

中医

治未病解读

- 健康、未病与治未病相关理念
- 养生与治未病
- 体质与治未病
- 亚健康与治未病
- 几种特殊人群治未病

◎主审 王永炎
◎主编 王琦

承载两千年古老命题
引领新世纪健康医学

中国中医药出版社



责任编辑 王秋华
封面设计 赵 静

中医治未病解读

ZHONGYI ZHI WEI BING JIE DU



【治未病】

未病先防

「黄帝内经」曰。是故聖人不治已病治未病。不治已亂治未亂。此之謂也。「淮南子」曰。良醫者。常治無病之病。故無病。聖人者。常治無患之患。故無患也。「丹溪心法」曰。未病而先治。所以明攝生之理。又曰。蓋保身長全者。所以為聖人之道。

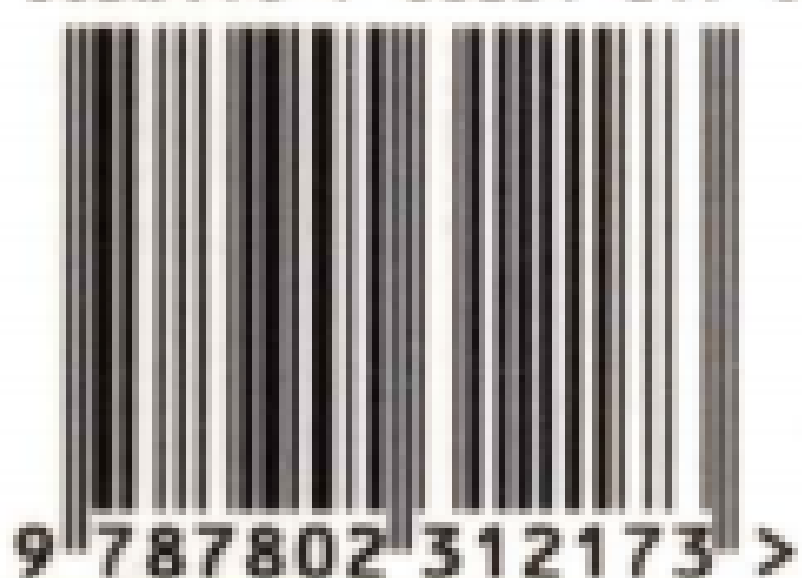
防微杜漸

「黄帝内经」曰。上工救其萌芽。又曰。肝熱病者左頰先赤。心熱病者頤先赤。脾熱病者鼻先赤。肺熱病者右頰先赤。腎熱病者頤先赤。病雖未發。見赤色者刺之。名曰治未病。「丹溪心法」曰。見右頰之赤。先瀉其肺金之熱。則金邪不能盛。此乃治未病之法。

既病防變

「難經」曰。所謂治未病者。見肝之病。則知肝當傳之於脾。故先實其脾氣。無令得受肝之邪。故曰治未病焉。「金匱要略」曰。夫治未病者。見肝之病。知肝傳脾。當先實脾。四季脾旺不受邪。即勿補之。葉桂「溫熱論」曰。務在先安未受邪之地。

ISBN 978-7-80231-217-3



9 787802 312173 >

定价：23.00 元

承载两千年古老命题

引领新世纪健康医学

中医治未病解读

主审 王永炎

主编 王 琦

策划 慈中华

中国中医药出版社

· 北 京 ·

主 审 王永炎

主 编 王 琦

副主编 靳 琦

编 委 (以姓氏笔画为序)

马晓峰 王睿林 田栓磊

任小娟 李英帅 吴宏东

姚实林 董 静 廖 岩

协 编 乔 艳 赵志理

我特别提请大家思考和研究一个问题。中医学中有一个理念：“上工治未病”。我理解就是重视预防和保健的医学，也就是防患于未然。如果预防工作做得好，身体强壮，抵抗力增强了，不生病或少生病不是更好吗？我以为，随着疾病谱的改变，医学模式由生物模式向生物、心理、社会和环境相结合模式的转变，以及现代医学的理念由治愈疾病向预防疾病和提高健康水平方向做出调整，“治未病”的重要性将会进一步凸显出来。我们要加强这方面的研究。

——摘自吴仪副总理在 2007 年
全国中医药工作会议上的讲话

承载两千年古老命题
引领新世纪健康医学

本书要素

养 生	治未病的基础
体 质	治未病的根本
亚健康	治未病的重点
特殊人群	治未病的关注对象

序

当今世界，随着疾病谱改变，医源性、药源性疾病增加，生态环境破坏，亚健康状态的普遍存在，医疗卫生工作面临许多亟待解决的难题；庞大的医疗费用支出，即使在西方发达国家，也成为经济社会发展中的沉重负担。我国是“穷国办大卫生”，人民群众日益增长的医疗保健需求与有限的卫生资源之间的矛盾将长期存在。要建设覆盖城乡居民的基本卫生保健制度，必须开阔思路，转变观念，发掘潜力，不断创新，走出一条有中国特色的医疗卫生保障之路。

世界卫生组织已经指出，21 世纪的医学，不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。进入新世纪以来，医学模式和医学发展趋势“由以治病为目标的对高科技的无限追求”，转向“预防疾病与损伤，维持和提高健康”。2006 年 3 月，国家 16 个部委联合发布了《国家中长期科学和技术发展纲要（2006～2020）》，将“人口与健康”作为重点领域之一，明确提出疾病防治重心前移，坚持预防为主、促进健康和防治疾病相结合的方针，研究预防和早期诊断关键技术，显著提高重大疾病诊断和防治能力。2007 年 1 月，中央政治局委员、国务院副总理吴仪在全国中医药工作会议上强调指出，要专门思考和研究中医学早已有之的“治未病”的理念，进一步凸显其防患于未然的重要价值，并认为中医药

“在构建社会主义和谐社会和全面建设小康社会的进程中充满着无限生机与活力”。“治未病”的理念和实践被提到了前所未有的高度，预防和保健成为中、西医学界共同研究的重点课题。

研究和实施中医“治未病”的理念与方法，不仅对发展我国的卫生事业具有重要作用，而且对于促进解决世界性的卫生问题也将产生积极影响。中医药要认真贯彻落实吴仪副总理重要指示精神，积极行动起来，充分发挥中医药特色优势，在“治未病”、增进人民健康的实践中发挥重要作用。

首先，要系统发掘整理中医“治未病”的医学理论体系。中医“治未病”的理论表述，散在于历代名家名著之中。投入必要的精力搜集整理古代文献，梳理中医“治未病”的思想源流和发展情况，构建较为系统的中医“治未病”理论架构，为当代“治未病”的社会实践提供理论指导，是一项重要的基础性工作。

其次，要综合应用中医行之有效的预防保健措施。在服务功能上，从常规的医疗服务，拓展到预防、保健、养生、康复服务等领域；在服务对象上，不仅针对病人，还要将重心下移到农村和社区，关注健康人和亚健康人；在主要切入点上，提倡日常养生保健，从饮食起居做起，调理身心，防患于未然；在方法手段上，发挥中医药简、便、廉、验的特点，综合应用食养、药物、针灸、推拿等各种措施，为广大人民群众健康服务。各级中医医疗机构，应因地制宜，进行专题研究，开展专项服务，使“治未病”的理念具体化，真正使大众享受到中医

“治未病”的直接成效。

第三，要广泛开展卫生和中医药科普宣传教育。“治未病”不仅是医学界的重要任务，也是涉及到千家万户的大事。要开展多种形式的卫生和中医药科普宣传教育活动，使“治未病”的理念深入人心，提高全民防病保健的知识水平。

第四，要进一步加强中、西医学交流，使两大医学体系的优势在“治未病”的平台上相互补充，相辅相成。中、西医学虽然思维方式不同，但都是关于人的生命和健康的科学，在“治未病”上，两者殊途同归。要充分吸收现代预防医学的成果，充分发挥中医“治未病”理念与方法的特色和优势，相互交流，取长补短，更好地为人民健康服务。

以王琦教授为首的学术团队，审时度势，把握契机，及时推出了《中医治未病解读》一书。该书从弘扬中医药文化的角度，以通俗的语言，阐释了中医“治未病”的相关理念，指明了“治未病”应关注的重点领域，并给出了一些基本原则和具体方法，深入浅出，主题鲜明，切合实用，具有重要的阅读价值，可以为中医“治未病”的理论和实践提供有益的参考和借鉴。

王琦

序

医学是研究生命规律的科学。当今医学的目标是以科学技术的成就体现人文关怀。综观全球自然学科只有一个通行的学术体系，而医学则不然，至今仍存在中医与西医两个独立的体系。面对现实，人们关心的是健康长寿，需求高质量有意义地过好每一天。由此可见，取中西医学之长互补互动，阐发各自的优势，服务于人类的保健医疗事业，应是中医与西医的共同愿望。最近我国政府正在大力倡导与扶持“治未病”理念的宣教及相关保健医疗措施的探索和推广。为此，继承先祖养生、预防的方法，融通中外健康管理的经验，构建现代人的精神调养与生活方式，将是时代赋予医务界同仁的重要工作，具有历史意义和实际价值。

近闻中国科学院戴汝为院士在《光明日报》发表《从信息时代迈向“概念时代”》的文章，明确指出中国文化的形象思维被大量运用于中医药领域。以形象思维阐述中医的天人观、整体论及比类取象等相关学说，结合综合集成思想了解辨证论治，并从我国首创的复杂巨系统的观点诠释中医理论，诸如证候、体质、藏象及治则治法等，从思维科学出发落脚到现代系统论的方法学，将为我国中医药学的现代化奠定基础。联系到“治未病”的研究途径，首先是概念的理解与论证。王琦教授带领的学术团队应时应势撰写了《中医治未病解读》一书，养

生——治未病的基础；体质——治未病的根本；亚健康——治未病的重点；特殊人群——治未病的关注对象，可谓从实际出发阐释了概念，把握了要领，弘扬了中医学“上工治未病”的原创思维和宏富的内容。提到“亚健康”，尽管社会学术界有诸多争议，然而它引领着健康医学发展的方向，蕴含着预防医学的科学内涵，作为专门的学问进行全面、深入、系统的研究，而后向社会推广研究成果，我表示赞同。王琦教授是国内中医体质学说研究的著名学者，曾做出富有开拓创新的重要成就。本书就体质与治未病一篇中的体质三级预防的意义确是创新见解。曾有学人提出体质证候学与证候体质学，我主张将宏观与微观、综合与分析的研究加以链接，重视描述性的观察及应用，才能做到使更多的人接受中医中药的服务。

进入21世纪初叶，中医学随着中国优秀传统文化的复兴而受世人瞩目，国家倡导科学发展观，实施以人为本构建和谐社会，落实医药卫生服务重心下移到农村社区，重心前移到预防保健。王琦教授领衔的作者群体富有创新精神，潜心钻研，勤于写作，著成本书。解读中医治未病的原创理念立意深远，颇具理论意义与实用价值，对于中医事业的发展起到重要推动作用。书稿已成，邀我写序，有感作者群体的信任与鼓励，爰为之序。

王永炎
2007年5月

自序

伟大医学思想的社会实践

——中医治未病是健康养生之学

治未病是伟大的医学思想。治未病思想发源于我国的《黄帝内经》，迄今已有两千多年的历史。这一思想的伟大意义在于将“治未病”作为奠定医学理论的基础和医学的崇高目标，倡导惜生命，重养生，防患于未然。而医学的最高境界是“圣人不治已病治未病”（《素问·四气调神大论》），“上工治未病”（《灵枢·逆顺》）。这些理论指导人们“消未起之患，治未病之疾。医之于无事之前，不追于既逝之后”，强调“上医医未病之病，中医医欲起之病，下医医已病之病”（孙思邈《千金要方·卷二十七》）。这里将医学的研究对象分为“未病”、“欲病”、“已病”三种状态，将医学的功能分为上、中、下三个层次，即“上医”为维护健康的养生医学，“中医”为早期干预的预防医学，“下医”为针对疾病的治疗医学。“欲求最上之道，莫妙于治其未病”（《证治心传·证治总纲》）。申言养生防病是医学的主要目的与功能，这种医学观贯穿于中医学的许多著作中，如《丹溪心法·不治已病治未病》指出：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。盖疾成而后药者，徒劳而已。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。长此是则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意也。尝谓备土以防水也，苟不以闭塞其涓涓之流，则滔天之势不能遏；备水以防火也，若不以扑灭其荧荧之光，则燎原之焰不能止。其水火既盛，尚不能止遏，况病之已成，岂能治欤？”清·曹庭栋则指出：“以方药治已病，不若以起居饮食调摄于未病。”（《老老恒言·防疾》）

一段较长时期以来，治未病的医学思想逐渐被淡化，甚至被“治已病”所取代。随着社会的进步，人们渴望健康的欲求日益增长，人们逐渐认识到单纯治疗已病是消极被动的，是对医学主体功能的削弱与颠倒。世界卫生组织（WHO）1996年在《迎接21世纪的挑战》中指出了21世纪的医学将从“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；从生物治疗向心身综合治疗发展；从强调医生作用向重视病人的自我保健作用发展；在医疗服务方面，则是以疾病为中心向病人为中心发展等等。这昭示着21世纪的医学将不再继续以疾病为主要研究对象。以人的健康为研究对象与实践目标的健康医学，将是未来医学发展的方向。

国务院吴仪副总理在全国中医药工作会议讲话中指出：“中医学中有一个理念‘上工治未病’。我理解就是重视预防和保健，也是防患于未然。”并认为“中医药在构建社会主义和谐社会和全面建设小康社会的进程中充满着无限生机与活力”。中医“治未病”理论的实践对于预防疾病的发生，提高国民健

康素质，完善具有中国特色的医疗卫生保健体系具有战略意义。

开展治未病是伟大的医学革命。如果现在要求人们回答医学的目的与任务是什么？人们常会不假思索、异口同声地说：“医学的对象是发病的人群，医学的任务是对已患病的人进行治疗，因而医学是关于疾病的医学。”西方医学经典的定义也认为，医学是研究人类生命过程以及同疾病作斗争的一门科学体系，并认为医学是研究人体偏离健康状态及表现出异常状态规律的一门科学。

然而，大量的社会实践告诉人们，针对疾病的医学思想和行为，在降低病死率的同时，却导致患病率的不断增加；在医学与药物学进步的另一面又导致医源性、药源性疾病的上升，医疗费用日益上涨，难以控制，造成了社会的极大负担和分配不公。世界性医疗危机的不断出现，迫使人们对医学的目的开始反思。1996年，WHO在《迎接21世纪的挑战》报告中指出：“21世纪的医学，不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”说到底就是将医学的重心从“治已病”向“治未病”转移。中医学治未病的思想来源于疾病的预防观。“预防”一词最早见于《周易·象传》“君子以思患而豫（豫，通预）防之。”春秋时期亦提倡防患于未然的思想，如《管子》说：“惟有道者，能避患于未形，故祸不萌。”实践以人的健康为医学目标，“宝命全形”的养生之道是对健康的维护。“以平为期”的治疗思想是使疾病向健康的转化。

实践治未病是伟大的社会运动。现代社会亚健康人群日益增多。据统计，中国处于亚健康状态的人已超过7亿，占全国总人口的60%~70%，全国老龄工作委员会办公室2006年2月23日发布《中国人口老龄化发展趋势预测报告》指出：中国1999年进入了老龄化社会，目前是世界上老年人口最多的国家，占全球老年人口总数的五分之一，而高血压、糖尿病等慢性疾病发病率逐年递增。2005年中国卫生事业发展情况统计公报显示：据30个市和78个县（县级市）死因（依照ICD-10分类）统计，2005年城市居民前十位死因为恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病、损伤、中毒、消化系统疾病、内分泌、营养和代谢病、泌尿生殖系统疾病、神经系统疾病，前十位死因合计占死亡总数的92.0%。不少家庭面临“因病致贫”以及“看病难”等一系列问题。我国卫生体系正担负着沉重的压力。另一方面，随着期望平均寿命延长，国人也更加注重自身健康。国家人口与卫生科技发展战略确定了要战略前移：即从以疾病为主导向以健康为主导转变，重预防、重保健、治未病，使人们逐步形成维护促进健康、不得病或少得病的意识和观念。WHO研究报告指出：在影响人类健康长寿的因素中，现代医疗的影响只占8%。因此，“治未病”要形成社会风气，成为广泛的社会实践活动，使人们摆脱疾病的困扰，掌握健康长寿的主动权。

时代在发展，健康的概念不再是单纯的没有疾病。WHO提出健康的定义为：健康不仅是指没有疾病，而是在人身体上、精神上、社会适应能力上的完满状态。这个定义表明，健

康应该包括生理状态、心理状态、社会适应状态的良好。学习、研究中医治未病的理论必将促进国民的健康。元代医家朱丹溪指出：“今以顺四时，调养神志，而为治未病者，是何意耶？盖保身长全者，所以圣人之道；治病十全者，所以为上工术。不治已病治未病之说著于《四气调神大论》，厥有旨哉！昔黄帝与医师难疑答问之书，未尝不以摄养为先，始论乎《天真》，次论乎《调神》（按：《黄帝内经·素问》第一篇名《上古天真论》，第二篇名《四气调神大论》。前者强调保养先天真气的重要性，后者强调适应四时气候变化的重要性。两者都是养生防病的关键）。既以法于阴阳，而继之以调于四气；既曰饮食有节，而又继之以起居有常。淳淳然以养生为急务者，意欲治未然之病，无使至于已病难图也”（《丹溪心法·不治已病治未病》）。中医学倡导的治未病思想以及丰富的养生理论和经验乃是今天发展预防医学、康复医学、老年医学的宝贵财富。

体质辨识是治未病的重要方法和手段。中医“治未病”的思想如何应用于养生防病？我们认为，其中最重要和最根本的一条，就是重视人的体质状态，在防病治病方面，从具体的人出发，权衡干预措施，体现以人为本、因人制宜的特色。我们研究制定的《中医体质分类判定标准》有助于把握中华民族的体质特点，可直接应用于健康评估，并用于具有疾病危险因素、亚健康状态、慢性疾病的人群与个体，进行生活行为指导、养生保健、医疗干预和个性化顺势健康管理服务。实践证明，体质辨识对“治未病”的理论有重要的现实意义，这一防治模式的形成，对社会保障、公共卫生事业、经济建设有重要