

大众健康丛书

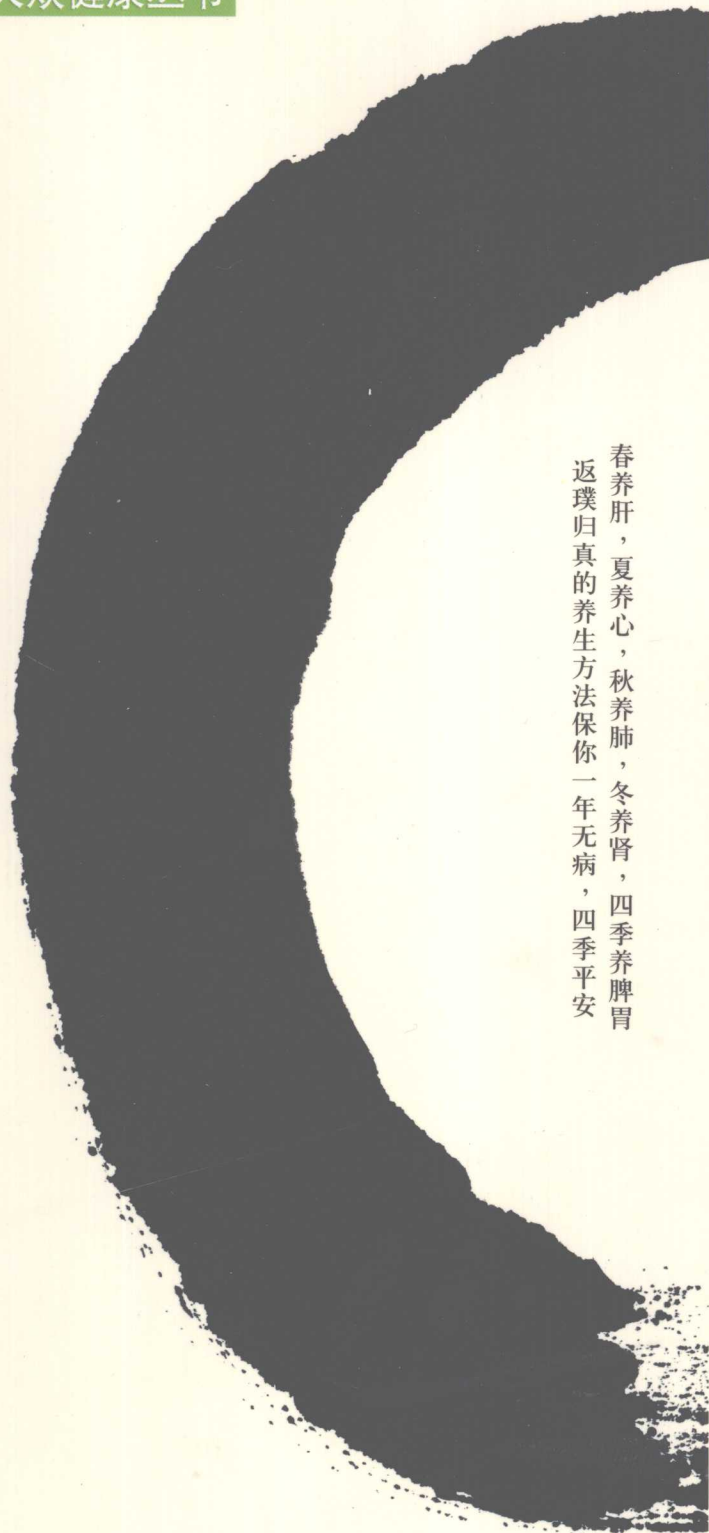
上医治未病

北京中医医院副院长、治未病中心主任
王国玮 著

图解《黄帝内经》养生精华

夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人行之，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆，是谓内格。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！

春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃
返璞归真的养生方法保你一年无病，四季平安



图书在版编目(CIP)数据

上医治未病 / 王国玮著. —海口: 南海出版公司,
2008.1

ISBN 978-7-5442-4005-5

I. 上… II. 王… III. 养生(中医) — 图解 IV. R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 206135 号

SHANGYI ZHI WEIBING

上医治未病

作 者	王国玮
责任编辑	李 昕
特邀编辑	刘灿灿
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	徐 蕊
内文插图	陈 昭
内文制作	田晓波
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	700 毫米 × 990 毫米 1/16
印 张	12
字 数	100 千
版 次	2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4005-5
定 价	25.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

上医治未病

图解《黄帝内经》养生精华

北京中医医院副院长、治未病中心主任

王国玮 著

南海出版公司

2008 · 海口

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。

——《黄帝内经素问·四气调神大论篇》

前言

中医不仅能医治疾病，更重要的是它有丰富的养生思想，在预防疾病方面效果更加突出。“治未病”就是中医思想的精华。

“治未病”思想始见于《黄帝内经》，“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也”，“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”。因此，“治未病”包含着“既病防变”、“防微杜渐”、“有病早治”等内容，其科学内涵与当今医学界倡导推广的“三级预防”相吻合。中医学在治疗上历来“防重于治”，这一思想在历史上各时期的典籍中都有体现，且不断发展与完善。

本书遵循“治未病”的思想，介绍了中医顺应自然的养生方法。大道至简。想不生病、想要健康，只需掌握规律，落于实践。本书还采用了图文并茂的编写方式，用图画辅助说明书中的知识，以便您记忆更加深刻。

本书出版之际，北京中医医院也成立了“治未病中心”，坚持以预防为重心、养生为核心的中医学指导思想，由中医特色体检、传统特色门诊、社区医疗服务、流行病学研究等组成，开展“未病先防”、“有病早治”、“已病防传”、“病盛防危”、“新愈防复”的五防工作。作为治未病中心的主任，我更希望本书能够给您带来帮助。

本书只是抛砖引玉，希望您在此基础上总结出更好的养生之道。祝愿每一位读者越来越健康！

王同玮



目录

上医治未病 /11

保健的三个层次 /11

20年来，疾病发生很大变化 /12

期待医学返朴归真 /14

世上本无病，愚人使生之 /15

从“生老死”到“生老病死” /15

人为什么生病 /16

养生防病要把握好“度” /17

致病因素——外感六淫，内伤七情 /18

养生要求——外避六淫，七情不过 /19

法于阴阳，顺应自然 /20

阴阳平衡，人才健康 /20

春夏养阳，秋冬养阴 /22

春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃 /24

吃时令的蔬菜水果 /25

精神调养并驾齐驱 /26

春养肝

肝的主要功能 /30

肝气失调的主要表现 /32

百病从肝治 /34

怎样养肝 /38

春季防风邪 /44

春季饮食调养 /46

夏养心

- 心的主要功能 /56
- 怎样养心 /60
- 夏季其他易发病及冬病夏治 /70
- 藿香正气和十滴水 /75
- 夏季饮食调养 /78

秋养肺

- 肺的主要功能 /88
- 怎样养肺 /92
- 最佳食疗选择——梨与萝卜 /95
- 秋季易发胃肠道疾病 /101
- 秋乏 /103
- 秋冻 /107
- 秋季饮食调养 /110

冬养肾

- 肾的功能 /122
- 肾虚 /127
- 养肾防寒 /131
- 慢性病患者如何安度冬季 /145
- 冬季饮食调养 /148

四季养脾胃

- 脾的主要功能 /160
- 胃的主要功能 /163
- 脾虚 /165
- 胃火 /167
- 如何健脾养胃 /171
- 四季饮食调养 /178

上
医
治
未
病

上医治未病



魏文王曾问名医扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊答：“长兄最佳，中兄次之，我最差。”

文王再问：“那为什么你最出名呢？”

扁鹊答：“长兄治病，是治病于病情发作之前，一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去；中兄治病，是治病于病情初起时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及本乡里；而我是治病于病情严重之时，一般人都看到我下针放血、用药敷药，都以为我医术高明，因此名气响遍全国。”

可见，几千年前，我们的老祖宗就总结出了健康保健的三个层次，即预防、检控与治疗。医学的最高境界，就是在疾病发生之前采取预防措施。



久坐开车



工作紧张



饮食不规律

导致心脑血管等老年性疾病发病年龄降低，发病率增高。

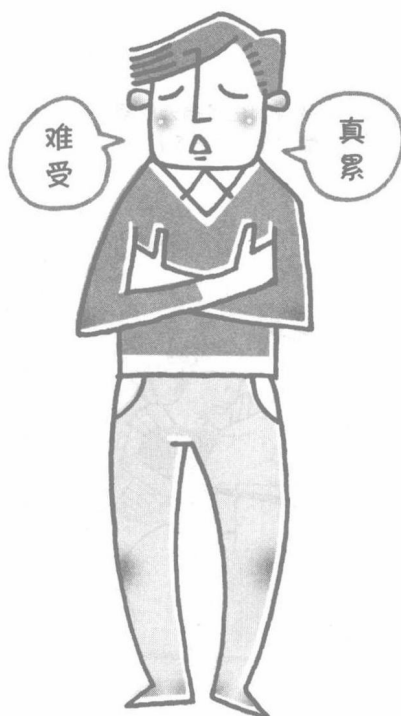
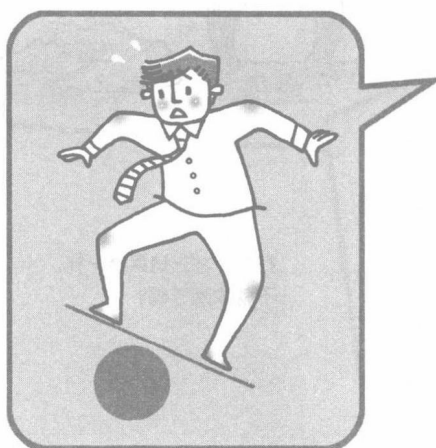
20 年来，疾病发生很大变化

我在北京中医医院工作了20年，先后在儿科、肝病科从事临床工作，后来又任门诊部主任，接触了老老少少各种类型的患者。

在这20年里，病患发生了很多变化。比如说，我从中医院的体检结果中发现，现在有很多20多岁的年轻人就得了颈椎病、腰椎病、心脑血管疾病、高血压、高血脂等。从发病率来说，心脑血管疾病的老年发病率倒没有明显上升，而中青年的发病率在上升。我见过的最小的心梗患者只有19岁。

胃炎、胃溃疡的患者显著增多。以前，司机得这种病的比较多，因为总是坐着开车、饮食不规律，所以比较容易患胃下垂等胃病。如今，私家车越来越多，空气污染也越来越重，再加上工作紧张，很多人不能按时吃饭，又总是坐着不活动，结果因消化不良导致的疾病就多了起来。

体内平衡失调，出现“亚健康状态”，如果不尽早调理，离疾病就不远了。



另外，没有具体病、就是觉得不舒服的人越来越多，这就是我们所谓的亚健康人群，这部分人处于疾病与健康之间。亚健康状态去医院没法看，因为不知道挂哪个科，挂哪一科都不对，它需要调理。我经常给外企做一些健康讲座，告诉他们怎样用中医调理亚健康，又特别在中医院开设了亚健康门诊。

以上所说的种种病症一方面说明我们的健康水平并不乐观，另一方面就反应出疾病预防工作做得远远不够。我们现代人对健康的认识还不如古人的认识深刻。古人知道防未病，而现代人更强调“治已病”。一旦遇到某些特殊情况，就会产生健康危机。比如“非典”时，所有人都在吃药，好像是“临阵磨枪，不快也光”，但其实“冰冻三尺，非一日之寒”，疾病不是突然就来的，想增强抵抗力只能靠平时，而非一时；“病去如抽丝”，病了之后要痊愈、重获健康也不是那么容易的事。

非要等到了生了病去吃药，
就像口渴了才去挖井，



打仗了才去铸兵器一样，
不就太晚了吗？

期待医学返朴归真

现代疾病的种类越来越多，很多病也越来越怪，治好了这种病，下一种不知什么时候又跑出来了。专病专治尽管取得了一些积极的效果，但对于解决今天绝大多数的健康问题仍非良策。来敌克敌始终是被动状态，只有预防做得好，才可以提高健康水平，减少发病率，节约卫生资源，延长健康寿命。

《黄帝内经》中说：“病已成而后药之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”疾病已经产生才去用药治疗，就像是口渴了才去掘井、战斗已经开始才去铸造武器一样，不是太晚了吗？遗憾的是，医生们现在大多数时间做的只能是“渴而穿井，斗而铸锥”这样的事。

“治未病”是中医理论的精髓。我希望能够在治已病的同时，尽力地去传播治未病的方法。本书即是这种想法的体现。不管什么样的疾病，中医认为都是人“正气不足”导致的，养生就是要保养好“正气”，就等于预防疾病。而本书的目的，就是教给大家如何提高巩固“正气”。

世上本无病，愚人使生之



生老死是自然界的循环，无病无痛、无疾而终，自然死亡。但现实中，大多数人都是病理死亡、提前死亡，原因只有一条，就是违背了生命规律，受到自然的惩罚。

从“生老死”到“生老病死”

一般人认为人年纪大了、老了，就要生病，病多了、病久了就走向死亡。很少人会去想：人有没有可能不生病呢？当然可能，长生不老是一种实现不了的奢望，但健康到老、无疾而终是人人可以做到的。只是大多数人不知道方法。远古时候的人不知病为何物，《黄帝内经》中说“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰”，反观今时之人却“年半百而动作皆衰”。为什么呢？

因为上古之人懂得养生的道理，饮食有节制，作息有规律，不妄劳作，精神平和，这样他们得以健康到老，活到自然寿命，百岁之后无疾而终。而今时之人恰恰相反，他们不知道保持精气充沛、蓄养精神的重要，只顾一时之快，背离了养生之道。