



『十三五』国家重点图书

国医大师

孙光荣

论中医养生

主审 孙光荣  
主编 何清湖 孙贵香

国医大师  
文丛



人民卫生出版社

『十三五』国家重点图书 国医大师文丛

国医大师

孙光荣

论中医养生

主审 孙光荣

主编 何清湖 孙贵香

副主编 叶培汉 王丹

编委 (按姓氏笔画为序)

王丹 厉佳俊 叶培汉 向岁 刘伟

刘琦 刘向华 刘应科 刘春华 刘倩倩

孙玉冰 孙相如 孙贵香 孙豪娴 苏建斌

杨玉芳 肖丹 吴英萍 何清湖 张婷

张冀东 陈思 林伟弟 迪亚拉 姜广

姜丽娟 姜佳呈 贾小强 贾维丽 夏帅帅

倪佳 高群 曹柏龙 龚兆红 崔春晖

梁东辉 薛武更 魏一苇



人民卫生出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

国医大师孙光荣论中医养生 / 何清湖, 孙贵香主编.  
— 北京: 人民卫生出版社, 2018  
ISBN 978-7-117-25921-7

I. ①国… II. ①何… ②孙… III. ①养生(中医) -  
基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 014139 号

人卫智网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

## 国医大师孙光荣论中医养生

主 编: 何清湖 孙贵香  
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)  
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号  
邮 编: 100021  
E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)  
购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830  
印 刷: 北京铭成印刷有限公司  
经 销: 新华书店  
开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 11 插页: 2  
字 数: 169 千字  
版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷  
标准书号: ISBN 978-7-117-25921-7/R · 25922  
定 价: 38.00 元  
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)  
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

# 目录

## 第一章 “中和”学术思想 1

## 第二章 中医治未病 8

第一节 《黄帝内经》治未病观 8

第二节 张仲景治未病观 13

第三节 孙思邈论“上工”与治未病 15

第四节 治未病的范畴 18

第五节 治未病的对象 29

第六节 治未病的原则 40

第七节 治未病的方法 46

## 第三章 关于亚健康 57

第一节 亚健康的定义 58

第二节 亚健康的评估方法 59

第三节 亚健康的判断标准 65

第四节 亚健康的分类 71

第五节 亚健康的干预 75

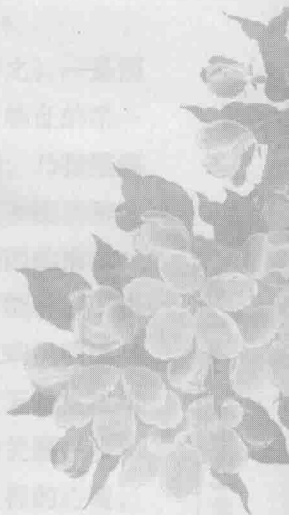
第六节 中医体质与亚健康 86

## 第四章 中医养生理念 97

- 第一节 养生总则——合则安 97
- 第二节 养生要义——中和 99
- 第三节 养生要领 104
- 第四节 养生重点 106
- 第五节 养生要诀 107
- 第六节 养生特点 116
- 第七节 养生饮食 122
- 第八节 养生方药 125
- 第九节 养生服饰 126
- 第十节 养生晨操 131

## 第五章 养生十诀 138

- 第一节 万法归宗合则安 138
- 第二节 易知难行贵修养 141
- 第三节 养生第一要养心 144
- 第四节 睡好原比药食强 147
- 第五节 九九自振百骸强 150
- 第六节 一日六漱是良方 152
- 第七节 合理膳食在三餐 156
- 第八节 善用双手自保健 160
- 第九节 稳健从容心身安 162
- 第十节 顺其自然保安康 165



# 第一章 “中和”学术思想

孙光荣在临床上，融合丹溪、东垣两家之长，旁参百家，强调“调气血、平升降、衡出入”，倡“中和”学术思想。“中和”贯穿于孙老的临证观、未病观与养生态。

## 一、临证观

孙光荣认为，临证之辨证论治可以标准化的六步程式一以贯之：一是四诊审证，乃打开病锁之钥，是以四诊全面搜集临床证据，是中医临证的第一步，也是充分调动感官客观感知病情的关键一步；二是审证求因，乃扣推病门之枢，是探求疾病背后真因的一步，更是对四诊结果展开验证和推动辨证的一步；三是求因明机，乃知向疗病之径，通过四诊的诊察及病因的推求，在此基础上要完成对于疾病发生机理及疾病转归阶段的把握，才能够进一步确立治疗方法；四是明机立法，乃由知入行之纽，治法是建立在病机明确基础上的总治疗方案的指导思想，也是指导处方用药的理论依据；五是立法组方，乃诊疗疾病之舟，是整个辨证论治思维过程最终形成结果的关键一步，是完成论治、形成解决方案的思维结晶，更凝聚了辨证论治全过程的心魂；六是组方用药，乃诊疗疾病之舵，依据客观实情对所用原方进行精细化、合理化的化裁，是辨证论治收尾的最后一步，往往能决定整首处方的转归乃至疗效，孙光荣教授一向在临证过程中有着“心中有大法、笔下无死方”之原则，也正是这画龙点睛一步的真实写照。

“中和思想”→“中和辨证”→“中和组方”是孙光荣临床辨治的学术系统。孙光荣指出，这一体系的关键是认同“中和思想”为临证之指导思想，把握“中和辨证”的元素与要领，运用“中和组方”的思路与方法。

1. 中和思想 “中和”思想是中国传统文化中颇具特征性的哲学思想，它贯穿于对宇宙和人事的认识中。《礼记·中庸》把“中”与“和”结合起来，提出了“中和”这一概念，并沿用至今。“中”是围绕着“不偏不倚”“无过不及”的事物最佳结构，“和”则侧重于由这种“中”的最佳结构而来的事物要素间与事物和事物之间所形成的一种协调和谐关系和状态。简言之，“中”即把握事物的“度”；“和”即使事物达到协调统一的状态。

中医学在两千多年的发展历程中，始终重视“中和”思想，并运用其指导医学理论和医疗实践。在中医学中，“中和思想”，是融入儒家“贵中尚和”理念的中医临证指导思想，在中医学的诸多方面均有体现，如天人一体观、生理观、病理观、诊断观、治疗观、养生观等。

孙光荣倡行的“中和”学术思想认为：“中和是机体阴阳平衡稳态的基本态势，中和是中医临床遣方用药诊疗所追求的最高佳境。”如果说“阴阳平衡”是机体稳态的哲学层面的概念，那么“中和”就是人体健康的精气神稳态的具体描述。“中和”更能在人体气血层面和心理层面阐释机体的生理、病理。基于此，孙光荣提出其临床学术观点是：扶正祛邪益中和、存正抑邪助中和、护正防邪固中和。临床基本原则是：慈悲为本、仁爱为先、一视同仁、中和乃根。临床思辨特点是：调气血、平升降、衡出入、达中和。

孙光荣强调，临床要做到“四善于”：善于调气血，善于平升降，善于衡出入，善于致中和。升降出入，是气机的基本形式，“升降出入，无器不有”，“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入则无以生长壮老已，非升降则无以生长化收藏”（《素问·六微旨大论》）。孙光荣认为，临床无论以何种方法辨证论治，都离不开阴阳这一总纲。临证用药，不论寒热温凉、酸苦甘辛咸，还是升降沉浮、补泻散收，不论脏腑归经，还是七情配伍，同样离不开阴阳之宗旨。而阴阳具体到人体，就是“气血”。“人之所有者，血与气耳”（《素问·调经论》），机体离不开气血平衡的稳态——“中和”。孙光荣指出，如果说中华文化的灵魂是“和”，中医医德的核心价值就是“仁”，中医医术的最高水平就是“调”，中医疗效的终极指标就是“平”。“调”，就是要调阴阳、调气血、调升降出入、消长机转。调到什么程度？

要调到平衡、调到“中和”。即“调气血、平升降、衡出入”的目的是“致中和”。孙光荣辨证遣方选药，总是以“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，审诊疗之中和，致机体之中和。

要而言之，中和思想的主旨是：辨识其偏盛偏衰，矫正至其中；察知其太过不及，燮理达其和。中和思想的主要内涵是：①以“谨察阴阳所在而调之，以平为期”为基准，认知和坚持中医维护健康、治疗疾病的主旨。②以阴阳为总纲、以气血为基础、以神形为主线，把握对立统一的“失中失和”的基本元素，进行中医辨证。③以“调平燮和”为目的，以扶正祛邪、补偏救弊为总则，根据临证实际化裁经方，针对“失中失和”组方用药。

2. 中和辨证 在审证方面，孙光荣基于“中和思想”，探索和总结了以“神形”为主线的20个辨证元素，其中一般元素10个，包括：时令、男女、长幼、干湿、劳逸、鳏寡、生育、新旧、欲涩、旺晦。重要元素10个，包括：神形、盛衰、阴阳、表里、寒热、虚实、主从、标本、逆顺、生死。形神居于两种元素之中，为主线。任何一组都是正反一对，也就是概念相对，辨析之，即可辨明“失中失和”之所在，此即为“中和辨证”。以“寒热”要素为例：①一般情况：寒热是辨别疾病性质的两个重要元素。寒有表寒与里寒之分，表寒者多为外感寒邪，里寒者多为阳气虚衰而致阴寒内盛。热有表热与里热之别，表热者多为外感之火热之邪，里热者多为阴液不足而致阳气偏亢所致。②认知方式：可以通过望、闻、问、切四诊合参获得表里的信息，但首重问诊。③思辨重点：问清患者发热、恶寒的时间、程度、部位，理清先寒后热、先热后寒，是否有寒热往来，是否伴发寒战，务必辨清寒热真假。④临床意义：症见恶寒喜暖，肢体蜷缩，冷痛喜温，口淡不渴，痰涕涎液清稀，小便清长，大便溏薄，面色白，舌淡苔白，脉紧或迟者，多为感受寒邪、或阳虚阴盛，发为寒证；症见发热，恶热喜冷，口渴欲饮，面赤，烦躁不宁，痰、涕黄稠，小便短黄，大便干结，舌红少津，苔黄燥，脉数等，多为感受热邪，或脏腑阳气亢盛，或阴虚阳亢，发为热证。⑤联系形神：寒热之辨证要素与形神有重要关系，寒证多收引，多蜷缩，神意淡漠；热证多亢进，神意躁急，甚则狂躁。

3. 中和组方 “中和组方”就是在“中和思想”指导下，根据“中和辨证”的结果，采用的不偏不倚、调平燮和的组方用药方法。孙光荣认为，中医治疗之方药应该是“平和”的方药组合，其有“三忌”：一忌在未固护



正气的前提下施以大热大寒、大补大泻之剂；二忌过度滋腻，过度攻伐；三忌崇贵尚奇，动辄以昂贵难求、不可寻求之奇方怪药而求奇验。“中和组方”的基本原则是：①遵经方之旨，不泥经方用药；②谨守病机，以平为期；③中病即止，不滥伐无过；④从顺其宜，病人乐于接受。

“中和”组方的用药要阴阳结合、动静结合、升降相应、收散兼融、寒热共用等。以期在保证用药安全的前提下，达到药到病除的目的。孙光荣的组方思路是：①遵经方之旨，不泥经方之药。②依功能组成“三联药组”，严格按君臣佐使结构组方。③“三联药组”注重其相须、相使、相畏、相杀；四气五味、升降浮沉。④药少量精，注意产地、炮制。⑤重益气活血，讲究专病专药。⑥必要时，用子母方、内外合治。

孙光荣经过临床探索和实践，体悟出“中和组方”的组方方法，是按照君臣佐使的架构进行组方的，即以治法来定君臣佐使，再依每种治法组成每个“三联药组”。根据确定的治则治法，每方可由一组、二组、三组、四组等组成。必要时，还可根据病症需要，在常用药组中增减。

孙光荣在临床组方选药的一大特色即是“三联药组”的配伍和应用。三联药组又称角药，它是以中医基本理论为基础，以辨证论治为前提，以中药气味、性能、七情为配伍原则，三种中药联合使用、系统配伍。角药介于中药与方剂之间，是一种更为复杂的配伍形式，在方剂中起主要或辅助作用，或独立成方。

孙光荣认为，“三联药组”的基本思想是秉承中国传统文化追求阴阳平衡的理念和天地人三才的思想。孙光荣配伍的“三联药组”灵活多变，是在总结前人用药经验的基础上进行升华和创新而形成的。

“三联药组”注重药物功效的相须、相使、相畏、相杀及其药物的四气五味、升降浮沉。三药相互协作、制约，形成一个特定的功能单元。临证处方时，可参照古方的组方思路，按君臣佐使的架构来组方，并根据具体的病情，化裁应用。如法半夏、广陈皮具有化痰、祛湿功能，配以佩兰叶则清化湿热，可用于湿热中阻；配以麦门冬，则化痰清热，用于咳嗽痰黏、难以咳出者。

孙光荣根据其功能特点，将“三联药组”大致可以分为3种类型：①祛邪组合，用于攻邪，如“金银花、蒲公英、连翘壳”等；②扶正组合，如“生晒参、生北芪、紫丹参”等；③辅助组合，主要用于引药直达病所，或

用针对性强的专病专药，如“云茯神、炒枣仁、灯心草”“蔓荆子、西藁本、紫浮萍”等。

## 二、未病观

“治未病”的概念和思想最早出现于《黄帝内经》。孙光荣认为，“治未病”思想是植根中华民族优秀传统文化的、在数千年中医药发展进程中积累凝练的中医药文化。简而言之，“治未病”即采取相应的措施，防止疾病的发生发展。中医学“治未病”思想基于天人合一，是中医防治思想的一贯体现，是中医预防保健的重要理论基础和准则，是中医学理论体系核心理念之一。

孙光荣提出，“治未病”的思想特征是：强调以人为本，防重于治；强调形与神俱，和谐平衡；强调天人合一，效法自然。其内涵包括未病先防、欲病救萌、既病防变、病瘥防复。

孙光荣认为，中医药在长期的实践中体现出“个性化的辨证论治、求衡性的防治原则、人性化的治疗方法、多样化的干预手段、天然化的用药取向”的五大特色。所以，中医学“治未病”主要表现为“三突出”的优势。试以亚健康的干预为例简述之。

1. 针对性突出 针对人体亚健康与疾病状态，中医可将其分为未病、已病两大类，亚健康又可分为未病、欲病、将病三个层次，已病又可分为欲传变、将传变、欲复发、将复发四个层次；针对不同的服务群体和不同的养生防病需求，中医养生保健可以分为老年养生保健、妇女养生保健、青春期养生保健、儿童养生保健、脑力劳动者养生保健、体力劳动者养生保健、性功能养生保健等；针对个人亚健康状态，中医干预可以分为亚健康状态预防干预、亚健康状态阻断干预、亚健康状态修复干预等，并结合时令、地域、情志等给予针对性强的、调治为主的、个性化的指导与干预。

2. 多样性突出 中医对亚健康的干预手段十分丰富，总体上可分为药物干预法和非药物干预法。根据服务对象的体质、亚健康征兆、亚健康检测结果与评估报告，给予药物干预或非药物干预。药物干预主要是补偏救弊、调之使平的酒剂、汤剂、膏剂、丸剂、洗剂、栓剂、贴剂等，非药物干预主要是针灸、推拿、按摩、导引、药膳、音乐诱导、书画引导、心理咨询、七情生克法等。

3. 天然性突出 中医对亚健康干预的方案与手段既讲究药取天然，更追求效法自然。在药物干预中一般不使用化学药品，极力避免产生“本来未病，用药成病”和“原病未除，新病又出”的药物副作用。另一方面，在非药物干预中一般不使用运动量超大的器械或强度超大的手法，而是根据年龄、性别、体质、时令制订合理的干预方案，在安全中求实效。

### 三、养生观

未病先防，重在养生。孙光荣把中医养生分为六个层级：德、道、学、法、术、器。“养生之德（仁爱、平和）引领养生之道（人法于天地，三因制宜），养生之道主导养生之学（养生的专门学问，包括历史、原理、源流、法则、方式等），养生之学统领养生之法（养生的总则、要领、要义、要诀），养生之法指导养生之术（药养、食养、术养等），养生之术选择养生之器（养生器械、器具、保健品等）。”在他看来，养生首先要养德，要持有仁爱、平和之心，而后行养生之道，人法于天地，顺应自然，效法自然。“养生并不要求立竿见影，而是要求日久见功，中医养生讲求合则安，身心舒畅、天地人和。”

#### 1. 养生总则——合则安

孙光荣认为养生总则可以一语概之——“合则安”。养生不能千人一面，而应因人制宜，只要适合自身的心理、生理需求，即为“合”。合则安，既安之，则能持之久远，自可益寿延年。中医养生不能要求立竿见影，要日久见功，而且只要感到“十不”即可。“十不”即头不晕，咽不痛，心不慌，胸不闷，腹不胀，力不乏力，尿不黄，便不结，月经不乱，性能力不减弱。

#### 2. 养生要领——上善、中和、下畅

上善，更多是指保持头脑清醒、心态平和。心态平和，要有良好的世界观，保持良好心态，日常要注意疏肝理气、平心静气，遇事要平静、平和，心态放得下就会知足常乐，就会做到上善若水，顺势而安。孙光荣每遇艰难困苦，都以岳麓书院楹联“是非审之于己，毁誉听之于人，得失安之于数”自勉，逐渐养成豁达乐观的性格。他深有体会地说：“如果心胸狭隘，满脑满心都是羡慕、嫉妒、恨，锱铢必较，什么养生也没用”，所以“养生先养慈悲心”。

“中和”，有两层含义。一是指中焦脾胃要安和。脾胃为后天之本，百病多因脾胃衰而生也。因此，在养生中始终要注意保护好脾胃，饮食应规律，不暴饮暴食，饥饱适宜，节制酒类，禁忌生冷油腻之品。二是指要中处人事，要“中和”，人在天地之间，与周围人和事要平和、和谐共处，切不可有违环境和道德规范，肆意妄为，伤人害己，有害健康。

下畅，是指肾藏经，是先天之本。肾主水、纳气，司二阴。在养生中，尤其要注意大小便的通畅，女性还要注意经、带的情况。如果上善指精神、神志之修养，中和指心理与道德的修行，那么下畅可理解成身体状况调养，要气流畅通，自然也包括大小便的通畅了，气血畅通中和，就会健康长寿。

## 第二章 中医治未病

### 第一节 《黄帝内经》治未病观

“治未病”一词最早见于《黄帝内经》。《素问·刺热》曰：“肝热肾热，颐先赤。病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。”《素问·四气调神大论》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？”以“渴而穿井，斗而铸锥”为喻，形象地说明治未病的医学思想。这里所说的“不治已病治未病”的原则，并不是说中医不治疗已经发生的疾病，而是强调不应只注意已发生的病，更重要的是把“注意力”放在有可能即将发生的疾病上，体现了治未病的观点。

孙光荣认为，《黄帝内经》中治未病的观点主要体现在：未病先防、既病防变、病中防逆转、瘥后防复发四个方面。

#### 一、未病先防

未病先防是指在未病之前，采取各种措施，做好预防工作，以防止疾病的发生。在中医学中，医者的最高境界就是在疾病发生之前采取正确的预防措施，防止疾病的发生。如何才能做到未病先防？《素问·刺法论》有云“正气存内，邪不可干”，说明“治未病”的主要内容是内存正气。

1. 增强正气 《素问·上古天真论》曰：“上古之人，其知道者，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。”增强自身体质，提高人体正气，从而增强机体的抗病能力，进而能达到形与神俱、终其天年。“人体正气”是决定疾病是否发生发展的关键因素。《灵枢·百病始生》更具体指出：“风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人。卒然逢疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人。此必因虚邪之风，与其身形，两虚相得乃客其形。”“邪之所凑，其气必虚”（《素问·评热病论》），“内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故”（《素问·生气通天论》），均突出“正气”对疾病与健康的主导性思想。

2. 顾护肾脏 肾为先天之本。《素问·六节藏象论》曰：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”肾精化肾气，肾气分阴阳，肾阴与肾阳能资助、促进全身脏腑阴阳，肾又称五脏阴阳之本。肾精、肾气关系到人体的生长、发育、生殖等功能及机体阴阳平衡的调节。护肾保精而使人体精气充足、形健神旺，达到正气存内、邪不可干。《黄帝内经》明确提出“竭其精”“散其真”是促人衰老的主要因素。精藏于肾。《素问·上古天真论》曰：“入房过度则伤肾”，“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真。不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”。因此，欲得长生需保精，保精则必节欲，同时注重生活起居规律，才能延年益寿。

3. 调神养性 《素问·举痛论》曰：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结。”精神情志活动，与人的生理、病理变化有密切的关系。情志活动异常影响脏腑气机，导致脏腑气机升降失常，从而继发多种疾病。《素问·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”思想安闲清静，没有杂念，精神守持于内而不使外耗，则疾病无以生。《灵枢·百病始生》曰：“喜怒不节，则伤脏”，“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾”。精神活动是由五脏所产生的，又能反作用于五脏，影响五脏的生理功能。调神养性是人类调节自己的情志，以适应环境变化，保证身体健康的重要方法。故精神调养是防病的重要环节，同时精神情志的不畅也能使人生病，所以无论是防病还是治病都要注意到精神对机体的重要作用。

4. 顺应自然 《素问·生气通天论》曰：“苍天之气，清净则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也。”《素问·上古天真论》曰：“虚邪贼风，避之有时。”人要了解和掌握自然变化规律，主动地采取养生措施以适

应其变化，这样才能使各种生理活动与自然界的节律相协调，保持健康，增强正气，避免邪气的侵害，从而预防疾病的发生。正如《素问·四气调神大论》曰：“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”这里指的就是要遵循四时变化规律，顺应自然的衣食调配，起居有常，动静合宜。《素问·四气调神大论》曰：“夫阴阳四时者，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。”养生要遵循春生、夏长、秋收、冬藏的规律。若违逆四时而作，将损伤五脏精气。生活起居，精神情志的调摄要顺应四时阴阳变化，防止六淫外邪侵袭。

5. 调摄饮食 《素问·生气通天论》曰：“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”饮食有节，谨和五味调和，有利于身体健康。《素问·六节藏象论》曰：“天食人以五气，地食人以五味。”阐明“养生之道，莫先于食”的道理，饮食是人身营养的直接来源，维持着人体的正常活动。克服饮食偏嗜，五味要搭配适合，不可偏嗜某味，以防某脏之精气偏盛。食物与药物一样，也有寒温之分，故食性最好是寒温适宜，或据体质而调配，体质偏热之人，宜食寒凉而忌温热之品，体质偏寒之人则反之；各种食物含不同的养分，故要调配适宜，不可偏食。正如《素问·脏气法时论》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味和而服之，以补益精气。”《素问·生气通天论》曰：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”因此，饮食偏嗜则导致脏气偏盛、偏衰。饮食起居与人体的正气强弱有很大关系，养生就是要合理饮食，保证营养全面充足，以增强人体自身免疫能力和防病抗邪的能力，因此饮食关乎人之康寿与疾病的发生发展。

## 二、既病防变

《素问·生气通天论》中有“病久则传化，上下不并，良医弗为”的告诫，指出疾病日久传变的必然趋势和造成“良医弗治”的严重后果。既病防变是指疾病发生的初始阶段，应力求做到早期诊断、早期治疗，以防止疾病的发展及传变。早期诊治就要求病者勿讳疾忌医，医者要掌握疾病发生发展规律及其传变途径，才能防微杜渐有效地治疗，而临床的要点就是根据疾病

传变规律，先安未受邪之地。《素问·离合真邪论》曰：“邪之新客来也，未有定处，推之则前，引之则止，逢而泻之，其病立已。”强调早期治疗，病初积极采取措施，有利于促使疾病早期治愈，防止病情进一步发展。若疾病进一步发展，得不到有效控制，则预后堪忧，外邪侵入人体后，如果不早期治疗，就有可能由表入里，由轻变重，步步深入，以致侵犯内脏，造成难治及不治的后果。所以在诊治疾病时，仅对已发生病变的部位进行治疗是不够的，还必须掌握疾病发展转变的规律，准确预测病邪转变趋向。对可能被影响的部位，采取预防措施，以阻止疾病转至该处，终止其发展、转变。

疾病，是致病邪气作用于人体，人体正气与之抗争而引起的机体阴阳失调、脏腑组织损伤或生理功能障碍的一个完整生命过程。在疾病的过程中，由于邪正斗争的消长，疾病的发展，可能会出现由浅入深，由轻到重，由单纯到复杂的发展变化。早期诊治，其原因就在于疾病的初期，病位浅，病情多较轻且简单，正气未衰，邪气不盛，治疗较益，传变较少。《素问·阴阳应象大论》曰：“故邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者半生半死也。”说明疾病越早诊治，疾病越轻，疗效越好，如治疗不及时，病邪就会由表及里，病情愈趋深重、复杂，治疗难度也就增加了。《灵枢·逆顺》强调：“上工刺其未生者也，其次刺其未盛也，其次刺其已衰者也……方其盛也，勿敢毁伤，刺其已衰，事必大昌。”在疾病尚未生、未发或病之初期就针灸治疗，早遏其路。

### 三、病中防逆转

病中防逆转主要表现在防止传变，是指在掌握疾病的发生发展规律及传变途径的基础上，早期诊断与治疗以防止疾病的发展。《素问·玉机真脏论》曰：“五脏相通，移皆有次，五脏有病，则各传其所胜。不治，法三月若六月，若三日若六日，传五脏而当死。”把握病机，掌握疾病的传变规律，采取针对有效的措施阻止逆转正是“治未病”的重要内容。正如《素问·八正神明论》曰：“上工救其萌芽，必先见三部九候之气，尽调不败而救之，故曰上工。下工救其已成，救其已败。”在治疗过程中，把握时机，防止疾病向严重复杂的方面发展，即《素问·阴阳应象大论》所谓“见微得过，用之不殆”之意，其目的在于防止疾病传变及加重。病中防逆转，首先医者要善



于根据疾病的不同运用相应的治疗方法，如针灸、药物、导引、按摩等，这样才能效如桴鼓，即《素问·异法方宜论》“圣人杂合以治，各得其所宜，治所以异而病皆愈”之意。其次，要掌握疾病的传变规律，对可能波及的脏器采取预防措施，防止疾病向严重复杂的方向发展转化。疾病一般都有其一定的传变规律和途径。如《素问·热论》曰：“伤寒一日，巨阳受之……二日阳明受之……三日三阳受之……”汉代张仲景正是在《素问·热论》的启发下创立了六经辨证，并懂得在未传之时及早干预，防止传变。

#### 四、瘥后防复发

瘥后防复发是指在疾病初愈的康复阶段，要采取各种调摄措施，防止疾病的复发。由于疾病初愈之时，往往正气未复，邪气未尽，如果调摄不当，很容易导致其复发或产生后遗症。如《素问·热论》曰：“病热少愈，食肉则复，多食则遗，此其禁也。”即强调在热病将愈之时应忌食肥甘厚味以免助长热邪，导致热病迁延不愈。《素问·腹中论》：“帝曰：其时有复发者何也？岐伯曰：此饮食不节，故时有病也。”疾病初愈，虽然症状消失，但此时邪气未尽，正气未复，气血未定，阴阳未平，必待调理方能渐趋康复。所以在病后初愈，仍需适当用药，巩固疗效；同时配合饮食调养，注意劳逸得当，生活起居有规律，从而避免疾病的复发。否则，若适逢新感病邪，饮食不慎，过于劳累，均可助邪伤正，使正气更虚，余邪复盛，引起疾病复发。如伤寒新愈，若起居作劳，或饮食不节，就会发生劳复、食复之变，从而提示人疾病初愈，应慎起居、节饮食、勿作劳，做好疾病后期的善后治疗与调理，方能巩固疗效，防止疾病复作，以收全功。

《黄帝内经》治未病是以人体健康为对象，以事先预防为主轴的健康医学体系。《黄帝内经》治未病主要体现在防止疾病的发生、发展、传变、复发，即未病先防、既病防变、病中防逆转、瘥后防复发四个方面。日常养生遵循养生之道，强身保健；临床工作中要早期治疗，知常达变，遵循传变规律，阻断传变，避免危害。《黄帝内经》治未病为建立中医特色的健康医学奠定了坚实的基础。