

治未病范畴包含亚健康

<http://www.firstlight.cn> 2009-07-06

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态

中华中医药学会在《亚健康中医临床指南》中将亚健康定义为：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。

被称为处于亚健康状态者主要有两类人群。一类人群表现为各种不同的躯体、心理、社会交往方面的主观感觉上的不适或能力的减退等，但运用现代的仪器或方法检测却未发现阳性指标，或虽有部分指标的改变，但尚为达到西医学有关疾病的诊断标准，也即所谓“有症无据”。另一类人群则表现为体检中发现一些生物参数偏离了正常范围，但够不上疾病的诊断标准，临床上也无明显不适。

亚健康是一个大概念，不仅涵盖了与健康 and 疾病衔接的区域或阶段，而且可能存在有一些独立的实质性内容。

如果能对上述不同状态进行及早、有效的识别，进行有针对性的干预或调整，对于促进健康状态的维持及疾病的防控有着重要的意义。

治未病主要是倡导预防为主、防患于未然的理念

“治未病”一词，最早见于《黄帝内经》，如《素问·四气调神大论篇》指出：“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，譬如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。这里所言“治未病”是其最经典的含义，即处于健康状态时，要未病先防。又如《素问·刺热篇》指出：“肝热病者，左颊先赤，心热病者，颜先赤……病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。”这里的“治未病”是指在疾病初发之际，症状轻微不明显时（热病首先通过面色赤表现出来），就及时予以治疗。又如《灵枢·逆顺篇》指出：“上工，刺其未生者也，其次，刺其未盛者也，其次，刺其未衰者也。下工刺，其方衰者也，与其形之盛衰者也，与其病之与脉相逆者也。故曰：方其盛也，勿敢毁伤，刺其已衰，势必大昌。故曰：上工治未病，不治已病。此之谓也。”这里的“治未病”，主要强调在疾病未发、病后邪气未盛、病后正气未虚时要及时治疗。

根据中医历代医家在《内经》基础上对“治未病”内涵的发展，其范畴可以概括为以下几个方面：

未病养生、防病于先 当人体处于健康状态时，要注意运用各种养生保健的方法和手段，增强体质，维护健康，提高生活质量，防止疾病的发生。这种无疾病的状态，被今人称为“健康未病态”。

欲病救萌、防微杜渐 当人体出现一些偏离健康的迹象、征兆，但还达不到疾病的标准时，要及时调理、治疗，防止其发展为疾病。即《素问·序》中所指出的“消患于未兆”、“济羸劣以获安”。在唐代孙思邈的《备急千金要方·论诊候第四》中出现了“欲病”的概念：“古人善为医者，上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病，若不加用心意，於事混淆，即病者难以救矣。”这种“欲病”的状态，被今人称为“前病未病态”。

从上述引文可看出，孙思邈在提出“欲病”的同时，还提出了“未病之病”的概念。如何理解“未病之病”？从诊断角度可以将其理解为机体内已经存在疾病的信息，但尚未显化而从症状上表现出来，看上去如同健康人一样。这种情况与现在意义上的疾病潜伏期（如传染病的潜伏期），疾病早期有体内病理改变而无临床表现（如恶性肿瘤的早期），或发作性疾病的缓解期（如癫痫、哮喘等疾病的缓解期）等相似，今人将其称为“潜病未病态”。根据现在有关疾病的概念，严格上已经属于“已病”的范畴，只是缺乏明确的诊断依据，或目前没有明显的临床表现。

已病早治、防其转变 当人体患有疾病后，要早期诊断，及时治疗，并掌握其发生发展的规律及转变途径，以防止其进一步的发展和转变，使病情更为严重，或累计更多的脏腑。如《难经·七十七难》指出：“所谓治未病者，见肝之病，则知肝当传之于脾，故先实其脾气，无令得受肝之邪，故曰治未病焉”。这种疾病的早期或未转变状态，今人称为“转变未病态”。

瘥后调摄、防其复发 当疾病初愈后，要采取适当的调养方法及保健手段，促进机体的完全康复，防止疾病的复发。古人认为疾病痊愈后，如调养不当，可发生复发，并有食复、劳复等的不同。依照上述命名原则，将疾病愈后的未复发状态称为“愈后未病态”。

从上述“治未病”的含义可以看出，广义“治未病”中的“未病”包括无疾病、欲病、已病和病愈后四个状态；而狭义“治未病”中的“未病”仅指前两个阶段，即无疾病和欲病。

古人提出“治未病”概念，主要是要倡导一种预防为主，防患于未然的思想 and 理念。中医经几千年实践形成的诊治疾病的理论体系及丰富的治疗与养生保健的方法和手段，在“防患于未然”方面有着明显的优势。

从广义上来说，中、西医对于疾病的认识是一致的，但从狭义上来说，诊断疾病的侧重点是不同的。中医更强调功能上的失调，多根据机体所表现出来的外在的宏观征象进行判断，因此，书中记载的很多疾病的名称是以主症命名的，但从西医学角度看就是症状。而西医学更重视机体内形态、结构方面的改变，当然也有属于功能改变而导致的疾病者。其所言疾病，一般来说有较为明确的病因和发病机理。如果比较中、西医有关健康（无病）、疾病（已病）、亚健康（欲病）范畴的大小，假设在中医“无病”与西医“健康”范畴一样大的前提下，西医学“疾病”的范畴比中医的“已病”小，只是部分中医的“已病”；西医“亚健康”的范畴涵盖了中医的“欲病”和部分“已病”。

亚健康虽然是西医学基于健康新概念而提出的一种新概念，但其所反映的理念早在中医《黄帝内经》时代的“治未病”思想中就有体现，也就是要重视疾病的预防，提高健康质量及生活质量。亚健康状态的范畴不等同于中医广义“治未病”中的未病，但属于中医“治未病”的范畴，与中医所言“欲病”的状态最为接近，但可能包括一部分“已病”的内容，这是因为中医所言病主要根据症状进行判断的缘故，它比西医“疾病”的范畴要大。

亚健康虽然作为一种新概念是基于西医学健康和疾病概念诞生，但根据西医学的指导思想，如果其机理不明确，就无法采取有针对性的干预措施。而中医的“治未病”已有2000多年的历史，中医理论体系是侧重于从宏观表现来认识和辨识、判断机体的状态，更何况中医所言疾病的部分属于亚健康的范畴，因此，中医“治未病”的思想为亚健康的调摄指明了方向，其理论体系可指导亚健康的临床辨识及干预，其优势具体可表现为以下几个方面：中医“天人相应”、“形神合一”等整体观的思想为亚健康的辨识与干预提供了理论依据；中医“三因制宜”的思想为亚健康人群的个性化诊疗提供了基本原则；中医“四诊合参”的诊察手段，有利于对亚健康状态的早期诊察；中医体质学说与辨证理论有利于对亚健康状态的辨识与分类；中医丰富多样的治疗方法和技术为亚健康的干预提供了手段；中医科学的养生理念及丰富的保健手段可运用于亚健康的预防和调摄。

“上工治未病”已经提出几千年，一直到目前仍然是一种很新的理念。虽然也有人提出“未病学”，并通过学术专著而体现，但作为一个独立的学科体系尚存在不足。因此，通过亚健康的研究，集中、西医的精华和优势，将这种朴素而先进的理念和当代先进的研究方法和技术有机结合，促进人们对中医“治未病”更深入的理解，使中医的“治未病”从理念、思想发展成为看得到的、更容易被世人接受的、具有丰富内涵的理论体系及中医未病学学科，在疾病预防和保健中发挥其应有的作用。

[存档文本](#)