

·国医大师·

国医大师孙光荣教授学术思想传承专题研究(六)

## 中医临证四大核心理念之未病观

刘应科,孙光荣\*

(北京市和平里医院,北京 100013)

**[摘要]** 未病观是国医大师孙光荣教授中医临证四大核心理念的重要组成部分,包括未病先防和既病防变两个内容,具体有不同的方法,《黄帝内经》从宏观上给予了指导,即“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”。孙教授的养生总则是“合则安”;养生要诀是“上善、中和、下畅”;养心法则是:“是非审之于己,毁誉听之于人,得失安之于数”;推崇的养生方法是干祖望教授提出的:“童心、蚁食、猴行、龟欲”。具体操作方法有顺应自然、修心养性、护肾保精、运动锻炼、调摄饮食、针灸推拿、服用药物以养生,避其邪气以防病等。

**[关键词]** 未病观;未病先防;病后防变;临证理念;养生;孙光荣

**[中图分类号]**R2-0 **[文献标识码]**A **[文章编号]**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2016.06.001

### "Prevent Disease" of Four Key Ideas on Clinical Symptoms of TCM

LIU Yingke, SUN Guangrong\*

(Beijing Hepingli Hospital, Beijing 100013, China)

**[Abstract]** The theory of preventive treatment is one of the four core ideas from TCM master Sun Guangrong including the prevention before disease onset and preventing disease from exacerbating. The macroscopic guidance was given in Huangdi Neijing. The general regimen principle from Master Sun is "He Ze An": proper is the health. The instruction is "Shangshan, Zhonghe, Xiachang". The praised regimen is from the famous Professor Gan Zuwang: childishness, eat a balanced diet, movement, fewer desire". The concret method of keeping health is accommodation to nature, nature-cultivation and regulating the mind, kidney essence protecting, exercise training, diet balance, acupuncture and moxibustion, massage, and medicine. We can also prevent diseases by avoiding evil influence.

**[Keywords]** view of prevent disease; prevention before disease onset; preventing disease from exacerbating; concept of clinical symptoms; health preserving; Sun Guangrong

未病观是国医大师孙光荣教授中医临证四大核心理念的重要组成部分,未病即是无病状态,亦是疾病的潜伏期状态,对于未病可以并且应该从早期进行干预,俗称“治未病”。如此,对预防疾病的发生,防止疾病的进展及恶化大有裨益,极大程度上提升了民众体魄健康,降低国家卫生成本。早在《黄帝内经》中就有“未病”及“治未病”的记载,强调“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”,并形象的权

衡了当中的利弊,提醒“夫病已成而后药之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”,谆谆告诫后人要高度关注治未病。治未病从某种角度而言就是要求养生,包括未病先防和既病防变两个内容,具体有不同的方法,《素问·上古天真论》从宏观上给予了指导,即“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”。孙教授的养生总则是“合则安”;养生要诀是“上善、中和、下畅”;养心法则是:“是非审之

**[收稿日期]**2016-02-25

**[基金项目]**国家中医药管理局“孙光荣国医大师工作室建设项目”资助;北京市和平里医院名中医工作室学术经验传承项目。

**[作者简介]**刘应科,男,医学博士,研究方向:孙光荣教授学术思想的挖掘、整理及传承。

**[通讯作者]**\*孙光荣,男,国医大师,教授,主任医师,E-mail:13911126358@139.com。

于己,毁誉听之于人,得失安之于数”;推崇的养生方法是干祖望教授提出的:“童心、蚁食、猴行、龟欲”。具体操作方法有顺应自然、养性调神、护肾保精、运动锻炼、调摄饮食、针灸推拿、服用药物以养生、避其邪气以防病等。

未病观是中医临证的重要组成部分。未病观的核心目的就是让人不生病、少生病、生病后不传化、不恶化、早痊愈。故而,未病观对人类的健康和发展有着巨大意义。两千余年之前,中医学就高度关注非疾病的状态,称之为“未病”,《黄帝内经》首倡“治未病”。中医学“治未病”思想基于天人合一,注重效法自然、形与神俱、动静平衡,追求人体的情志、形体与环境、社会的和谐统一,主张防重于治。“治未病”强调以人为本、和谐平衡,该思想是干预、改善、修复“亚健康”状态的指南。未病观的践行形式就是养生,治未病的重要措施之一亦是养生。

## 1 未病的概念认识

对未病的概念理解非常重要,未也者,指还没有,不曾之意;或有将来之意;病也者,疾病也。从字面意义理解有两层含义,一者不曾有的病,二者将来的病。然学者于此概念尚存在争议,有认为其为无病之意,有认为其为病态,为病之轻症,为病之前奏之意,有人理解其为今之亚健康状态。细考究,孙教授认为皆欠准确。未病,若为无病,谈何治疗,言何“治未病”,实为不妥,亦无研究发展的必要。未病为病之轻症,看似中肯,实则不准。第一,健康之人时刻有生病的情况,健康之时当成为未病状态;第二,疾病状态时,并且尚是可以变化,未受邪之处,尚处于未病状态。此二者非病之轻症。至于将未病跟亚健康简单划等号亦是不妥。亚健康绝对不是健康状态,虽然用现代医疗检验手段,查不出阳性结果,但是不能代表没有症状,比如疲劳、容易生病(感冒)常常就界定为亚健康状态,亚健康状态可以界定为未病中的范畴之一。

那么,什么是中医所言未病呢?未病一词,最早见于《内经》,《素问·四气调神论》载有:“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,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”,后在《灵枢·逆顺》《素问·刺热》均有提及。今细考究,未病大体有三个层面的意思。

### 1.1 指已疾之后、未病之先,病轻之态

“疾病”由“疾”与“病”构成,二者有程度上的差异,“疾”为轻,“病”为重,正如《说文解字》言:“疾,病也”,“病,疾加也”。可见,所谓未病即轻之“疾”,尚未涉及到重之“病”。后世陆懋修明确指出:“疾病二字,世每连称。然今人之所谓病,于古但称为疾。必其疾之加甚始谓之病。病可通言疾,疾不可遽言病也。”(《世补斋不谢方·小引》),并进一步言及“经盖谓人于已疾之后、未病之先即当早为之药。乃后人以疾为病。认作服药于未疾时,反谓药以治病,未病何以药为。不知经言未病正言已疾。疾而不治,日以加甚。病甚而药,药已无及,及未至于病,即宜药之,此则《内经》未病之旨,岂谓投药于无疾之人哉!”可见,治未病就是治已“疾”,只是还没有到达“病”的层面。现代中医文献学家段逸山先生亦持此观点。此部分未病应该及早重视,早发现、早诊断、早治疗,将疾病消灭于萌芽状态!使得疾不加重,病不发生。

### 1.2 指已病后的其他未病之态

疾病已经发生,但只是限于局部,或者是轻微的层次。如按照脏腑而论,病在肝,尚未及脾、肺、肾、心等,如按照卫气营血而论,病在卫分,而未及气分、血分、营分等,此等尚未涉及的部分称之为未病,亦称尚未受邪之地。

《素问·刺热》云:“肝热病者,左颊先赤;心热病者,颜先赤;脾热病者,鼻先赤;肺热病者,右颊先赤;肾热病者,颐先赤。病虽未发,见赤色者刺之,名曰治未病”。此未发指病后之未发之地,并不是无疾病,后世注家杨上善说:“热病已有,未成未发,斯乃名未病之病,宜急取之”。《灵枢·逆顺》言:“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。此之谓也。”未生者指尚未发病之地,未盛者指疾,已衰者指病。更有一经典理论更好的说明此未病之态,《灵枢·病传》载:“病先发于肝,三日而之脾”。《难经·七十七难》云:“所以治未病者,见肝之病,则知肝当传之于脾,故先实其脾气,无令其受肝之邪,故曰治未病焉”。《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》言:“夫治未病者,见肝之病,知肝传脾,当先实脾”又论:“实脾则肝自愈,此治肝补脾之要妙也”。脾也者,尚未生病,但已经危在旦夕,需得顾护。此部分未病要求做到防患于未然,使得病情不加重,不扩散,及早康复,即既病防变。

### 1.3 指无疾病、无症状、无体征的健康之态

未病指无疾,无病,无症状,无体征的健康状态,今之健康包含四个要素,即躯体无疾病,心理能适应,社会能适应,良好的道德品格,健康是人人追求的一种理想状态,然而这种理想状态完全可以实现。中医历来强调,“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”(《黄帝内经·上古天真论》)。按此训谕,长久坚持,定会少疾病之烦恼,而达到内经所载的“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”的境界。

可见,未病是一个比较宽泛的概念,具有一定的模糊性,并且在不同的状态、环境下可以和疾病发生转化。未病大体而言包含了今之亚健康,包括一切养生所针对的状态。从某种角度而言,一切的养生都是针对于未病,都是在治疗未病。对未病的概念认识及界定非常重要,这是治疗未病的前提,只有这样,对象才能清晰,目标才能够明确。

## 2 治未病的措施

治未病就是对于未病的干预和防治,对于轻之疾者要早发现、早诊断、早治疗,对于病之未受邪之地,应当早保护起来,防止疾病的进展与传变,对于健康者来说,可以通过干预而增强体质,提升正气,预防疾病的发生。治未病包含两个方面,即未病早防和病后防变。

从某种意义来说,治未病就是养生,古称“摄生”、“道生”、“保生”,即调摄保养自身生命的意思,正如《素问·上古天真论》所说的“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。养生的主要目的是要实现康乐美寿,即健康、快乐、美丽、长寿。

### 2.1 未病早防

未病早防是指在疾病尚未发生之前,提前采取防护措施、干预手段,从而使得机体正气得以加强,甚至调整体质,防止疾病的发生。

**2.1.1 顺应自然** 自然者,天之道者,养生,莫逆之于天,顺其道也。中医历来强调天人合一,天人相应,即提倡人体的生理活动与自然界的规律是相适应的。《灵枢·邪客》曰:“人与天地相应”。一年之中,春夏秋冬,寒来暑往,各应顺其情。即《素问·四气调

神大论》强调:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,披发缓形……此春气之应,养生之道也……夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日……此夏气之应,养长之道也……秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴……此秋气之应,养收之道也……冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若己有得,去寒就温,无泄皮肤……”继而指出:“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。”(《素问·四气调神大论》),故而养生应该顺应自然,起居有常,动静合宜等。

**2.1.2 修心养性** 性,性情也,源自于心。心者,五脏六腑之大主,主神志。《素问·灵兰秘典论》云:“主明则下安,以此养生则寿,殁世不殆,以为天下则大昌;主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃,以为天下者,其宗大危,戒之戒之。”故而,修心养性是养生的重要方式,高级层次。孙教授强调“平和”与“仁慈”。通过自身的不断修养,不断内省,使自己心态达到一个平和、稳定、洁净、宽容的境界,如此心宽体胖,饮食、睡眠、行为举止均能够得以保障。仁者爱人,有爱之人,需要一颗慈悲之心,慈悲之人,度人于苦难之中,经常给人带来快乐,自然自己也快乐,遂仁者寿,慈者寿。养性者平静平和、不急不躁、不骄不傲、不慌不忙,常能知足常乐,与周围的人和事和谐相处,不算计人,不羡慕、妒忌、恨他人,不锱铢必较。在养心的同时,孙教授强调不能急于求成,应该时刻铭记“缓”字的重要性,长提及“言缓能和,行缓必安,论缓达正,事缓则圆”。常常以岳麓书院楹联“是非审之于己,毁誉听之于人,得失安之于数”作为自勉座右铭。

**2.1.3 护肾保精** 精气神是人之三宝,为人体至为重要的物质,其中以精为首。精之义广矣,有先天之精,有后天之精。其中以先天之精为重,先天之精多化生为肾精,是其主要组成元素,当然亦赖后天之精的不断补给。精能化气、生神、御气、御形。故古人历来强调精的重要性,要时刻养护,房中术养生是其践行的一个指导。护肾保精的一个重要方式就是节欲,《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》强调“房室勿令竭乏”,节并非禁,应该把握一个度。另外,运动保健、按摩固肾、食疗保肾、针灸药物调治等方式也能达到护肾保精的作用,从而使得人体精充气足、形健神旺,



达到预防疾病、健康长寿。

2.1.4 运动锻炼 形神是生命的体现,生命在于运动,适当的运动对形体和神志的调和是有益的。形与神一定要统一,即“形神合一”,形多主动,神多主静,二者完美的统一,需要运动的调和。运动能够锻炼形体,增强体魄。《吕氏春秋·达郁》有言“流水不腐,户枢不蠹,动也”,阐释了动的生命哲理,继而言及“形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”的道理。可见,运动能够促进气 bloodstream,使人体肌肉筋骨强健,脏腑功能旺盛,并可借形动以济神静,从而使身体健康,益寿延年,同时也能预防疾病。孙教授提倡的运动并不是高强度而持久的运动,多为舒缓的小运动,如传统健身术之太极拳、易筋经、五禽戏、八段锦,或简易养生操、扩胸、曲背、收腹、摩腹、提肛、缩阴、饭后百步走等。

2.1.5 调摄饮食 饮食为脾胃化生气血的基本物质,脾胃为后天之本,脾胃功能的正常对其他脏腑有重要的作用,因此,饮食与人的健康密切相关。《素问·藏气法时论》说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补益精气。”五谷、五果、五畜、五菜等即为食物,要恰当的选择饮食,针对性的进行食疗、食补。食物摄取关键在均衡饮食,均衡者即平和也,不多不少,不寒不热,不偏不倚,什么都可以吃,什么都不能偏嗜。饮食要有节,有节律,即按时进餐,不过饱,不过饥。孙教授常说“过午不食,食得七分饱,就是一种节制。饮食要清洁,不吃不洁、腐败变质的食物或自死、疫死的家畜,预防肠胃疾病、寄生虫病或食物中毒。”

## 2.2 病后防变

病后防变指发生疾与病以后,尚有一些未受邪之地,此地容易发生疾病,进而加重,甚至传变,若能早发现,早诊断,早干预,能够及时的治愈疾病,防止疾病的进展。在疾病的发生、发展、传变的过程中,多会经历一个由浅入深,由轻到重,由单纯到复杂的过程,若能在早期、轻病的状态及时给与干预,中断

疾病发生的链条,而达到早治疗、早预防的作用,正如《素问·阴阳应象大论》所言:“故邪风之至,疾如风雨,故善治者治皮毛,其次治肌肤,其次治筋脉,其次治六腑,其次治五脏。治五脏者,半死半生也。”

病后防变包括两个方面,即阻断疾病进展途径与先安未受邪之地。在疾病的发生链条规律中,疾病多由轻到重,由初级到高级的阶段,如卫气营血辨证中,多由卫分证开始,然后气分证,然后营分证,最后血分证,若能在卫分证、气分证的时候及时将疾病治愈,就是截断了疾病的发生途径。六经辨证亦然,脏腑辨证在遵行五行的条件也符合此规律。先安未受邪之地,最早是由清代医家叶天士提出。按照不同的辨证方法,在一脏、一经、一个局部出现病变后,机体出现了一些改变,表现出相应的症状和体征,但是尚有其他脏腑、经络等处于健康的未病状态,称之为未受邪部位,这些部位容易发生疾病,因此早采取预防手段,如见到肝病,就要提前想到顾护脾胃。见到温热病以及胃阴受损时,就要提前保护肾阴。

人之未病思想是与生俱来的,是人的一种潜在本能。但是,随着科技、生活水平的提升,人们增添了诸多的不良行为习惯,这些习惯会不同程度的影响健康。摒弃这些习惯,及早树立未病的观念,不生病,少生病,生小病,早治病,将疾病消灭在萌芽状态,有着重要的意义。众所周知,从卫生经济学角度而言,用一元钱来进行健康保健等同用一千元来进行治病。先贤朱丹溪早有此认识,言:“与其救疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先。盖疾成而后药者,徒劳而已。是故已病而不治,所以为医家之法,未病而先治,所以明摄生之理。夫如是,则思患而预防之者,何患之有哉?此圣人不治已病治未病之意也”。

孙教授对于未病及治未病非常重视,并强调对未病的重视是疾病医学向健康医学转化的一个标志,未病理念贯穿于其整个临床过程中,并且大力宣扬养生理念和方法,多次多场合进行养生文化的宣教,并践行养生方法。

(未完待续)

(本文编辑 李杰)