



RAYS全媒体教材



大健康系列教材

中医预防学

Preventive Medicine in
Traditional Chinese medicine

主编 ◎ 夏丽娜 饶朝龙



西南交通大学出版社



中华预防医学出版社

预防医学系列教材

中医预防学

Preventive Medicine in
Traditional Chinese medicine

主编 廖育熙 汤颖洁

ISBN 7-5322-7770-9



中医预防学

主 编 夏丽娜 饶朝龙
副主编 罗永兵 许必芳 邓婷婷
马晓菊 李 辉 齐宝宁

西南交通大学出版社
· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

中医预防学 / 夏丽娜, 饶朝龙主编. —成都: 西南交通大学出版社, 2022.11
ISBN 978-7-5643-8869-0

I. ①中… II. ①夏… ②饶… III. ①中医学—预防医学 IV. ①R211

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 151547 号

Zhongyi Yufang Xue

中医预防学

主编 夏丽娜 饶朝龙

责任编辑 刘 昕
助理编辑 姜远平
封面设计 阎冰洁

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市金牛区二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼)

邮政编码 610031
发行部电话 028-87600564 028-87600533
网址 <http://www.xnjdcbs.com>
印刷 四川煤田地质制图印刷厂

成品尺寸 185 mm × 260 mm
印张 15.25
字数 340 千
版次 2022 年 11 月第 1 版
印次 2022 年 11 月第 1 次
定价 49.50 元
书号 ISBN 978-7-5643-8869-0

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

大 健 康 系 列 教 材

建设委员会

主 任 曾 渝 王建琼

委 员 (按姓氏笔画排列)

王相平 兰 玛 刘明理

许必芳 李春梅 辛松林

张雪永 陈 煜 陈 瑶

欧阳海平 罗永兵 夏丽娜

章 荣 隋国辉 蒙 军

《中医预防学》

编委会

主 编 夏丽娜（成都中医药大学）

饶朝龙（成都中医药大学）

副主编 罗永兵（西南医科大学）

许必芳（四川护理职业学院）

邓婷婷（成都中医药大学）

马晓菊（成都中医药大学）

李 辉（成都大学）

齐宝宁（陕西中医药大学）

编 委 （按姓氏拼音排序）

陈丽名（陕西中医药大学）

程艳婷（山西中医药大学）

段 威（成都中医药大学）

冯丽娟（成都中医药大学）

黄翔明（广西中医药大学第一附属医院）

李 静（安徽中医药大学）

李 莉（山西中医药大学）

梁 洁（成都中医药大学）

刘 宝（成都体育学院）

刘蜀坤（成都中医药大学）

裴 容（成都中医药大学）

秦 源（贵州中医药大学）

王丹丹（中国人民解放军总医院第七医学中心）

王 倩（西南医科大学）

汪 杰（成都中医药大学）

杨 蕤（成都中医药大学附属医院针灸学校）

余海龙（西南医科大学）

赵 钰（四川护理职业学院）

聂开迪（成都中医药大学）

徐 巧（成都中医药大学）

学术秘书 刘楠楠（成都中医药大学）

序

FOREWORD

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把维护人民健康摆在更加突出的位置。为推进健康中国建设，提高人民健康水平，2016年，中共中央、国务院印发并实施《“健康中国2030”规划纲要》。2017年，党的十九大作出实施健康中国战略的重大决策部署。2019年6月，国务院印发《国务院关于实施健康中国行动的意见》，指出人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志，为健康中国行动明确了具体目标，也为全民的健康服务事业发展提供了行动指南。

健康中国的内涵，不仅是确保人民身体健康，更涵盖全体人民健康环境、健康经济、健康社会在内的“大健康”。习近平总书记强调，“要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心”。所谓大健康，就是围绕人的衣食住行、生老病死，对生命实施全程、全面、全要素地呵护，不仅追求个体身体健康，也追求心理健康、精神健康。构建大健康体系、推进健康中国建设，需要在各个领域深化改革、守正创新。

2020年上半年，新冠疫情在全球范围暴发，使“健康”成为全球性议题，也使人们的健康理念发生深刻变化。这场疫情对健康管理服务体系和健康管理学科提出更多、更深层次的要求，也暴露出我们在很多问题上认识的不足，以及相关领域人才的匮乏。

面对疫情提出的新挑战，实施“健康中国”战略的新任务，世界医学发展的新要求，我国医学人才培养结构亟须优化，人才培养质量亟待提高。因此，高校医学类专业如何加快专业教育变革，立足学科体系建设，形成更高水平的人才培养体系，推动后疫情时代相关专业规范化、高质量发展，提升专业人才培养和精准服务能力，成为一个突出的、紧迫的课题。这也对健康教育教材的编写理念，内容的更新速度、全面性和生活性等方面提出了新的更高要求。

在此背景下，西南交通大学出版社立足西南高校，重点针对应用型本科高校学生的特点，以培养应用型技术技能人才为目标，适时组织策划了这套“大健康”系列教材。本套教材的编写适应时代要求，以推进“健康中国”建设为使命，符合我国高等医学教育改革和健康服务业发展趋势，突出内容上的两个特点：一是坚持“三基五性三特定”的基本原则，力求体现专业学科特点和“以学生为中心”的编撰理念。二是展现大健康体系建设的开创性与实用性，并按照“课程思政”教学体系改革的要求，体现了教材的“思政内涵”；丰富了教材的呈现方式，实现了数字技术与教材的深度融合，也体现了本套教材侧重应用型的编写初衷。

无论是常态化疫情防控，还是推进“健康中国”建设，都需要党和政府强力推进，更需要全社会普遍参与。把健康融入所有政策之中，将卫生健康事业从少数部门的业务工作变成全党全社会的大事，才能为提高人民健康奠定更广泛的社会基础。本套教材的出版，对推动建设具有中国特色的健康管理学科，培养复合应用型公共卫生与健康人才，构建大健康体系，助力“健康中国”战略实施，具有一定的推动作用。同时，本套教材可作为各地培养大健康产业发展急需专业人才的通用性系列教学用书，还可以满足广大读者对大健康产业发展知识与技能的自学之需，填补了目前国内这方面教材的短板与不足，实现了编写者们辛勤努力共同愿景。

为此，特以作序。

海南医学院管理学院
海南南海健康产业研究院

曾渝

2021年6月于海口

编写说明

中医的预防医学思想源远流长,《黄帝内经》《金匱要略》《伤寒论》《温病学》四大经典均阐述了预防医学思想。

中医学在总结劳动人民与疾病作斗争的经验中,认识到预防疾病的重要性。早在《黄帝内经》中就有“治未病”的思想,《素问·四气调神大论》中说:“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?”这种“未雨绸缪”、防重于治的精神颇具现实意义。自《黄帝内经》首先提出“治未病”以来,经过历代医家的弘扬光大,中医预防学理论日臻完善,并有效地指导着临床实践。

后疫情时代,《中医预防学》已成为中医养生学、中医学、中西医结合临床医学、预防医学、临床医学等专业教育体系中的必修课程。本教材分为七章,分别介绍中医预防学的概念、基本理论、基本原则、发展简史等;中医预防的具体策略;常见传染性或慢性非传染性疾病的中医预防。

本教材的第一章绪论由夏丽娜、饶朝龙、冯丽娟编写,第二章预防学的基本理论由罗永兵、赵钰、邓婷婷编写,第三章中医预防原则与基本思想由杨蕙、余海龙、马晓菊编写,第四章中医预防策略由秦源、马晓菊、聂开迪、徐巧、黄翔明、程艳婷、余海龙、李静、汪杰、齐宝宁编写,第五章特殊人群预防由齐宝宁、陈丽名、许必芳编写,第六章常见慢性非传染性疾病的中医预防由李莉、王丹丹、王倩、李辉、梁洁、罗永兵编写,第七章常见传染性疾病的中医预防由刘蜀坤、许必芳、刘宝、裴容、王丹丹、李辉编写。

《中医预防学》编委会

2022年5月

目 录

CONTENTS

第一章	绪 论	001
	第一节 概 念	002
	第二节 预防学发展简史	004
第二章	预防学的基本理论	008
	第一节 中医预防学基本理论	009
	第二节 现代医学预防相关因素	022
第三章	中医预防原则与基本思想	027
	第一节 预防的基本原则	028
	第二节 治未病思想	032
第四章	中医预防策略	040
	第一节 情志预防	041
	第二节 食养预防	050
	第三节 传统运动预防	064
	第四节 中医适宜技术预防	077
	第五节 药物预防	125
第五章	不同体质人群预防	139
	第一节 中医体质分类与判定标准	140
	第二节 平和质人群预防	145
	第三节 气虚质人群预防	147
	第四节 阳虚质人群预防	149
	第五节 阴虚质人群预防	151
	第六节 血瘀质人群预防	153

第七节	痰湿质人群预防	155
第八节	气郁质人群预防	156
第九节	湿热质人群预防	158
第十节	特禀质人群预防	160
第六章	常见慢性非传染性疾病的中医预防	164
第一节	肥胖	165
第二节	糖尿病	169
第三节	高血压	171
第四节	冠状动脉粥样硬化性心脏病	173
第五节	慢性阻塞性肺疾病	175
第六节	脂肪肝	183
第七节	痛 风	185
第八节	慢性萎缩性胃炎	188
第九节	骨质疏松	194
第七章	常见传染性疾病的中医预防	202
第一节	新型冠状病毒肺炎	203
第二节	水 痘	210
第三节	流行性腮腺炎	212
第四节	肺结核	215
第五节	病毒性肝炎	220
参考文献		229

绪论



本章重点

预防医学的定义；中医的预防思想；健康相关概念；“治未病”的内涵。



学习要求

- (1) 掌握预防医学的定义，中医的预防思想。
- (2) 熟悉健康相关概念，“治未病”的内涵。
- (3) 了解预防医学发展简史。



“未病先防、欲病救萌、既病防变、瘥后防复”是中医预防医学思想的核心内涵，是正确处理医学研究对象及医学研究问题的共性与个性，实现预防与治疗相统一的科学和艺术的典范。

“治未病”属中医学特有的概念，是中医学的核心理念之一。《说文解字》对“治”的解释：“治，水。出东莱曲城阳丘山，南入海。从水台声。”清代文字训诂学家段玉裁注：“……盖由借治为理。”显然，“治”的本义是治理水，但后多泛指治理、管理。故从“治”字义来说，“治未病”即治理、管理未病之谓。

第一节



概念

一、预防医学和中医预防学的定义

预防医学是以个体和确定的群体为研究对象，以“环境-人群-健康”模式为指导，运用现代科学理论和方法，探索环境因素对健康的影响及其规律，制定预防策略和措施，控制和消除危险因素，达到维护和促进健康、防治疾病、提高生命质量和延年益寿目标的一门医学应用学科。

中医预防学就是在中医学基本理论的指导下，运用各种预防方法来防治疾病的发生、发展、传变或复发的一门学科。

二、中医的预防思想

“未病先防、欲病救萌、既病防变、瘥后防复”是中医预防医学思想的核心内涵，是正确处理医学研究对象及医学研究问题的共性与个性，实现预防与治疗相统一的科学和艺术的典范。

1. 未病先防

通过各种“内养外防”的综合调摄措施，慎避外来虚邪贼风的侵害，调摄补养体内的精气神，从而保持正气的旺盛充沛。“未病”不仅是指机体处于尚未发生疾病时的状态，而且包括疾病在动态变化中可能出现的趋向和未来时段可能表现出的状态。包括疾病微而未显（隐而未现）、显而未成（仅有轻微表现）、成而未发（未有明显表现）、发而未传（有典型表现）、传而未变（有恶化表现）、变而未果（表现出或生或死的紧急关头）的全过程。

2. 欲病救萌

指在疾病尚未发生，但已出现某些先兆；或疾病已处于萌芽状态时，根据个体体质进行调养，及时把疾病消灭或控制在萌芽状态，使体质趋于平和。《黄帝内经》中提出“上工救其萌芽”。《类经·针刺类》言“救其萌芽，治之早也；救其已成，治之迟也。早者易，功收万全；迟者难，反因病以败其形。在知与不知之间耳，所以有上工、下工之异。”

3. 既病防变

指在疾病发生的初期或缓解期,采取积极有效的治疗措施逆转疾病,防微杜渐,将疾病控制在局部,不使其传变至新的脏腑和深的层次。如能在疾病的初期早期诊治,此时病位较浅,正气未衰,病情多轻而易治。若不及时诊治,病邪就有可能步步深入,使病情愈趋复杂、深重,治疗也就愈加困难。如《金匮要略》曰“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”。

4. 瘥后防复

指疾病初愈时,采取适当的调养方法及善后治疗,防止疾病再度发生。疾病恢复期,人体正气尚未复原,疾病症状虽已消失,但病根未除,若因调养不当或治疗不彻底,受某种因素诱发,将使潜伏于体内的旧病复发。

三、健康相关概念

(一) 健康

健康观是人们在特定医学模式指导下对健康的整体性认识。在生物医学模式指导下,人们认为无病即健康。1948年世界卫生组织(WHO)提出:健康是身体、心理和社会适应的完好状态,而不仅是没有疾病或不虚弱。这是生物-心理-社会医学模式指导下的现代健康观,也是人们对健康整体性认识的飞跃。这种新的健康观念是对生物医学模式下的健康定义的有力补充和发展,它既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性。

(二) 健康权

健康是人的基本权利,是生活质量的基础,也是人生最宝贵的财富之一。健康权是指人能获取健康的权利,是指政府必须创造条件使人人能够尽可能健康。1986年WHO在《渥太华宪章》中重申:应将健康看作日常生活的资源。2000年联合国经济、社会、文化权利委员会指出:健康权不仅包括及时和适当的卫生保健,而且也包括决定健康的基本因素,如享有安全的饮水和适当的卫生条件,充足的安全食物、营养和住房供应,符合卫生的职业和环境条件以及获得卫生方面的教育和信息,包括性和生殖卫生的教育和信息。

健康权包括四个要素:①便利:有足够数量、行之有效的公共卫生和卫生保健设施、商品和服务,以及卫生计划。②获得条件:卫生设施、商品和服务必须面向所有人。获得条件有四个彼此之间相互重叠的方面:不歧视、实际获得的条件、经济上的获得条件(可支付)、获得信息的条件。③接受条件:所有卫生设施商品和服务必须遵守医学职业道德,在文化上是适当的,并对性别和生活周期的需要敏感。④质量:卫生设施、商品和服务必须在科学和医学上是适当和高质量的。

(三) 健康决定因素

健康决定因素指决定个体和人群健康状态的因素,包括四大类:生活及行为方式、

人类生物学因素、环境因素及卫生服务，它们对健康具有不同程度的影响。

四、“治未病”内涵

“治未病”属中医学特有的概念，是中医学的核心理念之一。“治”的本义是治理水，但后多泛指治理、管理。故从“治”字义来说，“治未病”即治理、管理未病之谓。

根据中医历代医籍的论述，“治未病”的内涵大体包括以下五方面：①未病养生，重在预防（治其未生）。即通过各种养生调摄活动，提高人体正气，避免邪气入侵，使身心处于最佳状态。②欲病救萌，防微杜渐（治其未成）。即在疾病尚处于萌芽状态时，积极干预调理，杜绝疾病的形成。③适时调治，防其发作（治其未发）。即在疾病发作前采取治疗手段，防止疾病发作。④已病早治，防其传变（治其未传）。即事先预知疾病可能累及的其他脏腑，及早对这些部位进行固护，防生他疾。⑤瘥后调摄，防其复发（瘥后防复）。即在疾病向愈或康复后对身体加以调养，提高身体素质，防止疾病复发。

孙思邈《备急千金要方·诸论》说：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”把疾病分为“未病”“欲病”“已病”三种状态，指出能在“未病”状态下控制疾病发生、发展的医者被认为是“上医”。这就要求为医者不但要学会治疗疾病，而且要学会指导人们防病，还要学会注意阻断病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想着应采取的措施，只有这样才能掌握应对疾病的主动权，“消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前”达到“治病十全”的“上工之术”。故“治未病”乃是一高超的医疗行为，非高明之医者而不能为也。

“治未病”与“治（已）病”都是与疾病做斗争，以调整机体的阴阳平衡，恢复或保持健康为目的。但“治未病”偏重于运用较为柔和的方法进行调摄，解决疾病的萌芽状态；“治（已）病”则运用较为强烈的方法进行治疗，针对已明确的疾病。中医学对于“治（已）病”已经有了较为成熟的理论体系，但“治未病”的理论体系仍有待于进一步发掘、完善。

第二节



预防学发展简史

一、中医预防医学史

在中华民族数千年的繁衍和发展历程中，中医药对于维护和促进人群健康、预防与控制疾病发挥了重要作用，并在实践中逐步形成了中医预防学“未病先防、欲病救萌、既病防变、瘥后防复”的核心思想内涵。

中医预防学的思想源于实践，奠基于《内经》《难经》。《内经》首篇《素问·上古天真论》阐发了养生防病措施，次篇《素问·四气调神大论》则云：“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”，正是中医预防思想的集中体现；而“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝”（《素问·生气通天论》）、“正气存内，邪不可干”（《素问·遗篇刺法论》）及“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”（《素问·上古天真论》），则又强调机体自身抵抗力及身心健康状态的重要性。

中医预防学非常重视环境与人体健康的相互关系，提出了“人与天地相参也，与日月相应也”“作与日相应，息与夜相得也”的基本原则，强调顺应时气，关注自然环境，并从居住环境、生活饮用水卫生、食物营养等方面加以落实。如：中国殷商时代的甲骨文中即有“寇扫”（即大扫除）的记载，早在先秦时期就有公共厕所的选址与建造标准，表明中国古代非常重视环境卫生措施。在生活饮用水卫生方面，《易经》所云“井泥不食”“井冽，寒泉食”，即是对生活饮用水的基本卫生学要求；“土厚水深，居之不疾”“土薄水浅，其恶易覿”（《左传》）则阐释了地壳、土壤及水体中各种物质对健康的影响，如《吕氏春秋》所云：“轻水所，多秃与瘦人；重水所，多瘠与髡人；甘水所，多好与美人；辛水所，多疽与痤人；苦水所，多抵与伧人。”水井是中国古人为保护饮用水水源，预防传染病而发明，并通过加栏、上盖、淘井等措施保证其水源质量；除了采取煮沸等消毒措施以外，古人还有应用赤小豆、杏仁、雄黄、石膏、蒜泥、明矾等具有吸附作用的物质对其进行净化的记载。

此外，营养与食疗也是中医预防学的重要方法和内容。“阴之所生，本在五味；阴之五脏，伤在五味”“欲得长生，肠中常清”“饥后方食，未渴即饮”“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。饮食过多，则结积聚；渴饮过多，则成痰癖”“饮食自倍，肠胃乃伤”“春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食菽以寒之；秋气燥，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒”“安身之本必资于食”等均体现了中医预防思想的营养膳食智慧。

二、国外预防医学发展史

（一）古代经验阶段

经验阶段是西方预防医学思想的形成期，大约从古代持续到16世纪。其起源可以追溯到“西方医学之父”古希腊医师希波克拉底所著的《epidemic I》《epidemic II》《epidemic III》《air, water & place》等；其在《air, water & place》一书中首次阐述了环境因素与疾病的关系。盖伦继承并发展了四体液说，提出“气质说”。英国学者埃文·查德威克于1842年发表《英国劳动阶级卫生状况报告》，促使英国政府制定《公共卫生法》。他们为西方预防医学的形成奠定了基础。

（二）近代实验阶段

18世纪60年代，英国和法国相继开始了产业革命和资本主义大工业化生产，但由于工人生产和生活条件的恶化，导致了許多疾病的流行。同时，工业的发展也促进了科学技术的全面进步，病理学、微生物学和生理学等基础医学学科的形成，为预防医学提供了实验研究的手段和方法。许多卫生学家开始应用实验方法研究并阐明了