

## 张仲景治未病思想探析

张玉苹

(北京中医药大学基础医学院养生康复系 北京 100029)

**摘要:**张仲景继承和发扬《内经》治未病思想,对现代预防医学起到了承前启后的作用。其治未病思想包括:养生防病,有病早治,已病防传,病盛防危,新愈防复5个方面内容。仲景治未病思想对于日常生活和防病治病有重要的指导意义。

**关键词:**张仲景;治未病;养生;预防

**中图分类号:**R222

### ZHANG Zhong-jing's thought of preventive treatment

ZHANG Yu-ping

(Department of Health Preservation and Rehabilitation, School of Fundamental Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029)

**Abstract:**ZHANG Zhong-jing (150-219 AD) inherited and developed the thought of preventive treatment in *Nei Jing*, and followed up the past and ushered in the future of modern preventive medicine. His thought of preventive treatment included: health preservation for preventing diseases, treatment in early stage of a disease, guard against infection, prevention of exacerbation when disease being serious or relapse when disease cured. The thought of preventive treatment of ZHANG Zhong-jing's is important in guiding daily life and disease prevention and treatment.

**Key words:**ZHANG Zhong-jing; preventive treatment; health preservation; prevention

目前医学模式正由生物医学模式转变为“生物-心理-社会-环境”医学模式。健康的定义也随之改变,1992年世界卫生组织给健康的最新定义是:“所谓健康就是生理、心理、社会适应和社会道德的一种完美状态。”随着健康定义的转变,各国的医疗保健策略逐渐从以疾病为主导向以健康为主导转变,我国也提出了从“治疗疾病”向“预防疾病”转变的战略,这种预防思想与中医“治未病”的主导思想息息相关。

治未病的概念最早出现于《黄帝内经》,《素问·四气调神大论》“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”的论述,开创了中医对这一领域的独特认识和精辟见解之先河。在《素问·刺热论篇》和《灵枢·逆顺》中明确提出了“病虽未发,见赤色者刺之,名曰治未病”和“上

工,刺其未生者也;其次,刺其未盛者也;其次,刺其已衰者也……故曰:上工治未病,不治已病”的见解,突出了治在病先的主题。《难经》亦有对治未病的论述,如《难经·七十七难》曰:“所谓治未病,见肝之病,则知肝当传之与脾,故先实其脾气,勿令得受肝之邪,故曰治未病焉。”

历代医家在此基础上不断发挥,张仲景将“治未病”思想贯穿于《伤寒杂病论》之始终,形成了完整而严密的体系,其特点在于结合临床实际,开临床应用之先河。他在《伤寒论》中虽未明确提出“未病”和“治未病”概念,然仲景十分重视治未病医学思想的继承和发展,并将其体现于《金匱要略》一书中,所涉范围包括养生防病、有病早治、已病防传、病盛防危、新愈防复5个方面<sup>[1]</sup>。

#### 1 养生防病

仲景在《伤寒论·伤寒例》中指出:“冬时严寒,

万类深藏,君子固密,则不伤于寒。”认为内养正气,使正气充实,是预防疾病的首要条件。仲景认为养生防病包括以下内容:

### 1.1 顺天养生

仲景很重视天地阴阳变化、寒暑消长对人体的影响,主张人应顺应四时阴阳以养生,而不可逆之,否则便会产生疾病。如《伤寒论·伤寒例》说:“君子春夏养阳,秋冬养阴,顺天地之刚柔也。小人触冒,必婴暴疹。”触冒即逆天地阴阳而动,暴疹是感受外邪导致的急性病。其实,如果不顺天地之阴阳、不顺天地之刚柔,久之也可能危害身体健康,导致各种慢性病的发生。

### 1.2 避邪养生

《灵枢·九宫八风》说:“谨候虚风而避之。故圣人曰避虚邪之道,如避矢石然,邪弗能害,此之谓也。”张仲景也提出了这样的养生原则,仲景在《金匱要略》首篇即云:“若能养慎,不令邪风干忤经络”“客气邪风,中人多死。”仲景所说的“邪风”泛指一切有损健康、影响脏腑正常功能活动、导致疾病产生的不正之气和不利因素。《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》论及“未至而至”“至而不至”“至而不去”“至而太过”等气候的异常变化会引起疾病,提示应注意气候的变化,尤其是气候的异常现象,预防外来邪气。《金匱要略》云:“夫人禀五常,因风气而生长,风气虽能生万物,亦能害万物。”自然界气候的变化,必然影响人体,因此顺应四时,外慎邪气,可防病于未然。

### 1.3 调神养生

古人非常重视精神活动的调摄,《素问·上古天真论篇》说道:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”张仲景在《伤寒杂病论·序》中强烈批评当时的一些人“竞逐荣势,企踵权豪,孜孜汲汲,惟名利是务”。张仲景对“唯名利是务”是极不赞同的,他认为无私、寡欲才能到达清静的境界,而保持思想清静,便能获得调养精神、却病延年的目的。张仲景针对当时的一部分居世之士“进不能爱人知人,退不能爱身知己”提出了“爱”的观念,认为生活社会上,时刻都要有一颗爱心,既爱自己,亦爱他人,上爱君亲,下爱贫贱。

### 1.4 饮食养生

仲景云:“凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害……所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾。”强调合理饮食对预防疾病的重要性。仲景在《金匱要略》首篇即云:“服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘,不遗形体有衰,病则无由入

其腠理。”仲景认为依体质的不同,饮食有宜与不宜之物,需避免摄入不宜之物,以免损伤正气,而招致疾病。又认为饮食与气候相关,在《金匱要略》中提出四时食禁之原则:“春不食肝,夏不食心,秋不食肺,冬不食肾,四季不食脾。”《金匱要略》第二十四、第二十五篇,设专篇论述禽兽鱼虫禁忌、果实菜谷禁忌,详列许多“不可食”“不宜食”“不可多食”或“食之害人”的饮食禁忌达 160 条,强调饮食选择对养生防病的重要性。

### 1.5 房事养生

仲景在《金匱要略》中指出血痹、虚劳、消渴、痰饮、黄疸等病,皆可因房劳过度所致。因此,在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证并治》中,仲景强调“房室勿令竭乏”,这是很正确的一个养生观念,符合中国古代养生原则:无太过不及,过犹不及,不及犹过。仲景告诫人们,节制房室以免损伤元真之气,可预防疾病,并且列肾气丸为补肾之要方,可见保养肾气在养生防病中的重要性<sup>[2]</sup>。

## 2 有病早治

仲景对疾病早期治疗的高度重视,如《伤寒论·伤寒例》说:“凡人有疾,不时即治,隐忍冀瘥,以成痼疾。小儿女子,益以滋甚。时气不和,便当早言。寻其邪由,及在腠理,以时治之,罕有不愈者。患人忍之,数日乃说,邪气入脏,则难可制。”《伤寒论》共有 398 条,其中太阳病篇就 178 条之多,相当于全书的三分之一。仲景之所以这样安排,是因为太阳为诸经之藩篱,统领营卫,为一身之表,大多数外感邪气,都是自太阳而发,太阳首当其冲,外邪在表时要及时表散以防邪气内传。

另外,《金匱要略》云:“适中经络,未流传脏腑,即医治之,四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞。”以免病邪深入,病情加重,使患病之体早日康复,此即强调疾病的早期治疗。

## 3 已病防传

张仲景十分重视预防疾病的传变,指出在治疗疾病时应注意照顾未病的脏腑,阻断疾病的传变途径,防其蔓延为患,促使疾病向痊愈方面转化。《金匱要略》首篇首条即谓“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”,以肝病传脾为例,阐明脏腑病变的治疗规律,提出“已病防变”的原则。更有原文第 8 条:“太阳病……欲作再经者,针足阳明,使经不传则愈。”根据六经传变的规律,预防疾病的传变。在临证过程中,应仔细观察,摸索疾病发生发展的规律,采取合适的治疗措施,防止疾病的传变。

#### 4 病盛防危

所有急重症都有一个从量变到质变的过程,若能防微杜渐,在关键时刻及时把握救治之法,则可转危为安<sup>[3]</sup>。仲景创立了扶阳抑阴和存阴制阳法,即病盛防危的重要体现。如阳明病土燥水竭或少阴病水竭土燥,均呈阳明腑实内结、真阴岌岌可危之势,此时如不及时存阴制阳,则可致津竭液脱之变。少阴病,脉沉者,当急温之,及时扶阳抑阴,使急重之症不至危殆。

#### 5 新愈防复

疾病初愈,虽然症状消失,但此时邪气未尽,元气未复,气血未定,阴阳未平,必待调理方能渐趋康复。若不注意调养将息,或适逢新感病邪,不但可以使病情重发,甚者可危及生命<sup>[4]</sup>。张仲景在《伤寒论》的最后,专设“阴阳易瘥后劳复病脉证并治”一篇,即示人治疗瘥后劳复诸病的辨证论治方法,也旨在启发人们要注意防止疾病复发。指出在伤寒病后期,大邪已去,病势已减,疾病近愈,但由于气血阴阳未平复,脏腑功能未健旺,或尚有部分余邪未尽,此时若能谨慎起居、节制饮食、禁戒房事、调摄得当,则有助于正气的恢复,从而加速身体的完全康复<sup>[5]</sup>。

病后脾胃尚弱,消化能力迟缓,要特别注意饮食调养。《伤寒论》说:“病人脉已解,而日暮微烦,以病新瘥,人强与谷,脾胃气尚弱,不能消谷,故令微烦,损谷则愈。”此时宜少少进食,饮食适时、适量,以清淡为主,不可厚味。

新愈防复亦是预防治疗中的关键环节,除食复、劳复、房复之外,清代医家俞根初在《通俗伤寒论》中又补充了“感复”“怒复”等,使瘥后复病更加完备和系统<sup>[6]</sup>。

中医治未病思想虽源于《内经》《难经》,而实完备于张仲景的《伤寒杂病论》,后世医家在此基础上进行了发挥。仲景治未病思想对现代的预防医学起到了承前启后的作用,在现代健康教育和临床实践中具有广泛的指导意义。治未病是当今医学研究的主题,是人们追求的最高境界,治未病思想在日常生活和临床工作中有重要的指导意义,千百年来一直有效地指导着人们的防病治病实践。

#### 参考文献:

- [1] 锦 洪. 仲景治未病思想及其现实意义[J]. 深圳中西医结合杂志, 2002, 12(5): 263-264.
- [2] 彭 锦, 陈仁波. 《金匱要略》对中医预防保健理论的贡献[J]. 四川中医, 2007, 25(11): 36-37.
- [3] 周亦农, 孙玉冰. 浅析《伤寒杂病论》中的预防思想[J]. 中国医药学报, 2003, 18(5): 311.
- [4] 陈 权. 仲景“治未病”思想探析[J]. 辽宁中医杂志, 2008, 35(5): 707-708.
- [5] 王 喆, 王宗柱. 浅析“治未病”思想在《伤寒杂病论》中的应用[J]. 陕西中医学院学报, 2007, 30(4): 6-8.
- [6] 刘华生, 孟庆贵, 赵 军. 热病瘥后复病预防调治法初探[J]. 中医药信息, 1997(5): 4.

(收稿日期: 2009-01-17)

#### · 声明 ·

### 《北京中医药大学学报》加入《中国学术期刊(光盘版)》声明

《北京中医药大学学报》已入编《中国学术期刊(光盘版)》。为此郑重声明如下:

一、凡在《北京中医药大学学报》发表的文章,如作者事先未表示异议,则相应地被编入《中国学术期刊(光盘版)》。《中国学术期刊(光盘版)》免收作者版面费。

二、《中国学术期刊(光盘版)》免费向作者提供引文率统计资料。作者可通过所在单位设立的中国学术期刊文献检索咨询站查询,检索本人在《中国学术期刊(光盘版)》中发表论文的被引用情况;如本单位未设立文献检索咨询站,作者可直接向清华大学总站(北京清华大学84-48信箱,邮编:100084)查询。

三、《北京中医药大学学报》编辑部所付稿酬已包含刊物内容入编光盘版的报酬;对于入编《中国学术期刊(光盘版)》的文章,该刊编辑部不再致酬。

四、凡不愿被《中国学术期刊(光盘版)》转载文章的作者,来稿时务请声明。

《北京中医药大学学报》编辑部