

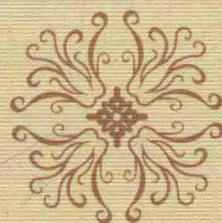
治末病学

主 编 郁东海 王 澎 徐中菊

李新明 范金成

副主编 盖 云 范春香 陈斌宾

叶 盛 骆智琴 都乐亦



上海科学技术出版社

治 末 病 学

主 编 郁东海 王 澎 徐中菊
李新明 范金成
副主编 盖 云 范春香 陈斌宾
叶 盛 骆智琴 都乐亦

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书分为总论和各论两部分。总论梳理了治未病理论体系的发展源流,介绍了治未病的基本概念及理论、治则、方法。各论从未病先防、欲病防发、已病防变、病后防复 4 个方面介绍临床常见各病症的中医诊治方法。诊治方法突出中医特色和优势,除常见的中药方剂外,对于每病每症亦从中成药、药茶、药酒、针刺、灸法、足浴、药食调养、刮痧、耳穴、日常起居等多个方面详细介绍。

本书以中医理论为指导,通过研究人体未病的不同健康状态特点及介绍治未病的方法,帮助人们做好健康管理、疾病防控和养生康复。

图书在版编目(CIP)数据

治未病学 / 郁东海等主编. —上海:
上海科学技术出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5478-3938-6

I. ①治… II. ①郁… III. ①中医学—预防医学 IV. ①R211

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 048233 号

治未病学

主编 郁东海 王 澎 徐中菊 李新明 范金成

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 21.25

字数 540 千字

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3938-6/R·1581

定价: 68.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

编委会名单

主 编

郁东海 王 澎 徐中菊 李新明 范金成

副主编

盖 云 范春香 陈斌宾 叶 盛 骆智琴 都乐亦

编 委

(以姓氏笔画为序)

王生宝	王彦华	王 珺	贝鹏剑	牛子军	兰 蕾
冯 雯	朱 俊	朱 瑛	乔慧洁	任江波	邬渊敏
刘 畅	刘楠楠	齐佳龙	齐彦军	汤宇洋	孙 敏
杜秀萍	杨燕婷	李华章	何秀玲	沈林芳	沈艳颖
沈桢巍	张 彤	陈 晨	陈雄白	陈颖盈	范春兰
范轶斌	呼怡媚	季 杰	金 燕	郑 洁	胡 聃
秦 继	袁孟春	顾婷婷	徐文杰	徐 玲	唐伟华
黄 敏	葛 谈	程 芳	舒 适	谢 峰	鲍玉芳

张序

“治未病”理念源远流长,是中医学的瑰宝,也是现代及未来医学的发展趋势,其历经数千年的沉淀而渐成体系,是中医学理论中独具影响的理论体系之一。“治未病”理论奠基于战国,最早见于《黄帝内经》:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。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!”发展于汉唐,成熟于明清,经历代医家充实、提高,时至今日,其内涵已非常丰富,包括三个层面,即未病先防、既病防变、瘥后防复。

在全球范围内医学目的调整及医学模式转变的大背景下,在当今卫生工作方针向“以预防为主”、疾病防治重心前移的前提下,“治未病”的理念必将越来越受到人们的关注和认可。目前,“治未病”工作在国家的大力支持和发展下,各地以“治未病”为核心的建设蓬勃发展,而与“治未病”相关的行业指南与操作规范的制定可谓当务之急。《治未病学》一书的编撰出版,将为医疗机构治未病科(中心)及广大治未病工作者提供参考,如同在迷雾中的一盏灯,为行人指引前路。全书构架完整,总论从治未病的理论源流、发展概况、分类界定、各种干预方法等整体出发进行概述,各论部分从未病先防、欲病防发、既病防变、病后防复四方面具体展开,并以部分临床常见病、多发病及中医疗效较为满意的病症为例,从概述、病因分析、辨证论治等几方面进行具体操作指导。可以说,对于从事治未病的医师而言,本书是一本指导性较强、易于掌握的临床工具书。

“治未病”理论一直是中医学预防、保健、康复、治疗的重要理论思想,始终贯穿于中医养生、保健、临床治疗各个环节。“治未病”不是一种药物、一种方法、一个专科所解决的问题,而应理解为是中医服务功能向家庭、社区扩展,将防治功能的关口前移,重心下沉的一种医学模式,是一种诊治思路、一种医学观念、一种行医境界、一种医学理念和发展战略的转变,符合人类不断提高的健康需求,展

示了中医学的科学性和超前性。

本书凝结了全体编写人员的心血,在结合医籍文献、专家经验与共识等基础上,充分体现治未病与辨证论治特色,对广大治未病工作者而言,一定会“开卷有益”,更好地将治未病理论应用于临床,服务于广大民众,为提升全民健康素质做出贡献。

是为序。

张琪

2018年3月

朱 序

中医学博大精深,其独特的医药文明犹如璀璨的明珠,闪耀于世界医学史。“治未病”思想起源于《黄帝内经》,历代医籍、医家的相关论述形成了较完整的知识理论体系,是中医养生和治疗的重要组成部分。2016 年中共中央、国务院发布了《“健康中国 2030”规划纲要》,确立了“以促进健康为中心”的“大健康观”“大卫生观”。大健康概念的提出,与“治未病”思想有着许多契合之处,治未病学也符合全球医疗模式向预防为主转变的大方向。根据“治未病”的思想,采用中医中药的方法,在大健康时代背景下,对于疾病的预防与控制更凸显出巨大的优势。

国家中医药管理局于 2007 年启动“治未病”健康工程,时至今日已十余年,取得了丰富的成果,“治未病”的理念和服务得到社会的认可和人民群众的欢迎。但是,在快速发展的同时,也暴露了一些问题和不足,如“治未病”理论构建尚需进一步完善,服务内涵尚不清晰,技术方法的科学筛选与集成不够,技术标准和评价方法尚未系统建立,等等。基于此,上海浦东新区牵头组织编撰《治未病学》一书,系统、翔实地阐述了“治未病”的理论体系和临床指南,创新了辨病、辨证、辨症、辨质四辨统一的诊治思维体系,明确了“治未病”服务对象、服务内容和 service 技术,对建立和发展“治未病”学科体系具有较高的指导意义和实用价值。

我认为《治未病学》是对中医学的一种传承创新,希望大家的努力下能开创出中医为人们服务的一个新领域,非常高兴为之作序。同时作为一个中医人,看到后生们为中医事业发愤图强的热忱之心,我深感欣慰。希望中医同道发皇古义,融会新知,不断继承开拓,服务于大众,造福全人类!



2018 年 3 月



刘 序

一种理论的形成,都有很长时间的实践作为基础。“治未病”首见于《黄帝内经》,说明随着中医学理论的产生,治未病理论就已形成。中医学发展史也表明,一直以来“治未病”都受历代医家的关注。特别是近二十年来,国家对治未病工作尤其重视,治未病科室的建设被纳入到中医医院的建设规范中去,并且对治未病科的建设设置了标准。从理论到实践,治未病学科的建设逐渐具备一定规模;从实践到理论,在实践的基础上再推进学科的发展,这样治未病的工作才能逐渐更加扎实。

上海浦东新区的中医工作一直位居全国前列,在治未病工作中,浦东新区在前期科室建设、临床实践的基础上,进行了理论及实践的总结和提升,完成了《治未病学》的编撰。

本书分总论和各论两部分,基本上涵盖了治未病的全部范畴,从架构上完整体现了治未病的思想。总论部分对治未病的概念、本质、重要性阐述清晰,对治未病的疗法、服务群体做了相对独立的划分。在各论部分,根据治未病的理念,对不同的服务群体进行了经验的总结及在理论指导下综合疗法的应用。在对不同服务群体的“治”的方法上,完整体现了治未病的实用性,尤其重要的是全书都体现了治未病的防治理念的应用。从理论和实践上,本书对临床各科都有一定的指导作用。

近年来,随着生活方式的改变、生活节奏的加快,各种慢性病的发病率,尤其是代谢性疾病、心脑血管疾病、精神类疾病甚至肿瘤的发病率都明显提高,健康是摆在大家面前的重要问题,而中医药健康服务在大健康事业中所起到的作用是非常关键的。中医药学强调整体把握健康状态,注重个体化,突出治未病,临床疗效确切,治疗方式灵活,养生保健作用突出,是我国独具特色的健康服务资源。国家《中医药发展战略规划纲要(2016—2030)》中提到的中医药建设目标:中医药健康服务能力显著增强,在治未病中的主导作用、在重大疾病治疗中的协

同作用、在疾病康复中的核心作用得到充分发挥。体现了国家将治未病作为一个独立的学科来发展,同时还存在着与多学科的交叉。

治未病作为一个理念,应该融入到我们的日常生活中去;作为一个理论,应该在临床中发挥更重要的作用;作为一个学科,应该得到我们更多的重视。这不但对我们的日常生活很重要,对于临床医疗工作者来说,也很重要,希望大家都要重视治未病的应用,同时也希望浦东新区的治未病工作做得更好。

本书的编撰还有一些不足之处,涵盖的病种还不够全面,也希望在今后的工作中,加强实践,提升理论,更新方法,不断提升治未病学科建设。

刘嘉湘

2018年3月



沈序

1950年第一届全国卫生工作会议上,毛泽东主席提出“面向工农兵,预防为主,中西医结合是新中国卫生工作的基本原则”。

习近平总书记在去年召开的全国卫生与健康大会上强调,“要着力推动中医药的振兴发展,坚持中西医并重,努力突出中医药健康养生文化的创造性转化,创造性发展”。

今上海浦东的同道群贤,共同编著而成《治未病学》,正是落实预防为主,突出中医药健康养生文化的创造性转化、创造性发展等指示的重大举措。

《治未病学》全书分为总论和各论两个部分,总论篇重点阐述治未病的概念及治未病理论和方药,各论章节中载有未病先防篇、欲病防发篇、已病防变篇、瘥后防复篇。所述内容,均以临床诊疗实践为基础,以发展治未病学学术为目标,以中医病症为纲目,辨证结合辨病,又和辨体质相结合,以突出并发挥中医药特色和优势为重点,较为全面、系统地反映古今治未病领域内的各名家的学术观点和成就。

综上所述,《治未病学》的学术观点体现了继承中有发扬,发掘中有创新,是一部对临床、教学、科研有参考和实用价值的著作。可庆可贺,乐以为序。

沈序

2018年3月



柴 序

中医学从“天人合一”“天人相应”的整体观、辩证观出发,研究人体的生理和病理、疾病诊断和防治、摄生与康复,是一门具有独特理论体系和丰富临床经验的科学。

远古时期就有神农尝百草的传说,春秋战国时中医理论已基本形成。在唐代,中国是亚洲医学的中心,在之后漫长的发展过程中,中医学历代都有不同的创造,涌现出无数名医、名派、名著,为中华民族的繁衍昌盛发挥了巨大的贡献。

中华人民共和国成立以来,在毛泽东制定的发展中医政策引领下,国家高度重视中医药工作,坚持中西医并重,中医药事业成就显著。中国人不忘初心,砥砺前行,不断创造出新的成果。

新近《中医药法》的实施,更是从法律层面肯定了中医药的历史功绩及对保障全面健康理念的积极作用,明确了中医药的发展方针和扶持措施,也为中医药事业的发展提供了法律保障。中医药振兴发展,迎来了天时地利人和的大好时机。

近年来,世界亦在关注中医。我们欣喜地看到,中医药不仅走出了国门,国外的学者、学生也因为感受到了中医的魅力,不远万里来到中国,学习中医、研究中医、应用中医。国外学者已开始认为,中医中药可能给生命科学带来新的突破,他们正在加强对中医中药的研究并取得成果。此情此景,对于中医中药发源地的中国来说,对于有着振兴中医中药事业、造福全人类抱负的中国中医人来说,努力创新,不断为中医药事业发展做一点点力所能及的事情,乃义不容辞之使命。

“治未病”的理念,是早在《黄帝内经》中就提出来的中医防病养生谋略。《素问·四气调神大论篇》云:“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!”中医药“治未病”理论几乎是与临床治疗理论同时产生,与现代的预防医学理念

异途同归。祖先的智慧我们理应充分继承、发扬、创新。从目前我国国情、医疗卫生模式、健康文化观念等方面看,发展中国特色的健康服务体系,亦需坚持“预防为主,防治结合”的医疗卫生方针。

中医学“治未病”理念视“天”“地”“人”为整体,以健康为宗旨,以预防为中心,汇集了治国(仁政)理念、卫生制度、生态维护、身心修养、强身健体、预防保健、医疗康复等思想,内涵丰富。与当代卫生健康服务相结合,形成覆盖全生命周期、内容丰富、结构合理的“治未病”健康服务体系,符合我国基本社会服务工作低投入、高效益,低成本、广覆盖的原则。

上海浦东新区的领导、同仁,在倡导中医“治未病”,继承祖国传统医学养生、预防方法,融合现代健康管理思想,构建国人精神调养和生活方式方面,做出了令人欣喜的努力。他们组织大量医务工作者,详尽分析了目前我国“治未病”健康服务各个方面的发展现状、存在问题,结合上海市特别是浦东新区当前社会经济发展的实际情况,顾全局、重细节、拓思路、求创新,研究探索“治未病”健康服务体系的构建,对多种常见病、慢性病、重大疾病和中医优势病种,从“未病先防”“已病防变”“病后防复”等不同阶段,都提出了操作方案,实用性好,指导性强,是一项开创性的工作。

故乐之为序。

柴富名

2018年3月

何 序

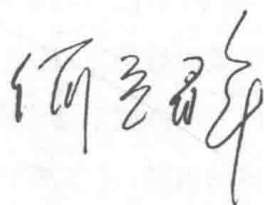
《黄帝内经》开篇即说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这从正反两方面强调了治未病的重要性。后世历代医家对此不断发挥，丰富了中医治未病的内涵，并实践于临床，指导治病和养生。汉代张仲景在《金匮要略·脏腑经络先后病脉证》中曰：“上工治未病，何也？夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”并创“四季脾王不受邪，即勿补之”，成为“治未病”理念灵活运用的经典论述，被历代医家奉为“治未病”之圭臬。唐代孙思邈将疾病分为三个层次（未病、欲病、已病），如《备急千金要方》曰：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”告诫后学者要“消未起之患，治病之疾，医之于无事之前”。元代朱震亨在《格致余论》中言：“与其求疗于有病之后，不若摄养于无疾之先；盖痰成而后药者，徒劳而已，是故已病而不治，所以为医家之法；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。”清代叶桂《温热论》提出“务在先安未受邪之地”，体现了“治未病”的思想。近代方药中在《辨证论治研究七讲》中提出“治未病”是中医在对疾病治疗上的最高原则，也说明了中医学在预防疾病认识上的整体观。“治未病”理论源澈流清、钩深致远，内涵博大精深、宏富巨阔，同时也亟待后人进一步深入探讨，努力挖掘，整理提高，为今所用。

自2008年国家中医药管理局出台《“治未病”健康工程实施方案（2008—2010年）》以来，已经在全国范围内建立起了数十家“治未病”预防保健服务试点单位，并制定了《中医医院“治未病”科建设与管理指南（试行）》等相关制度文件，对体系发展进行规范和引导，使“治未病”理念遍及到健康事业的各个环节，加深了民众对“治未病”的认知，“治未病”的理念与实践被提到前所未有的高度，显示出了广阔的发展前景和巨大的社会潜力。上海市浦东新区作为“国家中医药发展综合改革试验区”，又是全国首批“治未病预防保健服务试点地区”之一，新区中医人本着改革创新、先行先试的工作理念，2017年伊始，新区便组建了学术团



队启动编撰《治未病学》，全面深入进行中医“治未病”学理论研究，包括健康未病态、欲病未病态、已病未传态及愈后防复，建立具有中医特色的“治未病”诊疗服务规范，内容涵盖临床各科的“治未病”特色优势病种，探索“治未病”服务流程及服务内容，为创立以“治未病”理论为指导，以中医医疗、预防保健、中医养生、适宜技术及药食调养为主要措施的中医二级临床学科建设打下坚实的理论基础。

本书对于从事“治未病”工作的医务人员具有理论支持和技术指导作用，对于热爱中医、崇尚养生的普通民众来说，也是一剂“良方”。



2018年3月

前言

随着生活节奏的不断加快、自然环境的日益变化以及老龄人口的快速增加,亚健康及患病人群越来越庞大,而社会经济文化的发展,使人民群众对机体健康和生活质量的需求不断提升,医学模式的转变已经悄然来临。

1996年世界卫生组织在《迎接21世纪的挑战》中指出,21世纪的医学正从“疾病医学”向“健康医学”发展;从重治疗向重预防发展;从针对病源的对抗治疗向整体治疗发展;从重视对病灶的改善,向重视人体生态环境的改善发展;从群体治疗向个体治疗发展;从生物治疗向身心综合治疗发展;从强调医生作用,向重视患者的自我保健作用发展;医疗服务则从以疾病为中心向以患者为中心发展。而上可溯至《黄帝内经》时代的“治未病”理念无疑正契合了这样的时代变革,并日益为大家所关注、研究和应用。2008年中国卫生部将“治未病”工作提到了前所未有的高度,提出了从“治疗疾病”向“预防疾病”重点转变的“前移战略”。2012年,国家中医药管理局制定出台了《中医医院“治未病”科建设与管理指南(试行)》,以保证“治未病”科室建设和“治未病”服务工作的有效开展,并提出建立中医特色的防保服务体系。由此可见,无论是西医的预防医学体系还是中医的“治未病”体系,都是未来医学领域的发展方向。

经过几年的建设和推广,“治未病”学科体系正在慢慢形成,而进一步完善、提升“治未病”的学科内涵,是中医人在新时代下的责任和义务。

上海市浦东新区是国家中医药综合改革试验区,在“治未病”领域做了许多有益的理论和临床实践。本书系统总结了全区50余家医疗机构在治未病学科方面的理论和实践经验,以期能给“治未病”学科一线医务人员提供较为实用的参考,为“治未病”学科体系建设增加更多更实用的内涵。

本书出版得到了上海市中医药发展办公室、上海市浦东新区中医药事业发展联席会议办公室、上海市浦东新区卫生和计划生育委员会,以及上海市浦东新区浦南医院和上海市第七人民医院等浦东新区50余家医疗机构的大力支持;得



到了“国医大师”张琪教授、朱南孙教授、刘嘉湘教授、沈宝藩教授、柴嵩岩教授和上海市名中医何立群教授的悉心指导；同时也得到了上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主任张晓天教授、上海市民间特色诊疗技术评价中心副主任及上海中医药大学附属曙光医院治未病中心专家艾静教授、上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任方泓教授、上海中医药大学附属岳阳医院治未病中心主任忻伟教授和上海中医药大学附属岳阳医院董莉教授的指导和审阅，在此对他们表示衷心感谢！鉴于治未病学科发展迅速，亦受作者专业范围及水平所限，书中存在的不足、错误之处希望读者提出意见建议，以便改正。

编者

2018年3月

目 录

总 论

第一章 概述	3
第一节 治未病的概念、本质与范畴	3
第二节 治未病病症分类、命名原则和整体特点	7
第三节 治未病的发展概况	8
第四节 治未病的意义	11
第二章 治未病理论、治则和方法	14
第一节 治未病的理论基础	14
第二节 治未病的辨治原则	33
第三节 治未病的方法	38

各 论

第一章 未病先防篇	59
第一节 未病先防的概念、范畴和意义	59
第二节 未病先防的方法	59
一般调养	59
时辰调养	63
四季调养	66
特定生长阶段调养	72
胎儿期(孕期)调养	72
婴儿期调养	73
幼儿期调养	75

