

中国 / 世界卫生组织合作项目

漫话



中医治未病

主编 孙涛 朱嵘



未病养生，防病于先
欲病就萌，防微杜渐
已病早治，防其传变
瘥后调摄，防其复发

中国中医药出版社

中国/世界卫生组织合作项目

漫话中医治未病



主编◎孙涛 朱嵘

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

漫话中医治未病/孙涛, 朱嵘主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 80231 - 962 - 2

I. ①漫… II. ①孙…②朱… III. ①中医学: 预防医学
IV. ①R211

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 077902 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/24 印张 7.75 字数 89 千字
2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 962 - 2

*

定价 26.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

《漫画中医治未病》

编委会名单

主 编 孙 涛 朱 嵘

副 主 编 王笑频 赵 静 宋炜熙 胥永会 刘小卫

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 超 王笑频 朱 易 朱 嵘 朱海东

刘小卫 刘朝圣 池春源 孙 涛 杨志敏

李丽慧 宋丽娟 宋炜熙 张晓天 林熾钊

赵静 欧阳传斌 胥永会 黄博明 黄建利

童锡刚 樊新荣

插图设计 李 昕

前言

中医治未病理念源远流长，是中医学理论体系中独具影响的理论之一。“未雨绸缪”，“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，凡事预防在先，是中国人谨遵的古训。中医治未病理念的形成，正是根植于中国文化的“肥沃土壤”。《素问·四气调神大论》曰：“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。”这从正反两方面强调了治未病的重要性。后世历代医家对此不断发挥，丰富了中医治未病的内涵，并实践于临床，指导治病和养生，使治未病理念深入人心，在实践中不断推而广之。汉代张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》中曰：



“上工治未病，何也？夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”“四季脾旺不受邪，即勿补之。”成为治未病理念灵活运用的经典论述。朱丹溪在《格致余论》中言：“与其求疗于有病之后，不若摄养于无疾之先；盖疾成而后药者，徒劳而已，是故已病而不治，所以为医家之怯；未病而先治，所以明摄生之理……此圣人不治已病治未病之意也。”

中医治未病理念发展到今天，趋于成熟。具体内容包括未病养生，防病于先；欲病就萌，防微杜渐；已病早治，防其传变；瘥后调摄，防其复发。毋庸置疑，当今世界，人们对自身健康状态的关注已从“已病图治”转变为“养生保健，未病先防”，处于健康和疾病之间的亚健康成为健康医学的主题之一。在中医“治未病”理念指导下，中医药系统的养生保健理论体系和独特的传统疗法，对那些“感觉不舒服而又查不出病”的亚健康人群，无论是从卫生经济学角度，还是对医学科学发展的内在需要而言，都具有十分重要的现实意义。21世纪初，中国政府明确表示，国家卫生政策的重大调整之一是由治疗为主转为预防为主，即卫生政策的“战略前移”。伴随着时代的脉搏，中国卫生行政部门和中医药界对治未病理念的研究和应用都十分关注，是近几年来中国中医药研究的一个重点和热点。我们相信，中医药养生和防病的理念、方法对世界人口的健康维护也有着积极的借鉴意义。

基于此，2008年立项的中国/世界卫生组织合作项目“中医药‘上工治未病’工程项目以及中医药对亚健康防治干预研究”，旨在比较全面地整理、总结中医治未病的具体方法和经验，项目由中和亚健康服务中心和湖南中医药大学承担实施。《漫话中医治未病》科普书的编纂是整体研究方案中的一个重要组成部分。该书的编纂目的就是为了更好地在社会上推广中医治未病理念，并教会大家一些常用的中医养生方法和技术，以及一些常见亚健康状态的中医调治方法。

本书为便于普通民众阅读和更好地理解书中的内容，对治未病的主要思想通过100个问题予以简明、形象的阐述，并针对性地插配了漫画图片。其内容涵盖了中医治未病及相关的概念与原则；常见手段和养生方法；中医常见体质的辨证及调理方法；针对常见亚健康症状和常见慢性疾病，如何从调养精神、合理饮食、体质调理、食疗与膏方、四季养生与冬病夏治、针刺、艾灸、火罐与推拿等角度选取最简明、实用的一种或多种方法进行调治。

本书图文并茂，文字简明易懂，调治方法便捷，实用性强，充分展示了中医治未病的理念在养生、保健、亚健康调治方面的独特优势。可以预期，随着中医治未病理念的不断推广，将会对人们树立健康的生活方式，促进人们“不得病、少得病、晚得病、不得大病”具有重要的意义。

本书在编写过程中，得到了国内很多专家的悉心指教，得到了世界卫生组织和国家中医药管理局国际合作司领导的大力支持，在此致以衷心的感谢！本书旨在抛砖引玉，希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订补充。

孙涛 朱嵘

二〇一〇年四月

目 录

Contents



1. 健康的概念是什么? /1
2. 什么是亚健康? /2
3. “未病”是什么? /3
4. “治未病”的思想内容包括哪些? /4
5. “未病”与亚健康的关系是什么? /6
6. 历史上的中医“治未病” /7
7. 中医“治未病”的方法主要有哪些? /10
8. 什么是食疗? /11
9. 什么是膏方? /12
10. 什么是针灸? /13
11. 什么是拔罐? /14
12. 什么是推拿? /15
13. 什么是冬病夏治? /16
14. 什么是穴位注射法? /17
15. 什么是穴位敷贴法? /18

16. 什么是隔姜灸法? /20
17. 什么是叩齿法? /21
18. 什么是拍肩法? /22
19. 什么是耳部按摩法? /23
20. 什么是搓腰法? /24
21. 什么是摩腹法? /25
22. 什么是足疗法? /26
23. 什么是推天水河? /28
24. 什么是八段锦? /29
25. 什么是五禽戏? /30
26. 中医体质学中包括哪些常见体质? /32
27. 什么是平和质, 如何调理? /33
28. 什么是气虚质, 如何调理? /34
29. 什么是阳虚质, 如何调理? /35
30. 什么是阴虚质, 如何调理? /36
31. 什么是血瘀质, 如何调理? /37
32. 什么是痰湿质, 如何调理? /38
33. 什么是湿热质, 如何调理? /39
34. 什么是气郁质, 如何调理? /40
35. 什么是特禀质, 如何调理? /41

- 36. 亚健康的常见症状有哪些? /42
- 37. 什么是目干涩, 如何调理? /43
- 38. 什么是身体疼痛, 如何调理? /44
- 39. 什么是耳鸣, 如何调理? /45
- 40. 什么是头晕, 如何调理? /46
- 41. 什么是头痛, 如何调理? /47
- 42. 什么是夜尿多, 如何调理? /48
- 43. 什么是便秘, 如何调理? /49
- 44. 什么是便秘, 如何调理? /50
- 45. 什么是饮食减少, 如何调理? /52
- 46. 什么是腹胀, 如何调理? /54
- 47. 什么是咽干, 如何调理? /55
- 48. 什么是眼、面肌抽搐, 如何调理? /56
- 49. 什么是健忘, 如何调理? /57
- 50. 什么是心悸, 如何调理? /58
- 51. 什么是失眠, 如何调理? /59
- 52. 什么是自汗, 如何调理? /60
- 53. 什么是盗汗, 如何调理? /61
- 54. 什么是经前乳胀, 如何调理? /62
- 55. 什么是月经失调, 如何调理? /63

56. 什么是带下量多，如何调理？ /64
57. 什么是皮肤瘙痒，如何调理？ /66
58. 什么是嗜睡，如何调理？ /68
59. 什么是畏寒，如何调理？ /70
60. 什么是牙齿松软，如何调理？ /71
61. 什么是下肢无力，如何调理？ /72
62. 什么是情绪低落，如何调理？ /73
63. 什么是烦躁易怒，如何调理？ /74
64. 常见的疾病倾向有哪些？ /75
65. 什么是慢性疲劳综合征，如何调理？ /76
66. 什么是动脉粥样硬化倾向，如何调理？ /77
67. 什么是胃肠道功能紊乱，如何调理？ /78
68. 什么是免疫力下降，如何调理？ /79
69. 什么是前列腺增生倾向，如何调理？ /80
70. 什么是男性性生殖机能减退，如何调理？ /81
71. 什么是肥胖症前期，如何调理？ /82
72. 什么是营养不良倾向，如何调理？ /83
73. 什么是颈腰椎功能减退，如何调理？ /84
74. 什么是痛风前期，如何调理？ /85
75. 什么是焦虑倾向，如何调理？ /86

- 76. 什么是失恋综合征，如何调理？ /87
- 77. 什么是假日综合征，如何调理？ /88
- 78. 什么是乙肝病毒携带者，如何调理？ /90
- 79. 什么是糖尿病前期，如何调理？ /92
- 80. 亚健康常见的中医证候有哪些？ /93
- 81. 什么是肝气郁结证，如何调理？ /94
- 82. 什么是脾虚痰阻证，如何调理？ /96
- 83. 什么是肝郁化火证，如何调理？ /98
- 84. 什么是肾精不足证，如何调理？ /99
- 85. 什么是脾虚湿困证，如何调理？ /100
- 86. 什么是心脾两虚证，如何调理？ /101
- 87. 什么是脾肾两虚证，如何调理？ /102
- 88. 什么是肺脾气虚证，如何调理？ /104
- 89. 什么是气血亏虚证，如何调理？ /105
- 90. 什么是气虚血瘀证，如何调理？ /106
- 91. 什么是气阴两虚证，如何调理？ /107
- 92. 什么是肝肾阴虚证，如何调理？ /108
- 93. 什么是心肾不交证，如何调理？ /109
- 94. 什么是心肝血虚证，如何调理？ /110
- 95. 什么是湿热蕴结证，如何调理？ /111

96. 中医的“上火”有哪些表现，人体哪些部位容易“上火”？/112

97. 眼睛“上火”如何调理？/113

98. 鼻子“上火”如何调理？/114

99. 舌生溃疡如何调理？/115

100. 口腔溃疡如何理？/116

附录：中医治未病建设案例/117

广东省中医院中医治未病中心建设案例/117

上海中医药大学附属曙光医院中医治未病中心建设案例/130

四川省中西医结合医院中医治未病中心建设案例/146

上海莱香企业中医治未病建设案例/153

1 健康的概念是什么？

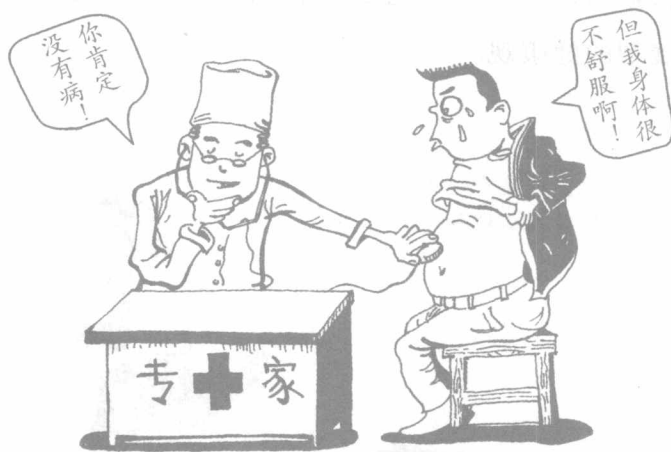
健康不仅是没有疾病和病态（虚弱现象），而且是一种个体在身体上、精神上（心理上）和社会上完全安好的状态。一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为，只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时，才是真正的健康。现代健康观的核心思想是“人人为健康，健康为人人”。这种健康观是“机体-心理-社会-自然-生态-健康”的一种整体观，是一种社会协调发展型的健康观。

健康的人，既要有健康的身体，
还要有健康的心理和行为。



2 什么是亚健康?

人体除了健康状态（第一状态）和疾病状态（第二状态）外，尚存在一种介于这二者间的状态，称为第三状态，即亚健康。亚健康表现为记忆力减退、注意力难以集中、精神不振、疲劳、耐力下降、用脑后疲劳、多梦、困倦、情绪不稳定、健忘、虚弱、烦躁、活动后疲劳、易激动等症状。



3 “未病”是什么？

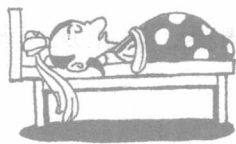
“未病”即“疾病未成”，是“体内已有病因存在但尚未致病的人体状态”，是疾病前期。但随着中医理论的发展，结合临床实际，未病的概念不断扩展，已经包括了无病期、欲病期、“既病防变”期、愈后防复期，这些都称为“未病”状态。也就是说，“未病”是一个相对的概念，并不全是没有病。



无病期



欲病期



既病防变期



愈后防复期