

中医治未病 保健指导

主 编 余俊文

ZHONGYI ZHIWEIBING
BAOJIAN ZHIDAO

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

 河南科学技术出版社

中医治未病保健指导

ZHONGYI ZHIWEIBING BAOJIAN ZHIDAO

主 编 余俊文
编 者 黎碧莹 秦锋周 胡德洪
刘锡坚 罗国亮 罗艳芳

河南科学技术出版社

• 郑州 •

图书在版编目 (CIP) 数据

中医治未病保健指导/余俊文主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2018. 6

ISBN 978-7-5349-9147-9

I. ①中… II. ①余… III. ①中医学—预防医学—基本知识
IV. ①R211

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 038524 号

出版发行: 河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址: 北京市丰台区丰台北路 18 号院 3 号楼 511 室 邮编: 100073

电话: 010-53556511 010-53556508

策划编辑: 杨磊石

文字编辑: 于明军

责任审读: 周晓洲

责任校对: 龚利霞

封面设计: 吴朝洪

版式设计: 王新红

责任印制: 陈震财

印 刷: 河南瑞之光印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸: 140 mm×203 mm

印张: 5.625 字数: 138 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换

内容提要

本书以中医“治未病”理念为指导,结合作者的实践经验,较详细地介绍了“治未病”的概念、原则和方法,四时保健小窍门,老年、儿童、女性、特殊体质等不同群体治未病调理及养生膳食。本书内容实用,阐述简明,适合基层医务人员、中老年人和亚健康者阅读参考。

前言

中医“治未病”理念源远流长、绵亘数千年。两千多年前的《素问·四气调神大论》就提到：“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？”这里的“治”是治理、管理的意思，“治未病”的内涵包括“未病先防、既病防变和瘥后防复”三个方面内容。这三点，即是中医“治未病”之精髓所在。怎么理解治未病呢？这里给大家讲个小故事。

扁鹊是春秋战国时期的名医。有一次魏文侯问扁鹊：“听说你们家兄弟三人都学医，谁的医术最高？”扁鹊曰：长兄最善，中兄次之，扁鹊最为下。魏文侯惊讶地问：“那为何你名震天下，而他们两人却一点名气都没有？”扁鹊答曰：“我大哥善于察看病人的精气神，在病未起时，他一望气色便知其体质状态，然后用药将其调理好。人们不知道他已经给病人除去了尚未形成的病，还以为自己根本就没有病呢，所以我大哥就没什么名气。我二哥的本领，是能治病初起之时，防止小病酿成大病，所以我二哥的名气仅限于乡里之内，被人认为他只是能治小病的医生。而我呢，在疾病已经发展到危及生命的时候，才开始治疗，然后下虎狼之药，人们却认为我能起死回生，所以我的名声就传遍天下了。”

这个故事告诉我们，“上工治未病”，是指医术高超的医生是善于治病于萌芽之中的。如果我们真的有了病痛才开始重视，往往会贻误治疗时机，甚至造成不可逆的后果。真正好的

医生不仅要能治疗重病、大病,还要懂得指导病人预防疾病。世界卫生组织提出“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态,以及良好的适应力,而不仅是没有疾病和衰弱的状态”。因此,现代人的健康内容包括躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康不仅是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体形匀称,人体各系统具有良好的生理功能,而且要有较强的身体活动能力和劳动能力,对疾病有较强的抵抗能力,能够适应环境变化、各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。治未病的理念与当今健康的理念不谋而合。

近年来,党和政府对中医事业高度重视,习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上强调“要着力推动中医药振兴发展,努力实现中医药健康养生文化的创新性发展”。2017年7月1日起开始正式实施的《中华人民共和国中医药法》,把党和国家的中医药方针政策上升为国家意志,将各级政府发展中医药的职责用法律的形式固定下来,未来中医中药在保障人民群众健康中将发挥越来越大的作用。

笔者所处在的佛山市三水区,因其地理位置由北江、西江与绥江三江汇流而得名,历史上一直有“长寿之乡”的美誉。内经云“人以天地之气生”,指的是人与自然环境之间有着密切的相互影响关系。三水人之所以长寿,除了三水拥有良好的地理位置、气候、水文条件等自然因素外,也和当地人们注重养生的文化密不可分。近年来,佛山市中医院三水医院积极响应国家和省市号召,主动承担起传承中医国粹、传播中医文化的社会责任和义务。2012年底医院在广东省内率先提出“中医中药进社区”工作方案,致力向市民普及中医药文化知识,提供安全、

有效、方便的中医“治未病”服务。在三水区所有的七个镇街道共建立起9个“中医特色示范点”，通过继续教育、下乡授课、接收进修等全免费措施加速基层中医技术水平的提升，成功构建区内中医“治未病”服务网络，得到了政府、同行以及市民群众的广泛赞誉。2014年，三水医院被广东省中医药局选立为广东省中医“治未病”预防保健示范单位，“治未病”工作成效初现，涌现出一批富有经验的中医“治未病”专家，群众的信任更加坚定了我们负重前行的信心和决心。本书后记“深耕社区治未病

谱写杏林新篇章”，就是介绍佛山市中医院三水医院近几年在开展中医中药进社区，大力推广中医治未病所做的一些工作。本书的编写正是在这样的大背景下破土而出、应运而生。

本书围绕市民最关心、最希望得到解答的问题展开论述，结合从业者多年的临床经验，通过图文并茂的方式，将深奥的中医“治未病”原理转化为浅显易懂、易于掌握的养生保健方法，引导老百姓正确认识中医、掌握中医，应用中医，从而达到提高人们身体素质和生活水平的目的。我们希望通过本书，能给广大中医同道们带来一点小启发，以期抛砖引玉，共同为中医“治未病”事业添砖加瓦，为守护广大人民群众健康，传承和创新中医药文化做出一点应有的贡献。书中的不足之处，也请广大读者不吝指教。最后，祝各位读者家庭幸福、生活美满！

余俊文

2017年10月于佛山市中医院三水医院

目 录

第1章 概述	(1)
第一节 何为中医“治未病”	(1)
第二节 无症状就是未病吗	(3)
第三节 亚健康如何自测	(5)
第四节 “未病”为什么还要“治”	(8)
第五节 您掌握中医治未病基本原则了吗	(10)
一、天人相应,平衡阴阳	(10)
二、形神与俱,病安从来	(10)
三、调摄饮食,充养气血	(11)
四、和于术数,不妄作劳	(11)
五、正气存内,邪不可干	(12)
六、早期诊治,防病传变	(12)
第2章 四时保健小窍门	(13)
第一节 健康之路 心安可达——四时精神调理	(13)
第二节 今天您吃对了吗——四时饮食调理	(16)
第三节 带着笑容做健身——四时运动调理	(19)
第3章 中医治未病方法介绍	(23)
第一节 了解九种体质 解开身体密码	(23)
第二节 春夏养阳,秋冬养阴	(29)
第三节 不想吃中药的中医传统疗法	(31)
第4章 不同人群治未病调理解疑——老年人群	(38)
第一节 高血压都是老年病吗	(38)
第二节 血糖升高少吃甜品就可以了么	(41)
第三节 胃痛?牙痛?原来是心绞痛	(45)

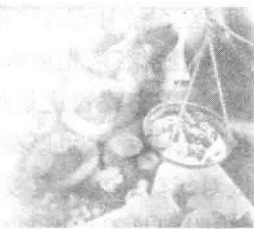


第四节	先兆早知晓 中风预防难不倒	(49)
第五节	有效防护,“老慢支”也能有“春天”	(52)
第六节	管住口 大步走 脂肪肝能踢走	(56)
第七节	恼人的天气预报——风湿性关节炎	(58)
第八节	记忆力下降就是老年痴呆吗	(61)
第九节	头晕耳鸣,原来都是颈椎病惹的祸	(63)
第十节	三大症状当心骨质疏松	(67)
第十一节	便秘不吃药,饮食按摩也有效	(70)
第十二节	远离痛风、高尿酸,中医来帮你	(73)
第5章	不同人群治未病调理解疑——儿童群体	(77)
第一节	冬春季节慎防流行性感冒	(77)
第二节	讲卫生 勤洗手 远离手足口病	(80)
第三节	善用中医药幼儿咳嗽痊愈快	(84)
第四节	别让腹泻伤害孩子	(87)
第五节	热退疹出幼儿急疹不用慌	(90)
第六节	孩子多汗是病吗	(93)
第七节	儿童时期营养不良危害大	(96)
第八节	巧对考试综合征 轻装上阵成绩好	(99)
第6章	不同人群治未病调理解疑——女性群体	(103)
第一节	难言奇痒 阴道炎困扰大	(103)
第二节	腰腹疼痛不愈,炎症在哪里	(106)
第三节	健康准妈妈的孕前调理小锦囊	(109)
第四节	二胎来临,“乳”准备好了吗	(113)
第五节	新手妈妈哺乳不当,当心乳腺炎	(116)
第六节	每个月一次的疼痛您还在承受吗	(119)
第七节	乳腺增生有良方,生活习惯是关键	(122)
第八节	如何安然度过更年期	(125)
第7章	不同人群治未病调理解疑——职业群体	(129)
第一节	告别过敏性鼻炎 体质调理要重视	(129)

第二节	喉间有痰 我该拿你如何是好	(132)
第三节	日常小动作,用心呵护您的胃	(134)
第四节	过饮生冷 肠易遭殃	(138)
第五节	小便有泡沫是肾病的警报吗	(140)
第六节	夏天来了,您也能有个健美体态	(143)
第七节	巧用中医 一觉到天亮	(145)
第八节	久对电脑肩痛腰酸来袭	(148)
第8章	中医治未病养生膳食	(153)
后记	深耕社区治未病 谱写杏林新篇章	(165)

第1章

概述



第一节 何为中医“治未病”

“治未病”是指采取预防或治疗手段,防止疾病发生、发展的方法,是中医治则学说的基本法则,是中医药学的核心理念之一,也是中医预防保健的重要理论基础和准则。

说起中医“治未病”,也许很多人还感到很陌生。实际上,“治未病”思想的提出已有 2000 多年历史,在长期的医学实践中



不断发展、完善,逐步构成了“未病先防、已病防变、瘥后防复”的理论体系。《黄帝内经》首先提出“治未病”的概念。《素问·四气调神大论》中:“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。”强调在未病之时,当顺应四时阴阳的变化和万物生长收藏的规律以养生,调摄体内的正气,预防疾病的发生,为中医“治未病”学说的发展奠定了基础。

此后,历代医家对“治未病”思想进行继承与完善。东汉时

期,医圣张仲景对“治未病”做出了具体细致的阐述。《金匱要略·脏腑经络先后病脉篇》中云:“上工治未病,见肝之病,知肝传脾,当先实脾。”这是运用五行乘侮规律得出的治病防变的措施,是“治未病”思想既病防变的具体体现。张仲景还认识到病后调摄对于防止疾病复发的意义。他在《伤寒论》六经病篇之后,专设《辨阴阳易差后劳复病脉证并治》,提出“劳复”“食复”的概念,指出在疾病初愈之时,应慎起居、节饮食、勿作劳,做好善后调护,方能巩固疗效,防止疾病复发;唐代医家孙思邈,将疾病分为“未病”“欲病”“已病”三个层次,提出了“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病”之说;元代朱丹溪指出:“与其求疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先。盖疾成而后药者,徒劳而已。是故已病而不治,所以为医家之法,未病而先治,所以明摄生之理。”提出了预防与养生的重要性;清代温病学家叶天士根据温病的发展规律,温邪易伤津耗液,进一步发展可损及肾阴,故在治疗上主张在甘寒养胃同时加入咸寒滋肾之品,提出“务在先安未受邪之地”的防治原则,是既病防变法则的典范,极大地丰富和发展了治未病的内涵。



概而言之,中医“治未病”主要包括以下几个方面:一是未病先防,防病于未然,在人体未发生疾病之前,充分调动人的主观能动性增强体质,颐养正气,提高机体抗病能力,同时能动地适应客观环境,避免致病因素的伤害,以防止疾病的发生,强调摄生,预



防疾病的发生;二是既病防变,人体在患病之后,要及时采取有效措施,早期诊断,早期治疗,截断疾病的发展、传变或复发,强调早期诊断和早期治疗,及时控制疾病的发展演变;三是瘥后防复,疾病初愈时,采取适当的调养方法及善后治疗,防止疾病再度发生所采取的防治措施,立足于扶助正气,强身健体,防止疾病复发。

为适应新时期大健康的基本要求,党和国家提出医疗卫生工作“战略前移”,充分重视发挥中医药的作用,提倡中医“治未病”,加强人们对于亚健康状况的认识,提高保健意识,改善保健行为,帮助民众从透支健康、对抗疾病,转向呵护健康、预防疾病的“治未病”健康模式,提高身体素质,做好健康保障和健康管理。让人们“生得优、活得长、少得病、病得晚、提高生命质量”。

第二节 无症状就是未病吗

“未病”作为一个古老的词条经常出现在古代医学书籍中。如今之所以人们对“未病”一词感觉陌生,是因为对于什么是“未病”不尽理解。无症状就是未病吗?它与健康又是什么关系?要解开这些谜团,我们还是从古人对“未病”的认识开始说起。



《黄帝内经》明确提出治“未病”的内容有三处:①《素问·四气调神大论篇》:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。”此处之“治”有“调养”“调摄”之意,“未病”指尚未患病的机体。②《素问·刺热篇》:“肝热病者,左颊先赤;心热病者,颜先赤;脾热病者,鼻先赤;肺热病者,右颊先赤;肾热病者,颐先赤。



病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。”这里所论“见赤色”是指观察到疾病发作之前的一些细微变化，及时发现、早期干预和治疗，就可以阻止发病或减轻发病，这是治“未病”的另一层含义。③《灵枢·逆顺》：“上工治未病，不治已病。”此处“治未病”对医生的治疗经验和水平提出了要求，要想成为一名高明的医生，要善于预防疾病，防患于未然。

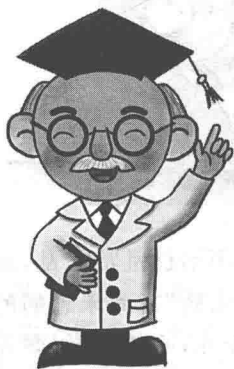
理解起来，“未病”主要包括三层含义。

首先，“未病”为“无病”，即机体尚未产生病理信息的健康人，也就是没有任何疾病的健康状态。

其次，“未病”为病而未发，即健康到疾病发生的中间状态。

再次，“未病”可以理解为已病而未传。

可见，“未病”是对人体健康状态的高度概括，同时也是对患病后人体所处的特定疾病状态的概括。以往人们普遍认为“健康就是没有病，有病就不是健康”。随着科学的发展和时代的变迁，现代健康观告诉我们，健康已不再仅是指四肢健全，无病或不虚弱。除身体本身健康外，还需要精神上有一个完好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响，更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范，以及环境因素的完美。因此，世界卫生组织(WHO)将健康定义为：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅是没有疾病和衰弱的状态。”可以说，健康的含义是多元的、相当广泛的。



根据 WHO 确定的新的健康标准，医学专家对人类健康进行调查分析后，发现人体除了健康和疾病状态之外，还存在着一种既非疾病、也非健康，又可双向转化的中间状态，称为亚健康状态。这是一种仪器检查无阳性的器质性病变，但又存在



频繁出现的不健康的生理状态。虽然“亚健康”不属于疾病,但出现亚健康状态,就等于身体已经亮起了红灯,如果不重视,很有可能发展成为疾病。

由此可见,“未病”不是无病,也不是可见的大病,而是对疾病的进行预防治疗的一种思想。中医“治未病”思想也不仅局限于对“亚健康”状态的防止,而是更全面、深入、系统的关注人的整体功能状态的平衡。这一观点,与目前现代医学的重点从疾病治疗转向预防保健,从对抗病原、改善病灶转向整体功能和内环境调节的理念是一致的。

第三节 亚健康如何自测

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。亚健康是威胁人体健康的隐形杀手,是很多疾病的前期征兆,许多人因为长期处于亚健康未能引起留意,防治不当,未了转变成癌症、心血管疾病,甚至产生猝死。



据世界卫生组织报道,人群中有 75% 以上人处于亚健康状态,中年人问题最为突出,尤其是都市中 40 岁以上的知识分子,由于工作和生活压力,大部分人处于“积累”阶段,如若调理不当,最终“成疾”。因此,亚健康问题不容忽视。

中医学理论认为,亚健康状态的发生是由于先天不足、劳逸失度、起居失常、饮食不当、情志不遂、居处不慎、年老体衰等因素,引起机体阴阳失衡、气血失调、脏腑功能失和所致。





现代研究则认为亚健康主要有以下起因。

1. 过度紧张和压力 长时期的紧张和压力对健康有四大危害：一是引发急慢性应激直接损害心血管系统和胃肠系统，造成应激性溃疡和血压升高、心率增快、加速血管硬化进程和心血管事件发生；二是引发脑应激疲劳和认知功能下降；三是破坏生物钟，影响睡眠质量；四是免疫功能下降，导致恶性肿瘤和感染机会增加。

2. 不良生活方式和习惯 如高盐、高脂和高热量饮食，大量吸烟和饮酒及久坐不运动是造成亚健康的最常见原因。

3. 环境污染的不良影响 如水源和空气污染、噪声、微波、电磁波及其他化学、物理因素污染是防不胜防的健康隐形杀手。

4. 不良精神、心理因素刺激 这是心理亚健康和躯体亚健康的重要因子之一。



根据亚健康状态的临床表现，可以将其分为以下几类：①以疲劳或睡眠紊乱，食欲缺乏或疼痛等躯体症状表现为主；②以抑郁寡欢或焦躁不安、急躁易怒，或恐惧胆怯，或短期记忆力下降、注意力不能集中等精神心理症状表现为主；③以人际交往频率减低或人际关系紧张等社会适应能力下降表现为主。亚健康自评简表(表 1-1)中如有 6 项持续困扰您 3 个月以上，并且经系统检查排除可能导致上述表现的疾病者，可初步判断处于亚健康状态。

表 1-1 亚健康自评表

编号	症状	自评
1	精神紧张,焦虑不安	
2	注意分散,记忆减退	
3	精力下降,眼花目眩	
4	体重骤减,体虚力弱	
5	肢体麻木,手脚易冷	
6	腰酸背痛,耳鸣耳背	
7	食欲缺乏,腹部饱胀	
8	咽喉疼痛,唇起疱疹	
9	孤独自卑,忧郁苦闷	
10	容易激动,头昏脑胀	
11	易患感冒,易晕车船	
12	夜难入眠,昼常打盹	
13	自感低热,夜有盗汗	
14	舌苔白厚,口臭口疮	
15	消化不良,便稀便秘	
16	胸痛胸闷,心慌气短	

中医学的“未病”不完全等同于西医学的亚健康,但是,可以应用中医学“治未病”的理论指导亚健康的中医药干预。中医学认为,掌握健康技能,努力做到合理膳食、适量运动、心理平衡、充足睡眠和戒烟限酒是提高生命质量,预防亚健康的根本方法。调整阴阳失衡状态是治疗亚健康总的指导原则。在中医学理论的指导下,根据处于亚健康状态者的体质状况及具体不适表现特征与轻重,予以相应的干预措施,如中药、针灸、推拿按摩、营养素补