

中医防治学总论

主 编 甘肃中医学院

副主编 成都中医学院

贵州人民出版社

2-43

64

西南西北片区高等中医院校试用教材

中 医 防 治 学 总 论

主 编 单 位 甘肃中医学院

副主编单位 成都中医学院

编 写 单 位 云南中医学院 甘肃中医学院

 成都中医学院 泸州医学院

 青海医学院 陕西中医学院

 贵阳中医学院 新疆中医学院

贵 州 人 民 出 版 社

主编及编委人员名单

主 编 陈守中
副主编 张家锡 贾 斌
编 委 马玉林 吴水清
张喜德 周训伦

2595/11

中医防治学总论

甘肃中医学院主编

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市延安中路9号)

贵州省新华书店经销

贵州省社会科学院劳动服务公司印刷厂印刷

787×1092毫米 16开本 6.75印张 150千字

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数5900册

ISBN 7-221-00577-X

R·36

定价:1.90元

前 言

加强学科建设，建立合理的中医学科体系，是深入进行中医教育改革，提高教学质量的一个重要环节。中医基础课程尚未形成完整的学科体系，因此，进行学科分化并编写出相应的各门教材，以适应中医本科教育对中医基础学科系列教材的需要，促进中医学术的发展，势在必行。

根据1985年11月卫生部在上海召开的全国高等中医教育改革经验交流会议的精神，西南西北片区的成都中医学院、贵阳中医学院、云南中医学院、陕西中医学院、甘肃中医学院、新疆中医学院以及泸州医学院中医系、青海中医学院中医系等8个院校（系）的同志，经过酝酿协商，并先后在贵阳及兰州召开片区协作会议，认真学习和贯彻《高等中医教育中医基础学科建设论证会会议纪要》和《高等中医教育中医基础学科课程建设设计方案》的精神，决定共同协作编写中医基础学科系列教材。这套教材包括《中医学导论》、《藏象学》、《中医病因病机学》、《中医诊断学》、《中医防治学总论》、《中药学》、《方剂学》以及《中国医学史》、《中医各家学说》，共计9种。这套教材的编写，是由各院校（系）推荐教师，分别组成各门教材编委会，负责研究，确定教学大纲，并协调教材内容，进行合理分工。经过近一年的努力，在各院校领导的大力支持和有关教师的通力合作下，这套教材已编写完成。这套教材之所以能在较短时间内完成，除了我们自己的努力外，也是学习、借鉴历次统编教材和有关兄弟院校自编教材的结果。

由于一些主、客观的原因，本套教材不可避免地还存在一些不足之处，殷切期望各地中医药教学人员及广大读者提出宝贵意见，以便进一步修改、完善，使之更加适合中医教育事业发展的需要。

西南西北片区高等中医院校（系）
中医基础学科系列教材编写协作组

1987年2月

编写说明

《中医防治学总论》，是从总体上系统阐述中医预防和治疗疾病的基本理论知识的一门学科。内容有上、下两篇。上篇主要阐述摄生防病的指导思想和基本措施；下篇主要阐述治疗疾病的基本指导原则和常用治法，以及施治的常用措施与各自的特点等。

中医防治学总论不仅是中医基础理论的重要组成部分，而且是学习和研究中医药学的必修课程。

本教材是在参考历年高等医学院校教材有关内容的基础上，较多地充实了近年来中医学界整理、研究中医预防和治疗学说的基本理论、基础知识的成果，经过8所中医院校（系）组织编撰而成的。

本教材编写分工如下：

陈守中（甘肃中医学院）负责撰写绪论、下篇第一章治则的第一、六、十、十一节；张家锡（成都中医学院）负责撰写下篇第一章治则的第二、三、五节和下篇第二章第二节常用治法中的其它治法；贾斌、尹婉如（甘肃中医学院）负责撰写上篇第一章预防总论；贾斌还负责撰写下篇第一章治则的第九节；马玉林（甘肃中医学院）负责撰写上篇第二章预防各论和下篇第一章治则的第七节；吴水清（贵阳中医学院）负责撰写下篇第一章治则的第八节和第二章治法的第三节；张喜德（陕西中医学院）负责撰写下篇第一章治则的第四节；周训伦（成都中医学院）负责撰写下篇第二章治法的第一节和第二节常用治法的八法部分，并在本教材的内容编排方面，做出了较大努力。云南中医学院瞿宏和泸州医学院中医系的刘玉凤参加了本教材的审定工作。

由于本教材的编写是一项新的工作，加之我们的水平所限，其中一定有许多缺点或谬误之处。希望各院校在使用过程中，收集反映，总结经验，以便于本教材今后修订和提高。

《中医防治学总论》编写组

1987年6月

目 录

绪 论	(1)
一、中医防治学发展概况	(1)
二、中医防治学的特点	(5)
三、《中医防治学总论》的主要内容	(6)

上 篇

第一章 预防总论	(8)
----------	-------

第一节 未病先防	(8)
一、未病先防的指导思想	(8)
二、未病先防的基本措施	(9)
第二节 既病防变	(13)
一、早期诊断	(13)
二、早期治疗	(14)

第二章 预防各论	(15)
----------	--------

第一节 外感病的预防要则	(15)
第二节 内伤杂病的预防要则	(16)
一、脾与胃肠病的预防要则	(16)
二、肺病的预防要则	(16)
三、心病的预防要则	(17)
四、肝胆病的预防要则	(17)
五、肾与膀胱病的预防要则	(17)
第三节 妇科病的预防要则	(18)
一、适寒温、避外邪	(18)
二、节饮食、薄滋味	(18)
三、调情志、戒郁怒	(19)
四、慎起居、节劳逸	(19)
五、戒色欲、慎房室	(19)
第四节 儿科病的预防要则	(19)
第五节 其他科疾病的预防要则	(21)

下 篇

第一章 治则	(22)
第一节 治病求本	(22)
一、“本”的不同含义	(23)
二、求“本”的主要途径	(24)
三、“治病求本”的重要意义	(25)
第二节 标本缓急	(26)
一、标本的含义	(26)
二、标本治则——缓急先后	(26)
第三节 正治与反治	(28)
一、正治(逆治)	(29)
二、反治(从治)	(31)
第四节 扶正与祛邪	(34)
一、扶正与祛邪的含义及依据	(34)
二、扶正祛邪与虚补实泻的关系	(35)
三、扶正与祛邪的运用	(35)
第五节 调整阴阳	(39)
一、损其偏盛	(39)
二、益其偏衰	(40)
第六节 调治脏腑	(41)
一、脏腑调治要则	(41)
二、调整脏腑关系	(44)
第七节 调理气血	(46)
一、调气	(46)
二、理血	(46)
三、调理气血关系	(46)
第八节 因时、因地、因人制宜	(47)
一、因时制宜	(48)
二、因地制宜	(49)
三、因人制宜	(49)
第九节 因势利导	(51)
一、因势利导的含义	(51)

二、因势利导的主要内容·····	(52)
第十节 异病同治与同病异治·····	(53)
一、“病”的两种含义·····	(53)
二、“同治”与“异治”的依据·····	(54)
第十一节 辨病与辨证相结合·····	(54)
第二章 治法 ·····	(57)
第一节 治法概述·····	(57)
一、治法的确立·····	(57)
二、治法与方药的关系·····	(58)
三、治法体系中的类别层次·····	(58)
第二节 常用治法·····	(59)
一、八法·····	(59)
二、其他治法·····	(73)
第三节 中医常用治疗措施简介·····	(86)
一、内治法·····	(86)
二、外治法·····	(87)
三、针灸疗法·····	(92)
四、气功疗法·····	(94)

绪 论

《中医防治学总论》是从总体上系统阐述中医预防和治疗疾病的基本理论知识的一门学科。其内容主要包括：关于摄生防病的指导思想和基本措施；治疗疾病的基本原则和常用治法；施治的常用手段及其各自的特点等。

只有掌握了防治学的基本理论知识，才能为中医各科的学习打下必要的基础，才能在以后的学习和临床实践中，更好地发扬中医学“治未病”的优良传统，发挥中医学的“整体观”和“治病求本”及“辨证论治”的优势。

一、中医防治学发展概况

（一）摄生保健

摄生，又称养生、道生、尊生。其含义是发挥人的主观能动作用，按照人体生命活动的客观规律，积极地适应客观环境，调摄精神活动和生活起居，进行各种体育锻炼，从而达到维护健康，防止疾病、延年益寿的目的。

我们的祖先很早就认识到，人的天赋寿命当在百岁以上。所谓天赋寿命，是指在正常情况下，人们一般应该和可能存活的年限。这种天赋寿命，称做“天年”（《黄帝内经》），也称“尽数”（《吕氏春秋》）。而人之所以远远不能尽享“天年”的原因，除了不可抵御的意外，则主要是由于人们不知调摄，使之易受病邪的侵袭和过早地衰老的缘故。因此，要防止这种不正常的衰老，预防疾病的发生，就要注意摄生，以保持健康长寿。

关于摄生保健思想的起源，见于文献的，可以追溯至周朝。如《周礼》所记载的食医，专门执掌帝王的饮食调配。书中对各类具有保健作用的饮食的寒、热、温、凉，以及四季饮食的五味宜忌都有明确的规定，已初具饮食保健的思想。春秋时期的一些史传，对养生的记载更为具体，如《左传》载医和治晋侯病，指出“近女室，疾如蛊”的致病作用，已经注意到房室起居与摄生的关系，并注意到四时、五节、六气等对人体健康的影响。春秋战国时期，由于诸子百家学说的兴起，对摄生保健的理论和方法有很大的促进。其中如《老子》、《庄子》，虽然不尽是老聃、庄周本人的著作，但无疑地可以反映出当时道家对于摄生保健的指导思想和主要方法。他们的理论和指导思想主要是“归真返朴”、“清静无为”，并编制了导引、吐纳等一整套锻炼以养生的方法，对后世影响很大。如《老子》说：“淡然无为，神气自满，以此为不死之药。”《庄子·刻意篇》说“吹响呼吸，吐故纳新，熊颈鸟申，为寿而已矣。”所谓“淡然无为，神气自满”，指的是精神修养；而“吹响呼吸，吐故纳

新”，则是指呼吸的锻炼；“熊颈鸟申”则是模仿动物运动的形体锻炼，这种形体锻炼，已为1975年在长沙马王堆三号汉墓出土的帛书导引图所证实。成书于战国末年的《吕氏春秋》，强调精、气、神和形体的统一是生命的根本。如《尽数篇》主张“养生莫若知本”，而知本的重要原则是适应四时万物的变化，求其利，去其害，才得尽其天年（“毕其数”）。具体的做法是长养精气，识别水土，注意劳动和形体锻炼，谨慎饮食。

先秦诸子的养生思想与实践，在《黄帝内经》中得到了总结和发展，自觉地从医学的角度来论述养生问题。《内经》对人的生长发育过程，有很精妙的观察和概括；对衰老的机理有很明确的认识；还提出了“治未病”的观点，对保健延年，预防病变有极其重要的指导意义。《内经》摄生保健的指导思想主要有二：一是调摄精神与形体，提高防病、防老机能；二是适应外界环境，避免外邪侵袭。《上古天真论》说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”可以说是较全面的概括。《内经》的摄生保健理论，对后世影响很大，后世的有关著作，多数是在《内经》的理论基础上发展起来的。

东汉张仲景不仅是临床专家，而且也很重视养生。他提出了“人能养慎，不令邪风干忤经络”、“导引、吐纳”、“房室勿令竭乏，服食节其冷热、酸、苦、辛、甘，不违形体有衰”以及“饮食禁忌”等行之有效的养生原则和方法。同一时期的华佗对养生学的贡献也是很大的。他主张积极的形体锻炼，藉以却病延年。他所创制的“五禽戏”一直流传至今。东汉的王充在《论衡》中也有养生专论，并提出寿命与遗传有关的创见：“夫禀气渥则体强，体强则命长；气薄则体弱，体弱则命短。”所谓禀气，即先天禀赋。

两晋至隋、唐时期，中医学术有了较大的发展。同时由于佛教和道教盛行，也影响到医学。道教徒讲究“修炼”。他们把炼服食之丹称做“外丹”；把气功锻炼叫做“内丹”。炼丹术促进了化学药物的发展。道教的“内丹”和佛教的“坐禅”、“入定”，又促进和补充了中医学吐纳和导引之术。由于佛教和道教的盛行，所以有的医家也是道教徒，如陶弘景、葛洪。而作为一代宗师的孙思邈，同时兼信佛、道二教。他的主导思想是实事求是的医学思想。对于养生之道，他明确主张“不违情性之欢，而俯仰可从；不弃耳目之好，而顾盼可行”、“易则易行，简则易从”的原则。他既主张静养，又强调运动；既提倡食疗，又主张药治；既要求生活俭朴，又要求注意卫生；既强调节欲，又反对禁欲。他还认为高尚的道德修养，也是防病保健的重要条件。孙氏还专题讨论了老年保健问题。孙氏著作中有关的养生资料，是唐以前的养生学和他自己经验的总结，对后世影响很大。

这一时期，营养学和食疗学也有较大发展，并有很多专著。如崔浩的《食经》、刘涓子的《食方》等。初唐时期，饮食疗法已成为一门专科，如孙思邈的《千金要方》中，即有《食治篇》一卷；再如孟诜的《食疗本草》等，都是营养学和食疗学的专著。

两宋、金、元时期的刘河间、李东垣、朱丹溪、严用和对于养生保健都有较大贡献，对养生学的发展起了较大的推动作用。刘河间在《原道论》中，强调气是生命的最基本物质，指出当时的养生法如调息、导引、内视、咽津等，其机理即在于调气、定气、守气、交气，从而起

灌溉五脏、调和阴阳的作用。李东垣继承了刘河间重气的观点，强调脾胃为气之源，故在论养生时特别提出了《脾胃将理法》。朱丹溪强调阴精对人体的作用，在治疗和养生方面都以滋阴为主，特别强调节欲，提倡晚婚，著有《色欲箴》、《茹淡论》、主张老年人饮食以清淡为宜。严用和倡“补脾不如补肾”之说，认为“肾气若壮，丹田火上蒸脾土；脾土温和，中焦自治。”严氏此论，为后世广泛运用补肾之法抗衰老，防治老年病和其它疾病提供了理论依据。

元代道教徒王珪（洞虚子）著《泰定养生主论》，提出从幼年就要开始注意养生，自幼及壮至老都要调摄有序，与现代所知衰老过程是在老年到来之前很早就开始了的论点暗合，具有重要意义。

集我国古代饮食疗法之大成者，当属元代忽思慧的《饮膳正要》。该书总结了前代及当时关于食物烹调、饮食卫生和营养疗法的精华，是一部具有代表性的著作。

明、清时期，由于养生学受到医学界的重视，专著较多，内容也更加理论化、系统化。其中尤以明代的有关著作，内容丰富、种类繁多，成就较高。有代表性的著作，如万全（密斋）的《养生四要》，冷谦的《修龄要旨》、高濂的《遵生八笺》、龚廷贤的《寿世保元》、胡文煊集刊的《寿养丛书》等比较重要。

明代有些颇具影响的养生理论与实践方法，并不在养生专著之中，而在于一些医疗著作中。如李梃著《保养说》，力驳佛道二家唯心的养生说，力主以《内经》的“饮食有节，起居有常，不妄作劳，精神内守”为保养的正宗，提出避风寒、节劳逸、戒色欲、正思虑、薄滋味、寡言语等切实可行的养生法。张景岳辩证地阐述了形与神，形与生命的关系，首次提出了养形，形神并重的观点，并以补养精血作为养形的主要方法。另如赵献可提倡的养生、治病均应以命门火为本；汪绮石所著《理虚元鉴》内含许多属于老年病的防治法等，都有较大的影响，时至今日，仍足资借鉴。

清代养生学没有多大发展，有关著作大多陈因相沿。值得提出的是清代医家徐灵胎和叶天士对养生理论的贡献。徐氏认为人的寿命在受生之时已有“定分”，定分的物质基础就是元气。寿命的长短决定于元气的强弱，所以强调“谨护元气”是养生治病的首务。叶氏在《临证指南医案》中，记载了300多例老年病的治验，并提出中年以“阳明脉衰”为主，60岁以后以“肾虚”为主的观点。他对一些老年病的病机，常有精到的阐发。如认为老年中风是“高年水亏，肝阳升逆无制”、“有年下亏，木少水涵，相火内风旋转”，并提出“内风乃身中阳气之动变”等著名论点。对一些老年病的治疗，根据其所阐发的“久病入络”的理论，为老年病开拓了活血化瘀的治疗途径。养生方面，他认为“颐养功夫，寒暄宜摄，尤当加意于药餌之先”，还特别强调戒烟酒。

明清时期，李时珍（《本草纲目》）、黄宫绣（《本草求真》），把大量食物引入药理学中，对其营养作用和治疗功效进行了详细论述。芦和的《食物本草》对蔬菜的营养作用有所阐发；还有王孟英的《随思居饮食谱》等，都是有关营养学方面的专著。

讲究卫生以防病保健，也是我国人民的优良传统。如环境卫生方面，《礼记》提倡说：

“凡内外，鸡初鸣，咸盥，洒扫室堂及庭。”公元前2世纪，人们已懂得疏通污水与防病的关系，如《周书秘奥造宅经》说：“沟渠通浚，屋宇洁净，无秽气，不生瘟疫病。”其它如粪便管理、饮水卫生方面，都有明确而行之有效的要求和方法。在个人卫生方面，我国人民历来有良好的习惯。古代的官吏，就有十日一休沐的制度；又如所谓“新沐者心弹冠，新浴者必振衣”亦是这方面生动的记载。再如用牙刷刷牙，是我国首创。关于这方面的最早记载，见于公元959年，比西方早600多年。《饮膳正要》说：“食后漱口，清旦刷牙，不如夜分刷牙，齿疾不生。”

对于具有传染性的疾病的预防，也是摄生保健的重要内容。我国古代对此早有认识，如成书于战国至西汉时期的《山海经》里，已有“蛊”、“疫疔”、“疥”的记载；《周礼》中有“四时皆有病疾”的记载。约在公元前6世纪，已经知道逐“瘕狗”以预防狂犬病。随着对传染性疾病的认识的深化，关于预防的理论和措施也在不断完善和发展，除了强调充养正气以抗病邪而外，对于隔离病人和易染者以防传染，也非常重视。如《晋书》中有：“朝臣家有时疫染易三人以上者，身虽无疾，不得入宫。”北魏宣武帝正治三年，诏令埋葬露尸，都是避免传染的重要措施。隋时即设有“病人坊”，以隔离麻风病人。

药物预防是预防疾病的重要手段，现存最早的有关记载，见于《山海经》。在汉代，有用艾、硫磺、雄磺等燃熏房屋、衣物，以避秽气、杀灭蚊蝇的方法。葛洪《肘后方》中的“六味熏衣香”，唐、王焘《外台秘要》的“避瘟病粉身散”，分别是消毒衣物和皮肤消毒法的典型例子。《千金要方》中的“辟瘟杀鬼丸”、“雄黄丸”，则既能燃熏，又可佩带，也可口服。张景岳的《景岳全书》中的“福建茶饼”则是口腔消毒的代表方。

15世纪中叶发明的人痘接种以预防天花，是世界上人工免疫的光辉先驱。人痘接种在16世纪时我国已广泛应用，后来逐渐传到欧亚各国，为尔后牛痘苗的发明开了先河。

（二）治则、治法

治则，是对治疗疾病有普遍指导意义的原则；治法是在治则指导下，针对具体证候的治疗方法。

治则与治法，早在《内经》中已有系统而详细的论述。它的主导思想和主要法则，是历代医家继承和发展的主要依据。历代医家在不断地临床实践中，丰富和发展了《内经》以及《难经》的理论和方药，但关于治则和治法的具体论述，多散在于诸家著作中，虽有将他们收集成篇的，但由于医家流派之分，反映在治则、治法上，也有观点的不同。

中医学的治法分类体系，直至目前，大多仍以“八法”为纲。究其源流，早在《内经》中已有记载，到了《伤寒论》，有关八法的内容得到进一步充实，清代程钟龄的《医学心悟》对八法作了更系统的论述，并以此概括治法的内容，指出八法的制定是以八纲辨证为依据的。

随着现代科学的不断发展，在广泛的临床实践过程中，对治法的原理研究和治法的适应证的认识有了较大的发展。如活血化瘀法广泛应用于临床各科。近年来全国相对集中研究的有中

风病、瘀血性胃脘痛、心悸怔忡病，以及配合泻下法运用于现代医学的宫外孕和某些急腹症的某个阶段具有显著效果。此外对不少疑难杂症也具有明显效果。补法在肿瘤的治疗中应用很广，成效显著。

（三）护理方面

在古代医疗与护理是统一的，护理就是医疗的一部分。《史记·扁鹊仓公列传》载扁鹊治虢太子病时，一方面用针刺和汤药治疗，另一方面还用热敷熨两胁下，以保持病人身体温暖，救治病人。这说明当时医疗与护理是同时并进，由医生兼管照料病人的。

在《内经》中，对于护理病人的要则和主要方法，以及注意事项，都有许多论述。如精神调护、个人和环境卫生、饮食宜忌、服药方法等，都很重视。

在《伤寒论》、《金匱要略》中，对于患者服药的注意事项论述得十分具体。

唐代孙思邈，尤为注重护理。在《千金方》及《千金翼方》中记载了有关按摩、衣着、饮食、幼儿护理等方面丰富的护理经验。

唐代王焘在《外台秘要》中还列举了初生儿护理（包括沐浴、包裹、哺乳）的知识。书中所载的护理原则与具体方法，至今仍是中医护理的重要内容。

明清医学家总结并发展了前人关于护理方面的知识。如汪绮石在《理虚元鉴》中对虚劳症的预防和护理有较为深刻的论述，详尽地介绍了疗养和饮食调护的重要性。清代钱襄著《侍疾要语》，是护理学的专书，但失之笼统。

由于中医一向把护理作为医疗的一部分工作，因而一直没有完整的系统护理专著。但有关护理的知识，还是十分丰富的。

新中国成立后，在党的中医政策指引下，全国大力开展对祖国医学的继承发扬研究工作，各地成立了中医研究机构，中医医院和中医病房日渐普遍，为中医护理学的发展创造了良好的条件。

早在50年代，全国已有不少地区逐步运用中医理论，通过临床实践，总结出较好的中医护理经验，写出了如《中医对乙型脑炎的认识及护理》、《破伤风的中药治疗及护理》、《中暑的中医护理》等专著，并初步整理了古代某些医学著作中有关护理的论述，如《伤寒论中的防病学》等。

二、中医防治学的特点

（一）预防为主

祖国医学在总结古代劳动人民与疾病作斗争的经验中，已充分认识到预防的重要性。如早在《内经》中就强调“治未病”，如《素问·四气调神大论》说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。……夫病已成而后药之，乱已成而治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，

不亦晚乎？”充分体现了预防为主的思想。

治未病有两种含义：一是未病之前，预防疾病的发生；一是既病之后，及早进行治疗，制止疾病的传变。《内经》的这种防患于未然的预防思想，也是中医学理论体系的特点之一。

（二）综合治疗

综合治疗，是指在治疗时可以择优选几种手段联合运用，以取得最佳的疗效。

中医治疗疾病有内治、外治及饮食、气功、推拿、针灸等治疗方法。例如胃脘疼时，可用内服药物治疗与针灸、按摩治疗相结合的方法；急性咽喉疾患，可用药物治疗加针刺放血疗法；外科病中疮疡类病可用外贴法与内服法并用；一些外伤疾患多用药物煎汤外洗与外敷法再加内服药物治疗等。除上述治疗措施外，还有拔罐、刮痧等疗法。总之，中医的治疗措施是丰富多采的。

根据疾病的性质和疾病各阶段的不同，可选用不同的治疗措施，或多种治疗措施结合运用，以使疾病早日痊愈。这种疗法的依据在于，不同疾病及其不同阶段，正气与邪气的情况不同，二者之间的相对消长盛衰往往亦不相同。如温病经过发汗、通下之后，热邪已退，阴分有伤而胃气亦弱，如果阴伤不重，就不必再以甘润滋腻，再呆其胃；可以选用梨浆、蔗汁、鲜苇根汁频饮，一以养阴，一以清热，一以安胃。再如一些慢性痼疾，徒恃药力不仅取效缓慢，且可败伤胃气，可以一面服药治疗，一面进行气功锻炼，促使正气来复，邪可渐退而获较快的疗效，且其效持久，不易反复。这种多样性、综合性的治疗措施，也是中医治疗学的特点之一。

（三）医护结合

中医向来十分重视护理，主张“三分吃药，七分调理”。中医的护理十分注意根据不同的病证，参考季节、气候、病人的素质等因素，给予不同的护理，包括生活起居、精神、饮食等方面的调护，处处体现中医所强调的整体观念，体现辨证施治和辨证施护的有机结合，实质上护理已构成了中医治疗学的一个重要组成部分。由于中医护理学将成为一门专科，故本教材不拟专章论述。

三、《中医防治学总论》的主要内容

《中医防治学总论》分绪论、上篇和下篇三部分。上篇内容有两章：预防总论、预防各论；下篇内容有两章：治则、治法。现简介各章内容如下：

预防总论主要阐述未病先防和既病防变的指导思想及其相应的措施。

预防各论主要简述在临床实践中如何对常见病进行预防和保健工作。包括外感病、内伤杂病、妇科疾病、儿科疾病及其他科疾病的预防要则。

治则一章，主要介绍“治病求本”、“标本缓急”、“正治与反治”、“扶正与祛邪”、“调整阴阳”、“调整脏腑功能”、“调理气血”、“因时、因地、因人制宜”、“因势利导”、“异病同治与同病异治”、“辨病与辨证相结合”等11个方面的内容。

治法一章，介绍临床上常用的治法，多样性的治疗手段；并扼要介绍中医治法的近代研究成果，作为学习的参考资料。

复习思考题

试述中医防治学的特点。

上 篇

第一章 预 防 总 论

预防，就是采取积极的措施，防止疾病的发生与发展。

预防为主，是我国卫生工作四大方针之一。我们要深刻领会预防为主对于保护人民健康的重要意义，发挥中医学预防手段的优势，对疾病的预防工作给予足够的重视。

中医学在总结劳动人民与疾病作斗争的经验中，很早就认识到预防疾病的重要性。早在《内经》中就明确地提出了“治未病”的思想，强调“防患于未然”。这种“未雨绸缪”，防重于治的思想，颇具有现实意义。所谓治未病，包括未病先防和既病防变两个方面。

第一节 未病先防

未病先防，就是在疾病未发生之前，充分调动人的主观能动性，增强体质，颐养正气，提高机体的抗邪能力；同时能动地适应、改造客观环境，避免致病因素的侵害，以防止疾病的发生，从而维护健康。

中医学提倡的摄生，其目的在于使人保持健康长寿，尽终其“天年”。所以摄生的目的高于防病。因为“不病”，并不等于体魄健壮，也不等于长寿。但要达到健康长寿，防止疾病的发生和发展，则是首要的、起码的条件；反之，如果能按照摄生的要求去做，那么对于防病保健，也具有重要的作用。

一、未病先防的指导思想

（一）强调“天人相应”的整体预防

中医的整体观，也充分地体现在它对于疾病预防的指导思想方面。

人生活在自然环境之中，自然环境各种因素的变化，对人体的生命活动都有直接或间接的影响；反之，随着人类生活和生产方式的不断进步，对自然环境的影响也愈益深入和广泛，人与自然已构成了一个有机的整体。从预防的角度而言，首先要考虑人与自然环境之间的这种整体性，采取积极的措施，才能尽量避免自然因素的致病作用，预防某些疾病的发生和发展。

《素问·脉要精微论》说：“万物之外，六合之内，天地之变，阴阳之应，彼春之暖，为夏之暑；彼秋之忿，为冬之怒。四变之动，脉与之上下……”。“脉与之上下”，概括了人体生命活动对自然环境的季节、阴阳之气的变化的适应性。如果自然环境的这种变动超越了人体的适应能力，或者由于人体正气不足，不能适应正常的自然变化，就会导致疾病的发生，或促进疾病的发展。因此，中医学首先提倡能动地适应四时六气的变化规律，以预防疾病。如《素问·四气调神大论》就确立了顺应四时变化规律的四季养生法，并提出了违背这种养生法会产生的疾病。其中虽有不尽科学之处，但其指导思想则是正确的。中医的五运六气学说，不仅揭示了自然界气候变化的周期性规律，也昭示人们应该预见到这种规律对人体健康的影响，从而采取相应的预防和治疗措施。

人与自然界的关系，还反映在地土方宜对人体的影响方面。西北地区，气候寒冷，高寒多燥；东南地区，气候温和，地卑多湿，所以人们的生理病理特点也往往不同。另外，特殊的地理环境，还会出现不同的地方病。这些因素，也是预防疾病所必须考虑的条件。

总之，天人相应的整体观，既是中医学对人体生命活动的认识论的特点之一，也是中医学预防疾病的指导思想的特点之一。

（二）强调正气的主导作用

《素问·遗篇·刺法论》的“正气存内，邪不可干”，是说明只要机体的正气旺盛，纵有外邪侵袭，也能抵抗而免于生病。《素问·评热病论》说：“邪之所凑，其气必虚”，是从相对的角度说明如果正气虚弱，则病邪乘虚而入，从而导致疾病的发生。因此，中医历来强调培育和顾护正气对于预防疾病的主导作用。

“正气”的内涵是很广泛的。概括地说，它包括构成人体的最基本的物质（如气、血、津、液、精、神）和器官（如脏腑、经络、四肢百骸），以及他们的相应的生理功能。所谓正气旺盛，包括物质、器官的充实和他们的功能正常两个方面。正气既是维持人体生命活动的基本条件，而且也具有抗御病邪的作用。这种抗御病邪的作用，具有卫外的防御功能，对疾病的免疫功能，机体自身的调节功能以及代偿功能等多方面的能力。

培育和顾护正气的手段很多，但其基本目的是健全先天和固卫后天。“肾为先天之本”，“脾胃为后天之本”，所以中医的许多锻炼方法，是从培补肾气、顾护脾胃着眼的。如气功的“周天功”，即兼顾脾和肾两个方面；动功中的八段锦，既包括对脾胃的锻炼，也包括对肾的锻炼；反之纵欲伤肾，恣食伤胃，又是养生防病之大忌。

二、未病先防的基本措施

（一）健全先天、优生优生

“肾为先天之本”。只有父母的肾气充足，才会生育先天充足的后代。所以男女结婚的年龄要适宜，生育子女的年龄也要适宜，这样才可保证后代的先天是发育正常的。古代有关婚