

# “治未病”的含义

姜惟, 童园园 (南京中医药大学基础医学院, 江苏 南京 210029)

**摘要:**“治未病”是中医学重要的防治思想,着重探讨了“治未病”的含义,认为治未病主要包括未病养生、防病于先,欲病救萌、防微杜渐,已病早治、防其传变,瘥后调摄、防其复发诸方面。

**关键词:**治未病;养生;预防;治疗

**中图分类号:**R243      **文献标识码:**A      **文章编号:**1000-5005(2002)04-0209-02

“治未病”,出自《黄帝内经》,是中医学重要的防治思想。治未病,就是预先采取措施,防止疾病的发生与发展、传变。其含义广泛,主要包括以下几方面的内容。

## 1 未病养生 防病于先

毋庸置疑,治未病首先应包括在疾病发生之前,就积极采取措施,防止疾病的发生。即《素问·四气调神大论》所谓:“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!”(以下《素问》原文均引自上海科学技术出版社1986年版《黄帝内经素问译释》)。《灵枢·逆顺》亦云:“上工刺其未生者也,……故曰:上工治未病,不治已病”<sup>[1]</sup>。于疾病未生之时进行治疗,实为一种预防思想。亦即在平素应注意保养身体,防止疾病的发生。

因为疾病的发生关系到正气和邪气两方面的因素,正气不足是疾病发生的内在根据,邪气侵犯是疾病发生的重要条件,所以预防疾病的发生也必须从这两方面着手:一是培养正气,提高机体的抗邪能力;二是防止病邪的侵袭。培养正气,应当注意重视精神调养,加强体育锻炼,生活起居有规律性。平素心情舒畅,精神愉快,则有利于气血流通,阴阳和调,身体健康。正如《素问·上古天真论》云:“恬<sub>†</sub>虚无,真气从之,精神内守,病安从来”《素问·阴阳应象大论》亦曰:“圣人为无为之事,乐恬<sub>†</sub>之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无

穷,与天地终”。经常进行体育锻炼,可促使血脉流通,气机调畅,从而增强体质,预防疾病的发生。饮食有节,五味调和,起居有常,劳逸适当,则能保持精力充沛,正气旺盛,身体健康,预防疾病。所以《素问·上古天真论》云:“其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年”。此外,还可用药物及人工免疫等方法,培养正气,增强体质,提高抗邪能力,预防某些疾病的发生。防止病邪的侵害,可以用药物杀灭病原体,平素讲究卫生,防止环境污染,“虚邪贼风,避之有时”(《素问·上古天真论》),注意防范各种不利于健康的因素产生,不要“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节”(《素问·上古天真论》)。正如《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》所云:“若人能养慎,不令邪风干忤经络”,“更能无犯王法、禽兽灾伤,房室勿令竭乏,服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘,不遗形体有衰,病则无由入其腠理”,“若五脏元真通畅,人即安和”<sup>[2]</sup>。

通过以上内养和外防两方面的措施,就可以预防疾病的发生。

## 2 欲病救萌 防微杜渐

《素问·八正神明论》云:“上工救其萌芽”。就是说疾病虽未发生,但已出现某些先兆,或处于萌芽状态时,应采取措施,防微杜渐,从而防止疾病的发生。这也应该属于治未病的内容。

收稿日期:2002-05-22

作者简介:姜惟(1960-),女,江苏南通人,医学博士,南京中医药大学副教授,硕士生导师。

健康与疾病之间没有截然的界限,中间可能存在一个“病前状态”。在“病前状态”,尽管事实上体内已开始发生某些异常变化,但病象尚未显露,或虽有少数临床表现,却不足以确诊病症。其有可能发展为具有明显症状的疾病,若能及时施治,就可阻止这种发展,从而使“病前状态”向健康方向转化。《素问·刺热篇》云:“肝热病者,左颊先赤;心热病者,颜先赤;脾热病者,鼻先赤;肺热病者,右颊先赤;肾热病者,颐先赤。病虽未发,见赤色者刺之,名曰治未病”。显然,这里的治未病,不是未病先防,而是在病虽未发生、但将要发生之时,采取措施治其先兆。临床如中风之类的病症,多数有先兆症状,若能及时发现,采取果断措施,就可避免许多危重症的发生。还有一些发作性疾病,当出现先兆症状时,或在缓解期,也可采取措施,阻止疾病的发作。

### 3 已病早治 防其传变

疾病发生的初期,就及时采取措施,积极治疗,防止疾病的发展与传变,这也应属于治未病的内容。《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》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”<sup>[3]</sup>。此即强调疾病的早期治疗。

在疾病初期,一般病位较浅,病情较轻,对正气的损害也不甚严重,故早期治疗可达到易治的目的。正如《医学源流论》云:“病之始生浅,则易治;久而深入,则难治”;“故凡人少有不适,必当即时调治,断不可忽为小病,以致渐深;更不可勉强支持,使病更增,以貽无穷之害”<sup>[3]</sup>。疾病在早期,就被治愈,那就不会发展、恶化了。若等到病邪盛、病情深重时才治疗,就比较困难了。因为“邪气深入,则邪气与正气相乱,欲攻邪则碍正,欲扶正则助邪,即使邪渐去,而正气已不支矣”<sup>[3]</sup>。《素问·阴阳应象大论》亦云:“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”。

在诊治疾病时,仅对已发生病变的部位进行治疗是不够的,还必须掌握疾病发展传变的规律,准确预测病邪传变趋向,对可能被影响的部位,采取预防措施,以阻止疾病传至该处,终止其发展、传变。《难经·七十七难》云:“所谓治未病者,见肝之病,则知肝当传之与脾,故先实其脾气,未令得

受肝之邪,故曰治未病焉”<sup>[4]</sup>。这是说,内脏疾病有可能按照五行相乘或相侮的规律传变,在治疗时就应当首先辨明有可能被传的脏器,从而采取相应措施,以防传变。又如清代温病学家叶天士根据温病的发展规律,热邪伤及胃阴,进一步发展,可损及肾阴,主张在甘寒养胃的同时加入咸寒滋肾之品,以防肾阴被损,并提出了“先安未受邪之地”<sup>[3]</sup>的防治原则,可谓是既病防变原则具体应用的典范。

### 4 瘥后调摄 防其复发

治未病还应包括病后调摄,采取各种措施,防止疾病的复发。

疾病初愈,虽然症状消失,但此时邪气未尽,正气未复,气血未定,阴阳未平,必待调理方能渐趋康复。所以在病后,可适当用药物巩固疗效,同时配合饮食调养,注意劳逸得当,生活起居有规律,以期早日康复,从而避免疾病的复发。否则,此时若适逢新感病邪,饮食不慎,过于劳累,均可助邪伤正,使正气更虚,余邪复盛,引起疾病复发。如《伤寒论》于六经病篇之后,设有“辨阴阳易差后劳复病脉证并治”,指出伤寒新愈,若起居作劳,或饮食不节,就会发生劳复、食复之变,从而示人疾病初愈,应慎起居、节饮食、勿作劳,做好疾病后期的善后治疗与调理,方能巩固疗效,防止疾病复作,以收全功。所以,病后调摄,以防疾病复作,亦不失为治未病内容的延伸。

综上所述,治未病可概括为未病养生、防病于先,欲病救萌、防微杜渐,已病早治、防其传变,瘥后调摄、防其复发四个方面。这种未雨绸缪、防患于未然的预防思想,迄今仍具有十分重要的指导意义,如何治未病更是值得我们深入研究。

#### 参考文献:

- [1] 南京中医学院中医系·黄帝内经灵枢译稿[M]·上海:上海科学技术出版社,1986.340.
- [2] 张仲景·金匱要略·见:李克光·金匱要略讲义[M]·上海:上海科学技术出版社,1985.10.
- [3] 徐灵胎·医学源流论·见:刘洋·徐灵胎医学全书[M]·北京:中国中医药出版社,1999.147.
- [4] 郭霭春,郭洪图·八十一难经集解[M]·天津:天津科学技术出版社,1984.135.
- [5] 叶天士·温热论·见:黄英志·叶天士医学全书[M]·北京:中国中医药出版社,1999.341.