

新编未病学

南京中医药大学

龚婕宁 宋为民 ◎ 主编



人民卫生出版社

新编未病学

龚婕宁 宋为民 主编

魏凯峰 陈琳 编委

张旭 刘学华

图书在版编目(CIP)数据

新编未病学/龚婕宁等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2005. 4

ISBN 7 - 117 - 06677 - 6

I. 新… II. 龚… III. 疾病 - 防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 023280 号

新编未病学

主 编: 龚婕宁 宋为民

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂(宏达)

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 17. 5

字 数: 432 千字

版 次: 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7 - 117 - 06677 - 6/R · 6678

定 价: 34. 00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序 言

中医“治未病”思想被国际上称为“最先进”、“最超前”的思维，它将人们的认识带入“无病世界”、“无医世界”的高境界。国际上于 20 世纪末，围绕医学目的进行了为期两年的大讨论，所得的共识是“好的医生应是使人不生病的医生，而不仅是把病治好的医生”；“医学不仅是关于疾病的科学，更应是关于健康的科学”，这与中医“治未病”的目的“不谋而合”，但后者却存在近两千年了，在理论与实践上都蕴藏着丰富的内容，称为博大精深当之无愧。然而，这些论述都散见于各医著文献之中，缺乏系统性，使人难窥全貌。根据新世纪的需求，单纯地整理、发掘已远远不够，还必须与现代新成就相结合，习故纳新，有硬件也有软件，做到“习故”继承不泥古，“纳新”发扬不离宗。广大医学工作者希望有一本适应新世纪的，既立足于中医“治未病”理论渊源，又高于它的新的《未病学》问世。

我们为此已经作了 10 年的努力，1992 年出版了《未病论》，对中医历代“治未病”的理论与实践作了系统总结，并与现代科学相结合加以发展，提出“发病层次论”、“发病阈值论”、“潜病论”、“前病论”等新观点，对“未病”概念的内涵与外延也作了界定（包括四种未病态）。此书问世 12 年，已为有关同仁及港、台、日本的有关学者所接受，但当时的理论水平及实践水平均不够，尤其是亚健康学说还刚露端倪，书中对二者的结合、融合阐述得也不够深刻，故称之为“未病论”，并在序言中说明，希望将来上升为《未病学》。此后，我们坚持这一课题的研究，继续广泛收集中外资料整理分析，对

未病理论有了新的见解，在认识上也有了新的提高，先后出版了多部相关专著，发表了一系列论文。在此基础之上，我们撰写了《新编未病学》。本书在总结以往研究成果的基础上，从新的视角出发，以中医基本理论立论，用现代科学知识剖析，深入阐述了未病学的科学依据、研究方法，并通过未病学的临床实践，揭示了未病的多种形态以及与亚健康的关系，以平实简洁的语言探讨了治未病的具体方法，使中医未病理论具有更高的科学性、系统性和实用性。

未病学是一个崭新的医学领域，它的诞生正顺应了医学由注重疾病治疗向更关注疾病预防转化的大趋势。但是，开创的道路是艰难的，《新编未病学》虽然力求能深刻阐述中医未病理论的精髓，并尽可能地融入大量现代科技的新理论、新思想、新信息，但限于笔者的知识水平，书中难免存在谬误和不足之处，欢迎广大同行及读者批评指正。千里之行，始于足下，该书若能对未病学的发展有所帮助，对有志于中医药现代化的医学工作者有所启迪，我们将十分欣慰。

龚婕宁 宋为民

2004年10月于南京中医药大学

目 录

第一章 未病的理论及其发展	1
第一节 古代中医学关于“治未病”的论述	1
第二节 现代中医学对未病理论的认识及发展	17
第三节 中医学未病理论评价	27
第二章 未病学现代科学理论基础	48
第一节 发病层次论	48
第二节 发病阈值论	53
第三节 潜病、潜证论	65
第四节 基因组学	66
第五节 蛋白质组学	76
第六节 现代遗传学	79
第七节 生物钟学说	82
第八节 相关科学基础	85
第三章 未病学的研究方法	101
第一节 生物钟法	102
第二节 全息法	107
第三节 体质法	109
第四节 微医学法	112
第五节 基因组法、蛋白组法	119
第六节 遗传毒理法	129
第七节 环境医学法	134
第八节 生活事件法	137

第九节	微量元素法	139
第十节	生物反馈法	145
第十一节	疾病监测法	146
第四章	几种重要疾病的未病防治	147
第一节	高血压	147
第二节	糖尿病	160
第三节	癌症	171
第四节	心血管疾病	184
第五章	常见多发病的未病防治举隅	194
第一节	病毒性肝炎	194
第二节	支气管哮喘	204
第三节	中风	210
第四节	老年期痴呆	219
第五节	肥胖症	226
第六节	骨质疏松症	234
第七节	妇女更年期综合征	239
第八节	不孕症	250
第六章	未病的四种形态	262
第一节	健康未病态	262
第二节	潜病未病态	275
第三节	前病未病态	295
第四节	传变未病态	301
第七章	未病学与亚健康	313
第一节	亚健康与未病	313
第二节	未病的易感易发人群	321

第八章 躯体性未病和心理性未病	338
第一节 躯体性未病	338
第二节 心理性未病	360
第九章 人际交往性未病和性未病	381
第一节 人际交往性未病	381
第二节 性未病	400
第十章 防治未病与养生保健新理念	413
第一节 防治未病需要智慧	413
第二节 主动养生, 积极攻克未病	417
第三节 适当运动防治未病	421
第四节 保生物钟防未病	425
第五节 情趣养生防未病	436
第六节 饮食保健与“指数”	453
第七节 绿色养生与预防未病	459
第八节 治未病与长寿	462
第十一章 预防未病与生活方式	470
第一节 生活方式对健康的影响	470
第二节 选择并养成良好的生活方式	478
第三节 科学食疗防未病	489
第十二章 未病学对世界医学的贡献	524
第一节 未病学促进了人类追求健康的进程	524
第二节 未病学推动了预防医学的发展	527
第三节 未病学对中医精髓的继承和创新	533
第四节 未病学从理论走向实践	550

【第一章】

未病的理论及其发展

预防医学的发展方向是预防，这已成为当前国内外医学专家的共识。人们在深化预防研究中建立了预防医学这一未来医学，并惊异地发现了中医学中的“未病”、“治未病”的理论和经验与预防医学的一致。预防医学多年来的研究结果几乎全可包含于“治未病”的体系之中，而“治未病”体系中还有很多预防医学所未涉及的领域。那么，什么是“未病”呢？如何方称为“治未病”呢？在我国浩如烟海的典籍中，对此各有所指，其外延和内涵十分丰富。

恩格斯有句名言：“自然科学家应当知道，自然科学的成果是概念。”作为科学成果的概念，它的形成往往需要经过一个相对较长的过程。回顾未病概念的形成过程，确实经历了漫长的历史时期和历代医家的辛勤努力。

第一节 古代中医学关于“治未病”的论述

在古代中医学的发展过程中，有关“未病”的认识很早就有记载。随着时代的进步，这些认识不断得以深化而上升为理论，并对中医学的临床实践产生了重要影响。

一、治未病理论的起源

（一）最早的治未病实践

在未病理论诞生之前的较长时期，是治未病实践感性经验

得到最初积累，以及人们对未病理论有了初步领悟的阶段，可将其称为未病理论的酝酿阶段。据古代文献记载，最初出现的未病概念主要指身体健康无病的状态，而与之相应的治未病就相当于现代的保健卫生、预防疾病的意思。因此，从这个意义上来说，治未病的实践活动大约可追溯到远古，即在原始社会的早期，人类就已经有了预防疾病的活动。

在人类生命的历史长河中，原始人最初赤身裸体地生活在深山密林之中，经常处于风雨、饥饿、毒蛇和猛兽的威胁之下，为了适应环境，保护自己免受伤害，在长期的生活和劳动中，他们逐渐改善了居住、饮食及劳动的条件，从而提高了与疾病作斗争的能力。例如，为了躲避虫害，他们巢居在树上，传说中的“构木为巢，以避群害”的有巢氏就生活在这个时代。考古学家发现，距今二三十万年前的远古时期，人类的祖先就逐渐在制造工具中发明了人工取火，这就是传说中的“钻燧取火，以化腥臊”的燧人氏时代。为了生存果腹，原始人不得不四处迁徙，采集野果野菜杂草充饥，虽然其中有不少植物是有毒的，但也有许多是可以治病的。经过长期的摸索和体验，逐步学会了分辨良莠，并能以简单的草药治疗一些病痛，这便是“神农尝百草，一日而遇七十毒”的神农氏时代。还有许多上古时代生活实践的优美传说，如伏羲“教民渔畋”、造字画八卦、制九针；黄帝教民耕织，制造舟车和运用医药等等。这些初步的生活经验和技能，对于卫生保健和疾病的预防起了重要作用。如“构木巢居”既可防虫兽咬伤，又能避免寒湿的侵袭；“燧火取食”既可减少肠道疾病的发生，又能促进吸收、增加营养；而“尝试百草”更是直接与饮食的营养和药物治疗密切相关。此外，耕织、舟车等工作亦对人体的保健及防病有一定的作用。正如《韩非子·五蠹》篇所说：“上古之世，人民少而禽兽众，人民不胜禽兽虫蛇。有圣人作，构木为巢，以避群害，而民说（悦）之……号曰有巢氏。

民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病。有圣人作，钻燧取火，以化腥臊，而民悦之……号之曰燧人氏……”。《史记》也说：“神农氏……始尝百草，始有医药。”可见在人类刚刚迈出脱离动物属性的第一步时，就已开始了最简单的治未病实践。虽然这些方法还很原始、简朴，但在当时恶劣的自然环境下，它们的出现无疑对维护我们祖先的健康、改善生存条件作出了特殊的贡献。

（二）治未病经验的积累及其理论萌芽

夏商时代是人类文明的早期，雷电、风暴、洪水、地震、干旱等自然灾害以及因此而引起的种种疾病，时时威胁着人们的生存。在与自然和疾病的抗争中，人们开始认识到预防的重要性。但是，由于对根本原因不甚明了，病邪仿佛来无影，去无踪，让人觉得似乎冥冥之中有鬼神的力量在作祟，于是很自然地对它们产生出某种敬畏和神秘感。因此，在这一时期，不少治未病的活动都或多或少地染上一些迷信的色彩。例如，当时十分流行占卜术，认为用此可以决凶吉、知祸福，因而便成了人们最早用来预测常见灾祸之一疾病的主要手段。在我国殷代甲骨文的卜辞中就有证据。卜辞中有贞问疾病有无的，如“丁巳卜，贞：亡（无）降疾”；也有贞问疾病原因的，如“贞：母丙亡蛊？”蛊即《说文》中所说的“腹中虫也”，所以此句之意，就是祈请母丙在天之灵不要为蛊作害。据传，在印度 Saoras 人中至今还流传着这样一种诊断方法：让患者手执一灯心点燃的油碟，巫医把谷粒丢进火焰，每丢一粒，叫喊一个鬼名，第一个着火的谷粒，表明是由这个鬼怪引起的。说明当时人们普遍认为病乃鬼神所致，因而这一时期的治未病活动有不少流于主观迷信。但是，由于生产劳动和生活实践的体验，人们确实也积累了一些唯物的医药卫生知识和经验，比如，人们当时已认识到居住水湿环境易患“筋骨瑟缩”，而舞蹈可以宣导之。从甲骨文记载的文字资料来看，当时人们对于一些外部

可以直观的疾患已有一定的认识，如虫蛀龋齿、寄生虫所致的腹疾等。随着对疾病病因认识的加深，以防止疾病发生为目的的治未病活动便有了目标。这一目标包括主动干预外在环境 and 调整自身小环境。殷商的出土文物证明，当时的人们已知道除虫、排水、清扫等干预外界大环境的公共卫生措施，同时已经懂得洗脸、洗手、洗澡等调整小环境个人卫生的措施。另外，殷商出土的青铜器中，许多是专用的酒器，还有些是烹调加工的食具，说明这时人们已发明了酿酒技术和用米制药的汤液。酒为百药之长，而汤液便于调服及复方用药，《内经》中有“邪气时至，服之乃全”之说。这些发明无疑为防治疾病提供了重要的物质保证。

总之，夏商时代的祖先已经朦胧地认识到疾病预防的重要性，并在实践中初步摸索出一些治未病的方法和经验。《尚书·说命》说：“有备无患”，这句名言可以看作是当时人们治未病思想的总结。

二、周代之后治未病理论基础的奠定

进入周代以后，经济文化逐渐繁荣，巫术日衰，医学兴起，为未病理论奠定了基础。医学在原先经验积累的基础上，也得到迅速的发展，已经出现了专业医生，人们对疾病的认识及治疗水平都有一定的提高。

（一）实践基础

医学的进步首先表现在对疾病认识的逐渐深入。在西周时，人们已经能够从内外环境相结合来认识疾病的发生。如《庄子·齐物论》指出，气候异常可以导致疾病的流行，久居湿地会发生腰疾。并且，在《周礼·疾医篇》中亦有“百病怒起”、“忧郁生疾”的记载。说明当时已经观察到气候和情志异常都是引起疾病的原因。至春秋时代，疾病发生的鬼神说已渐趋消亡，医学开始占有绝对优势。秦国名医医和从四时、五

节、六气以及人情喜怒等天人结合的大系统角度来认识疾病，提出了著名的“六气致病说”。随后，郑国子产又提出了疾病乃“出入饮食哀乐之事，山川星辰之神，可何与焉？”的观点，告诉人们预防疾病要注意调整饮食哀乐，而不是去占卜、求神。这种对疾病致病的客观认识，对治未病理论产生了巨大影响，使治未病的思路彻底摆脱了巫医的束缚。

伴随着对疾病认识的提高，保健康、治未病的经验也较以往有了更多的积累。如《庄子》中有孔子“无病自灸也”的论述，可见当时人们已用灸法来保健治未病了。又如，《左传》有论：“土厚水深，居之不疾”，说明人们已经注意到良好的自然环境可以治未病。特别值得一提的是，在当时优生已开始被大家所关注，普遍认为“男女同姓，其生不蕃”，形成了“礼不娶同姓”的良风佳俗，从而大大减少了人类遗传病的发生率，提高了民族的身体素质。此外，人们已知道灭鼠、逐瘕狗的必要性。同时，已经出现了专职医生，其中不少人已有很高的造诣，名医扁鹊就是其卓越代表。《史记·扁鹊仓公列传》记载的扁鹊运用中医的望诊预测齐桓侯疾病的故事，生动地说明了在治未病中如何运用中医的诊法来测知疾病的轻重和预后，也从而成为治未病的范例。这些事实，无可辩驳地说明，周代以后，医学已经成为具有崭新面貌的独立学科，与之相应的治未病实践亦有了很大的进步，从而为其后未病理论的诞生奠定了实践基础。

（二）理论基础

随着医学实践的发展，人们的理论思维也提高到了一个新的水平。主要体现在朴素的哲学理论与医学结合在一起，并用以解释中医学的各种观点和理论，从而使中医学第一次在理论的高度上进行了系统的总结。中国最早的阴阳学说出于《周易》，而在《尚书·洪范》中则有关于五行学说的记载。作为古代自然哲学的阴阳五行学说，对日后医学理论的发展起到了舟

楫之功。春秋哲学家老子在《道德经·六十四章》中说：“其安易持，其未兆易谋，其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。”提出事物变化到一定程度时可以发生根本的改变，并因此认识到事物由微渐著的规律。更难能可贵的是，他在上述哲学思想指导下所形成的疾病观、预防观，可视为《内经》未病理论的渊源。如该书 71 章中写道：“夫惟病病，是以不病”，即《内经》“不治已病治未病”的意思；他主张的“道法自然”、清虚无为的养生观，也几乎成为《内经》“恬淡虚无”的模板。又如《周易》明确提出：“君子以思患而预防之”，这可能是“预防”一词的最早出处；《管子》也说：“惟有道者能避患于无形，故属不萌”，与老子之说一脉相承。这些朴素的辩证法思想，为未病理论的最终确立打下了重要的理论基础。

三、《黄帝内经》中的未病理论及临床价值

社会进入战国时期以后，随着人们对疾病认识的提高，以及医学实践的不断深入，尤其是当医学与朴素的辩证法结合在一起，初步建立了中医学理论体系之后，作为其中重要组成部分的未病理论也就随之诞生，而《内经》便是其诞生的摇篮。

（一）经典未病论的诞生

“未病”一词首见于《黄帝内经》中的《素问·四气调神大论篇》。在该书的开篇即论述养生延年，也就是健康治未病的一些基本原则和方法，次篇即《素问·四气调神大论篇》首次提出了“未病”的概念，认为：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……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！”这段话从正反两方面强调治未病的重要性。此外，尚有二篇提到“未病”，一篇是《素问·刺热篇》，一篇是《灵枢·逆顺》。尽管《内经》中有关未病理论的内容非常丰富，但以此三篇的最具代表性，论述也

较为集中。

详细分析后可知,《内经》中几处“未病”的具体含义并不完全相同。在四气调神大论篇中主要是指没有疾病的健康状态,即健康未病态。文中阐述了“从阴阳则生,逆之则死;从之则治,逆之则乱”的医学道理,认为,四气调神乃圣人不治已病治未病、不治已乱治未乱的法则,从而强调了治未病主要是摄生预防的意思。《素问·刺热篇》说:“病虽未发,见赤色者刺之,名曰治未病。”《说文》对“病”的解释是:“病,疾加也”,说明疾为小病,而病为大疾。所以此处所说之“未发”,并非完全健康,实际上已有先兆小疾存在,只是未明显显露出来而已。后世注家杨上善说:“热病已有,未成未发,斯乃名未病之病,宜急取之”。可见其“未病”是指疾病早期症状较少,病情较轻的阶段,与孙思邈所说的“欲病”非常相似,即欲病未病态,或称前病未病态。及时发现,早期诊断治疗,无疑对这种情况下的治未病具有决定性的意义。《灵枢·逆顺》篇指出:“上工刺其未生者也;其次,刺其未盛者也……故曰,上工治未病,不治已病,此之谓也。”这段论述与《素问·疟论篇》部分内容相似,可以认为这里的“上工治未病”,即《素问·疟论》中所指的“夫疟之未发,阴未并阳,阳未并阴,因而调之,真气得安……故工不能治其已发”之意。从其基本精神可以明显看出,此处所强调的就是大凡发作性疾病将要发作前的阶段亦属未病范畴,即潜病未病态。而在发作之前制敌于机先,予以超前治疗,则是这种未病态的治未病要诀。

此外,《内经》中还有一些类似未病的概念。如《灵枢·贼风》篇提出的“故邪”概念:“岐伯曰:此皆尝有所伤于湿气,藏于血脉之中、分肉之间,久留而不去……此亦有故邪留而未发……其所从来者微,视之不见,听而不闻。”显然,故邪“留而未发”的性质与前述《素问·刺热篇》“病虽未发”有类

似之处，故可以将它纳入未病范畴中；而文中“尝有所伤于湿气，藏于血脉之中、分肉之间，久留而不去”，也是一种伏邪理论。《内经》中有关伏邪的内容十分丰富，如《素问·阴阳应象大论》说：“冬伤于寒，春必温病”，“秋伤于湿，冬生咳嗽”等，皆为伏邪致病学说的明证，而伏邪亦属于未病的范畴。所以，无论“故邪”还是“伏邪”，都是指一种病邪潜藏在体内尚未引起明显疾病的“未病”状态。也就是说，当各种病邪潜藏在体内尚未发病之前，诊断和治疗都非常困难，但却不可将其看作是“健康”状态。

综上所述，《内经》中提出了三种未病态，即健康未病态、潜病未病态、前病未病态，并有相应的治疗大法，虽然尚较粗略和笼统，但基本概括了未病的种类和主要内容。

（二）未病理论的临床价值

《内经》首先提出了未病的各种含义及相应的治未病原则，具有很高的理论价值。不仅如此，《内经》还示范性地将其未病理论应用于防治疾病的临床实践之中，治其未生，治其未成，是治其未发，后世还以此治其未传。现围绕《内经》的相关内容，对未病理论的临床价值作一探讨。

其一，提示健康未病态治未病的基本大法。《内经》中用“譬犹渴而穿井，斗而铸锥”这样非常形象生动的语言，形容病成后药、乱成后治的仓促、被动和无奈，告诫人们在身体健康的时候要居福思祸，及早预防。从而提示，健康未病态治未病的基本大法是：养元避邪，居福思祸。

对于疾病的发生，《内经》强调：“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”。因此，发病与否，主要决定于“病邪”和“正气”两方面的力量对比，“邪实正虚”则发病，“正胜邪却”则不病。具体而言，《内经》对健康未病态的治未病，主要也是从养护正气和趋避邪气方面入手。其中，养护正气受老子学说的影响较大，主要表现在崇尚自然，顺应四时阴

阳，以及倡导清虚恬淡无为而治，以期达到“形与神俱，度百岁乃去”的目的。正如《素问·上古天真论篇》所说：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之”，既强调了精神内守，固护正气，又阐明了扶助正气，及早预防的意义。并反复指出养元护正的重要性，“藏于精者，春不病温”（《素问·金匱真言论》），“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰”（《素问·生气通天论》），均为此意。那么，如何进行养生呢？《素问·上古天真论》指出：“法于阴阳，和于术数，食欲有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年”。在养元的同时，还应注意避邪。当然，《内经》的避邪观不是消极地躲避退让，而是强调其主动避邪。如《素问·刺法论》说：“以法刺之，预可平疴。”此外，《内经》中尚有以小金丹方“服十数，无疫干也”的方法，以及“于雨水日后，三浴以药泄汗”之法，均为预防性治疗的治未病方法，开创了药物预防的先例。

其二，提示潜病未病态治未病的基本大法。当人体处于潜病未病态时，因其无形可见，故大多不易被察觉，医者亦难以知道，这给临床治疗带来了很大的困难。但是，在《内经》当中，已经给我们提示了此时治未病的基本大法，即未卜先知，未雨绸缪。前已述及，疾病的发生无外乎邪正两方面。很明显，在影响正气的诸因素中，先天禀赋之阴阳的盛衰、气血的厚薄、脏腑的柔脆等体质差异，无疑占有特殊的地位。由于这些个体的差异可以影响对自然环境的适应能力，因而对某些疾病的易感性也不同。比如，《灵枢·阴阳二十五人》注意到“木形之人……能春夏不能秋冬，感而病生，足厥阴佗佗然。”“土形之人……能秋冬不能春夏，感而病生，足太阴敦敦然。”如今看来，这些规律是有其实践基础的。影响邪气致病力强弱的诸因素中，《内经》最为重视的是五运六气，并认为某些疾病的发作与流行和五运六气关系密切。如《素问·气交变大