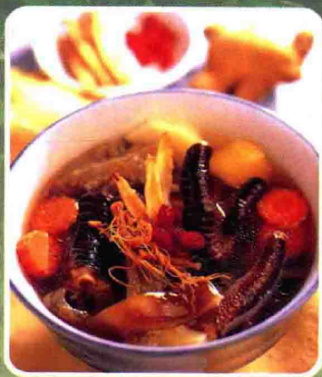


中医“治未病”



亚健康

调理



彭 锦 主编



中医古籍出版社

ZHONGYI | ZHIWEI | BINGYUYAJIANKANGTIAOLI

中医“治未病”与亚健康调理

主 编 彭 锦
副主编 胡镜清 施 展
编 委 黄丹卉 陈伦举 陈仁波
吴夏秋 郭玉峰 孟凡颖

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医“治未病”与亚健康调理/彭锦主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 80174 - 821 - 8

I. ①中… II. ①彭… III. ①中医学: 预防医学②中医学 - 保健 IV. ①R21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 037874 号

中医“治未病”与亚健康调理

彭 锦 主编

责任编辑 杜杰慧

封面设计 陈 娟

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京义飞福利印刷厂

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 12.625

字 数 310 千字

版 次 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 2000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 80174 - 821 - 8

定 价 22.00 元

前 言

随着医疗模式的转变，医学已进入健康促进的时代。国务院在 2006 年《国家中长期科学和技术发展规划纲要》中明确提出了要将疾病防治重心前移，从以疾病为主导走向以健康为主导，实施以预防为主、促进健康和防治疾病相结合的前移战略。“治未病”思想是中医防治理论的核心，“未病”在中医学中具有两个方面的涵义：其一，未病即谓无病，是指健康正常状态，此时所言“治未病”，即为预防以养生。其二，未病即已具有各种潜在疾病征兆及机理，但尚处于病而未发或未显状态，是介于“健康”和“疾病”之间的中间状态，即当今所谓之“亚健康状态”。

亚健康是受健康危险因素影响最大的中间状态，在当今社会人群中占有较大比例，已成为国际医学研究的热点之一。中国古代养生学源远流长，经过几千年的实践和总结，逐渐形成理论完善、方法多样、特色鲜明的学术体系。但从应用角度出发，基于中医理论和方法对亚健康状态进行综合调理的相关著作，目前市场上并不多见，一定程度上阻碍了学术的发展及推广。有鉴于此，笔者依托科技部十一五支撑课题“亚健康人群监测方法与监测网络”研究工作，结合亚健康人群特点，从家庭使用的实际需求入手编纂此书。

全书以自我保健为主，内容翔实，分上、中、下三篇。上篇从中医健康观入手，阐述了中医“治未病”思想及亚健康状态的理论内涵及相互关系，并对其如何指导人群的健康管理作了初步探讨；中篇在探讨亚健康状态干预原则的基础上，从日常自我

保健、中医外治及药膳等不同方面介绍了中医养生保健疗法的操作技术、学术渊源、适应症、禁忌症等相关内容；下篇针对亚健康常见症状，分别介绍了中医综合预防策略及手段，并在结尾处辅以专家提示。资料选取过程中，在注重保持中医理论特色的同时，兼顾自我保健应用中的可操作性。

值得指出的是，本书所涉及的症状应限定在亚健康状态，相关调理方法必须在排除器质性病变的前提下方可采用，如症状持续不减或进行性加重，应及时到专业性医疗机构诊治，以免延误病情。此外，建议读者参照相关症状的中医证型，结合自身情况进行辨识，并采用个体化的具体干预方案，以期增强干预效果。

本书可供社区保健人员、健康咨询人员、健康管理人员等实践参考，也适用于广大民众的家庭保健指南。由于时间仓促，难以涵盖全部亚健康问题，现有资料也难免有疏漏之处，恳请各位专家和读者批评指正，以期再版时改进和完善。

本书编写组

2010年1月于中国中医科学院

目 录

上篇 从中医健康观认识亚健康

第一节 中医对亚健康的认识	(1)
一、亚健康概述	(1)
二、“阴阳平和”是中医学的健康观	(3)
三、“阴阳失衡”导致亚健康	(5)
第二节 中医“治未病”理念的内涵与源流	(6)
一、“上工治未病”	(6)
二、“治未病”理念的内涵	(7)
三、“治未病”理念的发展源流	(12)
第三节 亚健康的常见表现及分类	(19)
一、亚健康的常见临床表现及分类	(19)
二、亚健康的中医常见证候	(19)
三、亚健康状态临床表现及证候分型的文献研究	(21)
第四节 亚健康状态的检测与评估	(23)
一、通过主观症状测评亚健康	(23)
二、通过客观检查结果测评亚健康	(27)
第五节 中医“治未病”与亚健康人群监测管理	(32)
一、中医特色健康管理优势	(32)
二、我国健康管理现状及存在的问题	(33)
三、开展亚健康人群监测管理的意义	(33)



中医“治未病”与亚健康调理

中国中医药出版社

四、构建适合我国国情的亚健康管理体制 (34)

中篇 中医调治亚健康状态的原则与方法

第一节 亚健康状态的调治原则	(40)
一、顺应自然，天人相应	(41)
二、形神合一，心身并调	(43)
三、调和阴阳，以平为期	(45)
四、药食并用，补虚救偏	(47)
五、动静结合，持之以恒	(48)
第二节 日常自我保健方法	(50)
一、心理调节	(50)
二、运动调节	(56)
三、饮食调节	(64)
四、起居调摄	(71)
五、房事养生	(79)
六、四时养生	(85)
七、体质养生	(94)
第三节 常用中医外治调理方法	(106)
一、针灸疗法	(107)
二、敷贴疗法	(121)
三、拔罐疗法	(124)
四、推拿（按摩）疗法	(129)
五、刮痧疗法	(133)
六、砭石疗法	(137)
七、药浴疗法	(141)

八、药枕疗法	(149)
九、芳香疗法	(153)
第四节 药膳保健调理法	(156)
一、药膳配制原则	(157)
二、药膳配制注意事项	(159)
三、保健药膳	(160)

下篇 常见亚健康状态的中医干预方案

第一节 容易疲劳	(165)
一、概述	(165)
二、中医调理方法	(166)
第二节 失眠	(174)
一、概述	(174)
二、中医调理方法	(175)
第三节 健忘	(190)
一、概述	(190)
二、中医调理方法	(190)
第四节 大便秘结	(196)
一、概述	(196)
二、中医调理方法	(196)
第五节 大便稀溏	(205)
一、概述	(205)
二、中医调理方法	(206)
第六节 食欲不振	(213)
一、概述	(213)



中医“治未病”与亚健康调理

二、中医调理方法	(213)
第七节 头痛	(222)
一、概述	(222)
二、中医调理方法	(222)
第八节 眩晕	(234)
一、概述	(234)
二、中医调理方法	(235)
第九节 心悸	(246)
一、概述	(246)
二、中医调理方法	(247)
第十节 自汗	(255)
一、概述	(255)
二、中医调理方法	(256)
第十一节 盗汗	(261)
一、概述	(261)
二、中医调理方法	(262)
第十二节 皮肤瘙痒	(266)
一、概述	(266)
二、中医调理方法	(267)
第十三节 脱发	(272)
一、概述	(272)
二、中医调理方法	(272)
第十四节 夜尿频多	(276)
一、概述	(276)
二、中医调理方法	(277)
第十五节 胃脘胀痛	(281)

一、概述	(281)
二、中医调理方法	(281)
第十六节 腹胀	(289)
一、概述	(289)
二、中医调理方法	(290)
第十七节 超重	(297)
一、概述	(297)
二、中医调理方法	(297)
第十八节 眼睛干痒	(305)
一、概述	(305)
二、中医调理方法	(305)
第十九节 视觉疲劳	(309)
一、概述	(309)
二、中医调理方法	(310)
第二十节 耳鸣	(317)
一、概述	(317)
二、中医调理方法	(317)
第二十一节 口腔溃疡	(322)
一、概述	(322)
二、中医调理方法	(322)
第二十二节 咽感觉异常	(330)
一、概述	(330)
二、中医调理方法	(330)
第二十三节 咽喉干痒	(334)
一、概述	(334)
二、中医调理方法	(335)



中医“治未病”与亚健康调理

第二十四节 颈部不适	(339)
一、概述	(339)
二、中医调理方法	(340)
第二十五节 肩部不适	(348)
一、概述	(348)
二、中医调理方法	(349)
第二十六节 腰部不适	(357)
一、概述	(357)
二、中医调理方法	(358)
第二十七节 膝部不适	(367)
一、概述	(367)
二、中医调理方法	(367)
第二十八节 经行腹痛	(372)
一、概述	(372)
二、中医调理方法	(373)
第二十九节 月经不调	(379)
一、概述	(379)
二、中医调理方法	(380)
第三十节 白带异常	(385)
一、概述	(385)
二、中医调理方法	(385)
主要参考文献	(392)

上篇 从中医健康观认识亚健康

第一节 中医对亚健康的认识

一、亚健康概述

现代医学从还原论的观点出发，崇尚结构至上思想，对健康和疾病的认识非此即彼，着重于对静止的、终极状态的认识和把握，重视生物结构上的具体异常（即“病”），主要采用生物和理化的干预手段，以期最大限度地修复异常（即治愈疾病）。但健康是一个极其复杂的生命现象，随着科学的进步和医学的发展，人们对健康的质量和内涵有了深入的认识。WHO 章程序言中阐述的“健康”不仅是没有疾病或不虚弱，而且是个体在躯体上、精神上和社会上的完好状态。

回顾上个世纪，现代医学虽在感染性疾病及营养缺乏性疾病中取得了巨大的成功，但整体发展水平却不尽如人意，面对困扰人类健康的常见慢性疾病，显得方法不足，对新出现的棘手病症更是束手无策，人们开始优化医学模式，调整医学方向，重新确立医学目的，并在反思中提出了健康与疾病之间存在着“第三状态”，或曰“中间状态”、“游离状态”、“灰色状态”等观点，研究表明，人体从健康发展到疾病（特别是慢性病），其形成是一个由量变到质变的动态渐变过程。上世纪 80 年代初，亚健康概念由前苏联学者 N·布赫曼首先提出，标志着对疾病的策略从治疗转向预防的一个



中医“治未病”与亚健康调理

根本性转变，被誉为是上世纪 80 年代后半期的医学新思维。

中华中医药学会发布的《亚健康中医临床指南》提出：“亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态者，不能达到健康的标准，表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。”由于亚健康是近年来国际医学界提出的新概念，目前对亚健康的概念还未有规范的定义。但可以明确的是，亚健康是机体处于健康和疾病之间的一种非正常状态，是介于健康与疾病连续过程的中间阶段，包括无临床症状或症状感觉轻微，但已有潜在的病理信息。它本身拥有广泛的内涵，是人们在身心情感方面处于健康与疾病之间的健康低质状态及其体验，虽经各种医疗仪器设备检验无确诊意义的阳性结果，却呈现出生命活力降低，生活和社会适应力不同程度减退的一种状态。

造成亚健康状态的原因是多方面的，竞争激烈、压力过大等心理、社会因素，吸烟、酗酒、不平衡膳食等不良生活方式，空气污染、工业废物等不良环境因素均被认为是产生亚健康状态的重要原因；此外，人们健康意识的提高、医学的进步、专业专科的细化使得亚健康的诊断技术有了快速的发展，对亚健康的认识也趋于客观和科学。有学者认为，青少年的亚健康状态与学习紧张、考试压力、沉迷电脑及互联网络、升学压力、早恋及家庭不和有关；中青年则与高考、考研、留学考试、执业考试、职称考试、就业、失业、加班应酬、上下级关系、个人奋斗等有关；老年人与退休后远离社会、与子女缺乏沟通及乱用保健补品等因素有关。

王琦等学者认为亚健康状态的范畴包括以下五个方面：一是泛指身心上不适应的感觉所反映出来的种种症状，在相当时期内往往难以确诊的状况；二是某些疾病的临床前期表现，如已有心血管、脑血管、呼吸、消化系统和某些代谢性疾病的症状而未形成确凿的

病理改变；三是一时难以明确其临床病理意义的“症”，如疲劳综合征、神经衰弱症、忧郁症、更年期综合征等；四是某些重病、慢性病已临床治愈进入恢复期，而表现为虚弱及种种不适；五是在人体生命周期中衰老引起的组织结构老化与生理机能减退所出现的虚弱症状。上述方面的共同特点是，患者有多种异常表现和体验，而通过物理、化学检查无法检出阳性结果，难以对疾病作出明确诊断。

亚健康状态本身具有不稳定性，易于转化，它既可以因为干预调理得当而恢复到健康状态，又可以因为疏于调护或处置不当而发展成为各种疾病。现代医学以生物学人体变量来测定各种检查项目是否偏离正常值来诊断的手段和治疗技术并不能有效地解决这一难题，而中医学证候分析和辨证诊治的观点与亚健康的防治要求却不谋而合。亚健康概念的介入，开拓了中医学术新领域，开阔了诊察疾病的视野，解决了许多有症状而无疾病情况的困惑。对于亚健康的防治，应以中医理论为指导，运用中医治未病的伟大思想和丰富手段，借助现代诊治手段，在临床出现明确症状，或形成病理改变之前，提早作出针对性的防范，将关注的重点转向亚健康状态，通过养生保健、疾病预防、重大疾病阻断和康复健全过程等多层次的实践，培养一种健康的生活、行为、工作方式和合理的膳食结构，恬淡虚无，起居有常，劳逸结合，构建具有中医特点的预防保健理论体系，以冀在疾病防治和健康维护领域中，充分发挥中医治未病的特色和优势。

二、“阴阳平和”是中医学的健康观

中国古代朴素唯物主义认为世界的本原是元气，元气论凸现的是分化观和有机论。传统文化的整体思维中，以“道”或“太极”指称天地万物的共同本源和生长功能，以阴阳的对立互根、消长转



中医“治未病”与亚健康调理

化运动来阐明事物的对立统一和动态平衡；以五行的生克制化来揭示事物间复杂联系和依存制约的网络秩序。中医学渊源于中国传统文化的哲学土壤，从整体观出发，十分注重人与整个环境的关系，并将自然环境置于首要地位，把人放在大自然环境（包括社会、精神环境）的等级秩序中，从天人关系、人体内部关系等基本层次上，考察并驾驭各种基本关系的“和”与“不和”相互转化的基本规律，强调以人为本、天人相应、形神统一，并运用中国古代自然哲学思想的阴阳五行学说、精气学说以阐述对生命健康、疾病机制的认识，通过对机体反映出来的大量临床外部信息的观察，推测机体内部功能变化，并由此产生了以脏腑阴阳、气血津液等为主要内容的机体内在关系机制。

中医学基于这种对生命现象所具有的独特认识，认为健康不仅表现在躯体上，重要的是体现在身心的完美结合，健康是人类在自然和社会环境中，所保持的一种“阴平阳秘”的动态平衡状态，“生之本，本于阴阳”，中医学通过对五脏阴阳的调控实现整体阴阳的调控。肺主气、肝藏血、肾藏精、脾生津、心主血，五脏通过对机体内气血津液的调整分布完成阴阳调节。《素问·生气通天论》认为“阴平阳秘，精神乃治”，中医学从阴阳这对矛盾概念的两个方面出发，认识和分析人体的各种器官组织及脏腑经络，正是由于阴阳的对立互根和消长转化的矛盾运动才使人体达到和保持一种动态平衡的状态——健康状态。早在《黄帝内经》时代，古代医贤就把“阴平阳秘”的“阴阳和平之人”作为心身和谐的健康标准，《素问·调经论》更明确地指出：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命约平人。”疾病的发生、发展皆为阴阳失和所致，而亚健康状态则为阴阳代偿性平衡，或患病时失去代偿能力，以致阴阳失衡的一种状态。

三、“阴阳失衡”导致亚健康

现代医学平衡理论认为，人体内存在着许多对立关系，他们彼此之间相互依存、相互制约，并可在一定条件下相互转化，各层次的对立调节均处于相对的动态平衡之中，以维持机体健康状况，也就是我们常说的人体生理的一种稳态，相当于中医学的“阴平阳秘”，而一旦阴阳之间的这种稳态出现异常，人体就会产生病理征象，若这种失衡得不到纠正，可导致继发多个对立失衡，甚至导致整个机体失衡。正如《内经》所说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病。”

中医学认为构成人体的各脏器组织，按一定的规律，通过经络的联系作用，形成了以心、肝、脾、肺、肾为核心的五大功能系统，五脏系统作为人体生命活动的调控主体，借助其相应的官窍组织，接受客观外界的信息而进行整体综合判断，最终产生应答来协调各自功能状态及系统间的平衡，维持机体正常的生命活动。经络系统既是运行气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通路，同时又具有感应传导、调节机体平衡的功能。它通过对各种信息的接收、传递、变换等作用，调节气血的运行，协调脏腑的关系，以维持人体内外环境的相对平衡。气血津液以升降出入流通为本，气滞、血瘀、津留，反应了五脏阴阳调节功能失常，阴阳失衡是导致疾病发生的根本原因。

“亢则害，承乃制”，生命活动有赖于机体整体阴阳调控机制，健康是“阴阳自和”的机体整体自主性功能目标状态。正常情况下，机体具有自我调节、自我平衡、自我恢复能力，而上述能力是通过机体内部多重系统的协调统一实现的，并受自然环境和社会环境的影响。如果人们在日常生活中，疏于防范，即可因于外感六淫、内伤七情或起居不慎、劳倦、饮食不节等因素的干扰，导致气机升降失常，气血、津液、脏腑、经络等功能紊乱，机体自主调节



中医“治未病”与亚健康调理

功能障碍，从而使体内阴阳平衡失调，出现各种趋向病理的征象，即亚健康状态。人们一旦进入亚健康状态，虽然可能暂时尚无器质性病理改变，但身体已经出现了阴阳、脏腑、经络的不平衡状态，个人主观上会出现多种不适症状和心理体验，主诉症状多种多样，可表现出疲劳、乏力、活动时心悸、气短、出汗、腰酸腿痛、精神不振、情绪低沉、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易受惊吓等。亚健康状态已涉及到人体自我稳定平衡系统的失调，若不能采取及时有效的纠正措施，阴阳失和进一步发展，必然会导致疾病的发生。

第二节 中医“治未病”理念的内涵与源流

一、“上工治未病”

中医学从对健康概念的把握以及疾病发生的原因出发，认为医学基本宗旨和调治的最高境界是“消患于未兆”、“济羸劣以获安”，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，但不一定是有病，而这些健康问题，正是当今社会人们所说的亚健康状态。

中医理论在维护人体健康中，讲究“养、调、治”，注重“上工治未病”，着眼于根据各方面因素与人体健康状态的关系，通过在整体层次上对人体外在信息的诊察，判断机体内阴阳的偏盛偏衰，采取各种有效方法和手段调节机体的生命状态，“虚则补之，盛则泻之，适其中外，疏其壅塞，令上下无碍，气血通调，则寒热自和，阴阳调达矣”。《素问·至真要大论》曰：“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。平即达到新的阴阳平衡以获得人体状态的协调，由此可见，协调阴阳就成为中医防治疾病及健康促进的基本原