

中医

ZHONGYI ZHIWEIBING LILUN YANJIU

理论
研究
治未病

朱向东 朱蔚程 韩宗 编著



甘肃科学技术出版社



前 言

健康是金,是事业的前提、生命的基础;健康是乐,没有健康便享受不到生活的乐趣;健康是寿,只有身体健康、愉快地活着,才可“活得长久”;健康是智,智力的发挥要以健康作为后盾(居里夫人一再强调:“科学的基础是健康的身体”);健康是财,是人生最大的财富;健康是福,是每个人在这个世界上最大的权利,充分享受这一权利是最大的幸福;健康更是实现家庭和睦幸福的重要元素,是一个国家和民族强盛的重要前提,是构建和谐社会的重要基石。所以,健康不仅属于个人和家庭,也属于社会,是一个国计民生的问题。总之,健康长寿是每一个人追求的目标,不求长生不老,但求老而不衰,是合理又可能的要求。

面对心脑血管病、癌症、糖尿病、高血压以及各类慢性病发病率的逐年上升和居高不下;面对“看病难”、“看病贵”和国家财政医疗投入捉襟见肘,所有的中国人都应该认真思考这样一个既严峻又现实的问题:如何才能解决看病难、看病贵的问题,维护并不断改善 13 亿人民的健康状态?在 21 世纪,让人人享有健康,其核心是我们应该走什么样的医疗健康保障的道路。西方发达国家立足现代医学,以巨额财政补贴为代价的医疗健康保障模式正在成为“供不起和不可持续的医学”,这也警示并告诫我们不能重蹈覆辙,必须另辟蹊径。中国传统医学“治未病”的理念为创新中国特色的医疗健康保障之路指明了方向。调查研究表明:如果在养生上能投入 1 元钱,就可以节省 100 元的抢救费,所以从“治已病之人”转移到“治未病之人”,虽一字之差,但一字千钧。其核心是把长期以来以“病人”为中心转向以“健康”为中心。这是战略性转



变,是解决诸多医疗健康问题的治本之策。在坚持中、西医研究并举,重视中西医结合的同时,要更加注重继承和发扬光大中医药养生保健先进理念和优秀文化,持续加强对中医药养生保健技术及亚健康干预技术与方法等综合研究,这是实施“治未病”的重要环节,更是我们创新医疗保障模式所具有的重要优势。

在博大精深的中医药学宝库中,治未病理论犹如一颗璀璨的明珠独具光彩。千百年来,人们一直在与各种疾病进行艰苦的斗争,并梦想有一天可以步入一生无病、无疾而终的美好殿堂。然而,医疗实践证明,患病以后的治疗和抢救以及善后处理经常使医生处于被动状态,而且效果也不尽如人意,因此,未病先防,防患于未然,防止疾病的发生,自古以来就是医学研究的重要内容。中医学历来强调“上工治未病”,自《内经》以来的两千多年中,众多医家对此作了大量的研究和实践,积累了丰富的经验。随着人类生命质量的不断提高和寿命的不断延长,人们对健康的要求越来越高。20 世纪末,全球医学界的大讨论最终结论就是:最好的医学不是治好病的医学,而是使人不生病的医学。从而强调了预防疾病的重要性。因此,中医理论中的“治未病”思想受到全世界的关注,被认为是 21 世纪健康长寿的锦囊。而中医养生学像一列满载丰富资源的列车,承载着几千年的文化,闪烁着东方智慧的光芒,能为全人类健康作出贡献。

中医治未病理论揭示了“大健康”时代追求的核心。追求健康,希望健康长寿,这是每个人梦寐以求的愿望。然而,如何才能达到这一目的呢? 治未病思想有预见性的给人们指明了方向。人类对健康的认识,已由无病即是健康,发展到当今的“大健康”时代。所谓“大健康”,就是指要达到“健、寿、智、乐、美、德”的六字人生最佳境界。苏联医学史专家培脱洛夫在上世纪曾经预言:“新的世纪将是一个健康的世纪”。21 世纪的医学所追求的已不是“更好地治病”,而是“让人生活得更健康”。当人们步入这样一



个以健康为主题的 21 世纪的时候,“治未病”理论以其非凡的超前意识,显示出了独特的魅力。围绕健康这个大趋势,以自我保健、自我调摄为中心的养生法告诉人们:医者和病人要正确把握和认识“未病”四种形态:即健康未病态、潜病未病态、前病未病态、传变未病态,及时采取养生和保健措施,防病于未然,治病于初始阶段,这正是中医“治未病”理论的精髓。近年来,关于养生保健的理论发展很快,其实质都是来源于治未病思想,或者说都是治未病思想的实践。所以,“治未病”非常深刻地揭示了大健康的核心内容。

未病学是预防医学的重要组成部分,但是,相对现代医学以西方为主来说,治未病则是东方的智慧。它植根于中医学的“肥沃土壤”,是中医学博大精深理论体系的具体体现。事实表明,中医“治未病”思想对人体总体的把握以及预见性、包容性在预防医学中独具优势。21 世纪是生命科学的世纪,医学模式、发展趋势及研究方法手段均发生了巨大的变化。我们应当充分利用未病学已经成熟的优势,将具有很强超前性的未病理论广泛运用于临床,使广大人民群众通过治未病而尽享天年。未病学的发展任重而道远,但前景美好而光明,只要不懈地努力,“无病世界”、“无医世界”的人类理想境界将会离我们越来越近。



序

赏读《素问·四气调神大论》：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，……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！”深为《黄帝内经》这种未雨绸缪，防微杜渐的预防思想而叹服。我以为，一部《黄帝内经》，虽然是我国现存最早的古典医经巨著，从内容上看，它阴阳五行、藏象经络、病因病机、诊法治则，乃至五运六气等无所不包，但其以摄生防病、延年益寿作为医道追求的主要目标的主线，则是贯穿于全书始终。所以，可以说《黄帝内经》也是一部中医摄生保健全书。

综观《黄帝内经》“治未病”思想的内涵，涉及未病先防、治病防变、愈后防复等诸多方面。如：

《内经·素问》首篇《上古天真论》即谓：“夫上古圣人之教下也，虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来！”还说：“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，皆得所愿，……嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆百岁而动作不衰”。这就是教人们要学会无病自调，未病先防。其调之之法，不外修身养性，顺应自然，调节心态，注意锻炼，从而使人体自身脏腑协调，形神统一，阴阳平秘；人与自然、社会也应保持和谐，只有这样才能防病或少病。

《素问·八正神明论》说：“上工救其萌芽，……下工救其已成，救其已败。”《灵枢·逆顺篇》亦说：“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也；其次，刺其已衰者也。下工刺其方衰者也，与其形



之盛者也,与其病之与脉相逆者也。”《素问·阴阳应象大论》更强调:“故邪风之至,疾如风雨,故善治直治之皮毛,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。”这些又是讲,有病要早期诊断,早期治疗,治于其未生、未成、或未发生传变之时。否则,治疗效果就会受到影响。

《黄帝内经》的这些“治未病”的预防为主的思想,对后世医家的影响又是非常深刻和深远的。如:

《难经·七十七难》说:“所谓治未病者,见肝之病,则知肝当传之于脾,故先实其脾气,无令得受肝之邪,故曰治未病焉。中工治已病者,见肝之病,不晓相传,但一心治肝,故曰治已病也。”这是《难经》作者秦越人对《黄帝内经》“治未病”思想内涵的阐述和发挥。其后医圣张仲景则在此基础上进一步畅其奥义,于《金匮要略》中说:“夫治未病者,见肝之病,知肝传脾,当先实脾,四季脾旺不受邪,则勿补之。中工不晓相传,见肝之病,不解实脾,惟治肝也。”仲景还强调:“若人能养慎,不令邪风干忤经络,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”,而使“五脏元真通畅,人即安和”。这种治肝补脾之法以及注重养生保健,治病于未及传变之先的观点,无疑是对《黄帝内经》“治未病”思想的进一步补充和引申。

唐代医家孙思邈把疾病划分为未病、欲病、已病三种情况,并指出:“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病。若不加心用意,于事混淆,即病者难已救矣。”亦是认为有病应及早诊治,在其“五脏未虚,六腑未竭,血脉未乱,精神未散”之时,即予积极治疗,其效必然会好,否则,“若病已成,可得半愈;病势已过,命将难全。”

清代医家叶天士亦曾在其《温热论》中论及斑疹治疗时强调,对于肾水素亏者,即使病尚未及下焦,于临证处方时,亦应于甘寒之中稍加咸寒之品,务必“先安未受邪之地”,以免邪气内陷,病即



难愈。

由此可见,历代医家对《黄帝内经》“治未病”思想的进一步阐发和充实,更加丰富和发展了这一学说的内容,并强化了它的实践作用,从而为中医“治未病”理论的完善和中医“治未病”学科体系的形成奠定了更坚实的基础。

社会在不断进步,科技在不断发展。但是,科技发展又是一把“双刃剑”,它对人与自然的影响都显现着“利”与“弊”两个方面。

一方面,科技发展,促进着社会进步,经济繁荣,人们的物质生活水平日益提高,生活和生命质量今非昔比。

另一方面,随着社会进步和科技发展所造成的生态破坏,环境污染,资源掠夺,气候恶化等等,对人类健康的危害也不容忽视。由此而引起的疾病谱的改变,新的流行病、传染病如 SARS、艾滋病、肿瘤病、高血压、高血脂、糖尿病等,发病率明显增高;由于社会节奏加快,工作压力加大,心理性疾病、亚健康状态人群也在不断增多;化学药品的毒副反应致使的药源性疾病、医源性疾病,也在不断增加。

面对这些情况,单纯的、被动的修补治疗已经不能适应现实的需要,日趋高涨的医疗消费亦给各国政府和民众带来难以承受的负担。因此,世界各国的医疗保健策略也逐渐由疾病为主导向健康为主导的方向转变,我国医疗卫生的重点也开始由“治疗疾病”向“预防疾病”方向转变。这种健康维护理念的转化实际是与中医“治未病”思想极为吻合的。要维护健康,要减少疾病,预防比治疗更为重要。从这一点上来看,中医“治未病”思想所体现的学术特点,中医药在预防保健、养生康复方面有着不可替代的优势,对人类健康事业所产生的积极意义和巨大影响,将是难以估量的。为此,国家中医药管理局布署开展中医“治未病”试点工作,要构建以中医“治未病”为核心理念的中医保健服务体系,通过中医“治未病”,做到“治其未生,治其未传,愈后防复”,真正体现中医



药服务“以人为本,促进和谐,保障健康,造福人民”的实际价值,让这一古老又新兴的学科体系在现今时代对人类的健康事业绽放更大的光和热。

我院教师朱向东君,厚生有为,治学勤奋,他不仅在中医基础理论方面功底扎实,而且对于中医养生保健的理论方面犹有卓见。近日,他将其“治未病理论研究”方面的成果,进一步总结、梳理,编撰成册,实为佳事。综观全书,内容丰富,资料翔实,不仅从中医“治未病”思想内涵、理论渊源以及未病先防重养生,即疾病防变早诊治,综合调治促康复等诸多方面进行了深入讨论,而且还对历代各家养生理理论摘其扼要,选录阐释,以资共赏。我相信,该书问梓,一定会对中医“治未病”研究的广泛开展在理论上、学术上及方法上提供很好的参考,也一定会对中医“治未病”学科体系的构建发挥积极的作用。

张士卿

2007年11月28日
写于金城杏雨轩



自序

在人的一生中,最值得珍惜的东西是什么?不同的人有不同的答案,有的人说是快乐,有的人说是金钱,有的人说是家庭。您的答案是什么呢?曾经有人用“1000000000000”来比喻人的一生,其中“1”代表健康,各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子、车子……“1”后面的“0”越多证明您这一生越有价值,但是,假如这个最前面的“1”提前倒下了,您失去了“1”,所有的浮华喧嚣都将归于沉寂。

可是,如何才能获得健康,如何不得病而幸福有质量的生活,这是每个人都应该认真思考的问题。

全球的经济学家都在算一本账:健康与经济关系的账,简称健康经济学。大家知道,一个不健康或生病的人会少创造财富,而且生病本身的花费现在成了一个全球性的巨大包袱。对于我们国家这样一个有十三亿人口的大国来说,这个包袱更为沉重。

那么这本账是什么样的呢?

花费1元钱的养生保健=8元钱的治疗=100元的抢救费用。

其实这个道理很简单,就像一部新买的自行车,用的时候爱惜点,经常保养一下,检查一下,上上油,就不大会坏了,这个保养费用只要1元。而有的人,用了以后就不管了,让它淋雨生锈,等骑不了了才去修理店修一下,这个修理费是多少呢?它是8元。还有人车子骑不动了还要硬骑,直到最后哪个地方扭曲变形了或干脆断了才送进修理店,重要零件可能只好换了,这个费用是多少?它是100元。这本账让那些只顾工作,只顾追逐财富而忽视自身



存在和健康的现代人感到震惊！对于自行车、小汽车，很多人都会做到有问题可以随时去检修，没问题也定期去保养一下，为什么？小毛病不修，问题大了抢修费用贵呀！谁都明白这个道理，对不对？

但奇怪的是，当你的身体出了状况，却有很多人无所谓：这几天胃有点不舒服——没事，它老这样，都几年了，过两天就好了。这几天头疼——不要紧，吃粒止痛片就好了。这几天特别疲乏——没事，熬熬，忙过这阵就好了；还有很多类似的情况，不胜枚举。可以说，比身外之物的车子宝贵得多的是你的身体，你的关心程度反而远不如一辆新车，这也是现在超过75%的人处于亚健康状态，20%的人处于大大小小的疾病状态，而只有不到5%的人才真正属于健康状态的原因。人们往往为了工作而投入大量的精力和时间，甚至无暇休闲、运动和注意自己的健康。再加上常有患得患失之心，精神上压力很大。这样的情况，正是培养慢性病的温床。所以每个人都应该反思一个问题——我们是否有未病先防的意识，是否学会了定期保养自己的身体！

沉迷于追逐功名利禄而赔了健康，牺牲未免太大，财富的最大功能，应该是改善和提高人的生存质量、用于实现人生的价值，否则，财富只是存在银行里的一个数字而已，对自己和社会的贡献不大。但是，如果我们能略通保健常识，又能身体力行，功名与健康兼得，也不是太困难的事，只需您重视她，关心她，并为她有所付出，健康可以与你长相厮守。可是许多人却因种种原因忽视了健康的重要性。现实生活中经常有这样一种情况，有病以后到医院看医生，医生就说：为什么不早一点来？因为如果早一点来的话，很多病是可能治愈的，是不太可能发展到不可收拾的地步。但我们更希望的是如果人人都不去看医生岂不是更好吗？问题是多数人不具备基本的养生、防病和健康常识，不知道自己的健康状况，不知道自己是否已不健康，更不知道如何去维护健康，换句话说在



健康的时候不知道保健,在亚健康的时候不知道调理,在患病的时候才知道治疗。但已悔之晚矣……实践证明,今天的预防胜过明天的治疗,今天的微薄投资一定可以换得您一生的安宁与健康!这正是中医治未病理论所要探讨的内容。

人最宝贵的是生命,因为生命只有一次,对于生命来说,最宝贵的是健康。如果没有健康的身体,人生就毫无意义。健康不能代表一切,但是失去健康就等于失去一切。尽管没有人认为自己的命是不重要的,但更多的人是:五十岁以前用命换钱,五十岁以后拿钱换命;年轻的时候不善待自己的身体,到老的时候,是需要付出更大的代价。我们如果用过去、现在、未来概括人的一生,过去我们因为不会养生、保健、预防而导致现在多病缠身,一方面因为看不起病而苦恼;另一方面正在遭受病痛的折磨。那么现在就应该重视养生、预防和保健,否则将来如何拥有健康、安宁和幸福!谁不想拥有健康呢?怎样去做?这是个很茫然的问题!

鉴于此,我们选择中医治未病理论为主要研究内容,希望通过对治未病思想的初步探讨,提醒您在健康的时候要有维护健康的意识,在有病的时候要有早治疗的意识,在康复之后要有防止疾病复发的意识,概括来说就是要防患于未然。古人说:“上工治未病”,就是未病先防重养生、有病早治防传变、瘥后调理防复发。简单地说与其病人膏肓而去抢救,不如提前重视养生、预防、保健、康复。治未病的重大意义在于是让人如何不得病,更为关键的是让人如何健康地、有质量地生存。由于中医治未病的理论与方法内容涉及范围十分广泛,很多内容和方法实践起来也有一定的困难,本书只是进行了初步研究和探讨,其中一定存在很多问题和不妥之处,衷心希望广大读者提出宝贵意见,将不胜感激。



目 录

第一章 治未病与养生	(1)
一、“治未病”思想的内涵	(1)
(一)“未病”的本意	(1)
(二)“治未病”的内涵	(3)
二、“治未病”思想的渊源	(9)
(一)远古时代已有“治未病”思想的萌芽	(9)
(二)《黄帝内经》首先提出“治未病”思想	(13)
(三)后世医家对“治未病”思想的研究	(15)
三、治未病理论研究的重大意义	(18)
(一)“治未病”是中华民族的伟大医学思想	(20)
(二)开展治未病研究是伟大的医学革命	(21)
(三)实践治未病思想是伟大的社会运动	(22)
(四)“治未病”思想体现了中医诊疗的学术特色和优势	(24)
(五)“治未病”的养生学意义——无病自调	(25)
(六)“治未病”的病因发病学意义——因病而防	(28)
(七)“治未病”的亚健康意义	(30)
(八)“治未病”的亚临床意义	(31)
(九)“治未病”的临床预防学意义	(32)
(十)“治未病”的临床康复学意义	(33)
四、治未病与养生的关系——中医治未病是健康养生之学	(34)



第二章 未病先防重养生	(39)
一、中医的疾病、寿、老观	(41)
(一) 疾病论	(41)
(二) 寿夭论	(48)
(三) 天年论	(53)
(四) 衰老论	(62)
二、中医的养生防病观	(69)
(一) 中医养生的实践意义	(69)
(二) 中医养生观	(71)
三、中医养生防病的基本原则和方法	(87)
(一) 道法自然, 顺时调养	(87)
(二) 动静有度, 神形兼养	(94)
(三) 爱气惜精, 保养二天	(118)
(四) 针灸推拿, 药饵养生	(137)
(五) 慎避外邪, 以防受侵	(149)
第三章 既病防变早诊治	(156)
一、早期诊治, 防微杜渐	(157)
(一) 概念	(157)
(二) 应用	(158)
二、截断病传, 有备无患	(159)
(一) 概念	(159)
(二) 应用	(160)
第四章 综合调治促康复	(164)
一、中医康复学说基础	(165)
(一) 中医学对康复期病证的认识	(165)
(二) 中医学对康复期病证论治的基本思想	(166)
二、中医康复基本原则	(171)
(一) 身心并治, 形神结合	(171)



(二) 杂合以治, 内外结合	(172)
(三) 饮膳调治, 药食结合	(173)
(四) 因时因地, 不失人情	(174)
(五) 整体康复, 尤重功能	(176)
三、中医康复主要方法	(177)
(一) 饮食调理康复法	(177)
(二) 药物调治康复法	(181)
(三) 针灸推拿康复法	(184)
(四) 运动导引康复法	(186)
(五) 精神调摄康复法	(189)
(六) 利用自然康复法	(192)
附: 养生理论文选	(199)
一、《老老恒言》	(199)
二、《遵生八笺》	(201)
三、《寿世保元》	(203)
四、《寿亲养老新书》	(205)
五、《养生延命录》	(211)
六、《金匱要略》	(213)
七、《黄帝内经》	(214)
八、《吕氏春秋》文选	(256)
九、《庄子》文选	(258)
十、《老子》文选	(259)
十一、《荀子》文选	(261)
十二、《孟子》文选	(262)
十三、《论语》文选	(263)
十四、《易经》文选	(264)
十五、《景岳全书》文选	(266)
十六、《千金要方》文选	(281)



十七、《抱朴子》文选	(284)
十八、《马王堆古医书》	(285)
十九、《养生大要》(《增补遵生八笺》)	(286)
二十、《摄生诀》	(287)
二十一、《慎防八损诀》(《养生医药浅说·病因》) ...	(288)
二十二、《长生秘诀》(石天基)	(289)
二十三、《养生二十八禁忌》(《养生要集》)	(290)
二十四、《养目法》(周履靖)	(290)
二十五、《养生三字经》(苏轼)	(291)
二十六、《病家十要》(《万病回春》)	(292)
二十七、《养生要语》(《类修要诀》)	(293)
二十八、《祛病十法》(《养生旨秘》)	(293)
二十九、《按摩养生诀》(《养生医药浅说·却病》) ...	(294)
三十、《摄养三字诀》(《医说》)	(296)
三十一、《孙真人十二多》(孙思邈)	(296)
三十二、《孙真人枕上记》(孙思邈)	(297)
三十三、《孙真人养生铭》(孙思邈)	(298)
三十四、《万氏家传养生四要》	(299)



第一章 治未病与养生

一、“治未病”思想的内涵

(一)“未病”的本意

“治未病”一词,出自《黄帝内经》,是中医学重要的防治思想。《内经》提出“治未病”原则并将其奉为医工之最高境界,迄今已有两千余年。其内涵多被解释为“无病先防,已病早治,既病防变”。三部分。按照这种解释,“无病”与“已病”均归属“未病”之列,那么,“未病”的本意到底是什么呢?《灵枢》对“治未病”的含义作了高度概括:“……上工,刺其未生者也,其次,刺其未盛者也。其次,刺其已衰者也……故曰上工治未病,不治已病,此之谓也。”这里的“未病”、“未生者”究竟属于“平人”还是“病人”?若属“平人”何须用“治”?若属“已病”的病人,又何须用“未”字来修饰“病”?《千金要方》对此进行了较为合理的阐发:“上工医未病之病,中工医欲病之病,下工医已病之病。”这里把《内经》的“未生者”、“未盛者”明确地称之为“病”。但这“病”绝非“已病”之“病”,而是“未病”和“欲病”之“病”。所以“未病”的本意所指为一种特殊的状态,即“病前状态”——既非健康,也非疾病,而是从健康至疾病之间必然存在的一种中间状态。“未病”指“病前状态”,有两种情况:第一种情况是病象未充分显露的隐潜阶段,在外象上无征象可察。第二种情况是已病情况下,与已病部位相关的脏器已处在“病前状态”。“治未病”的关键问题,首先是要去发



现“未病”,然后才能采取正确的治疗措施。对于前述第二种“未病”,《难经》从另一角度对“未病”的含义作了阐述,所云:“治未病者,见肝之病当传之于脾,故先实其脾气,无令所受肝之邪,故曰治未病也。”用“肝病传脾”的例子向医生强调要研究疾病发生、传变的规律,并指出当“刺其未生者”这一防线失利而致某一疾病发生时,要立即认识到与之相关的脏器可能已处于“病前状态”。这是在“已病”情况下,更深层次意义上的“未病”。在治“已病”的同时,须尽早采取有效措施阻断其传变发展,以防止出现并发症。对此《金匱要略》也有“知肝传脾当先实脾”的认识,所以可通过脏腑之间的相互关系及五行生克关系来发现“未病”可能出现的趋势,并给予及时的调摄和治疗。后世医家受其启发,已突破“五行生克传变”的局限,并有所发展创新。如清代叶天士治疗温病提出“先安未受邪之地”的理论,今人姜春华在临床实践中总结出“截断理论”等,均能有效地防止某些疾病的传变和发展,达到未病先防的目的。而对于前述第一种“未病”,如何采取有效手段去发现?这是治未病的难题,也是“治未病”理论和应用发展缓慢的原因所在。在处于“病前状态”的“未病”人群中,对于已出现不适主诉而无证候可循的一部分人,中医学一般是通过问诊,抓住主诉作为突破口,以“但见一症便是”或采取“以方测证”的方法进行辨治和调摄,常能取得理想疗效。这是中医“治未病”的一种特有手段。但对于多数尚未出现明显不适主诉而又无征象可辨的“未病”,中医学视其为“平人”。平人如何治未病呢?“平人”应平时注重养生和预防,以防患于未然。这些论述旨在告诫医生,治病的上策应该高度重视“病前状态”的存在,尤其是在病象未充分显露的隐潜阶段,及时发现并给予必要的调摄和治疗,使“病前状态”向健康方向转化以控制发病,阻止向疾病方向发展。这是中医学治未病的思想精髓。