



休息，两者掌握适度，身体才会强健无病。反对好逸恶劳，贪图安逸。身体不活动不行，劳动和运动，是人体健康的根本，正气才能不衰落。

“六气”是古人针对天时变化及居住环境而言的，包括寒、暑（热的意思）、干、湿、风、火，即冬季寒冻、夏季酷暑、过于潮湿、受风受潮、干燥上火等，可伤害人体正气，使人得病。

古人所谓“七情”是指人的7种精神状态和情绪变化，分为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。《黄帝内经》里说得很清楚：大怒会伤肝；狂喜要伤心（大脑）；过思要伤肺；恐惧会伤肾。古人这些话，并非不让人动情感，而是强调不要过度。

由此可见，祖国传统医学都认识到维护健康、不紊乱、不生病的关键，是保持人体与内外环境之间的相互适应、动态平衡。这和现代医学的看法非常接近。

8 什么是“治未病”？

《黄帝内经》讲：“上医，医未病之病；中医，医既病之病；下医，医已病之病。”意思是说医术高明的医生是在疾病尚未发生时就采取预防控制措施，即“治未病”；而医术中等的医生在疾病初起时，就及早采取治疗措施，即“治既病”；而医术不高明的医生，则在疾病已发生甚至病入膏肓时，才采取治疗措施，

