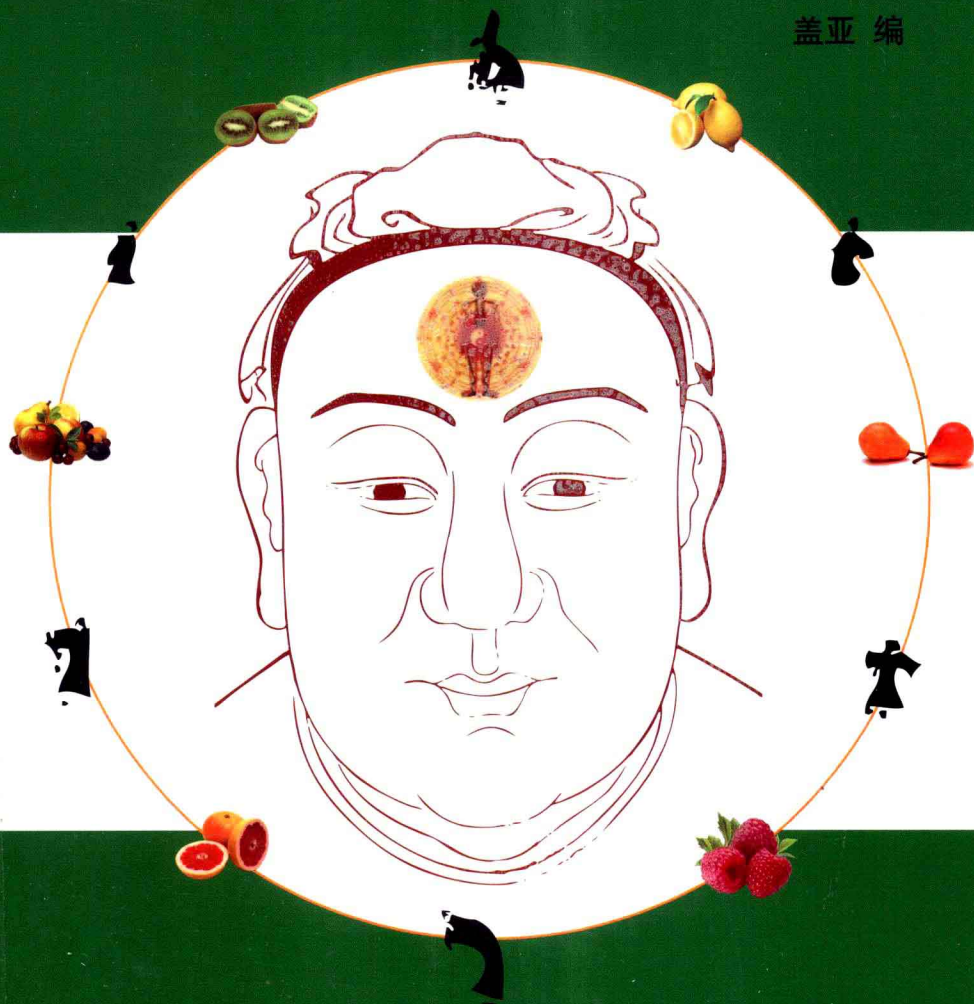




千年古老命题 引领新世纪养生理念

治未病才能不生病

盖亚 编



未病是一种即将得病还没有得病的状态

本书将告诉您不得病的窍门

掌握“无病一身轻”的神奇密钥，洞察“治未病”的玄机

无病先防，有备无患，帮您打造健康防火墙

中原出版传媒集团



承载两千年古老命题 引领新世纪养

治未病才能不生病

盖亚 编



未病是一种即将得病还没有得病的状态

本书将告诉您不得病的窍门

掌握“无病一身轻”的神奇密钥，洞察“治未病”的玄机

无病先防，有备无患，帮您打造健康防火墙

中原出版传媒集团

图书在版编目(CIP)数据

治未病才能不生病 / 关自佳编著. — 郑州:
中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2009. 12
ISBN 978-7-80739-469-3

I. 治… II. 关… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 212930 号

出版: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371-65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 郑州金秋彩色印务有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 15

字数: 190 千字

版次: 2010 年 1 月第 1 版 印次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-469-3 定价: 26.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

“未病”与“治未病”

“治未病”是中医的健康观，是古代医家几千年来在预防和治疗疾病的过程中不断总结和完善的“未病先防，既病防变”的科学思想，是中医学奉献给人类的健康医学模式。“未病”，也就是说未来的病，还没有得的或者就要得的病，不是无病，也不是可见的大病。现在，我们得病通常会说患了疾病，但在古代，“疾”与“病”含义不同。“疾”是指不易觉察的小病，如果不采取有效的措施，就会发展到可见的程度，便称为“病”。而“治未病”就是我们今天所要说的重点。

按中医观点，“未病”是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑营卫的不平衡状态。我们的祖先，除了积极寻找除疾之法外，还积累了许多预防疾患的措施。《黄帝内经》曰：“圣人不治已病治未病……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？”意思是说，最好的医生，让人在没有病的情况下防止得病；聪明的人，在人们还没有犯错误的时候告诫不犯错误。不然的话，就像口渴的时候才凿井，战争开始了才征兵练兵，那时候就晚了。由此可以看出，我们的祖先已认识到对疾病“未雨绸缪、防患未然”的重要性。

在古代中医领域中，评判一个医生的医术是否高明，并不是看他

否擅长治病，而是要看他是不是能够及时预防疾病。有这样一个小故事：

魏文王曾求教于名医扁鹊：“你们家兄弟三人都精于医术，谁是医术最好的呢？”扁鹊说：“大哥最好，二哥差些，我是三人中最差的一个。”

魏王不解地说：“那为什么你最出名呢？可以说详细些吗？”

扁鹊解释说：“大哥治病，是在病情发作之前，那时候病人自己还不觉得有病，但大哥就下药铲除了病根，因此他的医术难以被人认可，所以没有名气，只是在我们家中得到推崇。我的二哥治病，是在病初起之时，症状尚不十分明显，病人也没有觉得痛苦，二哥这时让病人药到病除，乡里人都认为二哥只是治小病很灵。我治病，都是在病情十分严重之时，病人痛苦万分，病人家属心急如焚。此时，他们看到我在经脉上穿刺，用针放血，或在患处敷药，或动大手术直指病灶，使重病患者的病情得到缓解或很快痊愈，人们便以为我的本事最大，四处替我传扬，所以我名闻天下。”魏王恍然大悟。

从这个故事中我们可以看出，医术最高明的之所以是扁鹊的大哥，就是因为他能“治未病”。随着中医学的发展，“未病”的范围也有所扩充，含义大致有三：一是未病先防；二是既病防变；三是已病早治。

“未病”是和一个人的健康挂钩的。人体要维持健康的状态，达到延年益寿，除了躯体完整和健全外，还包括心理以及社会适应能力正常。

表面上看似健康的人，突发重病，而且难以回生，这绝不是偶然的。潜伏在体内的变化，往往被人们忽视了。这种状况在我们身边常有发生，最近几年不断有一些名人英年早逝，比如说高秀敏、侯耀文等都死于心脏病。事业如日中天的他们的去世让我们感到遗憾，然而再往深处想一想，他们的去世是否真的因为单纯的心脏病呢？心脏病患者有很多，也有长寿的、寿终正寝的，为什么有很多人走得那么突然呢？如果“治未病”这个观念能及早引起大家注意的话，相信很多人不会走得这么早。即使身有疾病，只要防预得当，仍然能让病情好转甚至痊愈，为这个社会

作出更大贡献。

仔细想来,要真正做到“治未病”,确实很难,毕竟现代中医与古代中医不同,需要通过实际的验证才能够对症下药,那么,有没有一种可以让自己“治未病”、保持健康的方法呢?本书就通过一些日常生活中的细节告诉您,怎样才能让您更好地保持健康。

健康不仅是没有疾病或虚弱,而是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态。我们并不是想要您成为一个中医,而是想通过一些浅显的中医理论告诉您一些预防疾病、让自己不生病的办法。健康是我们每个人都渴求的,希望每一位翻开这本书的读者永远健康,幸福快乐。

目 录

第一章	关于未病的常识	(1)
	先从中医说起	(1)
	未病与亚健康	(5)
	我们为什么会生病	(8)
	防病比治病更重要	(12)
第二章	健康以食为天	(17)
	粗粮是个好东西	(17)
	养胃补脾黄金粥	(20)
	美食不可尽用	(22)
	水果的药性	(25)
	用饮食改善我们的酸性体质	(29)
	奇妙的水	(33)
	以水当药的办​​法	(37)
	吸烟是死亡的“加速器”	(41)
	喝酒的方法	(45)
	阻击电脑“杀手”	(50)
	让生活回归自然态	(57)
第三章	好习惯奠定好基础	(61)
	五官与健康	(61)

	把窗儿打开,让风儿进来	(66)
	新房的烦恼	(70)
	便秘,难以启齿的痛	(74)
	扭扭按按保健康	(80)
	美好的一天	(83)
	保护好我们的“大梁”	(88)
	健康之行,始于“足”下	(92)
	太极拳,疾病的克星	(97)
	不要让假期“惹祸”	(100)
	留住我们的免疫力	(104)
第四章	健康从心开始	(109)
	心理的秘密	(109)
	心病还要心药医	(112)
	最近比较烦	(116)
	莫让忧愁伤我们的肺	(119)
	不要气坏你的身	(122)
	心宽一寸,病退一尺	(126)
	幽默健康行	(129)
	让我们找乐去	(132)
	乐极会生悲	(135)
	养花种草怡性情	(138)
第五章	四季防治未病健康行	(143)
	立春防病正当时	(144)
	雨水绵绵养脾气	(148)
	惊蛰润肺多吃甜	(151)
	春分风大要防痛	(155)
	清明踏青避误区	(159)

谷雨需防神经痛	(164)
立夏稀食好补身	(168)
小满湿热防瘙痒	(171)
芒种少肉多清淡	(174)
夏至如火要防暑	(177)
小暑护心很重要	(180)
大暑滋阴可吃粥	(184)
立秋养肺多按摩	(188)
处暑防病须小心	(192)
白露防敏要润燥	(196)
秋分阴阳须平分	(199)
寒露润燥顺阳气	(202)
霜降天寒防胃痛	(205)
立冬养阳靠日光	(209)
小雪来到冬意浓	(213)
大雪纷飞迎寒冬	(216)
冬至进补一阳生	(220)
小寒进补应适宜	(224)
大寒防寒好过年	(227)

第一章

关于未病的常识



先从中医说起

中医,顾名思义,就是中国的医术,是和西医相对而言的。大多数人在说中医的时候会自然地想起西医,我们可以通过下面的故事来概括一下两者的不同。

张景岳是明代著名医学家,善用温补的治疗方法。有一户姓王的人家有个儿子,刚满一岁。一日,母亲随手拿一枚钉鞋的圆铁钉给儿子玩。小孩不知,误塞入口中,吞到喉间出不来。他的母亲见状大惊,忙倒提小孩两脚,想用倒立的方法让孩子吐出铁钉,哪知小孩反而鼻孔喷血,情况十分危急。孩子的父母连呼救命。

恰好张景岳路过这里,他见状,慌忙让母亲将孩子抱正,小孩儿“哇”地一声就哭开了。既然小孩哭出声了,可能铁钉已经不在喉咙中了,于是张景岳断定铁钉已入肠胃。这时候,孩子父母早吓得六神无主,这铁钉可不是什么寻常的石子异物,它的尖锐足以让孩子肠穿肚破,丢掉小



命,于是连声哀求张景岳救孩子一命。

张景岳陷入沉思中,他记起《神农本草经》上有“铁畏朴硝”一句话,就想出一个治疗方案。他取来活磁石一钱,朴硝二钱,研为细末,然后用熟猪油、蜂蜜调好,让小孩服下。不久,小孩解下一物,大如芋子,润滑无棱,药物护其表面,拨开一看,里面正包裹着误吞下的那枚铁钉。小儿父母感激不已,虽然不明白,但还是被张景岳的高超医术所折服。

如果事情换到现代,医疗人员会怎么处理呢?无非是先来个透视,确定铁钉的位置,然后制订治疗方案——通过外科手术取出。看到这里,大家会怎么想呢?有人说,反正都是为了取出铁钉,结果不都一样吗?

结果看似一样,但是又不一样。在承担相同治疗风险的情况下,张景岳救助的那个孩子不必遭受更多的痛苦,而外科手术给人的创伤更大一些,更何况,外科手术本身就带有一定的风险。

近几年,中医、中药这些词语又开始流行起来,除了有越来越多的人追捧之外,还有各种关于西医与中医的讨论。大家彼此针锋相对,都坚持着自己的立场。然而,中医是否真的很玄呢?对于普通大众来说,究竟什么是中医?您是否理解中医呢?不要总是说那些“积淀了几千年的精华”之类的空洞话语,中医需要我们更深层的理解。我们需要知道,中医绝不仅仅是大多数人提到的中药和影视剧中那些一本正经的把脉,嘴里说着什么阴阳虚实、奇经八脉。和西医一样,中医有着自己的理论系统和治疗原则。

比如说,中医和西医对人体系统的描述就有很大差异。西医将人体分为各个器官,并将一些相关的器官组成系统,例如循环系统、消化系统、呼吸系统、运动系统、内分泌系统、生殖系统、免疫系统等七大系统。在各个系统之间并没有太大的相关性,各个脏器之间也没有太多的联系,好像每个脏器或系统都是独立的。

中医就完全不同了,大分类只有五脏六腑,每一个脏腑都有一条相

关的经络。除了五脏六腑对应的 11 条经络之外,另外还有心包经、任脉和督脉 3 条经络,一共 14 条主要经络。各个经络还有分支,称之为经别,几乎遍及全身。每条经络上有穴位,运用针灸治疗时,主要是刺激经络上的穴位。

除了每个脏腑和其相应经络之间存在着紧密的关系之外,各个脏腑之间也存在着非常密切的相生相克关系,中医将之归纳出五行理论。五行理论不但说明了脏腑之间的关系,同时也将各个脏腑和气候变化之间的关系解释得非常透彻合理。

比较中西医对人体系统的描述,可以看出,中医是累积了数千年人类经验所形成的智慧,有比较合理而且慎密的逻辑和结构,因此能够沿用数千年。

中医认为人体是一体的,五脏六腑互相有非常紧密的关系,而且是平衡的。人的机体有一种本能,就是保持自身平衡。机体平衡的时候,人就是健康的。如果这个平衡被打破了,一边太重,或者太轻,人体就会生病。用中医学术语描述就是阴、阳、虚、实或者相生相克,这些描述和现代科学精确的数据化用语有很大的差异,使中医看起来很像难以理解的玄学,这就是让很多人感觉到疑惑的地方。

中医是不是真的离我们很遥远呢?其实我们离中医很近,只是我们没有觉察到罢了。要知道,并不是不吃中药、不去针灸就与中医不沾边了。在我们日常生活中,很多细节都与中医有关。比如说,今天有点头晕,您的爱人帮您按一按;最近感到上火,要准备点凉茶或者少吃点含火气的东西;天开始变冷了,要吃点羊肉温补一下。看看,这些其实都与中医有关。我们可以不吃药,但是不能不吃饭、不吃菜、不吃水果。在中医中,所有的食物都有它们自己的药性,大米就是一味中药,小麦也是一味中药,菜肴中的中药就更多了……您会想,按照这个说法,那我们天天吃饭不就成了天天在吃药吗?


这是一种钻牛角尖的说法,要知道,中医还讲究药物的禁忌和配伍。

就像刚才的案例,张景岳在处方中使用的芒硝、磁石、猪油、蜜糖四药,都是互有联系、缺一不可的。芒硝若没有吸铁的磁石就不能附在铁钉上;磁石若没有泻下的芒硝就不能逐出铁钉。猪油与蜂蜜主要是润滑肠道,使铁钉易于排出,还有一点就是,蜂蜜是孩子喜欢吃的调味剂,要知道,大多数孩子都是非常不喜欢吃药的。正是以上4味中药在方剂中各自起着重要作用,同功合力,才能裹护铁钉从肠道中排出来。灵活,人性,将生命的完整放在第一位,而且随机应变,辨证施治正是中医最具特色的优点。

在中医治疗中,还有一个与西医不同的观点,就是病与病因的联系。西医往往是先有病,再考虑因,然后根据因找出治病的办法。而中医则是要提前预知因,把这个因扼杀在萌芽状态,让病无从生起,这就是本书所说的“治未病”。可以说,是否能够“治未病”是评价一个中医医术水平的标尺,也是每个优秀中医的追求目标。大家可以比较一下,是得病之后进医院好,还是提前预防将疾病扼杀在萌芽状态中好呢?答案是显而易见的。

治未病
才能不生
病





未病与亚健康

在中医的未病学中,对“未病”是这样定义的:体内已有病因存在但尚未致病的人体状态即疾病前期。结合实际,未病又包括疾病复发前期、康复期、“既病防变”期,称为特殊未病状态。如“见肝之病,知肝传脾”,也就是说,当一个人患有肝病的时候,这个人的脾脏也有得病的危险,这个时候,脾就处于未病状态。

未病状态时,人体脏腑阴阳之盛衰已有偏颇,或已有邪气(内生或外来)内存,但尚未致功能活动失常。如一个人体质阴弱阳盛、湿邪内伏,但只有发展到阴虚阳亢、湿邪阻滞脾胃时,人体才出现功能失常的疾病状态。这种阴弱阳盛、湿邪内伏的体质状态就是典型的未病状态。

人体未病状态的形成是因为人的体质异常与外来邪气伏藏体内。在中医看来,一个人的体质就是指人体生命的基本构成和结构。大多数人的先天条件都是完整的,也就是说是健康的,但是在后天的养成过程中,因为这样那样的原因导致体质异常,而体质异常就是疾病发生的内在基础,尤其是遗传及遗传倾向性疾病的根本原因。目前,最多见、病死率最高、预防和治疗最棘手的疾病是高血压、心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等遗传倾向性疾病,找出这些疾病发生前的体质异常就是对这些疾病的未病状态的诊断,然后纠正其体质的异常就是最有效的治未病。

中医学认为,健康状态应该为“阴平阳密”。就是说,人体的阴气平顺,阳气固守,两者互相调节,维持相对平衡,是进行正常生命活动的基本条件。这种平衡是体内外各种因素相互作用,在机体的自身调节下达到内外环境和谐统一的结果。如果能够维持平衡则机体各系统功能正

常,人体就表现为健康有活力。若来自内外环境中的各种因素引起机体气血阴阳偏盛偏衰,失去应有的调节能力,就会逐渐出现内外环境的失衡,当这种不平衡达到一定的“阈值”,也就是发病所需的最低界限,便发展为某种疾病。这种从平衡到失衡的变化,是一个由健康到不健康的动态过程,“亚健康”状态就是这个过程中的一个阶段。

亚健康是“未病”的一种重要表现形式。中医学对亚健康的认识起源较早,古代医贤早就认定医学的目的首先是“消患于未兆”、“济羸劣以获安”(《素问·序》),其次才是治病。这里所谓的“未兆”,即未有显著疾病征兆之时;所谓“羸劣”,即虚损或不太健康,但不一定有病,而这些,正是人们所说的亚健康状态。

中医学倡导“上医治未病”,十分注重人与自然、环境、社会的和谐统一,注重情志等因素对人的影响,强调整体观念、辨证论治,主张“未病先防”和“天人合一”、“形神统一”、“动静结合”等医疗卫生保健思想。这些理论恰恰与人类健康观念的变化以及医学模式的转变相适应。因此,中医学“治未病”的思想对于亚健康的防治具有独特优势。

中医学“治未病”思想体现在干预亚健康上,一方面,通过养神健体,使机体恢复健康状态;另一方面,可以对亚健康早期干预,阻止其向疾病转变。

心神失养、气虚肝郁是产生亚健康的核心原因。中医学的精髓是“辨证论治”,运用这种方法,可以较好地解决现代人对亚健康治疗的困惑。因为亚健康是一种综合的表现,中医通过辨证论治可以从整体角度解决亚健康的一系列身心失衡问题。在亚健康纷繁复杂的症状中,抓住“心神失养、气虚肝郁”这个主要矛盾就可以得出治疗方法。亚健康的产生是长期的、慢性的、多种内外不良刺激因素共同作用的结果,大多表现为记忆力减退、失眠多梦、神疲乏力等心神失养症状。疲劳是亚健康的另一个突出表现,与中医气虚证十分吻合。而心理及情绪异常符合中医的肝郁病机。因此,用一个基本病机来概括亚健康的发生与发展趋势,



可以反映亚健康整体特征。

其实,由于体质不同,对邪气(致病因素)的反应及发病的阈值也各不相同。体质壮实,感受外邪不至于发病;而体质虚弱,稍有风吹草动就不行了。因此,体质的好坏强弱,在很大程度上决定了健康状况。同样,在受到某种致病因素的刺激后,是否形成亚健康、形成后能否发病,或能否自行痊愈,很大程度上也取决于体质。

综上所述,当我们健康的时候,不属于“未病”状态,但仍有必要防病,所以,“治未病”比人体“未病”状态所对应的范围广,比亚健康的范围更广,我们所了解的“亚健康”特指乏力、头昏沉、失眠等身心不适症状,只是现代医学目前还找不到形态学异常等病理基础。从中医来讲,有症状即属于“已病”,所以亚健康不等于未病,只是有时可以模糊用于解释未病。

我们为什么会生病

治未病
才能不生病



扁鹊是古代名医。有一天,他去见蔡桓公。他仔细端详了蔡桓公的气色以后,说:“大王,您得病了。现在病只在皮肤表层,如果能及时治疗的话会很容易治好。”蔡桓公不以为然地说:“我没有病,用不着你来治!”扁鹊走后,蔡桓公对左右说:“这些当医生的,成天想给没病的人治病,好用这种办法来证明自己医术高明。”过了十天,扁鹊再去看望蔡桓公。他着急地说:“您的病已经发展到肌肉里去了,可得抓紧治疗啊!”蔡桓公把头一歪:“我根本就没有病!你走吧!”扁鹊走后,蔡桓公很不高兴。又过了十天,扁鹊再去看望蔡桓公。他看了看蔡桓公的气色,焦急地说:“大王,您的病已经进入了肠胃,不能再耽误了!”蔡桓公连连摇头:“见鬼,我哪来的什么病!”扁鹊走后,蔡桓公更不高兴了。又过了十天,扁鹊再一次去看望蔡桓公。他只看了一眼,掉头就走了。蔡桓公心里好生纳闷,就派人去问扁鹊:“您去看望大王,为什么掉头就走呢?”扁鹊说:“有病不怕,只要治疗及时,一般的病都会慢慢好起来的。怕只怕有病说没病,不肯接受治疗。病在皮肤里,可以用热敷;病在肌肉里,可以用针灸;病到肠胃里,可以吃汤药。但是,现在大王的病已经深入骨髓。病到这种程度只能听天由命了,所以,我也不敢再请求为大王治病了。”果然,五天以后,蔡桓公的病就突然发作了。他打发人赶快去请扁鹊,但是扁鹊已经到别的国家去了。没过几天,蔡桓公就病死了。

相信大多数人都听说过这个故事,这个故事告诉我们,有了病,一定要听从大夫的嘱咐及时地医治。有了缺点错误,也一定要听取大家的批评,认真地改过。否则,一误再误,病情会越来越沉重,错误会越来