

“治未病”的思想内涵及其在肺炎中的防治作用

葛木子 何琪钰

山东中医药大学

[摘要] 中医“治未病”思想源远流长，是中医基础理论重要的核心之一，对指导预防、治病、愈后等工作起了重大影响，其内涵一般涉及未病先防、既病防变、愈后防复等三方面，以达到维护人类身心健康和尽可能预防各类疾病产生、变化等为目的。当肺炎暴发后，依据患者的多项指标来制定合理的治疗方案便显得尤为重要，我们要根据“治未病”的应用优势来制定一系列治疗方案，并且要将控制病毒的传播放在首要位置，因此中医“治未病”的思想在肺炎的防治应用便尤为关键。

[关键词] 治未病；预防；肺炎；防治

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2077

前言

中医药防治学历史源远流长，早在《黄帝内经》中就明确提出了“治未病”的防治宗旨。《素问四气调神大论》中写道：“圣人不可不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后医之，乱已成而后治之，譬犹渴以穿井，斗以铸锥，不亦晚乎！”这为后代医家对“治未病”思想更进一步的理论研究奠定了坚实基础。其后，《伤寒杂病论》等医籍对“治未病”的思想提出了进一步的阐发，如张仲景在《金匮要略》中提出“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，成为后世“治未病”的一大准则^[1]。至今，“治未病”的思想对肺炎的防治工作具有重大意义。

1. “治未病”思想内涵

治未病，属于中医的最基本预防思想，是指通过采取相应的诊断或防治手段，来帮助和提高机体的正气，从而防止病症的出现、发展和变化。中医学认为正气不足才是病症出现的最根本原因，而邪气则是发病的最重要条件。所以，所谓治未病，对于身强体卫的人而言，可以扶助身体正气，避免病邪侵犯；而对于已患病的人而言，则可以见微知著，以避免病情的进展与传变；对于久病初愈的人来说，可以从整体上调整阴阳，预防疾病复发及病情反复。《备急千金要方论诊候》书中指出：“古代善为医者，上医医未病之病，中药医欲病之病，下医医已病之病。”把病分成未病、欲病、已病三种，这就为治未病的思想中防止生、防发病、愈防复三个方面的划分提供了理论依据。同时，这亦是中医历史上最初的三层防治定义，亦和现代防治医学的三层防治思路相吻合。现代防护医疗是指以环境-健康-人群为基本模型，利用现代基础科学、临床医学与环境卫生科学技术中的先进理论知识和方法，以“预防为主”的指导思想，制定疾病的防制政策，达到预防、控制疾病和促进健康的目的。由此可见，“不治已病治未病”的传统防治思路，对于现代社会传染性、慢性等其他疾病的预防有着重要性。

2. “治未病”思想特点

中医学“治未病”的主要特点，是通过身体健康状况和生命活动变化规律来了解疾病的变化规律，以达到维护身体

正常机能水平和预防病变产生、变化等为目的，其大致包含以下三大主要方面的具体内容：未病先防、既病防变、愈后防复。

未病先防：指在病变尚未出现以前，通过各项预防措施，提高机体的正气，减少不利因素的影响，以避免疾病的发生。这是中医防治病变，防重于治的突出表现。病症的出现，主要关乎着邪正盛衰。所以，未病之先防要从扶助体内正气与避免病邪侵扰二个方面着手。

既病防变：指当疾病出现后，早期诊察，洞幽察微，防微杜渐，以预防疾病的发展与传变。《医学心悟医中百误歌》称：“见微知著，弥患于未萌，是为上工。”由于邪正争夺的消长，病变的进一步发展，往往会发生由浅入深，从轻到重的复杂性转变。而在疾病发生后如若不及时就诊或采取一定措施，待其发展演变，深入机体，病入膏肓，至无法诊治的地步，便无法扭转邪盛正衰的局面。所以必须早期诊断，积极治疗，避免传变。

愈后防复：指当疾病初愈、减轻或好转时，要注重于在总体上调节阴阳，以保持和巩固阴阳均衡的状况，从而防止病情复发和疾病反复。一般来说，当病人身体初愈后，由于阴阳之间刚刚获得了新的平衡点，对邪气尚有留恋之势，而机体生理功能仍未完全恢复，故还须采取综合措施调整脏腑、以固护一身正气，防止疾病复发。

3. “治未病”思想在肺炎防治中的应用优势

成为保健杀手的许多慢性病症，都可采取“治未病”的各种对策来防治；而针对病毒这样的感染性疾病，通过打断疾病传染必须的三个环节中的任意一个环节，就能够有效的抑制其传播，从而引导人类避免患病。

预防肺炎的传染主要三个环节是：限制传染源，截断传染渠道，保护易感群体。”治未病”中的未病先防可以适用于控制传染源。例如，为了防止肺炎病毒肆意蔓延，同时也为了更好地治愈患者建立方舱医院，将患者集中起来进行治疗，并进行封城，这些举措有效地对传染源进行控制。并且在疫情好转之后，国家实行非常严格的边境控制政策，防止病毒进入，严格控制传染源。同样的是，在保护易感人群方

面, 国家组织全体市民进行注射疫苗, 后期注射加强针, 这也体现了未病先防思想的优势所在。

在切断传播途径方面, 我国采用了既病防变的思想。肺炎疫情伊始, 国家明确提出需要将市民居住分离, 非必要情况下不准出门, 且出门时必须佩戴口罩的防疫要求, 并且在封城结束后, 政府迅速组织工作人员对全城进行消毒, 防疫人员上门进行核酸检测等等, 这些措施都有效地切断了传播途径, 是我国疫情防控工作的又一伟大创举。

综上所述, 所谓“治未病”的宗旨在于其从总体来看, 在一定程度上充分调动了人体防邪的积极性, 并强调运用总体概念、辨证论治和个体化的防治措施与护理方法, 可以帮助保护病人身体内免疫功能的动态平衡, 在各个方面减轻病毒的产生和传播, 为肺炎防控提供了良好的思路并产生了一定程度上的防控效应。

4. “治未病”的思路在肺炎防控中的使用

根据“治未病”的精神, 中医预防和治疗肺炎的主要目的是避邪益气。“治未病”理念在于其从整体出发, 在一定程度上调动了人体的抗邪积极性, 医师重视整体观念、辨证论治以及个性化的预防和治疗方案, 能够帮助维持患者身体内免疫功能的动态平衡, 更有利于促进患者身体康复, 减轻激素副作用^[2]。肺炎, 属于中医“疫病”范畴, 由寒湿之疫邪引起, 具有起病急、来势猛; 传变快、变化多; 季节性、地域性不明显等特征。寒湿疫的主要症状有: 低热, 体热不扬, 或未热, 干咳, 少痰, 倦怠疲乏, 胸闷, 脘痞, 或呕恶, 便溏, 舌质黄淡, 或浅红, 苔白或白腻, 脉濡。湿热疫主要表现: 发热, 咳嗽痰少, 或有黄痰, 憋闷气促, 腹胀, 便秘不畅, 舌质暗红, 舌体胖, 苔黄腻或黄燥, 脉滑数或弦滑^[3]。按照“治未病”的基本理念, 即从未病先防、既病防变、愈后防复三个重要基本方面来考虑。俗话说“松柏之质”, 即指此人体质强健, 抵抗疾病的能力强。因此, 未病先防, 需改善“易感”体质。从防控经验看, “发热”是肺炎普遍症状之一。而“易感”体质极易患外感疾病, 因其正气不足, 免疫力低下。针对肺炎病毒的易感群体, 个人预防特别重要, 如戴口罩, 勤洗手; 不吃野味; 不聚集; 保证房间通风; 干咳或打喷嚏时要注意遮住口鼻; 防止双手接触眼、鼻或嘴; 要注意将手机等随身物品消毒; 及时隔离可疑、确诊的病人和密接者等。还可以在医生的指导下, 选择肺炎中药预防药方, 如: 生黄芪12g、炒白术9g、防风6g、金银花9g、连翘9g、桑叶6g、炒牛蒡子6g、芦根9g、炙甘草3g, 可益气固表, 清热解暑。既病防变, 中西医结合积极治疗外感疾病。诊断时, 除选择常规的中药方剂以外, 应增用扶正祛邪、通络祛湿的中药方剂治疗, 方选生黄芪、炒白术、防风、党参、大连翘、金银花、茯苓、芦根、红景天等, 并

针对病人临床应用症状表现的不同对患者加用相应对证药物治疗, 诊断为寒湿: 用中药加藿香、草豆; 发热, 口干咳嗽少, 或有黄痰, 憋闷气促, 腹痛, 或便秘不通畅, 舌质暗红, 舌体短胖, 苔黄而腻或黄燥, 中脉数或弦滑者, 诊为湿热: 中药加黄芩、薏苡仁等药物治疗。通过不同的药物帮助改善患者的临床症状, 并使患者的疾病治疗更加贴合患者实际病情, 从而更有利于提高患者临床疗效, 使患者早日恢复健康^[4]。愈后防复, 注重中医情志调理。突如其来的肺炎疫情对广大群众的心理产生冲击, 引起人们出现不同程度的担忧、抑郁、焦虑、恐慌等负面情绪。因此疫情防控常态化下, 积极改善体质的同时还要加强中医情志调理, 减少不良恐慌情绪, 为打赢疫情攻坚战做好思想工作。

5. 结论

以中医“治未病”理论为基础指导, 在肺炎患者早期、全程将扶正祛邪治疗理念应用在临床治疗中对于改善患者中医症候积分、缩短治疗所用时间均具有较高的临床价值, 且能够明显改善患者治疗预后^[5]。这对我国在肺炎出现初期及其后来对病人进行诊断提出了一条良好的基本思路, 同时中医药“治未病”的思维又能够为多种病症的诊断和预防提出一条完善的基本思路, 并且它在诊断该病的方面有着自身的优越性。如邓铁涛教授所说: “中医治未病的思想是科学的、超前的理论, 可以为现代医学提供全面的防治思路。^[1]”总而言之, 在治疗疾病时, 我们应多方位地思考如何去治疗、预防以及愈后, 将中医学“治未病”的基本思想发扬光大。

参考文献

- [1] 吕沛宛, 赵广森, 周鸿飞, 侯江红. 基于《黄帝内经》理论的“治未病”方法探析[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(12): 7383-7385.
- [2] 王鹏, 杨松, 卜小涵, 王祥生, 王建明. 中医“治未病”思想在防控肺炎中的应用[J]. 智慧健康, 2021, 7(35): 63-65+72.
- [3] 魏大琼, 龙春花, 吴丝丝, 等. 基于肺炎的突发公共卫生事件护理应急管理体系的构建[J]. 现代医药卫生, 2021, 37(10): 1768-1772.
- [4] 侯丽娟, 杨静. 肺炎疫情下公共图书馆新媒体服务案例解析--以太原市图书馆为例[J]. 中国中医药图书情报杂志, 2021, 45(3): 40-42.
- [5] 王鹏, 杨松, 卜小涵, 王祥生, 王建明. 中医“治未病”思想在防控肺炎中的应用[J]. 智慧健康, 2021, 7(35): 63-65+72.
- [6] 左强, 吴伟, 邓铁涛. 中医学“治未病”思想思考冠心病的防治[J]. 新中医, 2013, 45(12): 1