

“治未病”与健康研究*

★ 贾玉洁 于建春** 于涛 韩景献** (天津中医药大学第一附属医院针灸研究所分子生物学实验室 天津 300193)

摘要:提出中医“治未病”理论,除目前主要认为的未病先防、将病防发、既病防变、瘥后防复外,亦有研究健康之意。健康研究对于个人及社会均至关重要。

关键词:治未病;健康研究

中图分类号:R 212 **文献标识码:**A

1 中医对“治未病”的认识

“治未病”,就是预先采取措施,防止疾病的发生与发展、传变,它是中医学重要的防治思想。早在两千多年前的《素问·四气调神大论》篇便提出了著名的“治未病”主张:“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”,奠定了中医预防医学的基础。汉代张仲景在《金匮要略》中提出的“夫治未病者,见肝之病,知肝传脾,当先实脾”,即是在治未病的理论指导下,结合脏腑的生克制化规律所制定的既病防变的措施。根据中医历代医著的表述,中医学所指的“未病”有狭义、广义之别。狭义的未病指机体处于尚未发生疾病的阶段及其状态,即通常人们所说的健康机体。广义的未病除狭义含义外,还应包括疾病在动态变化中未发生不良趋向的状态,相当于病而未发,病而未传

及愈而未复态^[1]。与“未病”的含义相对应,“治未病”理论精髓目前认为主要包括四层含义:一为未病先防:指在没有疾病的时候要预防疾病的发生;二为将病防发:通过治疗邪伏未发之“将病”状态,防止疾病的形成。三为既病防变:指对已发之病及早治疗,防止疾病进一步加重,波及其他脏腑,发生变证、恶候。四为瘥后防复:指疾病痊愈后防止复发。

但我们不禁会问:“如果未病为疾病在动态变化中所处状态,是可以治疗的;但对于狭义的健康机体,如何治疗?主要问题在于对“治”的理解上。“治”为何意?《汉语大字典》^[1]综合了历代的全部用法,对“治”确定了20款用途,其中可与医联系起来的至少有7条:一曰整治(修治),如《玉篇·水部》有“治,修治也”说;二曰治理(统治),如《孟子·滕文公上》有“劳心者治人,劳力者治于人”说;三曰修养(修饰),如《法言·修身》有“或问治己,曰:治己以仲

几乎没有人不珍视自己的健康,可是在现实生活中,又会以为偶尔放纵一次,比如熬夜、饮酒、吸烟、贪凉等,感觉也没什么大不了,尤其是青壮年人群。殊不知就是这样的每一次“偶尔”,一点一点地蚕食了人们的健康。谚语云“三十岁前人找病,三十岁后病找人”就是这个道理。俗话说“病来如山倒”,是形容疾病出现的突然,孙思邈则阐明,对于中风、消渴、眩晕、积聚、湿痹等很多中年以后才发病的慢性疾病,其实皆为长期“积损”所致,可以说山早就被一点一点地挖空了。“千里之堤,溃于蚁穴”,当为养生者谨戒,孙氏正可谓苦口婆心矣。

综上所述,我们在继承孙思邈养生方法的同时,还应了解这四点养生的基本原则,并贯彻到具体的养生实践当中去,才能更好更圆满地养生防病,庶几不违古圣先贤谆谆教诲之意。

参考文献

- [1]吉文辉.应当重新确认孙思邈的出生年份[J].南京中医药大学学报.社会科学版,2007,8(1):15-19.
- [2]杨士孝.二十六史医家传记新注[M].沈阳:辽宁大学出版社,1986:167.
- [3]唐·孙思邈.备急千金要方·卷二十七养性·养性序第一[M].北京:人民卫生出版社,1955:476-477.
- [4]唐·孙思邈.备急千金要方·卷二十七养性·房中补益第八[M].北京:人民卫生出版社,1955:490.
- [5]唐·孙思邈.千金翼方·卷第十二养性·养性禁忌第一[M].北京:人民卫生出版社,1955:141.
- [6]唐·孙思邈.备急千金要方·卷二十七养性·道林养性第二[M].北京:人民卫生出版社,1955:478.

(收稿日期:2008-09-03)

* 基金项目:国家自然科学基金重点项目(30630074);教育部新世纪优秀人才计划(NCET-07-0616)

** 通讯作者:于建春(1966-),男,研究员,主要从事脑衰老和老年性痴呆的基础研究工作,E-mail:yujianchun2000@hotmail.com;韩景献(1946-),男,教授,主要从事老年医学的临床及基础研究工作,E-mail:hanjingxin6@hotmail.com

尼”说；四曰对抗（较量），《战国策·赵策四》有“齐、秦交重赵，皆且无敢与赵治”说；五曰征服（制服），如《三国志·吴志》有“同心一意，共治曹操”说；六曰研究（探究），《晋书·食货志》有“治经入官，则君子之道也”说；七曰治疗（诊疗），如《世说新语·言语》有：“服五食散，非唯治病，亦觉神明开朗”说。综合以上有关“治”的各种意义，结合中医历代典籍的相关论述，不难看出，中医的“治”有狭义和广义之分，狭义的“治”即指对疾病的诊治；广义的“治”包含有研究、保健、调理、治疗等多重含义，显然“治未病”的“治”是广义的。而对于存有疑问的健康状态，我们认为采纳研究之意较为妥当。因此我们认为治未病除有以上四层含义外，还有研究健康状态更深层次的含义。

2 健康研究的必要性

目前医学更多的是研究疾病的发生发展规律。即使在目前人们已逐渐认识到治未病的重要性并给予很大关注的情况下，其研究仍主要集中在对文献的总结当中，并将该思想运用于某些传染病、危重病及慢性病的防治当中，而对健康研究重视不够。健康的重要性不言而喻。我国古代医家早已对健康研究高度重视。如《千金要方·养性序》曰：“是以至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于既逝之后。”《丹溪心法》亦谓：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。”这种重视健康、研究健康的思想还传到了海外。日本十分重视预防疾病、保持健康的研究，如在1937年，日本曾掀起了一个全民灸足三里的运动，以增强民族体质，并将它作为一年中的一件大事。20世纪70年代中期之后，美国开展了以“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，结果很快取得了成效：一些常见病、慢性病的发病率大大下降，健康率明显提高。

3 中医对健康的认识及研究

3.1 对健康的认识

《素问·玉机真脏论》说：“五色脉变，揆度奇恒，道在于一。”这里的道和一，是物质世界的一般规律。要认识客观事物，应做到知常达变。通过对健康的研究，可以更好发现疾病、认识疾病。

中医学在整体观念的指导下，认为健康是人类与自然及社会环境之间的一种动态平衡，当人体脏腑气血阴阳和谐协调，能适应社会、自然环境的变化，便是身心健康的表现，否则内外环境不能维持在一定范围内和谐统一，便可发生疾病。也就是说对健康产生影响的除了人体自身，还包括诸如自然和

社会等外环境因素。这正与世界卫生组织所提出的健康概念（健康不仅是没有疾病和不虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态）不谋而合。这些外环境通过影响人体的气血阴阳协调而对机体产生作用。因此我们应从多方面考察健康，不仅要关注健康的身体，良好的心理及社会适应状态也不容忽视。

3.2 对健康的研究

中医历来重视“内养外防”的综合调摄以保健康。其中，内养又是关键，所谓“正气存内，邪不可干”。内养，主要通过保养人体正气而促进身体健康，而养正气主要在于养神、健形、调气、固精等方面。精、气、形、神四者相互依存化生，因此内养正气必须综合调摄，四者并养。外防，主要是预防那些对人体不利的自然、生活及工作环境。不利的外环境既能引致疾病，又能伤害人体正气，是健康之大敌，故保持健康必须时刻注意避免其侵犯。

3.2.1 养神的研究 “神”既是生命活动的主宰者，生命力的综合外在表现，亦是人的精神意识思维活动。人体脏腑组织的功能活动及气血运行必须受神的主宰，因此保持健康首重养神。《真诠》有：“文子曰：太上养神，其次养形，神清气平，百节皆宁，养生之本也。”养神，一方面是保养元神，不使之耗散，另一方面，是把人的精神意识调到最佳状态，属于现代心理调节的一部分。所谓最佳状态，就是高度稳定的心理和精神状态及社会正常交往的平衡状态，这在保持健康中向来被认为是最关键、最重要的一个环节。《素问·上古天真论》中就有：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”保持良好情绪，可以增强正气，减少疾病的发生以保持健康。高龄健康老人介绍他们的长寿经验时，亦颇为强调心理精神因素对健康的影响。

养神方法包括：（1）养心，要存心仁厚，排除贪念，保持心态平和来保养元神以谋求健康。清代名医石成金说：“凡欲身之无病，必须先正其心，令心不乱求，心不妄念，贪嗜欲，不着迷惑，则心先无病矣。”（2）养性。指调摄精神、陶冶性情。一方面应注意保持情绪的稳定，乐观豁达，淡泊名利，防止情绪的失节而影响健康。《内经》云：“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”不良的心理情绪会有损身体健康，因为不良的精神刺激会在大脑中形成一个恶性的兴奋灶，使大脑中枢降低对各器官功能的调节能力，这时就会导致机体降低其抗病能力。另一方面还应扩大自己的爱好，增添自己的乐趣，陶冶自己的情操。

3.2.2 健形的研究 “形”是生命活动的场所,是精、气、神赖以存在的基础,形体衰败则精气神无所依存,生命亦不复存在,故《景岳全书·传忠录》曰:“善养生者,不可不先养此形,以为神明之宅。”健形主要通过饮食起居,锻炼劳逸来调摄。《素问·上古天真论》指出:“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能神与形俱,而能尽终其天年,度百岁乃去。……故半百而衰也。”这就是说要保持身体健康,就应该懂得自然变化规律,饮食起居做适当的节制和安排。饮食有节,应做到慎饮食即按时而食,按需而食,科学搭配营养,保持科学饮食习惯如细嚼慢咽、食后将息等等;起居有常,最重要的就是注意顺应四时气候变化规律;而锻炼劳逸方面,应做到适度,现代医学证明适度运动劳作可以强心、健肺、强化胃肠运动、提高神经的兴奋性和应激力、提高机体的抵抗力,但如安坐而少动,好逸而恶劳,则气血凝滞而诸病丛生。《正统道藏》说:“凡身体不可太逸,太逸则气血不畅,最易生病。”

3.2.3 调气的研究 “气”作为构成人体、维持生命活动的基本物质,具有充身、养神、化精的重要生理功能,保持气的充沛健旺、促进气机的调畅和顺是保健养生的重要法则。《难经·八难》说:“气者,人之根本也。”人体之精气来源于先天之精气、饮食中水谷之气和存在于自然界的清气,因此遗传因素、饮食因素及环境因素都对健康起着不可忽视的作用。古人早已认识到晚婚优生的重要性,认为男三十而娶,女二十而嫁,可使子女身体强壮。日本作为世界第一长寿国家,除了具有发达的经济水平,合理的膳食结构和养生习惯外,良好的环境治理和空气水平亦是重要因素。

3.2.4 固精的研究 精是构成人体生长发育生殖及各种功能活动的物质基础,故《素问·金匱真言论》说:“夫精者,生之本也。”肾藏精,保养肾精,使其封藏固秘,则肾中元气充沛旺盛,生命根基坚固而健康长寿。房劳过度,则会耗伤肾精。因此应节制房事,蓄养精气,以保健康。

3.2.5 防止病邪侵害,预防免疫的研究 病邪是导致疾病的重要条件,故保持健康除了要提高正气之外,还需注意防止病邪侵害。努力做到“虚邪贼风,避之有时”、“避其毒气”,远离瘟疫及意外伤害,预防季节性疾病和传染病。

4 健康研究的现实意义

上个世纪末,全球医学界大讨论的最终结论是:最好的医学不是治好病的医学,而是使人不生病的

医学。当今,随着医学发展趋势由“以治病为目标的对高科技的无限追求”转向“预防疾病与损伤,维持和提高健康水平”,国家适时将“人口与健康”作为国家工作重点领域之一,明确提出疾病防治重心前移,对于健康的研究被提到了前所未有的高度。

对健康进行研究,从而发现健康规律,提出健康建议,可以最大限度地解除人类的痛苦,提高人类的生活质量,从而引导人类接近一生无病,无疾而终的美好殿堂。目前人类医学更多的是对疾病进行研究,如果我们能够未雨绸缪从源头着手,把更多的一些精力放在对健康的研究上,我们认为可以收到事半功倍的效果的。

对健康进行研究,从而发现健康规律,提出健康建议,不仅可以节约大量社会资源,而且还可以创造社会财富。当今人类对于医学的研究进入一种对高科技,高投入的追求当中,而后运用所得到的高回报再进行高投入研究的一种恶性循环当中,在西方发达国家更是如此,这也是造成我们目前看病贵的一个主要原因。如果我们能够加大健康研究的力度,一方面可以节约大量的研究、治疗疾病的费用,另一方面还可以开发许多健康产业,从而使我们的研究进入一种良性运转机制当中。

5 思考与启示

有关健康的各个方面均应参与到对健康的研究当中。这包括中医西医应发挥各自优势深入研究,将理论及临床、实验研究等方面结合起来;除医学外的有关健康方面譬如道德方面、社会方面也应包含其中,全社会应形成一个关注健康的良好氛围。

加大对健康的宣教力度。人民大众是健康的主体,只有当健康的意识进入大众的头脑,维持健康状态的方法被大众所掌握,有关健康的科研成果尽快为大众所熟知,我们对于健康的研究才有意义。我们可以在社区设立健康宣教中心,有地域特色的地区建立起针对本地区的健康研究中心,媒体设立专为健康服务的版块,以使大众保持健康的美好愿望有可能达成。

建立健全社会的健康保障体系。目前我国的健康保障体系尚不完善,如何在我国这样一个经济欠发达而又人口众多的国家建立健康保障体系是一个摆在我们面前的艰巨的课题。我们应积极思考公益性和市场的关系,探索建立“政府引导、市场主导”的社会健康保障体系。

参考文献

[1]徐中舒.汉语大字典[M].成都:四川辞书出版社,1995.

(收稿日期:2008-09-02)