

治病不如防病 求医不如求己
关心家人从健康着手 爱护自己从保健开始

日常保健 祛病妙法

王士才 兰水中 编著

这本书将告诉您：6个健康新概念、136个保健祛病妙法、25种常见病症的祛病良方。

掌握了它们，您就会得到养生保健的许多意外收获。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

日常保健祛病妙法

RICHANG BAOJIAN QUBING MIAOFA

王士才 兰水中 编 著



YZLI0890075999



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

日常保健祛病妙法/王士才,兰水中编著. —北京:人民军医出版社,2010.9
ISBN 978-7-5091-4096-3

I. ①日… II. ①王… ②兰… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 160459 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:郁 静 责任审读:杨磊石

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:12.75 字数:183 千字

版、印次:2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~3500

定价:28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前言

“有什么别有病”“身体是革命的本钱”，这些人们经常挂在嘴边的俗语，表明了人们对健康充满的无限向往。可是，人吃五谷杂粮，哪能不生病呢？无论是外感六淫、内伤七情，还是天地失衡，大自然发怒，瘟疫泛滥，人这一辈子，总有这样那样的不适，总会遭遇大大小小的病。

健康是人生的无价之宝，人人需要健康，人人渴望长寿。在当今太平盛世，绝大多数人都无法拒绝健康长寿，除非他自己不想拥有和珍惜，比如他嗜毒成瘾、烟酒无度的不良生活方式等，但像我们这样经历过生活苦难的中老年人，有足够理由珍惜今天的生活，我们无法拒绝健康长寿！

宇宙无限，生命有限。我们来到这个世界上，生命对谁都只有一次，没有来生，没有转世，没有轮回，多么弥足珍贵的生命啊！生命值得珍视，因为人生最宝贵的东西是生命，因为它属于我们只有一次。人生如白驹过隙，生命又是那么短促，生命的四分之一是在我们还不懂得它以前就过去了，而最后的四分之一，又是在许多人已经不能充分享受生活的时光中度过的。

要活得健康，活得长寿，活得有尊严，活得有价值，就得对宝贵的生命进行有效的保养。但是，在这样一个竞争激烈、环境污染、精神紧张的时代，健康长寿的获得也并非易事。必须有养生的智慧和办法，必须对生命做有计划的维护，才能适应这急剧变革的时代，达到“老而不衰，老而健康”的高境界，为生命谱出美妙的乐章。

《日常保健祛病妙法》参考了古代与现代医学中的养生精华,撷取中医与西医切实可行的保健养生措施。这本书将要告诉人们:6个健康新观念,给予您战胜疾病的无限勇气,让身体与心灵共享健康和谐。更重要的是有保健祛病的136个妙法,其中包括补足气血的2大法宝,祛湿保健祛病的3大措施,健脾防病的5个要诀,增温祛寒的6种方法,固护阳气的7条措施,补肾强体的8大要诀等。培元固本,祛病于无形,让您和亲人朋友们彻底远离亚健康。另外还有8个饮食养生的智慧,使它们成为您健康的守护神;25种常见病症的祛病良方,让您再也不用为身体发生的常见病症担忧受怕。掌握了它们,您就会得到养生保健的许多意外收获。

与同类书籍相比,本书最大的特点是注重科学性与通俗性相结合,不讲深奥的理论,不谈玄说秘,既阐述了养生保健祛病的基本理论和基本原则,又深入浅出介绍了一些切实可行的具体措施,向人们全面阐述了健康与疾病的真相。内容通俗易懂、言简意赅、科学实用。

本书在编著过程中得到了许多专家的指导,并且借鉴了诸多专家精心研究的成果。在此,谨向这些热衷于打造全民健康的专家表示衷心感谢和诚挚的敬意。本书得到了许多人的帮助,闪耀的是集体的智慧,凝聚了多人的劳动和汗水。在此,谨向以下参编人员致以真挚的谢意:胡迎建、李桂、邓万发、何陪勇、叶金汉、冼超卫、吴木强。

21世纪是生命科学的黄金时代,未来的世界充满了美好。热爱生命吧,尽快加入到养生保健的行列中来,只要您规划好生活,对自己的生活进行有效的保养与维护,您就能主宰自己的生命。

王士才

2010年5月6日

目 录

第一章 健康祛病新观念	(1)
一、健康掌握在自己手中	(1)
二、健康是人生的最大财富	(3)
三、不要死于无知	(4)
四、防治未病 一本万利	(8)
五、认清疾病的本质	(11)
六、提高人体的自愈潜能是保健祛病的根本	(15)
第二章 现代保健养生妙法	(20)
一、保持科学的生活方式是健康的根本措施	(20)
二、抗自由基防病延年的 2 大妙招	(22)
三、调节免疫功能保健祛病的 3 项措施	(28)
四、运动保健抗衰老的 5 个妙法	(32)
五、养生抗衰老的 11 个法宝	(40)
六、最新防癌的 10 个妙招	(44)
第三章 中医保健祛病妙法	(50)
一、固护阳气养生的 7 个妙招	(50)
二、祛湿邪养生的 3 个法宝	(55)
三、增温祛寒的 6 项措施	(59)
四、补气血保健的 2 大妙方	(65)
五、健脾胃养生保健的 5 项措施	(70)
六、补肾保健祛病的 8 个要诀	(73)
七、补气化瘀防病抗衰老的 4 种方法	(79)
八、排毒养生的 6 个妙招	(82)
九、阴阳平衡 健康一生	(86)



十、养生从“根”做起——泡脚	(90)
十一、顺应生物节律——中医养生秘方	(93)
第四章 饮食保健养生妙法	(99)
一、膳食平衡 健康一生	(99)
二、管好嘴 活百岁	(104)
三、食物有五性 体质相对应	(114)
四、酸碱平衡 百病不生	(117)
五、限食是中医不老的秘方	(119)
六、老而不衰的黄芪枸杞鹿茸酒	(125)
七、防病抗衰老食物大揭秘	(128)
第五章 心理调适保健妙法	(132)
一、获得幸福的 6 个妙方	(132)
二、发掘快乐的 7 个妙招	(137)
三、保持好心态的 8 个妙计	(141)
四、保持心理平衡 13 法	(143)
五、减轻心理压力的 22 项措施	(146)
六、心灵排毒 8 法	(150)
七、不生气的 10 个妙招	(151)
第六章 常见病症防治妙法	(155)
一、治疗感冒的 10 个妙招	(155)
二、治疗头痛 20 法	(156)
三、治疗咳嗽 12 法	(158)
四、缓解失眠的 23 个良方	(159)
五、战胜便秘的 12 个妙招	(161)
六、高血压治疗保健的 16 个妙法	(162)
七、冠心病治疗保健 12 法	(165)
八、糖尿病治疗保健 16 法	(167)
九、降低血脂的 15 个良方	(169)
十、痛风患者治疗调养 16 大攻略	(171)
十一、慢性胃炎治疗调养 18 个妙招	(173)



十二、慢性支气管炎治疗调养 12 法	(176)
十三、急性腹泻治疗调养 10 妙法	(177)
十四、脱发治疗调养 16 个良方	(179)
十五、治疗慢性咽炎 15 招	(180)
十六、治疗过敏性鼻炎 16 妙招	(182)
十七、治疗鼻出血的 15 个妙方	(183)
十八、治疗口臭 17 个良方	(185)
十九、应对口腔溃疡 14 妙招	(186)
二十、贫血治疗保养 13 法	(187)
二十一、肩周炎治疗保养的 10 个良方	(189)
二十二、骨关节炎治疗保养的 10 个妙招	(191)
二十三、腰肌劳损治疗保养的 11 个妙法	(192)
二十四、治疗小儿遗尿的 10 个妙方	(193)
二十五、治疗小儿厌食的 10 个妙招	(194)

第一章 健康祛病新观念

影响健康和疾病的因素很多,诸如遗传因素、生活环境、社会制度、生活方式、自我保健意识等。在客观外在因素相似的条件下,健康靠的是发挥个人的主观因素,靠智慧、意志、知识进行自我保健与维护,即采取行之有效的养生之道。

从某种意义上说,人的一生便是养生过程。养生的态度决定着人生过程,有什么样的养生观念便会有什么样的养生方式方法,便会有什么样的人生结局。人生在世,总要选择一种生活态度,不管你有意无意,选择是必然的。可以这样说,选择了科学养生,便选择了正确的人生。古人曰:善悟者善生。因此,要健康长寿,就要有高质量的生活,首要的是开拓养生智慧,树立健康长寿的正确观念。

一、健康掌握在自己手中

生、老、病、死是生命的自然规律,也是人生过程。这一过程不能认定是天注定的。“生命掌握在自己手中”这句话是根据古代思想家有关见解并结合现代科学思想和现实生活实际情况概括出来的。这句话的意思是说,一个人要想健康长寿,应当靠自己的主观努力,而不依赖“天”的恩赐,不要迷信“上帝”“菩萨”的保佑,实际上就是将生命的主动权掌握在自己手中,而不要怨天尤人,不要推诿到客观因素的影响上。

现实生活中,有些人认定命运是天注定的,认为人的生、老、病、死是“上帝”安排好的。因此贪图享受,贪求过分快乐,常常通宵达旦地玩,情欲无度地纵欢,酒肉厚味地吃喝。即使病了、残了,要人侍候,也不觉得是自己的过错,反而怨天尤人,认为是自己的命运不好。



还有部分人迷信上帝，拜菩萨。为求健康长寿不是靠科学养生，而是去求神拜佛，为升官发财也去求神拜佛。且不说神灵有没有，先看佛是什么？佛祖释迦牟尼原出生于皇室贵族，他首先看破了贵族生活的空虚和人间荣华富贵的虚幻不实，而毅然走出了至高无上的皇室荣贵之家，去创立一种特殊的宗教——佛教。据说释迦牟尼经过极其艰苦的修炼，最终盘坐在一棵菩提树下而“大悟”，他悟得了人们在为财富、名利等虚荣而忙碌纷争时泯灭了人本来的智慧天性。所以说“佛”不是神而是人，是那些大彻大悟、大智大慧的人。

如果说主宰人生、老、病、死的是菩萨，是神仙，那么，一切皆命中注定。如此一来，人间所有的凡夫俗子什么也不用努力，大家惟一可做的就是等待命运的来临。在命运的安排下，世界本该是一片死寂，人本来就是行尸走肉，不用操心，不用奋争，你命运好也没有什么可乐的，是你的就是你的，别人抢不走；你命苦，也不用烦恼，痛苦、病残、贫穷等你想推也推不掉。因此，你也用不着去求神拜佛，因为天命已定，求神拜佛一切皆是徒然。人一旦被“生死由命”的宿命思想所统治，就会放弃养生保健，就会心甘情愿地做大自然的奴隶。

身体健康的好坏，疾病的转归，在很大程度上掌握在自己的手中。古今大量事实说明，使人生病、早衰、死亡的首要因素是自己。有人统计，我国封建社会自秦汉以来共有 209 位皇帝，除其中 65 人死于非命之外大多是短命皇帝，平均寿命只有 42 岁。皇帝是一国之君，万乘之尊，有至高无上的权力，吃的是山珍海味，住的是宫阙暖阁，何以促成他们短寿呢？事实上正是皇帝随心所欲的生活方式，违背了养生保健的原则。与其相反，古代的养生学家如孙思邈、老子等，他们都活了 100 多岁。因此，健康不能“望天收”，要靠自己。

健康掌握在自己手中，就是说生病了我们首先要从自己身上找原因。改变错误的生活方式，学会正确发挥机体功能，从而避免或者减少疾病的发生。大多数疾病都与我们的生活息息相关，我们只要找到了它产生的根源，通过改变自身，就能从根本上祛除疾病，达到治病固本的目的。特别是慢性病，如果治疗得不彻底，再度复发时甚至会危及生命。因此，我们一定要懂得为何生病：既不能掉以轻心，把小病酿成大病；也



不能“三天打鱼，两天晒网”，治治停停，为将来埋下隐患；更不能讳疾忌医，以至病入膏肓，无药可救。为了健康，有时我们甚至要学会适当地生点小病，以提高人体防御疾病的能力。同时我们还要善于挖掘人体自愈的潜能，运用大脑，放开眼光，智慧应对，制订出适合自己的自疗方案。

健康掌握在自己手中，从养生保健的角度来说，就是要掌握自己生命的主动权，开拓养生智慧，树立健康祛病的正确观念，建立科学健康的生活方式。人的生命，从受孕时起便与养生保健结下了不解之缘。在胚胎时靠的是胎养；婴幼儿时期靠的是父母的哺养；成年人则靠自我保养。我们对待生活有诸多方式，诸多手段，生命与人生也由此形成差别。我们必须热爱生命，善待生命，对养生态度要有个高起点、高境界，人才能真正获得健康长寿，人生才有价值，生命才得以圆满。

二、健康是人生的最大财富

一对中年夫妇，丈夫的工厂效益不好下岗了，他们开始了面对日益艰难的生计。妻子整天为缺少财富而闷闷不乐，他们太需要钱了：需要钱买房子，需要钱买电器，需要钱供儿子上学……可是他们的钱太少了，少得只够维持最基本的日常开支。

有一天，他们去郊外散步。他们经过的路边有一栋豪华的别墅。从别墅里出来俩人，一位老大娘坐在轮椅上，口角喎斜，说话不清，推轮椅的像是保姆。丈夫问妻子：“假如我们现在也有一栋这样的别墅，同时你也像那老大娘一样，你愿意不愿意？”妻子想了想说：“不愿意。”

又一天，他们去医院看望一位朋友。朋友是因为车祸断了双腿。回到家里，丈夫问妻子：“假如给你十几万，但同时让你像她一样病残，你要不要？”妻子不假思索地回答：“不要。”

他们的一位邻居因患癌症病逝了，去送葬回来后丈夫问妻子：“假如给你几百万，但让你也得癌症，你干不干？”妻子生气了：“你胡说什么呀？就是给我一座金山我也不干！”

丈夫笑了：“这就对了，你看我们原来是这么富有——拥有生命，拥有健康，这些财富是无价之宝啊，何况我们还可以继续去创造财富，你还



愁什么？”

这一故事启示我们，健康是人生的最大财富。健康不是一般物质财富、名位、权势等所能之与其相比的。因为一个人虽然富比石崇，权贵高于总统，如果疾病缠身，呻吟床第，或不幸夭折，再多的财富，再高的权位也无法享受。先哲有言：“人在病中，百念俱灰，虽有富贵，欲想不年，反羡贫而健者。”可见健康长寿是无价之宝，是快乐幸福的源泉。

用最简单的数学知识来说，健康好比是“1”，是基础。事业、爱情、财富等都是“1”后面的“0”，只有放在“1”的后面才有意义。没有“1”作基础，后面的“0”再多也无价值。有了健康，而且事业有成，你便拥有了“10”；在此基础上，你又有了一个幸福家庭，你便拥有了“100”……但没有了“1”，就什么也没有了。所以说，没有健康就没有一切。

新世纪，高科技可谓一日千里，梦幻成真。登月球、上太空、开山填海、上天入地，几乎无所不能。而医学科学的进步更为人类带来无穷的福祉。但物质文明的发展，也给人类的健康带来了难以估量的不利影响。在一些地方，物质与精神文明建设失衡，功利主义抬头，物欲横流，导致社会秩序不稳，纸醉金迷的沉溺造成社会风气败坏，人伦道德沦丧。生活在这种环境中的人们，加上运动量不足、热量过剩等所造成的身心病态，使得各种成年人慢性病与日俱增，尤其是高血压、肥胖、脂肪肝、糖尿病、溃疡病、癌症及精神疾病等呈明显攀升之势。这种发展的态势在社会生态上，在人性发展上和生理健康上，都亮起了警示的红灯！

当务之急是需要觉醒，要摆脱功利主义的束缚，提高健康意识，提高自我保健意识。21世纪是生命科学的辉煌时代，人人拥有健康是时代的呼唤！

21世纪是生命科学的黄金时代，未来的世界充满了美丽的前景。一鸟一天堂，一花一世界，热爱生命吧，尽快加入到养生保健的行列中来吧，只要您规划好生活，对自己进行有效的保养，您就能主宰自己的生命。

三、不要死于无知

世界卫生组织前任总干事钟道恒博士说：“多数人不是死于疾病，而



是死于无知。”卫生部健康教育专家倡导大家积极主动掌握健康知识,并时刻注意将所掌握的健康知识应用于自己的日常生活和工作中,形成一种长期的良好习惯,这对我们保持健康的身体极为重要。

这里有一些值得每一个人思考的、非常关键的问题:为什么对于绝大多数人来讲,保持真正的健康会如此不容易?大多数人不从主观上希望自己健康吗?所有希望自己健康的人都一定能够做到这一点吗?

(一)由于无知而付出的代价是巨大的

世界卫生组织进行的调查显示:全球真正健康的人约占5%;经医生诊断患有疾病的人约占20%。显然,其余75%的人都处于一种健康和疾病之间的亚健康状态。中国卫生部公布的数据显示,我国处于亚健康状态的人占总人口的73%~77%。显然,这一数据与世界卫生组织调查的数据高度吻合。

健康问题不仅给现代人带来了医疗费用的巨大负担,也严重影响了人们的寿命。让我们看看下面的数据:45岁以下心脏病患者,手术后只有75%的存活率;1/10的急诊前列腺切除术和1/5的急诊髋关节置换术,以患者在1年后死亡而告终;心、肺等大部分重要器官移植,手术后最多只有70%的存活率;糖尿病、高血压等很多慢性疾病都需要终身用药,不但不能治愈,反而越治越重,吃药越来越多,用药种类越来越多,直至死亡。大部分慢性病的治疗和维持治疗费用(平均费用)却是惊人的。心肌梗死早期发现一生花费18万元,冠状动脉搭桥术一个桥就需要7.5万元,脑卒中花费7万~20万元,癌症花费7万~50万元,肾炎花费5万~20万元,肾透析每次655元(每周2次),肾移植花费15万元,再生障碍性贫血花费15万~30万元,糖尿病花费7万~35万元,乙肝花费6万~28万元,老年性痴呆花费12万~60万。

有病去医院打针吃药做治疗已成了现在人们的习惯,虽然医院有越来越多的大楼,越来越多的病房,越来越多的先进装备,越来越多的新药物,但事实上人们的健康状况并没有比以前更好,亚健康人群大量涌现,75%的人群处于亚健康状态,即疾病的早期阶段。多种疾病发病率及死亡率不断上升,癌症、心脑血管疾病、糖尿病等发病率呈现直线攀升的态势,且呈现低龄化趋势。在我国每年有160万人死于癌症,心脑血管病



每 12 秒死亡 1 人,糖尿病每 15 秒死亡 1 人,同时又新生 2 例,每年有 1 000 多万人死于各种慢性非传染性疾病。生育能力下降,不孕不育症越来越多,病毒频发,禽流感、SARS、手足口疫、H1N1 病毒相继出现,人类健康岌岌可危,并造成日益沉重的负担。

生病了,把一切交给医院,就等于您把自己的生死大权都交给了别人,可想而知这是一件多么可怕的事情。举个小的列子,就是人们普遍发生的感冒,感冒其实本身不是什么大病,是人的一种自体免疫和自我保护的应急措施,发热和咳嗽都是为了驱逐和控制病菌和病毒。感冒基本上无需用药,一般通过休息、喝白开水即可恢复,一般 3~5 天即可自愈。但现在的医生几乎清一色的给感冒人群用药,尤其大量使用抗生素,结果造成人群免疫力普遍下降,出现恶性循环。更严重的是产生耐药性,致使抗药菌在人群中交叉传播,引发公众危害,后果不堪设想。还有一个问题就是,感冒 90% 是病毒性的,而抗生素对病毒没有任何作用,目前人类还没有制造出能杀灭病毒的特效药物,这是基本的医学常识,但医生动辄就用抗生素,甚至到了滥用的地步,引发公众危害。据报道,因抗生素使用不当引起失聪的少年儿童每年达上万人。也就是说,您感冒了上医院,医生给你开了大量抗生素,甚至还打点滴,既花费了大把的冤枉钱,又在医院遭罪,甚至还有可能引发耐药性和药物不良反应,这是多么悲哀的事情。然而,这样不该发生的事情,却时有发生。这都是“无知”造成的结果。

(二)无知和错误观念是失去健康的根本原因

有一句话说:“有知识则生,无知识则死。”是的,如果工人不知道如何做工,那么就会被开除而饿死;如果农民不知道如何种地,那么就会没有收成而穷死;如果士兵不知道如何打仗,那么就会被敌人杀死。同样的道理,一个人如果不懂得医学保健常识,那么就容易得病;一个病人如果不懂得医疗的基本知识,那么就有可能耽误病情。因此,知识不仅仅是力量,也是关系到生命健康的重要基础。当然,一个人不可能样样精通,但是应当了解医学的基本知识。因为我们许多人不知道如何正确饮食,如何保健自己,如何治疗自己,因而把一些本来很简单的疾病防治问题,搞得很费时、费力、费钱,甚至耽误而成严重的疾病,甚至危及生命。



人最大的痛苦,也许来自于接受新观念。有的人最喜欢的思想可能是完全错误的。显然,很多人失去健康的根本原因是缺乏正确的知识和坚持错误的观念。在生活中有很多人,宁可终日与各种慢性病共存,也不愿意通过改变自己的错误观念和错误习惯而改善健康状况。病人,尤其是慢性病患者,几乎都是选择错误生活方式的人。

改变生活习惯,尤其是饮食习惯,是已经失去健康的人重新获得健康的重要条件。然而让许多病人改正错误是十分困难的。很多人一味地追求美味和美食,认为好吃就是对自己身体的最大奖赏,好吃对身体就有好处。根本不明白美味和美食的饮食标准与身体健康的营养需要相差甚远,甚至完全相反。

太平洋有一个岛国叫瑙鲁,这个国家创造了许多“世界之最”,比如最富裕、最懒、最贪吃。瑙鲁的人均生产总值名列前茅,每家都有高级小轿车、每家都有保姆,男人不用干活(雇佣国外劳工),女人也不用干活(雇佣国外保姆)。许多人都认为他们太幸福了。其实不然,三个“世界之最”造成了这个国家成为了肥胖和糖尿病患病率最高的国家。这就是典型的因为“无知”造成的悲剧。

(三)保健养生的首要任务是加强健康教育

国际上有个标准,寿命等于成熟期的5~7倍者为长寿。这么说,人的寿命应该是100~175岁。为什么绝大多数人没有达到呢?最主要的一个原因是不重视养生保健。这个问题在国内非常严重。国家卫生部门一再强调每个人都要重视自己的保健。理应绝大多数是老死而少数是病死,但现在绝大多数是病死的,只有极少数是老死的。这个极端反常的现象要求我们尽快纠正。

最近世界卫生组织表扬我们的邻国日本。为什么表扬日本?因为日本人均寿命是世界冠军。日本的先进经验是以社区为单位,每个月上一次保健课,如果没有来听就必须补课。我国没这制度,谁爱听就听,以至绝大部分人根本不知道保健,凑合活着,问题很严重。

谈到养生保健,对一些不重视保健的人来说,总是强调“没有时间”或“没有钱”。这里有下列四句话值得深思:

健康投资总没钱(有也没有),



等到得病用万千(没有也有)。

若要与君谈保健(有空也忙),

阎王召见命归天(没空也去)。

老百姓讲“阎王叫你三更去,谁敢留你到天明?”这时候再没有人强调没有空了,没有钱了。均瑶集团原总裁王均瑶,因患肠癌医治无效,2007年在上海逝世,年仅38岁。王均瑶英年早逝,令人扼腕,他的死也引起了人们的极大关注。王均瑶38岁就挣了几十个亿,他完全可以找最好的医院,最好的专家。可是,医生也只能“治得了病,治不了命”。有几十个亿的家产,却“买不了健康,换不来时间”。

因此,让人们远离疾病的最好办法,就是给他们正确的知识和正确的观念。

树立正确的健康观念和金钱观。重视保健,重视健康投资。营养盲是当今我国老百姓中普遍存在的问题,因此,中国居民迫切需要营养知识与合理膳食方面的普及教育。同时也希望政府部门切实从减轻社会保障压力的角度,增加宣传力度、广度、深度。作为个体,自己应该自觉地学习医学保健知识,主动去听相关的讲座,不断提高保健意识。很多人不重视健康,有病就上医院,实际上得病就晚了,医疗是高科技、高投入、高风险行为,而预防保健很简单、很节约、很容易。其中最重要的是心理平衡、合理膳食、科学运动。而核心是心态平和。做到这一点,您就掌握了健康的金钥匙。

四、防治未病 一本万利

“未病”是相对于已病提出来的。治未病是中医学中重要哲学思想。《黄帝内经·素问》开篇论述养生延年,次篇《素问·四气调神论》首次提出“未病”一词:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。”唐代孙思邈在《千金要方》中有“上医治未病,中医治欲病,下医治已病”的论述。

随着现代医学的发展,对未病的认识日渐深刻。中医学治未病的哲学思想与目前作为医学发展大趋势的大预防医学不谋而合。现在,对未



病已有许多种提法:如次健康、亚健康、第三状态、病前状态等。且不讨论各种提法是否科学,但说明了医学界对治未病的关注。

(一)未病是一种普遍现象

首先要说明的是,未病不等于没病,未病不等于健康。未病是介于健康与疾病之间的一种过渡状态,因此,多数学者认同“亚健康”的提法。未病常见于中老年人,自己感到不适,到医院检查却无明显器质性病变。根据现代医学知识,纳入未病范畴的首先是身心失调状况,即时有疲劳不堪、情绪低落、心情烦躁、失眠、食欲下降、腹胀等,而且时好时坏,时轻时重。当过于疲劳、压力太大、面临重大挑战和挫折时常可引发或加重。

需要指出的是,人群中处于未病状态者不少。如乙型肝炎病毒携带者是一种未病,现在全世界已超过 10 亿人,我国近 2 亿人;患有隐性糖尿病者比在接受治疗的糖尿病患者还多;我国处于临界高血压者也有几千万;有动脉硬化而处于未病状态者更是不计其数;在老年人群中,潜在骨质疏松症者极为普遍。总而言之,处于未病状态的人不少。

(二)防治未病的重要意义

《素问·四气调神论》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,譬如渴而穿井,斗而铸兵,不也晚乎?”这段话从正反两方面强调防治未病的重要性,现已成为养生保健的金玉良言。

随着社会的进步,人们对健康的需要日益增强,不但要求有了病可以治疗,治好,恢复健康,而且需要预防疾病,或将疾病消灭在萌芽状态。现代医学应当是关于“健康”的科学,而不是关于“疾病”的科学。医学发展到今天,许多有识之士都认识到治“已病”是迫不得已的事,因它只对已病做善后处理,永远不能满足和适应当今人们对健康的需要。概而言之,防治未病的重要意义主要体现在如下两个方面。

1. 防治未病是控制当今众多慢性病的良策 当今疾病谱已发生重大变化。原来曾猖狂肆虐的急性传染病如天花、霍乱、疟疾等已经大大减少,有的甚至灭迹。而现在对人类健康危害大的是一些慢性病如冠心病、高血压、糖尿病、癌症等。这些慢性病大多都有一个缓慢的发展过程,而在此过程中又具有明显的层次性。当处于未病状态阶段时,大多