



中医治未病 与养生

上海交通大学医学院
附属瑞金医院中医科
沈小珩



上医治未病

据史料记载，有这么一个古代名医扁鹊论医术的故事。

有一次，魏文王问扁鹊：“你们家兄弟三人，都精于医术，哪一个医术最高？”

扁鹊回答：“长兄最佳，仲兄次之，我最差。”

魏文王接着问：“那为什么你最出名呢？你能说明白一些吗？”

扁鹊回答说：“我长兄治病，是在病症还未表现之时就把病治好了，一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，他的医术只有我们家人才知道。我仲兄治病，是在病情初起时就把病人治好了，一般人以为病人得的只是小病，以为他只能治轻微的小病，所以他的名气也不大，只有本地人才知道。我扁鹊治病，是在病情严重后才治，一般人见我下针放血，用药教药，割肉切骨，动作颇大，就认为我医术很高明，我也因此而闻名于天下。其实，比起我长兄与仲兄来，我的医术是最差的。”

故事的要义：上医治未病，中医治已病，下医治大病。





《黄帝内经》

《素问·四气调神论》：“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！”

《素问·刺热篇》：“病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病”。

《灵枢经·逆顺》：“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也，……上工治未病，不治已病，此之谓也”。





《黄帝内经》

《素问·上古天真论》曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。……夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以奢欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。愚智贤不肖，不惧与物，故合于道。以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也”





《伤寒论》

《张仲景原序》：“余每览越人入虢之诊，望齐侯之色，未曾不慨然叹其才秀也。怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术，上疗君亲之疾，下救贫贱之厄，中以保身长全，但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务；崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内。皮之不存，毛将安附焉？卒然遭邪风之气，婴非常之疾，患及祸至，而方震栗，降志屈节，钦望巫祝，告穷归天，束手受败。赍百年之寿命，持至贵之重器，委付凡医，恣其所措，咄嗟duojie呜呼！厥身已毙，神明消灭，变为异物，幽潜重泉，徒为啼泣。痛夫！举世昏迷，莫能觉悟，不惜其命，若是轻生，彼何荣势之云哉？而进不能爱人知人，退不能爱身知己，遇灾值祸，身居厄地，蒙蒙昧昧，蠢若游魂。哀乎！趋世之士，驰竞浮华，不固根本，忘躯徇物，危若冰谷，至于是也！”。





《金匱要略》

《臟腑經絡先後病脈証第一》：“問曰：上工治未病，何也？師曰：夫治未病者，見肝之病，知肝傳脾，當先實脾。四季脾旺不受邪，……中工不曉相傳，見肝之病，不解實脾，惟治肝也。……若五臟元真通暢，人即安和，……若人能養慎，不令邪風干忤經絡，適中經絡，未流臟腑，即醫治之；四肢才覺重滯，即導引、吐納、針灸、膏摩，勿令九竅閉塞；更能無犯王法，禽獸災傷；房事勿令竭乏，服食節其冷熱苦酸辛甘，不遺形体有衰，病則無由入其腠理”。





《唐代医家孙思邈》

“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”。

“消未起之患，治病之疾，医之于无事之前”。

论治未病主要从养生防病和欲病早治着眼，所著《千金要方》中载有一整套养生延年的方法和措施，很有实用价值。





《明末清初医家喻嘉言

喻嘉言深谙仲景治未病思想的深义，他的著作《医门法律》就是以未病先防，已病早治的精神贯穿始终。

血痹虚劳篇中对于男子平人谆谆致戒，是望其有病早治，不要等虚劳病成，强调于虚劳将成未成之时，调荣卫，节嗜欲，积贮渐富，使虚劳难成。

如中风门中的人参补气汤便是御外入之风的绸缪之计





《清代温病医家》

叶天士对于既病防变研究颇深，他在《温热论》中指出：“务在先安未受邪之地”。温病属热证，热偏盛而易出汗，极易伤津耗液，故保津护阴属未雨绸缪、防微杜渐之举，对于温病是控制其发展的积极措施。

吴鞠通在《温病条辨》中提出保津液和防伤阴，其实与叶氏“务在先安未受邪之地”之意吻合，体现了治未病的思想。



中医治未病

- 未病先防
- 有病早治
- 既病防变
- 病退防返
- 病已防遗
- 病愈防复

养生

顺应四时

饮食
起居
运动
工作
心理

健康

健康勝於知識，健康勝於美貌，健康勝於財富，
亞里斯多德如是說。

健康十分重要，而健康的定義是什麼呢？

- 中醫的觀點—氣血通達，陰陽調和，心神穩定。
- 西醫的觀點—生物體功能處於最佳表現，沒有異常或疾病的證據。
- 世界衛生組織的定義（World Health Organization, WHO）—不只是不生病或沒有殘疾，而是一種身體、心理皆健全，且社會行為良好的狀態。

健康象什么？

- 当你拥有它时，最容易忽视它，感觉不到它的存在
- 当你失去它时，立即感到它是最重要的，不可缺少
- 这就是“健康”

个人整体性的健康指标

- 健全的自我照顾能力
- 不会时刻担心自己身体的健康状况或某个部位或器官的健康
- 感觉轻松、乐观
- 精力充沛、体能的协调与效率良好
- 享受人生，生活愉悦、踏实
- 面对问题时，平静松弛，并思考合适的解决问题方法
- 食欲好，不偏食
- 维持相对稳定的体重
- 规则而充分的睡眠与休息
- 日常生活有计划，有目的
- 情绪稳定，面对极端兴奋或失意的情景时，能很快恢复平稳的情绪
- 良好的社交生活及人际关系

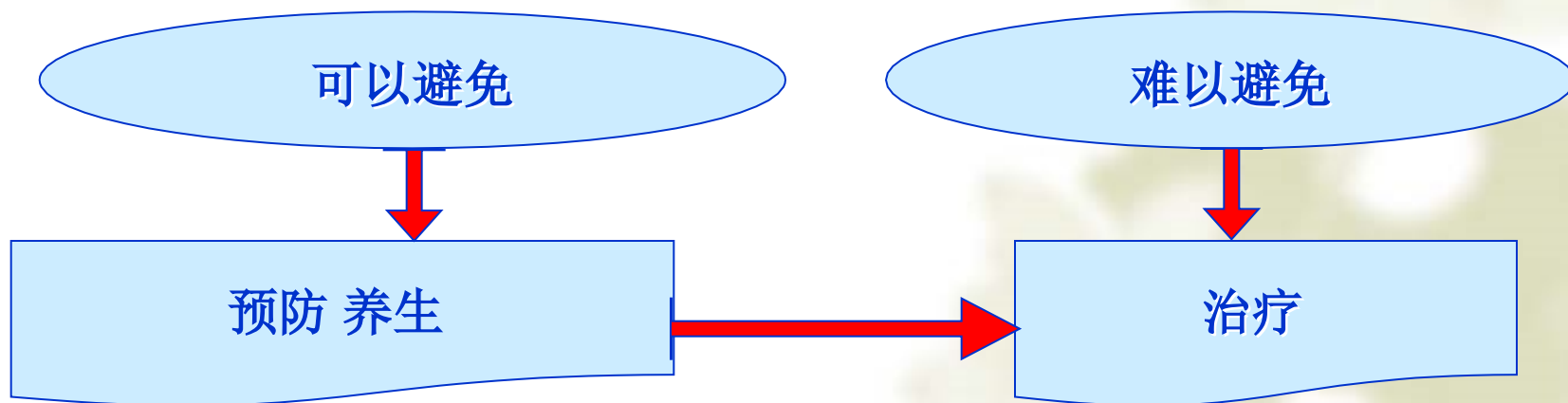
警惕：生活方式与重大疾病

饮食
起居
运动
工作
心理



恶性肿瘤，心血管疾病，糖尿病，中风
高血压、内分泌系统疾病、呼吸系统疾病、
颈椎病、慢性胃炎等

- 很多疾病的发生：**主要和生活方式和环境有关**
- 先天遗传（占20%）
- 后天的生活方式（饮食，起居，情绪，压力…）
- 周围的大小环境和社会



现代白领：不良的生活方式

- 作息时间不固定 生活无规律
- 长期吸烟 过量饮酒
- 长期伏案工作 缺乏锻炼
- 过度安逸 过度疲劳
- 饮食不合理
- 精神压力过大



要改改啦!

养成正确的生活方式

中医养生学

中医养生的目的

能健康的颐养天年

养生作为人类生存的智慧 and 生命自我管理的艺术，已渗入人们的日常生活之中，成为人类探索的永恒主题之一。如今，养生保健知识日益普及，大家都知道，为了健康和长寿，在日常生活中要注意调节情绪，积极运动，讲究饮食，保证睡眠等等。可是尽管如此，有不少人仍无法获得一个健康的身体，常常得病，过早衰老或离世。

其中有些人还是知识分子，平时很注意保养，也懂得不少养生知识。为什么会这样呢？究其原因，关键在于对养生知识的片面理解，尚未具备养生的大智慧，没有抓住基本大法，最终事与愿违。

什么是养生的基本大法呢？

答曰：顺时养生。

《老子》说：“人法地，地法天，
天法道，道法自然。”

《黄帝内经》说得好：

“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，
和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，
如是则避邪不至，长生久视。”

所以，懂得顺时养生的基本原理，具备了这种大智慧，方可称为“智者”，才可入养生的上乘之境。

当然，顺时养生不是一句大话、空话，必须落实到生活的每一个环节。要根据春夏秋冬不同的特点，从饮食、精神、运动、起居、药物养生的重要方面来研究。

饮食养生



❖ 饮食有节

❖ 一百样都吃，达到营养平衡

❖ 细嚼慢咽

❖ 忌讳“汤、糖、躺、烫”

中国居民膳食指南建议（2007）

- 粗粮50克以上
- 谷类食物250-400克
- 蔬菜300-500克
- 水果200-400克
- 鱼虾类50-100克
- 禽、兽肉50-75克

- 蛋类25-50克
- 奶类300克
- 豆制品30-50克
- 烹调油30克
- 盐小于 6克
- 糖小于50克

四季饮食

春气温，春发散，祛阴寒以助阳。

夏气热，夏阳张，重祛暑以醒脾。

秋气燥，秋收敛，宜养阴多食酸。

冬气寒，冬闭藏，多滋补固元阳。

春天宜食

- 荤菜：瘦肉、禽蛋、牛肉
- 蔬菜：韭菜、荠菜、马兰、莴笋、春笋、山药
- 瓜果：香蕉、荸荠、苹果、大枣
- 食品：菌菇

夏天宜食

- 荤菜：鸡肉、禽蛋
- 蔬菜：绿豆、米仁、扁豆、菊花、赤豆、百合、绿茶、冬瓜、丝瓜、荷叶
- 瓜果：黄瓜、西瓜、番茄、莲子、菱角、玉米、葡萄、桃子、杏子、枇杷、杨梅、草莓、椰子、菠萝
- 食品：绿茶、菊花茶、金银花露

秋天宜食

- 荤菜：猪肉、螃蟹、鹌鹑和鹌鹑蛋、鲤鱼、虾
- 蔬菜：胡萝卜、冬瓜、藕、银耳、芋艿、南瓜、黄花菜、黄豆、黄豆芽、豆浆、豆腐、木瓜
- 瓜果：梨、柿子、橘子、芦柑、金橘、柚子、荸荠、香蕉、甘蔗、石榴、无花果、橄榄
- 食品：菌类（香菇、蘑菇）、海带、紫菜、牛奶、花生米

冬天宜食

- 荤菜：鱼、甲鱼、海参、牛肉、狗肉、羊肉
- 蔬菜：萝卜、大白菜、洋葱、土豆、红薯、黑豆、黄豆、黄豆芽、香椿头、慈菇、藕
- 瓜果：核桃、栗子、芝麻、梨、橘子、芦柑
- 食品：菌类（香菇、蘑菇）、黑木耳、牛奶、花生米、酒（黄酒、葡萄酒）

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/938143040051006076>