



治未病四项原则

<http://www.firstlight.cn> 2009-08-06

“治未病”最早见于《黄帝内经》：“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！”这一思想经历代医家而不断得到丰富和发展。

治未病的精髓

1. “上工治未病”，既是一名优秀医生思想境界的最高追求，也是一名好医生追求的目标和要求。
2. “预防为先”，医学的初衷和目的，就是让人们最好不生病或少生病。
3. “未病先防”，在疾病未形成之前，即采取各种积极措施，预防疾病的发生；或在疾病尚未发作的稳定期采取巩固性治疗，防止疾病的复发。
4. “见微知著”，早期发现、早期诊断、早期治疗，及时把疾病消灭在起始和萌芽状态，让其不发展。
5. “已病防变”，善于把握疾病的传变规律，如《金匮要略》“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，是为了及时防止或阻止疾病的蔓延、恶化和传变。

治未病应遵循的原则

中医治“未病”从哪些环节入手呢？浩如烟海的中医典籍中有丰富的论述，其中最共性的要素有以下几个方面：

1. 养精调神铸就健康支柱 精神状态是衡量一个人健康状况的首要标准。中医认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志的刺激是百病之源。因此，中医始终把心理调治作为防病健身、治病疗疾的第一步。医生为患者解决的不仅是身病，而且是心病，与患者心灵的拉近和沟通，是治疗心病的基础，从某种意义上说治疗心病较治身病更为重要。从了解患者的精神因素入手，针对与病情有关的心理、情感障碍，采用开导、鼓励、暗示、转移等多种心理疗法，为患者开出可操作的精神疗法处方。在帮助患者消除精神障碍的同时，再辨证地开出药方调理。

2. 合理饮食打造健康基石 中医认为，气血是人体生命活动的物质基础。人之气血、津液、精血均来源于脾胃的生化。饮食合理，则不病或病轻；反之，则多病或病重。因此，中医养生之要以食为本。在这方面，古人有很多有见地的论述，认为除正常养生之外，凡病更应从调理脾胃入手，先食之而后药之，即“善用药者，使病者而进五谷者，真得补之道也”。药物的输布、吸收、代谢同样依赖于脾胃的受纳、传化、输布，使之内达脏腑，外达肌肤。胃气一败，既失去健康的基础，又不能使药物直达病所，治亦难见起色。故“有胃气则生，无胃气则死”。

3. 强身健体，加强运动 如古代的太极拳、八段锦，以及华佗的五禽戏、孙思邈的导引术和现代的各种健身方法，都是这一思想的体现和应用。机体正气的强弱、血液循环状况的良否、新陈代谢质量的高低、抗病能力的大小、疾病治疗和恢复程度的快慢等，都与运动有关。在既病之前，运动疗法属于防的层次，在既病之后，运动又具有治疗和康复的意义。根据人的体质、年龄、性别的差异，可以制定出适应各种人群的运动处方，以适应健身和疗疾的不同需要。如调整睡眠、治疗失眠、多梦的处方：早晨慢跑、打太极拳，睡前散步、摩擦脚心；调整呼吸和治疗肺痿的处方：晨起深呼吸，拉长声音喊嗓子；预防和治疗老年性痴呆的处方：双手反叉腰倒步走，把大拇指按在双侧肾俞穴上，一边有节奏地走，一边左右扭转颈项等。这些做法既有利于健康者的健身，也有利于患病者身体素质的增强，又能对药物治疗起到积极的辅助作用。

4. 科学用药是健康的保障 中医对药物毒副作用和药源性疾病的认识，是非常超前和科学的，同样是治未病思想的延伸和发展。毋庸置疑，中医“治未病”的意义除表现在健康学之外，其社会学意义也非常重大。在这个方面，一些发达国家的教训足可引以借鉴：美国20世纪50年代中期至1975年间，虽然在诸如心脏手术、脊髓灰质炎疫苗、冠脉搭桥等一系列新医疗技术上有很大发展，但也同时引起医疗费用的大幅度增加，而患者的死亡率却未能明显下降。20世纪70年代中期之后，美国开展了类似于中医“治未病”内容的措施，以“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”为基石的全民健康教育，很快取得了成效。因此，一些社会学家和经济学家把“治未病”称为“供得起和可持续的医学”。我认为这种提法是很科学的，也是经得起检验的。

[存档文本](#)