

春夏



- 见微知著防发病，及早调治防重病
- 消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于既逝之后

杜同仿 主编

治未病



广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)



主 编：杜同仿

副主编：林日来

编委（按姓氏笔画排列）：杜同仿 杨 英 陈 烁
林日来 钟少昕 高烁烁

春 夏 治未病

ZHIWEIBING



广东省出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

春夏治未病 / 杜同仿主编. — 广州: 广东科技出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5359-6277-5

I. ①春… II. ①杜… III. ①中医学 — 预防医学 IV. ①R211

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第087039号

责任编辑: 吕 健

特约编辑: 梁俏茹

封面设计: 黄炜瑜

插图摄影: 广州天地图书有限公司 王培堃等

责任校对: 盘婉薇

责任印制: 罗华之

制 作: 徐锦梅

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 深圳市彩轩印刷包装有限公司

(深圳市福田区八卦三路532栋4楼 邮政编码: 518029)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/16 22.25印张 字数: 220千

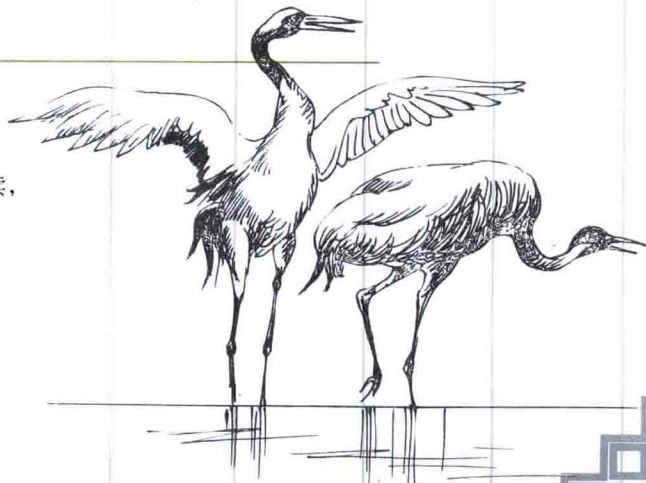
版 次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

定 价: 56.00元

版权所有, 翻印必究

如发现因印装质量问题影响阅读,
请与承印厂联系调换。

购书热线: 020-61278808



序

如今，“治未病”这古老而又不失其先进意义的思想已成为人们耳熟能详的一种理念。但为什么又把“治未病”这一防病治病的理念与“春夏”这一时间气候概念联系在一起？这就要提到中医学中的时间医学及气象医学理论的问题。

我们祖先非常重视天地自然对人体生命的影响，认为地球万物包括人体生命是天地阴阳变化的产物：“天有精，地有形，……故能为万物之父母”（《素问·阴阳应象大论》）。正因为天地阴阳变化与人体生命活动息息相关，所以古人非常重视结合天地四时阴阳变化的规律来防治疾病，认为“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”（《素问·四气调神大论》）。并且一再强调防病治病中顺从四时阴阳变化规律的重要意义。我国地处北半球，绝大部分地区一年中有明显的春、夏、秋、冬四季的规律性变化。春季阳气初生，万物生发；夏季阳气旺盛，万物长盛；秋季阳气收敛，万物成熟；冬季阳气伏藏，万物潜藏。人类为万物之灵，但也不能脱离这一自然规律，无论是养生防病还是临床治病，都要遵循这一自然规律。

那么，在春夏季中如何“治未病”？这大概包含了三层含义：第一，春夏季节中如何根据天地阴阳变化的规律来进行养生，其中要特别注重“春夏养阳”，趁天地阳气旺盛之时调养人身阳气，使身体阳气健旺，而不致发生疾病；第二，对春夏季节中一些易发或多发的疾病进行有效的预防或调理，使之不发病或少发病；第三，有些疾病虽然多发于秋冬季节，但在春夏季节加以调治，疗效特别好，可以有效防止其秋冬发病，或大大减轻病情。因此，“春夏治未病”这一命题是含有极其丰富的内容。

我们首次围绕“春夏治未病”这一命题进行防病及疾病调理康复的讨论，尝试将祖国医学的时间医学、气象医学理论与预防学、调理康复学很好地结合在一起。为此，我与各编委同仁进行了较深入细致的探索，融入古今理论及方法，力求深入浅出，历时数年编成本书，以期人们能从中了解春夏季节中如何养生健体，如何预防疾病，如何调理既有的疾病。希望能为广大民众的健康事业作出一些有益的贡献。

由于本人学识所限，难免有疏误之处，诚望广大读者及同道师友批评指正，将在再版中加以修正提高。

杜同仿

于广州中医药大学

目录

第一章 “治未病”——古老而又先进的防病治病理念1

第一节 中医“治未病”理念的源流.....2

- 一、“治未病”理念的提出 2
- 二、历代名医对“治未病”理念的阐发 3
- 三、“治未病”理念的现代意义——防病比治病更重要 10

第二节 怎样才能做到“治未病”12

- 一、内强体质以防病 12
- 二、外避邪气以防病 21
- 三、见微知著防发病 21
- 四、及早调治防重病 24
- 五、掌握“治未病”的主动权 26

第二章 春夏“治未病”总则.....31

第一节 “春夏养阳” 32

第二节 春季“治未病”法则.....34

- 一、春季气候变化与发病特点 34
- 二、春季生活起居的注意事项 36
- 三、春季精神调摄的主要法则 37
- 四、春季身体锻炼的主要法则 39
- 五、春季饮食养生的主要法则 41

第三节 夏季“治未病”法则.....51

- 一、夏季气候变化与发病特点 52
- 二、夏季生活起居的注意事项 54
- 三、夏季精神调摄的主要法则 57
- 四、夏季身体锻炼的主要法则 58
- 五、夏季饮食养生的主要法则 60

第三章 春夏“治未病”的应用——多发 病的预防与调养.....69

第一节 春夏多发传染病的预防与调养..... 70

- 一、感冒与流行性感冒 70
- 二、流行性腮腺炎 76
- 三、麻疹 81
- 四、风疹 86
- 五、水痘 90
- 六、手足口病 95
- 七、病毒性肝炎 100
- 八、非典型肺炎 106
- 九、肺结核 112
- 十、急性胃肠炎 119
- 十一、细菌性痢疾 123

第二节 春夏易发内科疾病的预防与调养129

- 一、鼻炎 129
- 二、咽炎与扁桃体炎 133
- 三、急性气管支气管炎 136
- 四、支气管哮喘 140
- 五、肺炎 147
- 六、高血压病 152
- 七、中风 162
- 八、冠心病 168
- 九、糖尿病 180
- 十、肺源性心脏病 193

十一、风湿性心脏病	198
十二、暑病	204
十三、慢性胃炎	211
十四、消化性溃疡	219
十五、溃疡性结肠炎	226
十六、慢性胆囊炎	231
十七、泌尿系感染	236
十八、泌尿系结石	240
十九、急性肾小球肾炎	244
二十、慢性肾小球肾炎	248
二十一、风湿性关节炎	254
二十二、类风湿关节炎	259
二十三、抑郁症	265
二十四、失眠	269

第三节 春夏多发妇科疾病的预防与调养274

一、阴道炎与宫颈炎	274
二、盆腔炎	278
三、非特异性外阴炎	282
四、急性外阴溃疡	284
五、前庭大腺炎	286

第四节 春夏多发皮肤病的预防与调养289

一、丘疹性荨麻疹	289
二、瘙痒症	293
三、接触性皮炎	298
四、脂溢性皮炎	303
五、湿疹	306
六、痤疮	312
七、带状疱疹	316
八、暑疖	321
九、痱子	325
十、毛囊炎	329
十一、日光性皮炎	333
十二、虫咬皮炎	337
十三、汗疱疹	341
十四、体癣与股癣	345

第一章

“治未病”——古老而又 先进的防病治病理念

“治未病”是古老中医学提出的至今仍不失其光辉意义的先进思想，是中医学对疾病预防学、治疗学以及养生学的伟大贡献之一。那么，到底什么是“治未病”？它有哪些含义？它是如何提出与发展的？下面将一一加以介绍。



聖人不治已病治未
病，此之謂也。
亂已成而後
而鑄錐，
病見

第一节 中医“治未病”理念的源流

一、“治未病”理念的提出

根据现存文献记载,“治未病”的概念最早是在《黄帝内经》中提出的。《黄帝内经》是中医学现存最早的经典医籍,大约成书于战国至秦汉时期,包括《黄帝内经·素问》(简称《素问》)和《黄帝内经·灵枢》(简称《灵枢》)两部分,是先秦至西汉时期医学及保健经验和理论的总结,全面论述了中医学的思维方法,人与自然、社会的关系,人体的生理、病理,疾病的诊断、治疗,以及如何维持健康、防止生病的原则及方法等等。虽然是2 000多年前的著作,但它是中医学理论体系的基础,也是中医学在理论和实践方面继续发展的基石。

在《黄帝内经·素问》中对“治未病”最完整、最经典论述的是《四气调神大论》,其曰:“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!”《黄帝内经》把善于“治未病”的医生比作“圣人”,称为“上工”(最高明的医生);把不善于预防疾病、待疾病已经形成发展才进行治疗的做法比喻为临渴才凿井、战争发生了才铸造兵器的“下工”。后世论“治未病”者大多依据这一论述进行发挥、发展。

所谓“治未病”,应包括三层意思:一是指无病之时先防病,平时注意采取积极主动的预防措施以防止疾病发生;二是指疾病尚在轻浅阶段时能“见微知著”,及早发现,及时采取措施防止疾病发展变化;三是疾病形成之后尽量及早治疗,及时康复,以防止其进一步传变加重。这一理论观点的提出,对后世养生防病和临床治病产生了巨大的影响,充分体现了我们的祖先重视疾病的预防,重视对疾病早期发现、及早治疗的思想认识。



二、历代名医对“治未病”理念的阐发

自从《黄帝内经》提出“治未病”的理念之后，对后世中医学的发展产生了深远影响，被历代医家所重视，并不断被继承发扬。古代的很多著名医家都非常推崇“治未病”，并且结合自己的临床经验，总结了很多养生防病治病的思想和方法。

（一）秦越人（扁鹊）

秦越人是战国时期著名的医学家，因为他具有非常高超的医术，当时人们把他比作上古时代的名医扁鹊，所以后人都称他为“扁鹊”。在汉代司马迁的《史记》当中还专门给他立了传。

秦越人流传下来的著作是《难经》，又称《黄帝八十一难经》，其中就有对《黄帝内经》“治未病”理念的重要发挥。在其书中有“七十七难曰：经言上工治未病，中工治已病者，何谓也？然：所谓治未病者，见肝之病，则知肝当传之与脾，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”。在这里秦越人认为，医术上等的医生就应该能够预测疾病发展的方向，采取措施预先加以防止，使得疾病不能深入发展；而医术中等的医生就没有这个本事，只能治疗当前已经发生的疾病。在这里秦越人对“治未病”的阐发主要侧重于防止疾病传变加重。

在民间有许许多多关于扁鹊的传说，例如《史记·扁鹊仓公列传》中记载了扁鹊见齐桓公（一说蔡桓公）的故事，说的是扁鹊预见桓公患病，而且病情不断发展深入，一再劝桓公及早治疗，但桓公不愿意相信，最后导致疾病深入不治身亡。另外传说扁鹊还有两位哥哥，大哥善于搞养生保健预防疾病，使人们不会生病，但他却最没有名气；二哥善于在疾病轻浅阶段就把人治好了，使疾病不会加重发展，所以他的名气比他大哥大一些；而扁鹊善于治疗已经形成的疾病，所以他的名气最大。扁鹊认为，他大哥是上工，他二哥是中工，而自己是下工。这些传说都反映了扁鹊非常重视“治未病”理念并加以发挥。



扁鹊

（二）张仲景

张仲景，名机，是东汉时期的著名医家，因医术高明、医德高尚而被后人尊为“医圣”。

张仲景在学习与继承《黄帝内经》和《难经》的基础上，结合自己的临证经验进一步发展完善，运用中医“辨证论治”的治病方法，著成《伤寒杂病论》十六卷（即后世所传的《伤寒论》与《金匮要略》两本书），其方药被后世称为“经方”。张仲景对《黄帝内经》“治未病”的思想既批判继承又不断发展，其理论主张主要有如下几方面：

1. 主张养生调摄，主动预防疾病。

张仲景认为平时没有病的时候就要注重养生调摄、避邪扶正，主动防止疾病的发生，积极采取应对措施：“若人能养慎，不令邪风干忤经络”，“更能无犯王法，禽兽灾伤，房室勿令竭乏”。当机体出现疾病的征兆——“四肢才觉重

滞”，就要立即采取措施，“即导引、吐纳、针灸、膏摩、勿令九窍闭塞”，从而恢复“五脏元真通畅”的状态（《金匮要略》）。

避邪气、扶正气乃养生防病的根本原则。人必须重视自己的身体，才能感受生命中的快乐，享受生活中的乐趣。身体不仅是事业成功的基础，更是享受人生的前提。如果疾病缠身，怎会注意沿途美丽的风光，怎能感受登泰山、观明月的意境，怎去享受天伦之乐？正是出于对人生、对健康的深刻认识，张仲景才一再教导我们平时要细心照料自己的身体，做事适可而止、量力而为，切不可勉强为之，以免损害健康。

2. 主张及时治疗，防止病变恶化。

人体的肝、心、脾、肺、肾在五行中分属木、火、土、金、水，根据五行相生相克的规律，人体的脏腑构成一个在生理上相互联系、相互制约以及在病理上相互影响、相互传变的整体，这就是所谓的“五脏相通，移皆有次，五脏有病，则各传其所胜”。因此，生病后最重要的是及时治疗，在病情尚浅时抑制其发展势头，以防止病邪传变。故治病不能只看患病部位，还要保护好病邪下一步的伤害对象，增加其抵抗力，这样才能真正击退病邪。

张仲景继承了《黄帝内经》以及《难经》中的“治未病”思想，并在《金匮要略》中以肝病为例加以说明：“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。中工不晓相传，见肝之病，不解实脾，唯治肝也。”说明肝脏一旦发生病变最容易传变到脾脏，所以肝脏生病时应立即培补脾脏，使

张仲景





◎病后的饮食调养很关键

脾脏强健起来，还可以抵御病邪的继续侵袭，进而对疾病的治疗十分有利。临床资料证明，对久治不愈的肝炎采取“实脾”（即培补脾脏）的办法，能收到良好的疗效。

3. 主张病后调理饮食，以防复发。

疾病初愈时，脾胃之气与消化功能皆不足，所以要重视饮食调养，以防复发。进食不要过量，多食清淡易消化之物，才有利于脾胃正气的恢复。《伤寒论》中提到“以病新瘥，人强与谷，脾胃气尚弱，不能消谷，故令微烦，损谷则愈”。如果饮食不当，损伤胃气，人体的正气很难恢复，疾病难以痊愈。胃气一旦恢复，气血化生就会充足，抵抗力得到增强，元气得到充养，身体自然就能恢复健康。所以说饮食“得宜则益体，害则成疾”。

（三）华佗

华佗，字元化，东汉沛国谯人，是东汉末年三国初期著名的医学家。在民间有很多关于他的神话般的传说，所以华佗的名字流传甚广，在《三国志》中还有他的传记。华佗对《黄帝内经》“治未病”的思想也有较多的阐发。

华佗的《中藏经》认为，要做到未病先防，就要顺应四时、阴阳的变化，《中藏经·生成论第三》提到“天地有阴阳五行，人有血脉五脏，从之则吉，逆之则凶……人得者可以出阴阳之数，夺天地之机，悦五行之要，无终无始，神仙不死矣”；也要调节好情志，保持情志通畅。《中藏经·论气痹第三十四》中提到“愁忧思喜怒过多，则气结于上，久而不消则伤肺”，“宜节忧思以养气，慎喜怒以全真”；还要节制饮食，合理安排起居生活。《中藏经·论肉痹第三十六》中也提到“肉痹者，饮食不节，膏粱肥美之所为也……宜节饮食，以调其脏；常起居，以安其脾”。

◎华佗



华佗十分重视形体的活动,《后汉书·华佗传》中记载他说:“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢,终不朽也。”意思是,适当的形体运动可通畅气机和血脉,同时可加快食物消化吸收和排泄正常,避免积滞。日常通过对五禽的观察,华佗创制了有强身健体功效的“五禽戏”。传说华佗的一个弟子常练五禽戏,活到90多岁依然身强体健、手脚灵活、眼明耳顺、牙齿完好。由此可见,五禽戏是一套对养生、防病、治病有切实效用的健身术。

(四) 葛洪

葛洪,丹阳句容人,东晋著名的医学家和养生学家,晚年在广东罗浮山隐居。葛洪著有《抱朴子》等书,医学著作流传下来的有《肘后备急方》,他对《黄帝内经》“治未病”思想有较深的理解,主张养“正气”以防病。

1. 重视道德修养以养神,精神内守则真气充沛。

葛洪信奉道教,道教向来重视个人的思想道德修养,而人的思想境界与精神状态都需要经常修炼才能深远开阔。葛洪认为“心内澄则真神守其位,气内定则邪物去其身。”如果一个人的内心澄澈,就能真气存身,经过长久的精神修炼,就能达到一个较高的思想境界,使思绪敏捷、神采飞扬。生活中常常会遇到很多让人烦恼的事情,这些事可能会扰乱我们的心

情,更甚者会影响我们的正常生活。很多人都有过受负面情绪影响而做出不当言行的经验,如果加强了个人思想道德修养,就能更好地处理自己的情绪波动,控制好自己的一言一行,不做出伤害自己、伤害他人的举动,自然有益健康。

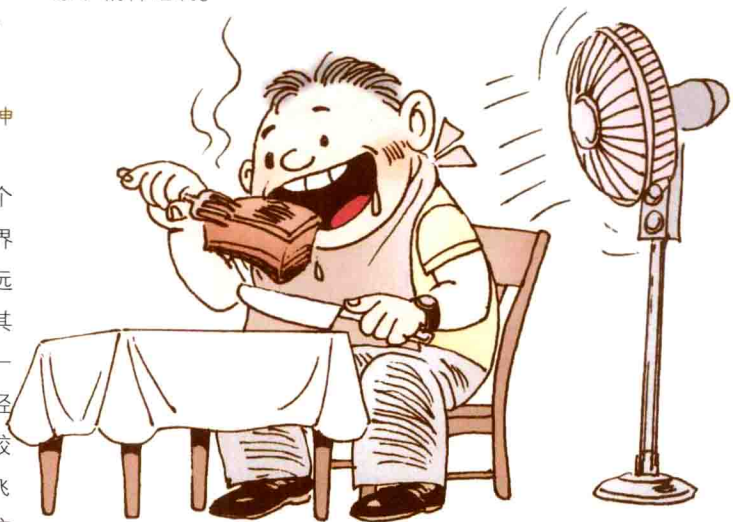
养心中“正气”以“治未病”的作用机制十分简单:思想与精神皆明润深邃,则心神安定闲适、气血平和通畅,病邪自然难以侵袭身体,故谓养正气而祛病邪。

2. 饮食需节,身躯常动,体魄自健。

葛洪主张饮食要有度,即“不饥勿强食,不渴勿强饮”“冬朝勿空心,夏夜勿饱食”,进食时机与分量不符合自身情况,都会导致脾胃受损,那么再有益的食物都不能为人体所吸收利用。只有做到饮食有度,令身体真正吸收营养,才能有益身体健康。

3. “体欲常劳”,保持一定的运动量。

只有保持一定的运动量,才能维持身体的正常生理机能,提高身体的免疫能力,使人身体健康、精神饱满。



◎ 饮食需有度,切勿暴饮暴食

（五）孙思邈

◎合理的膳食搭配有助于预防疾病

孙思邈，相传他活了100多岁，是隋唐时代闻名于世并享有高寿的名医，后人尊称其为“药王”。他医德高尚、淡泊名利、醉心学问，不仅“博极医源，精勤不倦”，积累了深厚的医学知识；而且在四处游历行医的过程中虚心学习，收集了大量民间验方。在上述基础上，通过总结自己多年的行医经验，孙思邈最终写成了《千金要方》与《千金翼方》，寄意人命贵比千金，需用心对待。孙思邈十分重视“治未病”，可以说是《黄帝内经》“治未病”思想的倡导者与践行者。他认为最高明的医生应当是“消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不迫于既逝之后”。日常做到养生防病，就能减少疾病发生的机会。

◎孙思邈



1. 食疗以防病。

食物是人体营养的来源，孙思邈认为“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血”，而食疗是最简便安全的治病方法，只需“知其所犯，以食治之”，若“食疗不愈，然后命药”，主张食疗为先，药物治疗次之。食疗要求人们对食物的性味功能有所了解，一旦进食或配伍不当，再名贵的食物也可能成为致病的因素。但“食欲数而少，不欲顿而多，多则难消也，常欲令如饱中饥，饥中饱耳”，“厨膳勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳”，意思就是要少吃多餐，宜食用清淡之物。

2. 修心以养生。

孙思邈认为：“性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。”平时注重修心养性，养成善良慈爱的品格，就可保持心境平静，心神安宁，精神内守，则身体健康，疾病不生。

性善之人既不与别人争斗又不与人计较，所以他可以远离灾祸与病邪；行善之人

予人平和便利，自己内心也会和畅、舒坦，自然不易受病邪侵袭。由此可见，孙思邈所倡导的性善与行善，确实是养生的良药、祛邪的良方。

（六）刘完素

刘完素，金代河间人，故又称刘河间，金元时代的名医，与张从正、李东垣、朱丹溪合称为“金元四大家”。刘完素主张“治未病”是顺应四时之气来调养人身之气，以预防疾病的发生。

刘完素认为，“人身之气，皆随四时五运六气兴衰”，所以必须顺应四时之气来调养人身之气。日夜交替、四季更迭都是自然现象，其中的阴阳变化总是循环往复地不断进行着，如果人体的阴阳变化顺应自然的阴阳消长规律，则可保身体健康。自然界春夏秋冬的阳气由弱至强再由强渐弱，阴气则是由强渐弱再由弱至强，而人体在阴阳平衡的基础上，也需要遵循这种变化，故夏季当阳气张扬，阴气收敛；冬季当阳气潜藏，阴气表露。按照四时阴阳改变来调整体内阴阳变化，则可吸收自然阴阳的精华，获取阴阳之气的扶持，从而达到防病养生的目的。

（七）李东垣

李东垣是金元时代的名医，“金元四大家”之一。他主张从调理脾胃着手来“治未病”，认为“养生当实元气，欲实元气，当调

李东垣



脾胃”，“脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也”。就是说，只有调养好脾胃，才能扶助正气、抵抗邪气，使诸病不得生发。

人要生存离不开饮食，食物的消化、吸收等环节需要脾胃共同完成，然后营养物质再通过经脉输送到身体的其他脏腑器官，故称脾胃为人体的“后天之本”。若脾胃强健，就能发挥出其功能，人体就能够最大限度地吸收、利用食物中的营养物质，这样脏腑充养、气血旺盛，身体就可保持健康状态。反之，若脾胃受损，即便每天进食滋补之物，营养物也无法被吸收，体质自然就会较弱。

所以李东垣非常强调调养脾胃。保护好脾胃之气，人体正气就会充盈，抵抗能力就能增强，身体不易受邪气侵袭；另外，若脾胃之气未损，即便生病了，病邪也比较容易被驱除，身体也容易恢复。因此，养脾胃对养生和防病治病都十分重要。

“治未病”

——古老而又先进的防病治病理念

(八) 朱丹溪

朱丹溪，金元时代的名医，也是“金元四大家”之一。朱丹溪认为“治未病”根本在于“摄养于无疾之先”，其著作《丹溪心法》有言：“是故已病而后治，所以为医家之法，未病而先治，所以明摄生之理。”在无疾之时，通过调理饮食起居、调节情绪来“摄养”身体，做到未病先治。

“摄养”首先要调理好气机。“气血冲和，万病不生，一有怫郁，诸病生焉。”如果气血冲任调和，人就不易生病；若气血郁结阻滞，五脏不得滋养，则病邪容易入体。要想保持气机通畅，除了要坚持合理饮食、正常作息与适当运动外，更重要的是要保持积极乐观的情绪。心情舒畅则气血通畅，心情低落则气血不畅；气血顺畅充盈则五脏调和，人体自然就会健康。

很多人重视温补，甚至还有人认为补品是吃得越多越好，而朱丹溪是坚决反对这种“滥补”的思想与行为的。他提出“阳常有余，阴常不足”，认为人们往往是重视“补阳”而忽略“补阴”，使得体内阴阳失衡、阴虚阳盛，最终可能导致病

变发生。阳气生阴液，阴液化阳气，两者的此消彼长只有保持在平衡状态，身体才会健康。事实表明，很多疾病的发生都与阳热阴虚有关，而如今不考虑自身的身体状况而盲目补益阳气的现象仍十分普遍，因此，朱丹溪的理论在今天看来仍具有现实意义。

(九) 张景岳

张景岳，字会卿，明代著名医学家，著有《景岳全书》等。他很好地继承了《黄帝内经》

“治未病”的思想，一再强调“故在圣人则常用意于未病未乱之先，所以灾祸不侵，身命可保”。

未病未乱之时先加以预防，不仅是“圣人”

所为，更是“凡人”需要提倡和学习的。

张景岳

认为体质强弱是疾病发生的关键因素——“脏病唯虚者能受而实者不受，脏邪唯实者能传而虚者不传”，体质强者不易受病邪入侵，体质弱者则易受病菌感染。体质有先天因素与后天作用，先天禀赋固然重要，但后天调养通常更为关键，所以“智者不以人欲害其天真，以自然之道，养自然之寿，而尽终其天年”，意思是不应为满足自己过分的欲望而使先天禀赋受损，后天还要顺应自然之道加以调养，才能身体强壮、延年益寿。



张景岳



朱丹溪为著名的“补阴派”医家，常用麦冬等中药

三、“治未病”理念的现代意义——防病比治病更重要

《黄帝内经》提出“治未病”的理念，主张加强身心的日常保健以维护身体健康。所谓“治未病”，实际上包含了现代早期预防、早期治疗的思想，这种先进的思想理念至今仍不失其光辉。

（一）重视预防，防重于治

近代以来，人们开始越来越重视对疾病的预防，我国医疗卫生的方针就有“预防为主，防重于治”的内容。以前，对人类健康危害最大的是那些急性、烈性传染病，它们传染性大，病情严重，死亡率高。因此，近代科学家大多致力于研究预防这些疾病的有效措施，并研制出有效预防这些疾病的疫苗。正是这些有效的预防措施，使很多烈性传染病得到了有效的遏制，如天花、麻疹、流行性脑脊髓膜炎、流行性乙型脑炎、白喉、破伤风、肺结核、小儿麻痹症等。对这些烈性传染病的有效预防，大大降低了人类的病死率，这是人类医学史上

最重大的发展与贡献。这一做法与《黄帝内经》“治未病”的理念正好相切合，在《黄帝内经》中就有关于预防疫病、“虚邪贼风避之有时”的论述，指出预防疫病及外感邪毒致病，也是“治未病”的重要内容之一。

◎随着现代社会的不断发展，疾病谱也发生了很大的变化



然而，随着现代社会生产力的发展、人民生活水平的提高，人们的生活习惯也相应出现了较大的变化。同时，随着很多烈性传染病得到有效的遏制，人们的疾病谱也发生了很大的变化。时至今日，人类生命的主要威胁已从原来的各种烈性传染病，让位于因人类不良生活习惯及生态环境破坏所导致的疾病。所以，对现代疾病的预防，仅仅靠医药卫生工作者是远远不够的，必须动员广大人民群众加入到预防疾病的队伍中来，自觉地改变不良的生活习惯，调节好精神情绪，养成科学的饮食习惯，采取合适的饮食保健、预防疾病的方式，就可有效预防现代社会的常见病、多发病。而这恰恰就是《黄帝内经》“治未病”思想的主要内容。