

# 《内经》“治未病”初探

● 周 艺<sup>1</sup> 周来兴<sup>2\*</sup>

**摘 要** “治未病”是《内经》治则学说的组成部分,其含义一是未病先防,治在未病之先,从精神调治、体育锻炼、合理饮食、适时养生、科学用药等方面进行调养,以增强抗病能力,防止疾病发生。二是既病防变,治在发病之初,必须及时掌握疾病的发生、发展及传变规律,采取有效措施截断病机,及时控制疾病进一步发展;其三除邪务尽,使病愈防复发,体现了《内经》“见微知著”、“防微杜渐”的预防思想,运用于临床具有重要指导意义。

**关键词** 《内经》 治未病 学术探讨

“治未病”是《内经》治则学说的组成部分,它所强调的“未病而治”的预防医学思想,贯穿于《内经》全书。《素问·四气调神论》等篇明确地提出“不治已病治未病”。名医张景岳对此加以阐发:“祸始于微,危因于易,预防此者,谓之治未病”。《内经》对预防医学深刻的认识和高度的重视,对后世医家影响极大。汉代张仲景根据“治未病”的思想提出“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”的已病防传的治则指导于临床,至今仍有重要的指导意义,张仲景寥寥数语,告诫医者必须未雨绸缪,及早制定措施,防止疾病向负面方向转化。笔者不揣浅陋,将“治未病”的含义归纳如下:

## 1 未病先防,治在未病之先

疾病的发生,往往是致病因素作用于人体,在人体抗病能力减弱或致病因素超过抗病能力时造成的。如果体质强健,致病因素就难起作用;另一方面积极消除致病因素,避免或减少它对人体的侵害,就可保证不发病或虽病亦不重。而未病先防正是与现代“预防为主”的基本精神是一致的。《素问·四气调神论》提出“圣人不治已病治未病”,并引用了“渴而穿井,斗而铸兵”的比喻来说明对预防医学的重视。并以“正气内存,邪不可干”的论述强调重视体质的内在因素,提出“食饮有节,起居有常,不妄作劳”和“精神内守,病安从

来”的养生之道,要求人们从生活起居、饮食劳动、精神情志各方面进行调养,从而保持正气充足,身体强壮,抵抗力增强,使之“苛疾不起”或少生病、“度百岁乃去”,体现了积极预防防止疾病发生的观点,包含着现代卫生学、心理学、体育学、营养学、气象医学等丰富内容。

**1.1 调养精神** 精神状态是衡量一个人健康状况的首要标准,《内经》很重视心理调治来达到防病健身。精神调摄主要体现在兴奋与抑制的相互克制(即和于阴阳),从而达到“阴平阳秘,精神乃治”的目的。《素问·上古天真论》说:“恬憺虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。指出思想纯净,没有杂念,保持乐观、积极奋发的精神状态,才能使心平气和,精神内守。这种以提高人体的自身调整和自我控制能力,保养真气来预防疾病的方法,值得继承和发扬。若精神失调,七情太过,造成阴阳失调,过亢则害。如“怒伤肝”、“怒则气逆”,

**\* 作者简介** 周来兴,男,主任医师,医学博士,首批全国 500 名老中医药专家学术经验继承人之一,全国第三批名老中医药专家学术经验继承工作导师,中华临床医学会副理事长,永春中医药学会副理事长、秘书长,永春县中医院名誉院长。擅长脾胃,肝胆及疑难杂症。

**• 作者单位** 1. 福建中医学院 2005 级硕士研究生(250000);2. 福建省永春县中医院(362601)

不少高血压患者因此而致脑溢血症。“抑郁伤肝”导致肝郁脾虚而出现消化不良或月经不调的病态。“思伤脾、悲伤肺、恐伤肾”则提出精神刺激会大大降低免疫功能而致病。因此,避免和消除那些伤害人们心身健康的心理和社会因素的影响,是减少疾病发生的措施。可见调养精神,就是人类随时调节自己的情志,适应环境变化,以保证身体健康的重要方法。现代科学证明有百分之五十至八十的疾病是由于心身失调而产生的,故研究精神调养是防病的重要一环。

**1.2 体格锻炼** “生命在于运动”。适度的体格锻炼,是增强体质,提高抗病能力,预防疾病的措施之一。《内经》早已提出:“和于术数……不妄作劳……度百岁乃去”的锻炼方法,强调“劳逸有度”、“形劳而不倦”的观点。同时提出久视、久立、久行等对身体健康影响的论述来教诲人们锻炼要有“常度”,切勿超过人体的极限。劳作过度则损正气,造成“五劳所伤”。这种锻炼要合乎常度的观点是很可贵的。后世养生家根据这种养生方法创造动静结合的各种健身体育疗法。如华佗提倡“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。譬如户枢,终不朽也”的观点,结合古代导引法,创造“五禽戏”,其弟子坚持锻炼,“年且百岁而犹有壮容”。还有吐纳、导引、太极拳等养生术,如今仍被广大爱好者所采用。这些做法既有利于健康者健身,也有利于患者身体素质的增强,又能对药物治疗起到积极的辅助作用。

**1.3 合理饮食** 食物中的营养物质是维持生命,促进发育,保持强健体魄,以增强防病能力的物质基

础。而人气血、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,养生之要当以食为本。《内经》早已提出以“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”、“谷肉果菜、食养尽之”和强调“食饮有节”、“无使过之,伤其正”的论述是合乎营养学的观点,与现代倡导的饮食健康几乎一致。所谓饮食有节则在于饮食定量,饥饱适中,避免漫无节制的过量摄取,使脾胃运化不了,积存体内,酿成“饮食自倍,肠胃乃伤”;同时要注意五味调和、寒温适当、素食养生等合理的饮食,科学的营养,方可适应人体正常的生理需要,以达到益气血、壮筋骨、健身祛病、延年益寿的目的。

**1.4 适时养生** 《内经》重视人与自然环境的统一性。如《灵枢·岁露论》指出:“人与天地相参也,与日月相应也。”说明人不是独立的生物体,而是受自然界和社会密切影响的大系统中的一部分,认为自然界种种运动变化,常常都会影响人体脏腑功能,气血运行而致病。因此,强调人应顺应自然变化规律,“起居有常”,在“春三月,……夜卧早起,……以使志生;夏三月,……夜卧早起,无厌于日,使志无怒;秋三月,……早卧早起,……使志安宁;冬三月,……早卧晚起,必得日光,使志若伏若匿……”。以适时养生,达到保健,预防疾病发生的目的。又如《素问·金匱真言论》言:“五脏应四时,各有所受乎”,说明五脏的功能活动与四时阴阳相适应,所以,应顺从四时气候的变化规律来调理脏腑,调畅气血,调摄精神,以适应自然界的生、长、收、藏的变化,才能保持人体内外阴阳的相对平衡,从而达到健康的目的。

**1.5 科学用药** 药能治病,也能防病,还能健身延年,是中医得心应手的法宝。如《备急千金要方》的天门冬方、枸杞根方、黄精膏;《寿亲养老新书》的二黄方等延年益寿秘方,都是从《内经》“治未病”的思想悟出的。现代观点认为扶助肾气的药物能提高免疫功能,起到抗老防病益寿的作用。笔者选用补脾、益肾、调理气血之品,制成长寿保健酒,对早衰症状有明显改善作用。研制的清清蚝,可以驱邪杀菌、清新空气、提神醒脑、防治流感等传染病,起到防病保健作用。故科学用药,以药减灾,以药防病,同样是治未病思想的延伸和发展,对保障健康非常重要。

## 2 既病防变,治在发病之初

“治未病”还包含一种“既病防变”的观点。从脏腑相关角度及时治疗,防止疾病的传变。《素问·阴阳应象大论》说:“善治者治皮毛,其次治肌肤,其次治筋脉,其次治六腑,其次治五脏。治五脏者,半生半死也。”认识到早期治疗的重要性,并说明疾病的传变是由表入里,由轻变重,由简单到复杂的过程。因此,在防治疾病的过程中必须掌握疾病的发生、发展规律及其传变途径,做到早期诊断(断在病之“微”),有效治疗,“救其萌芽”。如感受六淫时邪致病者,要及早阻断传变的途径,谓之“卒然逢之,早遏其路。”(《素问·离合真邪论》)如治外感热病,笔者于清热中加凉血之品以防邪入营血之传变。《素问·热论》的“三阳经络,皆受其病,而未入脏者,故可汗而已。”便说明了病在初期阶段及早治疗的意义;张仲景在《内经》的基础上提出“见肝之病,知肝传脾,

当先实脾”,根据五行生克规律测知肝病传脾的演变规律,在治肝病的同时即考虑“实脾”,以防止肝病传脾,既注重“已病”,又着力处理已病和未病之间的关系。后世医家根据这个观点,在治肝病时往往采用扶土抑木或清肝护脾之法。再者,有些患者旧疾又添新病,而新病往往诱发旧疾,就必防其并发。如痢疾又挟伤食,先除其食,则“敌之资粮已焚”,痢疾常可很快治愈。脾胃虚寒又感风热之邪者,如治以辛凉解表必防伤胃,须酌加顾护胃气之品;肺癆又感风寒,治以辛温必少佐养肺之品以防辛温伤肺阴。诸如此类,都是根据不同病因、病情和传变而采取不同的早期治疗方法。《内经》还提出必须掌握治病时机,治于发作之先,如

《素问·刺热篇》说:“病虽未发,见赤色刺之,名曰治未病。”要求医生见微知著,在发作之先治之,即“逢而泻之”,可收“至期而已”、“其病立已”之效。这就是说,在疾病治疗之前,必须掌握病变演变规律,候其病机,当机立断,采取有效措施阻止病变的发展,治在疾病发作之先。

### 3 除邪务尽,使病愈防复

病初愈,在康复阶段,患者大多存在病后余邪未尽,正气尚虚,机体阴阳失却平衡,脏腑组织功能尚未完全恢复正常的情况,这就要求在康复医疗中,做到除邪务尽。针对患者气血衰少,津液亏虚,脾肾不足,血瘀痰阻的病理特点,采

取综合措施,促使脏腑组织功能尽快恢复正常,达到邪尽病愈,病不复发的目的。《素问·异法方宜论》所提倡的“圣人杂合以治,各得其所宜,故治所以异而病皆愈。”便是此义。笔者在治哮喘时,采用“冬病夏治”法(三伏灸),结合除邪务尽,在哮喘发作得到控制后,以六君子汤加胡桃、川贝、补骨脂、沙参等补脾化痰、益肺纳肾防治哮喘复发取得显著效果,经治疗320例哮喘患者,治愈率达82%。

综上所述,《内经》关于“治未病”的法则,首先注重未病先防,已病之后,则当早期诊治,采取有效措施截断病机,及时控制疾病进一步发展。病愈后应做好康复,以防病复发。

## 医林拾趣

## 古代中医书名趣谈

历代中医古籍繁多,其书名也多种多样,细探内涵之意,别有一番雅趣。现就笔者有限藏书,依照书名特点,作一简述。

● **用典** 如中医四大经典之一——医圣张仲景的代表作《金匱要略》。“金匱”二字源自《周书·金縢》。周武王病重之际,其弟在神像前虔诚地为他祈祷,并表示心甘情愿替代周武王去死。后来史官便把这篇祈祷辞非常珍重地保存于用金字封藏起来的“金縢之匱”中。可见,《金匱要略》寓有宝贵资料之意。再如清代的《痘麻绀珠》,书名取自宋代米胜的《绀珠集》。传说张燕公有绀珠,见之则能记事不忘。《绀珠集》就相当于现在的“备忘录”,无疑,这《痘麻绀珠》就是“天花麻疹证治备忘录”的意思了。

● **比喻** 如元代王好古的《医垒元戎》。“垒”是古代作战时用于防守的墙壁,“元戎”是军队的主将。可见,“医垒元戎”是比喻良医之用药,就犹如良将之用兵。再如明代王肯堂的《医学津梁》。“津”是渡口,“梁”是桥梁。作者把自己的书比作渡河的桥梁,说明它是学习中

医的必读之书。还有的作者把书比为镜子,如《医宗金鉴》、《笔花医镜》、《幼科铁镜》等。其他如《证治准绳》、《医林绳墨》、《医灯续焰》、《杂病源流犀烛》、《医醇膳义》等比喻,都用得相当贴切,各有寓意。

● **象征** 如清代孟文瑞的《春脚集》。此书名来自明代医学家张景岳的《求正录》。书中载云:“邵子曰:‘三月春光留不住,春归春意难分付,凡言归者必有家,为问春家在何处?’夫阳春有脚,能来能去,识其所归,则可藏可留而长春在我矣。”此书中载有许多验方,病人用后康复而步入春天,故作者用“春脚”二字为书名。此外,如《万病回春》、《杏林春暖》等,均含有这方面的象征意义。

● **自谦** 如清代医学家徐灵胎的《慎疾刍言》。刍,是喂牧畜的草,刍言,原意是指牧牛人说的土话,这里用作谦辞,含意为防治疾病方面的粗浅见解。又如陈伯坛的《麻疹蠡言》也是谦辞。“蠡”是取水的瓢,成语有“以蠡测海”,意思是很浅很少的一己之见,如医学大海里的一瓢水。

(中国中医药报)