在于“动”,而在于“静”,其目的使身心处于思虑平静而且身心和谐的状态,更为重要的是,要求要求自己必须具有高尚的情操宽阔的胸怀^[4],正如孙思邈所说:善养生者“勿汲汲于所欲”,“心无妄念”,“所至之处,勿得多求”,“旦起欲专言善事,不欲先计较钱财”。

(5) 适量运动:生命在于运动,这是养生的经典口号。由于人体是一个有机的活动体,生命也是在人体正常的运动和新陈代谢中得以延续。合理适量的运动包括传统的体操、导引等可以使人体的精力充沛,身体健壮。东汉时代,华佗就倡导锻炼强身以防病,并创立了“五禽戏”,以模拟五种动物(“白虎、白鹿、白熊、白猿、白鸟”)的舒缓运动来促进身体的健康^[4],他明确指出“人体欲得劳动,动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生”,孙思邈在《千金方》中还说:“养性之道,常欲小劳,但不可使之极耳”,专门提醒人们经常活动筋骨可以祛病延年。特别是人在进入老年期后,随着一系列老年性生理的变化,体内的代谢功能下降,更应加强适度的体育锻炼,以利于保持健康、延年益寿、尽享天年。

(6) 初病调理:人的一生,因为禀赋各异,体质不同,加之病魔无情,时时刻刻会伤害人体。因此,就应当在发病之初就及时服食药饵以保养身体,这也是中医养生学的重要内容之一。古人重视服食药饵来防病治病,养生延年,并拟定了许多延年益寿的药饵、药方,特别是采用《神农本草经》中的上品药物养生保健,卓有成效。然而也值得说明的是,养生不可单靠药饵,否则,“虽常服药饵而不知养性之术,亦难以长生也”。

4 治未病理论对中医养生体系构建的启示

中医养生体系是以《内经》的养生体系为标志,其中贯穿着治未病的理论,其主要内容具有以下几部分。

(1) 强调精、气、神的作用:《内经》认为精是构成人体的基本物质,《灵枢·本神》谓“生之来谓之精,两精相搏谓之神。”气,是不断运动着的充养人体的精微物质,是维持生命活动的动力和功能,神为生命活动现象的总称,是精神、意识、知觉、运动等一切生命活动的集中表现。正如《素问·移精变气论》所说的“得神者昌,失神者亡”。《内经》在强调精、气、神的基础上,提出了比较完整的生命学说理论,奠定了中医养生学的理论基础。治未病理论中的未病先防理念与保精、养气和养神理论密切相关。

(2) 阐明寿夭论和衰老论:《内经》在对人体生长、发育、衰老过程及其机制深刻认识的基础上,分别提出了“寿夭论”和“衰老论”的学术思想,为养生保健提供了人体自身特点方面的理论依据。为中医养生学奠定了科学的生理基础和理论依据。治未病理论中的防微杜渐和既病防变认可了疾病是永恒的存在,衰老是自然规律,而养生中善于使用这些方法,会延缓衰老打到健康长寿的目的。

(3) 重视治未病理念:《内经》明确提出“治未病”思想的当数《素问·四气调神大论》:“是故圣人不治已病治未病……”《内经》首次提出治未病的理念,可以说是治病的

极高境界,是中医养生理论的精华所在。治未病主要包括未病先防、防微杜渐和既病防变两方面,其中前者更接近养生的真谛。这种未雨绸缪、防患于未然的预防思想对后世养生产生了深远的影响。

5 治未病理论对中医养生产业发展的启示

从文化角度上指出,养生的理念可覆盖到影视、网络、书籍、绘画等众多领域;从实业角度来说,养生的理念也可以进入食品、保健品、药品、生活用品、旅游产品的开发制造等多种行业。实体一般包括:养生科研机构、生产企业及其营销企业、服务企业和教育机构^[5]。中医养生产业的发展,有赖于密切结合治未病理论,在深入研究中医养生产业理论体系的内涵的基础上,倡导正确的养生理念,使人们认同养生的目的是为了更健康和快乐地生活。

(1) 顺应天时:中医养生产业的发展应以养生理论体系为指导,利用各类媒体和健康管理机构开展全民健康教育宣传,将中医养生产业理论传扬开去,努力让人们懂得生命规律、健康规律、健康法则,让“有钱难买一身安”、“健康无价、未病先防”和“顺应自然”等理念深入人心,大力宣传以四季分类保健养生为主题的健康生活方式,顺应天时,可以根据季节特征,组织养生度假、乡村休闲和游览观光。

(2) 饮食调养:饮食养生是中医养生的最重要部分,现代社会,丰富的美食佳肴和精致食品时时诱惑着人们,导致过食肥甘,利用各类媒体的宣传手段,倡导健康科学的饮食习惯,结合现代人快节奏的生活工作方式,已经具备了完善药膳、食疗等食疗成品的制作和销售产业链,目前出版业在食疗方面的出版方兴未艾。

(3) 生活节制:调性养生法也是中医养生学中的重要内容之一。古代医学谓之房中术,也就是房事养生,现代医学称之为性保健,可以认为它是一门新兴而又古老的养生学科。调性养生的关键在于掌握“七损八益”基本要领。七损是指行房过程中的七种不良方法,包括闭、泄、竭、勿、烦、绝、费;八益是指行房过程中的八种有益之法,包括治气、致沫、知时、蓄气、和沫、积气、持赢和定顷,其中蕴含着许多气功学的保健知识。养生之人除了应当晚婚晚育、少生优生之外,还应注意行房有度和行房卫生,从而达到愉悦心志、畅通气机、平衡阴阳、防疾治病及保护后代的作用。总的来说,要保护肾精不发生过于流失,人们就必须节制性欲,以防太过,否则势必会损精折寿,难以健康,目前主要依靠媒体的宣传和个人养生理念的形成。

(4) 调节情志:情志舒畅、心理平衡是健康长寿的总钥匙。调神养生法通过修德怡神、调志摄神、节欲安神、静心养神、积精全神、四气调神等方法,最终达到形神共养的目的。还有一种娱乐养生法也是值得大力提倡的有益方法,其内容包括音乐养生法、弈棋养生法、书法养生法、绘画养生法、旅游养生法、赏植花木养生法、户外垂钓养生法及跳舞养生法等等,均可灵活选择。良好的情绪生活、工作、学习等实际当中去,就能达到身心健康、人际和谐、社会和谐状态,可以发展养生旅游业,让人们接受慢旅游、慢度假、慢生活等新的概念。现代人各类压力增大,可以在养生理论的指导下,结合心理咨询业的发展协同发展。

(5) 适量运动:生命在于运动,人尽知之,运动产业发

展的关键是要将快乐运动的理念深入人心。运动养生法主要门派有华佗的五禽戏、张三丰的太极拳、南宋的八段锦及佛教禅宗中的易筋经等等,只要认真学习、持之以恒,均可达到内练筋骨、调整气血、协调脏腑和安神定志的效果,可以说是中医形神兼养的典范。气功养生法可以归在运动和情志养生之中,强身健体作用明确,不但是增强人体精气神的好方法,而且也是人们追求长生不老、无疾而终的理想举措,中医养生中的气功健身,在很大程度上借鉴了道家、儒家及佛家的宝贵经验,具体功法包括三线放松功、内养功、导引回春功、无为静坐功及十二段锦功等,方法多样,内容丰富,值得深入学习、探究和发展^[6]。利用各种媒体大力适量运动对健康的益处,可以结合健康管理、健身行业的发展共同发展,关键是要把运动的功利性隐藏在运动过程所带来的快乐之中,进而把适量运动转变成个人的主观行为。

(6) 初病调理:健康是一种理想,疾病却是永恒的存在,当疾病来临的时候,要做到既病防变,减轻疾病对健康的伤害,需要健康管理产业的配合。药物养生法的保健作用更不容忽视,它是指运用能够延年益寿的药物,促进人体阴阳气血旺盛、脏腑功能协调,以健体强身、抗病防衰、延年益寿的养生方法,大体而言,当遵循培补脾胃、补虚泻实、燮理阴阳的基本原则,按照八纲原则准确进补、以通为补,尽可能采用药食共用之品,补不壅塞、泻不伤正,因人施药,增强脏腑功能,从而发挥药物的正性保健养生作用^[6]。针灸推拿养生法又称循经点穴养生法,是中医临床上最为常用而速效的治疗保健方法。其原理是通过针、艾及其他点按经穴工具,对人体有关经络及穴位进行准确适度地刺激,从而达到疏通经络、行气活血,补益阳气、强健脏腑,安神定志、补脾益肾的作用。特别是人体的八会穴膻中、膈俞、章门、中脘、大渚、阳陵泉、绝骨及太渊,其在养生保健中具有独特作用。还有一种药浴养生法是最具中医特色的沐浴方法,是一种大众化养生方法,历代中医先贤在这方面积累了非常丰富的经验,养生效验方数不胜数,颇具良效。药浴养生主要能够发挥舒筋活络、减肥靓颜、缓解疲劳、强身健体和提高性生活质量的作用,从而达到养生益寿的目的。人体处在亚健康状态,需要防微杜渐,早期干预,同样需要健康管理产业的配合。

治未病理论的内涵对中医养生体系构建及其产业发展产生了深远的影响,也只有遵循治未病理论的规律,深度挖掘治未病的内涵,各类养生方法的使用将会有效地促进人体的健康,中医养生的发展之路才会更加宽广。

参考文献

- [1] 叶建红. 治未病思想的源与流[J]. 山西中医, 1999, 15(3): 51.
- [2] 蓝毓营. “治未病”源流述略[J]. 上海中医药杂志, 2005, 39(9): 49.
- [3] 王琦. 中医治未病解读[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007.
- [4] 刘忠华. 中国养生文化及其现代意义[J]. 吉林省教育学院学报, 2011, 27(1): 26-27.
- [5] 刘明义, 时仁霖. 中华养生文化及养生产业[J]. 科学文化, 1999, 6(6): 38-39.
- [6] 尹德辉, 郭教礼. 开拓创新, 构建中医养生学科理论体系[J]. 中国中医药现代远程教育, 2009(5): 16-17.