

中医药教学

浅谈中医“治未病”

廖利平

(深圳市卫生局中医处, 深圳市罗湖区田贝一路21号大院, 230001)

关键词 治未病

当前,我们正在深入学习、实践科学发展观,如何结合中医药行业特点,体现“以人为本”的科学发展观,解决老百姓看病难、看病贵的问题;如何挖掘和发挥中医“治未病”的特点和优势,以预防为主,节约卫生资源,为百姓造福;如何以中医疗效激发人民群众对中医的信任和支持,让老百姓了解中医药、认知中医药、感受中医药,发挥中医药“简、便、验、廉”的独特魅力;如何拓展中医药服务领域,让中医药进农村、进社区、进家庭,更加贴近老百姓,服务老百姓,让老百姓享受到中医药发展的成果,达到人人享有健康的目标,在全面深入贯彻落实科学发展观的过程中显得越来越重要。本文就“未病”的概念、“治未病”的意义、“治未病”的方法等方面进行了探讨。

1 “未病”与“治未病”

“未病”指的是未发生的疾病。“未病”有以下3层含义:首先,“未病”为“无病”,即机体尚未产生病理信息的健康人,也就是没有任何疾病的健康状态。其次,“未病”为病而未发,即健康到疾病发生的中间状态。再则,“未病”可以理解为已病而未传。

“治未病”具有丰富的内涵,包括天人相应、形神合一、辨证施养、平衡阴阳、精神内守、正气为本6个方面,不治已病治未病。中医“治未病”起源于我国的《黄帝内经》。如《素问·四气调神大论》中指出:“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!”

《黄帝内经》是我国第一部经典的中医理论著作,它全面系统的总结了春秋战国时期以及以前中医发展的历程和实践经验,奠定了中医学的理论基础,确立了中医学独特的理论体系,其中包括了很多中医“不治已病治未病”的预防思想。《灵枢·逆顺》提出:“上工刺其未生者也,……故曰:上工治未病,不治已病。”此后,“治未病”的思想经过历代医家的发展与完善,成为中医药理论体系不可或缺的组成部分,它秉承中医学的整体观、辨证观,个体服务的特色,实质上体现了以人为本的思想。

2 “治未病”的意义

美籍著名公共卫生学家兰安生(J. B. Grant)博士说:“一盎司的预防,胜过一磅的治疗。”市场预测显示,人们花1块钱的健康教育成本,将节约18块钱的医药费用。实践告诉我们,首先,要树立一个健康的思想理念;其次,掌握正确的科学的防病治病方法;再者,改变不良习惯,主动管理健康,才能把握健康。

“治未病”,就是采取相应措施,维护健康,预防疾病的发生与发展。“治”的含义,是管理、治理的意思。治未病是中医学的预防学,包括“未病先防、既病防变、瘥后防复”3个层次。“治未病”强调人们应该注重保养身体,培养正气,提高机体的抵御病邪能力,达到未生病前预防疾病的发生,生病之后防止进一步发展,以及疾病痊愈以后防止复发的目的。

3 “治未病”的方法

中医“治未病”是引领人类健康发展的新方向,体现了重视预防的思维模式。中医“治未病”,主张通过饮食、运动、精神调摄等个人养生保健方法和手段来维系人体的阴阳平衡,“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,是通过精神调控,使真气从顺,从而使病(物质的、精神的)不能发生或发展。中医“治未病”的养生保健方法可运用于亚健康、常见病、多发病,可消除或减少精神、心理以及不良生活习惯等“致病因素”的影响,达到维护人体健康状态和疾病预防目的。

“治未病”的作用主要体现在6个方面:1)治未病之先,防患于未然,养生防病,实现康寿;2)治未发之前,防微以杜渐,重视先兆,防止发病;3)治未盛之时,见微知著,早治防重,择时而治;4)治未传之脏,掌握疾病传变规律,已病防传;5)治传与否,当辨虚实,妙用承制;6)治未效,整体调控,重在调治所不胜所胜。“治未病”的主要优势体现在6个方面:1)预测未来疾病的发生、性质、趋势;2)中医讲究养生保健,为众多国家所接受;3)中医非药物疗法以针灸、按摩等为养生、保健和治疗的独特优势;4)中医擅长治疗慢性病、老年病和疑难杂症;5)中医是治疗急性传染病的有效途径;6)中医药简、便、廉、验,优势独特。

(2009-01-12 收稿)