

中国传统预防医学

蒋红玉
刘安国 主编

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社

中国传统预防医学

(中医预防学)

主 编： 蒋红玉 刘安国

编著者： 帅明华 刘安国 向华林

伍菊英 周迎春 唐同秀

郭春香 蒋红玉

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社

期 限 表

请于下列

中国传统预防医学

主 编：蒋红玉 刘安国

责任编辑：林共周

北京医科大学 联合出版社出版

中国协和医科大学
(社址，北京医科大学院内)

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销
北京医科大学印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：11.6875 字数：304千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷 印数：1-5000册

ISBN 7-81034-057-3/R·58 定价：7.15元

序

我国医学在《黄帝内经》一书中就提出“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的预防医学思想，并慎重告诫“渴而掘井，斗而铸兵”，则为时已晚。《内经》就记述不少的身心修养、养生强身之法。《内经》之后，防重于治、防治并重之思想方法历代都有所发展。刘安国、蒋红玉等同志广泛搜集这方面的资料，分先、后天两大类，具体分为药物、针灸、按摩、气功、饮食、心理等综合预防措施，编撰成为专著。全书贯串“未病先防”、“已病防变”和“病后防复”的预防原则，可以看出传统预防医学的全貌及其思想方法。当前，中医对传染病也采取预防服药、群体防治的方法；随着疾病谱的改变，对非传染病的预防措施，更值得发掘提高。本书较系统地进行这方面研究，对临床各种急、慢性病的防治有参考价值。特别是发扬了中医“治未病”的思想，说明中医并非只治不防，而是有一个防重于治，防治并重的发展过程。为了更好地贯彻我国“预防为主”的卫生方针，发扬传统预防医学这部份宝贵遗产，为防病治病服务，是我们这一代中医的历史责任。故在书前写这一段话，愿与中医界的中青年同道共勉之！

欧阳筠

1990年7月5日

前 言

近年来，预防医学的重要性、广泛性和社会作用，越来越被人们所认识，许多著名医学家强调指出：“未来医学是预防医学。”而在我们伟大祖国的医学宝库中，有一颗璀灿的明珠——中国传统预防医学，即中医预防学。但在这方面还缺乏系统的整理研究。因此，系统研究整理中医预防学的理论和具体预防方法，编著《中国传统预防医学（中医预防学）》一书，对继承、发展中国传统预防医学具有十分重要的意义。

本书通过对古今中医预防学预防疾病的理论和具体方法，进行广泛地收集和整理研究，把继承与发扬结合起来，寓提高于整理之中，全面而系统地阐述了中医预防学预防疾病的基本理论、一般原则、方法和各科常见疾病的具体预防措施。全书包括总论和各论两大部分。总论主要阐述中医预防学的发展概况、基本思想和预防法则，其特点是突出了“未病先防”之先天预防的优生优孕防病、胎养胎教防病，后天预防的摄生防病、避邪防病、谨微防病、“已病防变”和“病后防复”的预防原则和方法。各论主要阐述各科常见疾病的预防，其特点是既包括了常见传染病的预防，又包括了非传染性疾病的预防。具体预防采取药物、针灸、按摩、气功、饮食、心理等综合预防措施，并体现了“未病先防、已病防变、病后防复”的原则。因此，本书是一本实用性较强的中医预防学专著，它既可供广大医务工作者参考，又可作为广大群众防病保健的顾问和指南。

由于我们水平和能力所限，书中不足和错误之处，敬请读者批评指正。

刘安国 蒋红玉

1990年于中国长沙·湖南中医学院

目 录

总 论

第一章 导言	(1)
第一节 中医预防学的发展概况	(1)
第二节 中医预防学的主要内容	(7)
第二章 中医预防学的基本思想	(8)
第一节 整体观念	(8)
第二节 阴阳平衡	(10)
第三节 预防为主	(11)
第三章 预防法则	(13)
第一节 未病先防	(13)
一、先天预防	(13)
(一) 优婚优孕防病.....	(13)
(二) 胎养胎教防病.....	(17)
二、后天预防	(20)
(一) 摄生防病.....	(20)
(二) 避邪防病.....	(41)
(三) 谨微防病.....	(46)
第二节 已病防变	(47)
一、早期诊治, 防止疾病发展	(47)
二、先安未病之脏, 防止疾病传变	(48)
三、防止并发症和病残	(48)
第三节 病后防复	(49)
一、廓清余邪	(50)

二、综合调理..... (50)

各 论

第一章 常见传染病的预防	(52)
流行性感胃.....	(52)
麻疹.....	(59)
水痘.....	(62)
病毒性肝炎.....	(64)
脊髓灰质炎.....	(68)
流行性乙型脑炎.....	(73)
流行性腮腺炎.....	(77)
百日咳.....	(81)
细菌性痢疾.....	(85)
新生儿破伤风.....	(88)
肺结核病.....	(91)
第二章 常见内科疾病的预防	(95)
慢性支气管炎.....	(95)
支气管哮喘.....	(101)
慢性肺原性心脏病.....	(106)
高血压病.....	(114)
冠状动脉粥样硬化性心脏病.....	(120)
风湿热.....	(127)
再生障碍性贫血.....	(133)
慢性胃炎及消化性溃疡.....	(138)
慢性肾小球肾炎.....	(145)
急性脑血管病.....	(151)
糖尿病.....	(160)
肥胖症.....	(166)

中暑	(173)
第三章 常见儿科疾病的预防	(178)
支气管肺炎	(178)
支气管哮喘	(183)
急性肾炎	(189)
婴幼儿腹泻	(193)
营养不良	(198)
佝偻病	(204)
高热惊厥	(208)
癫痫	(212)
第四章 常见外科疾病的预防	(217)
急性乳腺炎	(217)
乳癌	(222)
泌尿系统结石病	(232)
胆石症	(240)
痔	(246)
褥疮	(253)
疔	(258)
冻疮	(265)
血栓闭塞性脉管炎	(268)
第五章 常见妇科疾病病的预防	(273)
痛经	(273)
闭经	(277)
流产	(283)
异常分娩	(291)
妊娠剧吐	(299)
妊娠高血压综合征	(302)
功能失调性子宫出血	(307)
子宫脱垂	(314)

阴道炎.....	(31)
盆腔炎.....	(323)
更年期综合征.....	(327)
第六章 常见五官科疾病的预防.....	(332)
龋齿.....	(332)
近视眼.....	(335)
化脓性中耳炎.....	(339)

附 录

主要参考书目.....	(345)
方剂索引.....	(349)

总 论

第一章 导 言

中国传统预防医学，即中医预防学，是中医学的重要组成部分，是系统研究中医预防疾病的基本理论、一般原则、方法和临床各科疾病具体预防措施的一门学科。

中医预防学是我们伟大祖国医药宝库中的一颗璀璨的明珠。它是我国人民数千年与疾病作斗争的经验总结，是与中医治疗学一起产生和相互渗透发展起来的，对保障我国人民的健康和中华民族的繁衍昌盛，对世界预防医学的发展作出了巨大的贡献，成为中华民族文化史上光辉的一页。然而，在此之前，中医预防学理论与实践，虽然丰富，但缺乏全面系统的整理和研究。因此，很有必要对中医预防学的理论和实践进行全面系统的整理和研究，这将对继承和发扬祖国医学遗产，对世界未来医学的发展和保障人类的健康，都具有十分重要的意义。

第一节 中医预防学的发展概况

中医预防学源远流长，简要回顾中医预防学的发展及成就，了解中医预防学的学术渊源、特点和规律，对于中医预防学的研究、应用与发展，将是十分有益的。

一、中医预防学的起源

早在公元前八至七世纪，我国《易经》中已提到“君子以思

患而预防之”，这是“预防”二字在古籍中的最先应用。此后，《淮南子》指出：“良医者，常治无病之病，故无病。”这是预防疾病思想的最早记载。但就预防实践活动可以追溯到“原始群”时代，当时的人类为了生存，开始与自然环境作斗争。“古者禽兽多而人少，于是民皆巢居以避之，昼拾橡栗、暮栖木上。”

（《庄子·盗跖》）“未有麻丝，衣其羽皮。”（《礼记·礼运》）以避虫兽伤害与寒气侵袭。随着火的发现，人们开始利用火来取暖御寒和防兽，并知道用火烧烤食物，“炮生为熟，令人无腹疾”（《礼记》），这是人类最原始的摄生防护实践。

到了新石器时代，已用陶器盛水，煮食物，烹饪之器有鼎、鬲等，贮藏食物之器有罍、罐等；周朝人们已有饭前洗手的习惯，同时提出吃饭时不对着面说话，不吃剩饭，不吃腐败鱼肉等，在饮食卫生防病史上有着极其重要的意义。适至原始社会末期，人们已逐渐形成了讲究个人卫生和公共卫生的优良传统。如殷商时期的甲骨文中，就记载有表示洗脸的“沫”字及表示洗澡的“浴”字；《周书》亦有“五日则燂汤清浴三日具浴……”及“至鸿初鸣咸盥漱”等记载，人们已有定时沐浴、漱口的个人卫生预防习惯。环境公共卫生方面，如定期在室内打扫、灭虫，护井改水，春季挖除井中的积垢、污泥，换以新水并疏通沟渠，排除积水；官府定期派人掏渠和清扫街道垃圾，并“清洁畜圈”，设置“公厕”，专人定期清理，防止粪便流失污染水源和环境，以免产生疾病，这就是卫生防病的起源。

原始社会初期，人们在寻食野果，种籽和挖取植物根茎的过程中；经过无数次尝试和长期的经验积累，才逐渐认识哪些植物对人体有害，哪些植物对人体有益；哪些植物有治疗疾病的作用，哪些有预防疾病的作用。到氏族公社后期，由于渔猎经济的兴起，为原始人提供了较多的肉类食物，经过实践，人们又逐渐认识了某些动物药的治病防病作用。后来随着金属冶炼时代的到来，又相继认识了矿物药的治病防病作用。人们正是在长期的实

践过程中不断地认识了某些植物、动物和矿物的防病作用，从而产生了药物预防方法，这就是药物预防的起源。药物预防是最常用的方法，最早见于《山海经》，该书记载有防蛊药八种，防疫药四种，防脏腑药四种，防五官药八种，防皮肤、外科病八种，防兽病一种，避孕两种，强壮药二十五种。如《山海经·东山经》：“泚水……其中多箴鱼，其状如鲙，其喙如箴，食之无疫疾。”

人们还摸索运用舞蹈的方法来预防关节病，如《吕氏春秋·适音》说：“筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”后来有些舞蹈逐渐发展为导引，这就是运动预防的起源。

可见，远在春秋以前，人们就开始了预防保健实践。中医预防思想也已经萌芽。

二、中医预防理论体系的初步形成

《内经》的问世，代表了当时医疗实践经验的总结。其对中医预防学的论述，可归纳为以下几个方面。

第一，阐述了“治未病”的理论，提出了未病先防的原则。如《素问·四气调神论篇》说：“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。”在这种“治未病”的理论指导下，产生了未病先防的预防原则，其主要体现在三个方面：一是摄生防病，《内经》说：“正气存内，邪不可干”。从而强调了正气在防病中的主导地位，因此，摄养正气，对预防疾病的发生有着积极的意义。故防病，应摄养于无疾之先。摄养的具体方法有“顺四时而适寒暑”（《灵枢·本神》）、“春夏养阳，秋冬养阴”（《素问·四气调神大论》）等顺时调养，以及节制饮食，适度劳逸，节制房事，锻炼身体，摄养精神等。二是避邪防病，即所谓“虚邪贼风，避之有时。”“五疫之至，皆相染易”，更应“避其毒气”，如避疫方法，“小金丹……服十粒，无疫干也”（《素问·遗篇·刺法论》），从而开辟了以内服药预

防疾病之先河。三是谨微防病，《素问·八正神明论》说：“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”。指出了治病首先应仔细观察发现病前的隐晦之微候，以治于始微之际，将疾病消灭在萌芽状态。

此外，《内经》还阐述了一些先天致病的理论，为后世创立与发展先天预防原则和方法奠定了基础。如《素问·奇病论》说：“人生而有病癲疾者，病名曰何？安所待之？”岐伯曰：“病名为胎病，此得之在母腹之时，其母有所大惊，气上而不下，精气并居，故气瘵发为癲疾也。”这说明出生后患癲病，是由于胎儿在先天母腹中受到惊恐所致。

第二，阐述了疾病传变的理论，提出了已病防变的原则。

《内经》从治疗的角度论述了外感疾病的传病规律，并告诫早治就能防变。否则，病邪就有可能逐步深入，侵犯内脏，使病情愈来愈复杂，治疗也就愈来愈困难。如《素问·阴阳应象大论》说：“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，半死半生也。”与《内经》同时代而稍晚的《难经》，还从脏腑相关理论的角度，提出了脏腑疾病传变的预防原则。如《难经·七十七难》说：“所谓治未病者，见肝之病，则知肝当传之于脾，故先实其脾气，无气及受肝之邪。故曰治未病焉。”

第三，阐述了病后食复的理论。提出了病后防复的原则。如《素问·热论篇》说：“帝曰：热病已愈，时有所遗者，何也？岐伯曰：诸遗者，热盛而强食之，故有所遗也。若此者，皆病已衰，而热有所藏，因其谷气相薄，雨热相合，故有所遗也。……病热可愈，食肉则复，多食则遗，此其禁也。”

从上可知，《内经》、《难经》较全面地阐述了未病先防，已病防变，病后防复的预防理论和原则。也充分说明中医预防学理论体系初步形成于《黄帝内经》时代。

三、中医预防学的发展

春秋战国以后，中医预防学有了较大的发展，为保护人们的健康做出了较大贡献。

东汉末年的华佗积极推行《吕氏春秋》提出的运动防病的理论和方法，他说：“人体欲得劳动，但不当使极尔，动摇则谷气得消，血脉流畅，病无得生，譬犹户枢未朽是也。”并在实践中创立了“五禽戏法”。这种仿照虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物动作姿态的锻炼方法，不仅简便易行，而且对后世防病保健起了积极的促进作用。医圣张仲景发展了《内经》、《难经》“治未病”的预防思想。《金匱要略·脏腑经络先后病篇》说：“见肝之病，知肝传脾。当先实脾。”“人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之。……即导引、吐纳、针灸、音摩，勿令九窍闭塞。房室勿令竭乏，服食节其冷、热、苦酸、辛、甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理。”进一步丰富了“未病先防，已病防变”的预防内容。

晋代发明了以狂犬脑髓外敷以防止狂犬病发作。对于某些烈性传染病，如麻风、天花等，采取了隔离措施，如对染疫之人规定“百日不得入宫”（《晋书·五彪之传》）。隋、唐孙思邈集前代各家预防之说，积自己数十年丰富的实践经验，在《千金方》中提出了多种杂病的预防措施，继承发展了《内经》“治未病”的思想，认为人之能否健康长寿，与能否有效地预防疾病有密切的关系，从而把“治未病”作为养生保健的基本原则。并反复申述“善养性者，则治未病之病，是其义也。”“是以圣人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于既逝之后”（《千金要方》）。在以上预防思想的指导下，首先从服食、卫生等方面丰富了预防疾病的方法。如《备急千金要方·养性》“服食法第六”指出：“凡人春服小续命汤五剂，及诸补散各一剂。夏天则服肾沥汤三剂。秋服黄耆等丸一两。冬服药酒两三

剂，立春为止。……此法终身常尔，则百病不生矣”。可见孙氏认为服食是预防疾病的一种重要手段。在卫生防病方面，如注意口腔卫生以防齿病，曰：“食毕，当漱口数过，令人牙齿不败”。在性卫生方面，特别强调防止性生活不当引起或诱发某些疾病，明确指出：“男女热病未差，女子月血，新产者，皆不可合阴阳”（《千金翼方·养性禁忌》），这是符合性卫生要求的。二是积极普及推广养生防病功法。孙氏认为导引、吐纳，按摩功法，一般常人进行可防病延年，他说：“每日必须调气、补泻、按摩、导引为准，勿以健康便为常然。”孙氏在预防学上再一个突出的贡献是提出了各种杂病的具体预防措施。如对“客忤”（过敏性哮喘）提出的预防大法是：“欲防之法，诸有从外来人及有异物入户，当将儿避之，勿令见也。”（《千金要方·少小婴孺方·客忤》）。它如用谷白皮（楮树皮）煮米粥常食预防脚气病，用海藻、羊靨、海蛤等预防瘰病，用动物牛、羊、猪等的肝预防眼暗（夜盲）等，不失为有杂病预防价值的宝贵遗产。

宋元以后，天花流行甚烈。十六世纪中叶，我国就发明了人痘接种法，如痘衣法、痘浆法、旱苗法等以预防天花，成为世界免疫学的先驱，种痘术逐渐传播海外，为免疫学的发展作出了重大贡献。

明清时代，温疫频临。临床医家对温病的认识与防治产生了一个飞跃。明末吴又可发前人所未发，在《瘟疫论》中第一次明确提出了瘟疫的病因与传染途径。他说：“疫者感天地之戾气，……无问老少强弱，触之者即病，邪自口鼻而入。”其所述的温疫，包括了现代医学的肠伤寒、回归热等传染病。他的这些精辟论述，在预防医学上具有很大的意义，为后人预防传染病提供了新的途径，如清代赵学敏《串雅·外篇》载：“辟疫，凡入温疫之家，以麻油涂鼻孔中，然后入病家则不相传染。”至此，中医预防学已有了很大的进展。但是，在漫长的旧社会中，广大劳动人民过着牛马不如的生活，根本谈不上什么卫生条件，其所创

造的中医预防疾病的方法只能为少数人所用。尤其是封建统治者反动政府的疯狂摧残，中医预防学遭到了严重破坏，“千村薜萝人遗矢，万户萧疏鬼唱歌”。千千万万人们因瘟疫而夭折丧生。解放后，由于党对中医政策的重视，广大医学工作者在以预防为主的工作方针的指引下，积极开展中医预防学的研究，将中医预防的临床研究推进到实验研究阶段。广大医务工作者运用中草药预防感冒、流脑、痢疾、霍乱等传染病，发展到运用中医药理论预防高血压、中风、冠心病、慢性支气管炎、哮喘等常见病，使中医预防医学得到了很大发展，为保护人民的健康作出了巨大的贡献。

第二节 中医预防学的主要内容

中医预防学的主要内容，包括总论和各论两大部分。总论部分，主要介绍中医预防学的发展概况、基本思想和预防法则。

“未病先防”主要阐述先天的优婚优孕防病，胎养胎教防病和后来的摄生防病、避邪防病、谨微防病等预防原则和方法。“已病防变”主要阐述早期诊治，防止疾病发展；先安未病之脏，防止疾病传变；防止并发症和病残等预防原则和方法。“病后防复”主要阐述廓清余邪、综合调理等预防原则和方法。各论部分，主要介绍临床各科常见疾病的具体预防措施。

第二章 中医预防学的基本思想

中医预防学的基本思想，就是在预防的全过程中所体现的基本思想方法，认识和理解这些基本思想，对于掌握和运用中医预防学的基本理论，进而指导各科的预防实践，都具有极为重要的意义，中医预防学的基本思想，主要体现在整体观念、阴阳平衡和预防为主三个方面。

第一节 整体观念

整体观念是中医理论体系的基本特点，同时，也是中医预防学最基本的思想。在中医预防学理论中，突出表现在人体是有机的整体，天人相应和形神统一等方面。

一、人体是有机的整体

人体是由若干脏器和组织、器官所组成的。各个脏器、组织或器官，都有着各自不同的功能，这些不同的功能又都是整体活动的一个组成部分，决定了机体的整体统一性。机体统一性的形成，是以五脏为中心，配以各腑，通过经络系统“内属于脏腑，外络于肢节”的作用而实现的。人体正常生理活动，一方面要靠各脏腑组织发挥自己的功能，另一方面又要靠脏腑间相辅相成的协同作用和相反相成的制约作用，才能维持生理平衡。每个脏腑各自有不同的功能，又有整体活动下的分工合作。在病理上，着眼于局部病变所引起的整体病理反映，把局部病理变化与整体病理变化统一起来，既重视局部病变和与之直接相关的脏腑及经络，又不忽视病变之脏腑、经络对其他脏腑、经络产生的影响。