

# 中医学的健康观及维护健康的特色和优势

王 阶 汤艳莉

**【摘要】** 中医学蕴藏着丰富而系统的健康观念及养生智慧,不仅囊括了现代健康的内涵,更极具自身特色。中医学的健康观主要包括天人相应的整体观、形神合一的和谐观、气血阴阳的平衡观。中医学维护健康的特色和优势在于治未病、调情志、重正气、法自然。深入研究并推广运用中医学的健康观和调节手段,对提高人类健康水平具有重要意义。

**【关键词】** 中医学; 健康观念; 天人相应; 形神合一

## On the concept of health in traditional Chinese medicine and its characteristics and advantages

WANG Jie, TANG Yan-li. Guang'anmen Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100053 China

**【Abstract】** There are abundant systematic concepts of health and the wisdom of life-cultivation in traditional Chinese medicine (TCM), not only including the connotation of modern health, but also with many of its own characteristics. The health concept of TCM includes the holistic view of unison between man and universe, the harmonious unity of fusion of shape and soul, the people-oriented view of values and the balance of qi-blood-yin-yang in the human body. The characteristics and advantages of TCM for maintaining health consist of prevention, emotion regulation, to pay great attention to Upright Qi and obeying nature. To take full advantage of the health concept and regulation methods of TCM, to further study and spread it will promote and make great contributions to human health.

**【Key words】** Traditional Chinese medicine; Concept of health; Correspondence between man and universe; Fusion of shape and soul

中医学蕴藏着丰富而系统的健康理念及养生智慧,在当前生物医学模式向生物-心理-社会医学模式转变的大背景下,积极挖掘和系统整理中医健康学的思想体系和干预特色及优势,对推广中医学,促进人类健康具有重要意义。

对健康的认识程度决定着对疾病病因的认识、诊断标准的确定、治疗疗效的判定以及养生保健的手段和水平。WHO 对“健康”的定义是“不仅没有疾病或虚弱,而且在生理、心理和社会适应方面均处于完满状态”。可见健康的内涵包括生理、心理和社会适应三个层面,其中社会适应性很大程度上取决于生理、心理状态,心理健康是身体健康的精神支柱,生理健康又是心理健康的物质基础。

## 1. 中医学的健康观

中国古代医家通过长期的医疗实践以及对自然

界和社会的观察,从宏观层次上形成了对人体生命活动规律和健康的认识,中医学的健康观可以概括为整体观、和谐观、平衡观。

### 1.1 天人相应的整体观

根据现代健康内涵,健康人要能够与其所处的社会及自然环境保持协调的关系,这与中医学天人相应的整体观不谋而合。中医学的整体观要求:一要“合天时”,即所谓的“天人合一”,人体的健康状况与季节气候、昼夜晨昏、水土方宜等因素密切相关,顺应天地四时的变化,乃健康所必需,中医春季调肝,夏季调心,长夏调脾,秋季调肺,冬季护肾的用药原则,便是遵循“合天时”理念的具体体现;二要“合人事”,强调个人要与社会环境相适应,其养生理论注重“养气”、“清心”、“颐性”,要求“适嗜欲于世俗之间,无意嗔之心,行不欲离于世,被服章,举不欲观于俗,外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功”<sup>[1]</sup>。

## 1.2 形神合一的和谐观

现代健康观认为,作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。这在中医学中往往表现为形神合一。但中医的“神”不仅包含心理、情绪之意,更是对人的整个精神状态的概括。形神不和谐的情况通常有“神扰形”及“形伤神”。“神扰形”,乃因人的精神状态在与环境变动的调适中起重要作用,心神不明,则百病丛生。“形伤神”,即身体状况的改变带来的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是顽疾、痼疾,往往使人产生焦躁、烦恼、忧虑、抑郁等不良情绪。

## 1.3 气血阴阳的平衡观

健康以平衡为要旨,“阴平阳秘,精神乃治”,“阴阳乖戾,疾病乃起”,太过不及,均非常态。治疗疾病的基本原则就是“谨察阴阳所在而调之,以平为期”,保持气血阴阳的正常运动是养生和治疗的关键。中医药的治疗措施和方药的治疗效能通常都是通过对气血阴阳进行调节而实现的,比如被誉为群方之祖的桂枝汤,辛甘化阳以助卫,酸甘化阴以滋阴,调和营卫,体现的即是平衡之美。又如金匱肾气丸,以附子、桂枝为主药,以鼓舞亏虚的肾中阳气,补命门之火,引火归源;配以地黄等六味药物滋补肾阴,促生阴液;如此配伍组方是本着阴阳互根、阴阳平衡的原理,使得阴平阳秘,肾气得固。

## 2. 中医学维护健康的特色和优势

### 2.1 治未病——调节亚健康状态

亚健康状态是一种介于健康与疾病之间的非健康非疾病的“第三状态”,是由健康向疾病转化过程中的一个过渡阶段,此阶段虽没有明确的疾病,但却出现精神活动和适应能力的下降,如果这种状态不能得到及时的纠正,则容易引起各类疾病<sup>[2]</sup>。中医认为这属于“未病”范畴,并且在《内经》时代就已提出了“治未病”的概念,《素问·四气调神大论》说:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……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?”《丹溪心法》亦谓:“与其救疗与有疾之后,不若摄养与无疾之先,盖疾成而后药者,徒劳而已”。中医治未病的方式多样,针灸、穴位贴敷、食疗保健均在民间广为盛行。《扁鹊心书》曰:“人于无病时,常灸关元、气海、命门、中脘……虽未

得长生,亦可保百余年寿矣。”

### 2.2 调情志——维持心理健康

中医治病一贯重视给予患者最大的人文关怀,不仅治病,更要治人。中医学重视患者的爱、恶、苦、乐等主观体验,并据以判断患者病情的虚实寒热。问诊过程中,细心体会患者的疾苦,了解患者的内心,解答病人的问题,消除了患者的心理负担,对于心理治疗也具有十分重要的作用。中医学还形成了“五志”的概念,用以指导调节情志。临床上经常根据“悲胜怒,喜胜悲,恐胜喜,思胜恐,怒胜思”理论,运用以情胜情的心理制约方法。

### 2.3 重正气——调动人体潜能

中医治疗疾病调动的是人自身的调节机能。中医认为,人体自身存在着一种“阴阳自和”的机制,张仲景《伤寒论》指出“阴阳自和者,必自愈”,从内因角度强调了人体阴阳“自和”功能的巨大作用。中医疗法并非对抗治疗,而是采用平和的调整方法,帮助患者恢复和提高自身固有的调节能力,调动人体内在的生命潜能,充分发挥内因的作用,从而达到强身祛病的目的。

### 2.4 法自然——以天然药物促健康

在“回归自然”的世界潮流中,天然药物在现代医疗保健中的需求越来越大。中医借以促进健康的物质基本来源于自然,倡导“药食同源”,“药以祛之,食以随之”。如红枣、百合、淮山、枸杞、党参等,均是人们日常生活中常用到的食品兼药材,夏季人们常服的绿豆粥虽属食物但也具有很好的清凉泻火功效。为保证人体全面的营养需求。此外,用以补偏救弊的中药材绝大多数来源于绿色天然植物,毒副作用小,中医学促进健康的要旨是根据每个人的体质偏向,选用不同功效的天然药物或食物,以期达到整体的综合效应,达到补益脏腑气血,强壮体质,预防疾病,延年益寿的目的。

### 参 考 文 献

- [1] 郭露春. 黄帝内经素问校注[M]. 北京:人民卫生出版社, 1995:17.
- [2] 林玉敏. 中医“治未病”思想与“亚健康”的防治[J]. 广西中医药, 2009, 32(2): 51-53.

(收稿日期:2009-08-15)  
(本文责任编辑 王振瑞)