

## · 研究报告 ·

## 基于《黄帝内经》理论的“治未病”方法探析

吕沛宛<sup>1</sup>, 赵广森<sup>1</sup>, 周鸿飞<sup>2</sup>, 侯江红<sup>1</sup>( <sup>1</sup>河南省中医院, 郑州 450002; <sup>2</sup>郑州市第一人民医院, 郑州 450004 )

**摘要:** 笔者从《黄帝内经》探析“治未病”方法的起源, 提出顺应四时变化是“治未病”之本, “春夏养阳, 秋冬养阴”是“治未病”之根, 圣人“治未病”方法是客观认识并顺应天地万物运行规律。根据上述思想, 提出顺应“日四时”规律的起居、饮食、情志、运动是“治未病”之根本; 根据五脏四时应象, 探析肝系、心系、脾系、肺系、肾系等失调状态的症候表征和“治未病”方法, 初步形成顺应四时的“治未病”实践方案。

**关键词:** 黄帝内经; 治未病; 四时阴阳; 方法

**基金资助:** 国家重点研发计划中医药现代化研究重点专项 (No.2018YFC1704704), 河南省省级中医治未病中心能力建设项目 (No.豫卫中医函〔2020〕4号)

### Analysis of the 'preventive treatment of diseases' based on the theory in *Huangdi Neijing*

LYU Pei-wan<sup>1</sup>, ZHAO Guang-sen<sup>1</sup>, ZHOU Hong-fei<sup>2</sup>, HOU Jiang-hong<sup>1</sup>( <sup>1</sup>Henan Province Hospital of TCM, Zhengzhou 450002, China; <sup>2</sup>The First People's Hospital of Zhengzhou, Zhengzhou 450004, China )

**Abstract:** With an attempt to explore the origin of the methods of 'preventive treatment of diseases' in *Huangdi Neijing*, this paper proposes that people's adaptation to the changes of the four seasons is the basis for maintaining health--following the principle of nourishing yang in spring and summer and nourishing yin in autumn and winter. The methods of 'preventive treatment of diseases' adopted by ancient doctors are fundamentally the ways to objectively recognize the law of nature and to adapt to the change of the nature. Based on this recognition, the author believes that the principle of 'Rishishi' should be followed, that is people's daily life, diet, emotions, exercise in one day should adapt to the changes of time as they do in four seasons. According to this principle, the paper explores the symptoms of disorders of different organs and proposes solution based on the TCM theory of visceral outward manifestation.

**Key words:** *Huangdi Neijing*; Preventive treatment of diseases; Yin and yang of the four seasons; Methodology

**Funding:** Key Project of Modernization Research of Traditional Chinese Medicine of National Key R&D Program of China (No.2018YFC1704704), Capacity Building Project of Henan Provincial TCM Center for Preventive Treatment of Diseases (No.〔2020〕4)

据研究, 国家政策对“治未病”的发展起着重要推动作用, 高等中医院校和科研院所是“治未病”研究的主要阵营<sup>[1]</sup>。国家要求, 强化中医药在疾病预防中的作用, 结合实施健康中国行动, 促进中医“治未病”健康工程升级<sup>[2]</sup>。由于疾病医学模式的长期影响, 当前中医健康管理主要围绕“已病”, 缺乏“维护健康, 预防疾病”的特点<sup>[3]</sup>。如何将“治未病”理论研究、国家政策和“治未病”机构三者结合, 以人民健康为中心, 以基层为重点, 预防为主<sup>[4]</sup>, 让习惯了“治已病”的基层治未病从业人员找到具体可行的“治未病”方法, 是目前亟需解决的关键问

题。笔者基于《黄帝内经》“治未病”理论的指导, 结合多年临床实践, 探析顺应四时的“治未病”实践方案, 以期为治未病从业人员提供可操作性的“治未病”方法。

#### “治未病”方法的起源

《素问·四气调神大论》曰:“夫四时阴阳者, 万物之根本也……是故圣人不治已病治未病, 不治已乱治未乱, 此之谓也”<sup>[5]25-27</sup>, 提出了“治未病”思想。

1. “治未病”之本是顺应四时 人与自然息息相通, 天地阴阳之气时刻在动态变化, 故应采取“天人合一”的养生方法。如

通信作者: 侯江红, 河南省郑州市金水区东风路6号河南省中医院治未病科, 邮编: 450002, 电话: 0371-60905662  
E-mail: hjh3757779@sohu.com

春三月夜卧早起,冬三月早卧晚起等,都是顺四时起居的“治未病”方法。

2.“治未病”之根是“春夏养阳,秋冬养阴” 人以天地之气生,四时之法成,天地阴阳交媾产生了人类,人类的生长壮老已各个状态必然离不开天地之气的变化制约。因此,人类要与万物一样“春夏养阳,秋冬养阴”,如养生谚语“春捂秋冻,不生杂病”,“白露身不露,寒露脚不露”等,都是根据四季“生、长、收、藏”季节变化总结出的“治未病”方法。

3.圣人“治未病”方法 由“圣人不治已病治未病”知“圣人”是知“道”守“道”,高度自律使自身保持不生病状态的人,非指“治未病”医生。从这种意义讲,人人都可以成为主宰自身不生病的“圣人”。反之,不能够依道而行的人,可谓之“愚者”。圣人“治未病”方法是保持生命的自觉,自觉的生命,遵守自然和人类生命规律而作为。

#### 顺应“日四时”规律的“治未病”方法

“朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬”<sup>[6]</sup>，“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”<sup>[5]41</sup>。说明人体生理活动随“日四时”变化。根据“子至一阳生，冬至一阳生”的逻辑推理，日春对应卯辰巳时（5:00—11:00），日夏对应午未申时（11:00—17:00），日秋对应酉戌亥时（17:00—23:00），日冬对应子丑寅时（23:00—5:00），可称为“日四时”。

1.起居 春三月夜卧早起，根据“日四时”划分区间，夜卧时间应在日冬前，即21:00—23:00，早起时间应在日出时，即5:00—7:00。冬三月早卧晚起，必待日光，早卧应在21:00之前，晚起应在日出之后，由于日出日落时间受时区、纬度、地形的影响，笔者仅以中原地区为例，具体起居时间仍按“日出我起，日落我息”为基本原则。

2.饮食 常人酸苦甘辛咸五味应当调和，饮食宜多样化，不可偏嗜。体虚之人各随季节脏腑特点，可用饮食性味补相克之脏。如日春，早餐宜甘、少酸、增辛，早晨肝木生发，木气旺，易克脾土，加之7:00—11:00为脾胃经当令，甘益脾胃，辛助生发，酸补肝，故五味宜甘、少酸、增辛，利于脾胃运化和阳气生发。日夏，午餐宜辛、少苦、增咸，苦为火之味，辛助阳长，以利阳气生长，焦苦入心，恐苦伤气，助咸胜苦。日秋，晚餐宜酸、少辛、助苦。日冬，阳气潜藏，少咸、增苦。谷为土之所生，属甘味，补益脾胃，四季脾旺不受邪，故每餐必食五谷。

3.情志 精神内守，恬淡虚无为总则。日春忌悲和过怒，日夏忌恐和过喜，日秋忌喜和过忧，日冬忌思虑和惊恐。

4.运动 日春、日夏宜动，日秋、日冬宜静。晨起宜适当锻炼，白天宜工作，晚上宜休息。睡前2小时不宜运动，可做静功。《素问·生气通天论》载：“暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反

此三时，形乃困薄”<sup>[7]</sup>，暮是日落时刻，相当于日秋，日冬则是万物闭藏的时刻。

#### 五脏应四时的“治未病”方法

《黄帝内经》四时五脏阴阳系统结构思想，体现了人体内相应整体观、功能观和运动观。调整机体健康状态以达阴阳平衡是“治未病”调整的核心<sup>[7]</sup>。通过五脏四时应象，见病的微萌，及早把问题解决在“欲病”阶段。

1.春季与肝系失调状态的调理 春季应肝，欲病阶段主要表现为肝木生发太过和肝木生发不及两种症候。肝木生发太过的症候表征：面色赤青，声喜呼，手紧握，口泛酸，肌肉四肢酸，头晕，急躁易怒心悸，头部胆经刺痛、跳痛、或痤疮，口苦目赤，舌质红苔黄，脉弦数。“治未病”方法：疏泄肝胆。刮痧法：刮肝胆经，用泻法。针刺法：针太冲、丘墟，用泻法；针肝俞、胆俞，用平补平泻法。火罐法：肝胆经走罐，出痧为度。食疗：遵守“以甘缓之，以酸泻之”原则，可用番茄炒蛋、菠菜炒猪肝、醋溜腰花等。

肝木生发不及的症候表征：面色暗青，喜叹息，胸闷乳胀，嗳气泛恶，纳呆、泄泻，腹胀、腹痛，头眩晕，舌淡苔白，脉弦。“治未病”方法：疏理肝气。刮痧法：刮肝经、胆经，用平补平泻法。针刺法：针膻中、中脘、足三里、太冲、丘墟、肝俞、胆俞，用平补平泻法。火罐法：肝胆经闪罐，皮肤潮红为度。灸法：灸神阙、足三里。食疗：遵守“宜甘、少酸、增辛”原则，可用姜糖膏、酸辣汤、洋葱泡红酒等。

2.夏季与心系失调状态的调理 夏季应心，欲病阶段主要表现为热火炽盛和阳气不足两种症候。热火炽盛的症候表征：目赤面红，口苦口干，口舌辣痛，心烦心悸，心神不安，喜笑不休，脉怒张，喜冷，舌质红，苔少，脉数。“治未病”方法：清热泻火。刮痧法：刮心经、小肠经，用泻法。针刺法：针大陵、行间、心俞、膈俞，用泻法。刺血法：耳尖、指尖、心俞、小肠俞交替刺血。火罐法：心经、小肠经走罐，出痧为度。食疗：遵守“急食咸以软之，用咸补之，甘泻之”原则，可用海带、海蜇、花甲、海藻等咸寒之品。

阳气不足的症候表征：形寒肢冷，心悸气短，动则汗出，汗出冷甚，食冷易泄，皮下脉管细小潜伏，逢冷气易血脉痹阻，轻则局部凉冷不适，关节处屈伸不利，重则直达心脉，心前后区冷痛不适，喜忧虑愁苦，舌淡，苔白，脉沉微。“治未病”方法：温补阳气。灸法：温补元阳，自立夏节开始，每个节气前5天早（5:00—9:00）灸气海60min，晚（17:00—19:00）灸关元60min，兼心阳虚加灸内关，脾阳虚加灸鱼际，头痛畏寒加灸列缺，兼自汗加灸复溜。火罐法：痛楚处闪罐，皮肤潮红为度。食疗：遵守“寒者热之”原则，一要温热饮食，二要吃温性食物，三要避寒就温。

3. 长夏与脾系失调状态的调理 长夏应脾, 欲病阶段主要表现为脾为湿困, 运化失常的症候, 其症候表征: 面黄肉虚, 四肢懈惰或水肿, 脘腹胀满, 完谷不化, 纳差, 泄泻, 崩漏, 月经先期, 带下清稀, 齿衄, 口淡无味, 泛恶呃逆, 喜思虑, 歌唱可以缓解上述不适, 舌淡, 舌边齿痕, 苔白或水滑, 脉虚或濡。“治未病”方法: 健脾化湿。刮痧法: 刮脾经、胃经, 用平补平泻法。针刺法: 针章门、中脘、足三里、阴陵泉、脾俞、胃俞, 用平补平泻法。火罐法: 中脘、天枢、气海、关元闪罐, 皮肤潮红为度。灸法: 灸中脘、气海、关元、足三里、脾俞、胃俞, 每次选穴2~3个, 交替使用。食疗: 遵守“甘以缓之, 用苦泻之, 甘补之”原则, 可用炒小米、炒大米、炒扁豆、黄豆、鹰嘴豆等。脾恶湿, 禁一切生冷饮食。

4. 秋季与肺系失调状态的调理 秋季应肝, 欲病阶段主要表现为肺气宣降失调的症候, 其症候表征: 皮肤憔悴, 体毛不荣, 口鼻眼干燥, 多愁善感喜哭, 咳嗽鼻塞, 悲伤时上述症状加重。“治未病”方法: 宣降肺气。刮痧法: 刮肺经、大肠经, 用平补平泻法。针刺法: 热证针肺俞、合谷, 用平补平泻法。火罐法: 中脘、云门、肺俞闪罐, 皮肤潮红为度。灸法: 寒证灸中脘、气海、关元、肺俞, 每次选穴2个, 交替使用。食疗: 遵守“宜酸、少辛、增苦”原则, 可用酸辣汤、秋梨膏、蒜蓉菠菜、羊肉、杏仁、陈皮、五味子、大麦等。

5. 冬季与肾系失调状态的调理 冬季应肾, 欲病阶段主要表现为肾精亏虚的症候, 其症候表征: 面色黑而无华, 腰酸隐隐, 遇劳加重, 骨软无力, 牙齿不坚, 胫酸冒眩, 耳鸣耳聋, 惊恐不安, 喜声呻吟, 遇寒易战栗。“治未病”方法: 补益肾精。针刺法: 针肾俞、志室、阴谷、太溪, 骨软齿不坚者加大杼、绝骨, 用平补平泻法。灸法: 关元、命门, 冒眩者加灸涌泉, 骨软齿不坚者加灸大杼、绝骨。食疗: 遵守“苦以坚之, 用苦补之, 咸泻之”原则, 可用坚果、黑米、黑芝麻、山药、芡实、动物骨髓等。

肾精亏虚, 元阴元阳不足是冬季慢性病人发病的内因之一, 因此, 《扁鹊心书》载: “人于无病时, 常灸关元、气海、命关、中脘, 虽未得长生, 亦可保百余年寿矣”<sup>[8]</sup>, 故体虚者常用灸法。

中医疾病风险预警方法, 首先要对易患因素与疾病状态进行评估, 最终针对各种疾病风险、预警因素提出相应的干预方案<sup>[9]</sup>。以上所举临床常见病之病前状态的顺四时调理方法, 对于临证复杂症候仍需具体分析, 根据五脏四时阴阳应象, 找到病之所在, 杂合以治。

### 小结

综上所述, 如何将“治未病”健康工程的政策、理论应用于实践中, 形成从业人员可重复、操作性强的“治未病”方法是临床实践中亟待解决的问题, 应顺天地万物的自然运行规律, 做好“日四时”饮食、起居、情志、运动, 是“治未病”的根本; 根据五脏四时应象, 在临床中发现疾病微萌, 践行“治未病”方案, “道、理、法、术”并重, 消疾于未然, 是极为重要的“治未病”方法。

### 参考文献

- [1] 张璐璐, 王琦, 孙鹏程, 等. 基于CNKI数据库2007年至2018年中国“治未病”论文文献计量分析. 中医文献杂志, 2019, 37(6): 27-31
- [2] 黄蓓. 《中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》重点任务分工方案印发. 中医药管理杂志, 2019, 27(24): 2
- [3] 李灿东, 魏佳, 陈淑娇. 中医健康管理的业态与服务模式. 中华中医药杂志, 2019, 34(12): 5768-5770
- [4] 赵维婷. 中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》建设健康中国须充分发挥中医药独特优势. 中医药管理杂志, 2016, 24(21): 174
- [5] 山东中医学院, 河北医学院. 黄帝内经素问校释. 北京: 人民卫生出版社, 2009
- [6] 河北医学院. 灵枢经校释. 北京: 人民卫生出版社, 2009: 471
- [7] 赵文, 李思汉, 李灿东. 基于健康状态探讨“治未病”现代发展. 中华中医药杂志, 2019, 34(7): 2845-2848
- [8] 窦材. 扁鹊心书. 北京: 学苑出版社, 2010: 10
- [9] 李灿东, 赵文, 魏佳, 等. 基于“治未病”的疾病风险预警. 中华中医药杂志, 2019, 34(11): 5256-5258

(收稿日期: 2020年6月30日)