

# 健康中国视域下中医“治未病”思想的内涵探讨及应用价值研究

曹家瑞, 张兴海

长春中医药大学 马克思主义学院, 吉林 长春 130117

**摘要:** 中医“治未病”思想是中医的特色健康理念, 随着“健康中国2030”健康政策的推行落实, 中医“治未病”理论愈发引起社会重视。中医的“治未病”思想展现了中医学的非凡魅力与应用价值, 强调“预防胜于治疗”的医疗哲学, 是中医学的基本理念之一。中医“治未病”思想指导人们的养生保健及治疗, 是先进、科学、超前的医学思想, 具有“强健体魄、内养正气、调摄精神、修养德行”的重要作用, 广泛应用于亚健康状态调节、慢性病管理, 极具重要的现代应用价值。

**关键词:** 治未病; 健康中国; 内涵探讨; 价值意蕴

## Exploration of the Connotation and Value Implications of Traditional Chinese Medicine's "Preventive Treatment" Concept in the Context of Healthy China

Cao Jianrui, Zhang Xinghai

Changchun University of Traditional Chinese Medicine, Changchun, Jilin 130117

**Abstract:** The theory of preventive treatment in Traditional Chinese Medicine (TCM) represents a distinctive health philosophy within this discipline. The concept of "preventive treatment" in traditional Chinese medicine (TCM) highlights the unique charm and practical value inherent in TCM. It embodies a medical philosophy that prioritizes prevention and emphasizes health as paramount, making it one of the core tenets of TCM. The idea guides individuals in their health maintenance practices and therapeutic approaches; it represents an advanced, scientific, and forward-thinking medical ideology. This approach plays a crucial role in strengthening physical constitution, nurturing vital energy (zhengqi), regulating mental states, and cultivating moral character. Furthermore, it is widely applied to adjust sub-health conditions and manage chronic diseases, demonstrating significant modern applicability.

**Keywords:** preventive treatment; healthy China; connotation exploration; value implications

中医“治未病”思想贯穿养生保健、疾病预防及诊断治疗等多个方面, 其理论基础源自《黄帝内经》, 强调对生命过程的全面认识与整体维护, 主要涉及三个层面“未病先防”“既病防变”“瘥后防复”。“未病先防”即通过合理饮食、适度运动、调适情志、顺应自然, 预防疾病的发生。“既病防变”即注重早期诊断治疗, 通过辨证施治, 防止病情恶化和并发症的出现。“瘥后防复”强调病后调养, 通过调和阴阳、气血, 巩固疗效, 防止疾病复发。

推动“治未病”服务体系与现代医学模式的转型相得益彰, 广泛传播中医“治未病”的智慧, 对于实施以预防为主的健康政策至关重要, 同时对于实现“健康中国”战略和提升民众健康福祉发挥着不可或缺的作用, 对推进“健康中医药”事业的繁荣发展大有裨益。

## 一、中医“治未病”思想概述

### (一) 中医“治未病”思想的古代哲学之源

中医“治未病”思想最早可追溯至春秋战国时期的文化沃土, 其中, 中医“治未病”思想最早奠基于战国时期, 《素问·四气调神大论》所载: “是故圣人未治已病治未病, 不治已乱治未

乱”<sup>[1]</sup>, 首次提出“治未病”思想, 彰显“未病先防”理念。张仲景在《伤寒杂病论》中进一步发展“治未病”思想, 将“养生防病、有病早治、已病防传”的核心理念巧妙融入日常生活和临床实践。<sup>[2]</sup>《素问·刺热篇》所述: “病虽未发, 见赤色者刺之,

[1] 田代华. 黄帝内经·素问[M]. 北京人民卫生出版社, 2006:04.

[2] 张玉苹. 张仲景治未病思想探析[J]. 北京中医药大学学报, 2009, 32(7):442-445.

基金项目: 本文系2019年国家社科基金项目“新时代高校青年马克思主义者培养的长效机制建设研究”(项目编号: 19BKS142)的阶段性成果; 中医药文化研究与传播创新专项研究课题(项目编号: SSZ202204)的阶段性成果。

作者简介:

曹家瑞(2000—), 男, 辽宁沈阳人, 长春中医药大学马克思主义学院硕士研究生;

张兴海(1963—), 男, 吉林长春人, 二级教授, 博士研究生导师, 从事中医文化与思想政治教育研究。

名曰治未病”<sup>[3]</sup>，明确提出“治未病”思想。

历经数代医家的不懈努力及医疗实践的长期磨砺，“治未病”思想日益完备，成为中医学重要的论治理论，代表“预防为主、健康为先”的医疗观念。其次，关于中医“治未病”思想的古代哲学之源，《内经》正式提出“治未病”思想前，古人早已蕴含居安思危、未雨绸缪的中医养生智慧。《易经·既济·象》云：“水在火上，既济。君子以之鉴，深谋远虑，未雨绸缪，防患未然”<sup>[4]</sup>，揭示了古代智者对疾病预防的前瞻视野。《老子》云：“圣人不病，以其病病。夫唯病病，是以不病”<sup>[4]</sup>，强调“预防胜于治疗”的大智慧。孙思邈将疾病划分为“未病”“欲病”“已病”三个阶段，认为“治未病”理念的核心在于“养性”<sup>[5]</sup>。《淮南子·说山训》所述：“良医者，常治无病之病，故无病”<sup>[6]</sup>，与“治未病”思想理念不谋而合，为中医“治未病”思想的衍生及发展提供至关重要的指导方针。清代名医叶天士著有《温病论》，将“逐邪务早、先证用药、先安防变”思想始终贯穿于患者的救治中<sup>[7]</sup>。综上所述，中医“治未病”理念源远流长，其思想基础可追溯至战国时期，其理论体系形成始于《黄帝内经》，在《伤寒杂病论》中进一步发展，至《温病论》时期中医“治未病”思想已臻于成熟，对现代医学的影响依然深远。

## （二）中医“治未病”思想的内涵探讨

从宏观视角审视，中医“治未病”思想囊括“未病先防”“既病防变”“瘥后防复”三个部分。

“未病先防”是中医“治未病”思想的核心，强调机体出现轻微功能失调，尽管自我感觉和理化检查结果均未见异常时，就采取预防措施。“未病”，是指疾病尚未显现出明显症状的阶段。朱丹溪云：“养生乃急务，意在预防未发之疾”，突出预防及养生作为预防疾病的关键。正气的存留能抵御外邪，而正气的不足则可能导致邪气的侵袭，从而诱发疾病。

其次，疾病的传播遵循一定规律性。当病原体侵入人体，会逐步从外层深入至内层，病灶从表浅转向深层，病情则从轻微发展至严重。

“既病防变”揭示疾病发展的内在规律。当病邪侵入体内，其影响会逐渐从表层深入到内部，从轻微转向严重。《金匱要略》强调：“病邪初入经络，尚未深入脏腑，应立即治疗”。《温热论》强调“先稳固未受邪侵之处”，以防止热邪进一步扩散。因此，中医“治未病”思想强调早期干预，通过辨证施治，及时调整机体阴阳平衡，达到“既病防变”的目的。

“瘥后防复”病后状态，又称“瘥后”。在疾病初愈之时，尽管患者的症状已消退，病情有所好转，通常情况下身体仍会显示出“气虚血少、津液亏损、脏腑功能不足”等正气尚未完全恢复迹象。还可能出现“寒凝血瘀、痰液阻塞”等“余邪未尽、潜伏

于内”病理特征。为防止病情复发，采取巩固性治疗或预防性措施至关重要，彻底清除病邪，确保疾病不再复发。“瘥后防复”关注的是疾病治愈后的维护阶段。在疾病初愈时，患者可能仍表现出气虚血弱、津液枯竭、脏腑功能未完全恢复等正气未稳的状态，以及潜在的寒凝血瘀痰阻等未清除的病理因素。因此，“瘥后防复”主张采取巩固性治疗和预防性措施，以彻底清除病邪，防止疾病的复发。

## 二、健康中国视域下中医“治未病”思想的应用价值

《“健康中国2030”规划纲要》强调到2030年，中医药在“治未病”思想的主导作用、在治疗重大疾病中的辅助作用、在疾病康复中的关键作用，将得到充分发挥<sup>[8]</sup>。通过推行中医“治未病”健康工程，将中医学的独到优势与现代健康管理紧密融合，探源健康文化、健康管理、健康保险整合为一体的中医健康保障创新模式。

### （一）顺应自然——天人合一

中医“治未病”思想以整体观念为核心，提倡“顺应自然，天人合一”的基本原则。《灵枢·本神》所云：“顺应四季变化，适应冷暖交替”；《素问·四气调神大论》强调“春季和夏季应养阳气，秋季和冬季应养阴气”。在“四季五脏阴阳”理论指导下，应遵循自然规律，做到“生活规律，避免过度劳累”。其次，“治未病”思想强调节制饮食，注重合理搭配食物和适量摄入，以及餐后适度运动以助消化。《素问·痹论》指出：“饮食过量，将损伤肠胃”。而《脏气法时论》提出：“五谷为养身之本，五果为辅助……食物的气味调和后食用，有助于补精益气。”此外，“治未病”思想注重情志调摄，认为情绪的稳定对身体健康至关重要。《素问·阴阳应象大论》中提到：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾”。保持心态平和，避免极端情绪的波动，是维护身心健康的重要方面。在日常生活中，可以通过冥想、呼吸练习、太极等方式来调节情绪，达到身心和谐，树立健康理念。

### （二）强健体魄——内养正气

春秋战国时代，古代智者已开始运用“导引术”“吐纳术”，通过将呼吸与身体动作相结合，促进气血循环，预防和治疗疾病。东汉时期的杰出医者华佗，受到流水不腐、户枢不蠹理念的启发，创制了五禽戏，通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作与神态，增强体质、养生防病。葛洪在《抱朴子·地真》中提出：“圣人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不迫于既逝之后。”葛洪主张利用气功来预防疾病，适度的肢体活动能够调整人体的脏腑、经络、气血、筋骨等内在功能，不仅能激发人体的自然防御机制，抵抗疾病，对疾病的预防和治疗具有积极作用<sup>[9]</sup>。随着历史的演进，气功与导引术逐渐融入中国传统文化的各个层面。到了唐代，孙思邈在《千金要方》中详细记载多种导引方法，并强调“动静结合”的重要性。孙思邈提倡在日常

[3] 张志聪. 黄帝内经集注 [M]. 北京: 中医古籍出版社, 2015.2.

[4] 老子. 道德经 [M]. 苏南, 注评. 南京: 江苏古籍出版社, 2001:195.

[5] 武跃进. 从《千金要方》《千金翼方》看孙思邈“治未病”养生理念 [J]. 长春中医药大学学报, 2011, 27(5): 704-705, 772.

[6] 刘安. 淮南子 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1989:174.

[7] 蓝毓莹. “治未病”源流述略 [J]. 上海中医药杂志, 2005, 39(9): 48-49.

[8] 中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见印发全国中医药大会召开两周年的 [J]. 中国现代中药, 2021, 23(10): 1852.

[9] 唐莉. 中医“治未病”理念的重大现实意义 [J]. 亚太传统医药, 2010, 6(8): 1-2.

生活中结合静态的打坐与动态的导引，达到身心的和谐统一。宋代《圣济总录》进一步将导引术与“治未病”思想相结合，提出“导引以通经络，调气血”观点，强调导引术在促进血液循环、调节内脏功能方面的重要作用。

### （三）调摄精神——形神兼治

《黄帝内经》着重强调了“形与神的统一”，并主张在形神关系中，“神”扮演着主导角色。《素问·上古天真论篇》中提到：“形与神相辅相成，才能使人享尽天年，活过百岁”<sup>[3]</sup>。《素问·宝命全形论篇》强调：“针灸治疗的精髓，必须首先治神”<sup>[3]</sup>。明确指出“神”是治疗的首要条件和根本所在。“形神并治”的理念提出，预防疾病的策略不应仅限于针灸和药物等物理疗法，还应包括精神治疗。通过调节生理机制来改善精神状态，保持“恬淡虚无”的心态，从而使精神得以内守。在《黄帝内经》的理论体系中，“神”的含义远不止于精神或心理层面，还涵盖生命活动的总体规律和人体的内在生命力。《灵枢·本神篇》中指出：“神者，生之本，形之主也”<sup>[3]</sup>，表明“神”是生命活动的根本，是形体活动的主宰。养生之道，不仅在于养护形体，更在于培养和涵养“神”。《素问·四气调神大论篇》中提到：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”，说明了顺应自然规律，调整生活作息，也是涵养“神”的重要途径。

### （四）修养德行——达平和养生

五脏与五志相对应，过度的情绪波动会对相应的内脏产生不利影响，进而扰乱人体的气机，导致脏腑气血功能失衡，从而诱发疾病。《素问·阴阳应象大论》记载：“愤怒损害肝脏、喜悦损害心脏、思虑损害脾脏、忧愁损害肺脏、恐惧损害肾脏”。《灵

枢·寿夭刚柔》有云：“忧愁、恐惧、愤怒等情绪伤害气机，气机受损则脏腑生病”。《金匮要略》描述的“梅核气”“奔豚气”“脏躁”等病症，与情绪因素导致的疾病有着密切的联系。因此，保持情绪的稳定、心态的平和，并避免负面精神刺激及过度的情绪波动，对于疾病的预防具有极其重要的意义。情志养生是一种专注于精神和心理调节的健康生活方式，强调克服负面心态，保持内心的充实与满足，以及情绪的宁静与平和<sup>[10]</sup>。因此，情志养生不仅限于个人的自我调节，还包括通过环境、饮食、运动等多方面的综合调理。适宜的环境可以使人感到舒适，减少焦虑和紧张，从而有助于情绪的的稳定，促进气血流通，增强体质，同时释放压力，改善情绪。

## 三、小结

随着《健康中国2030》规划纲要的颁布与执行，目标已经明确：即从以“治疗疾病”为核心转变为以“促进健康”为核心的发展路径。目前，人们对中医“预防疾病”理念的理解尚浅，医务工作者对中医“治未病”思想的精准掌握和应用也需要进一步加强。通过加强中医药文化的传承与创新，改进“治未病”思想工程的发展策略，培养专业人才，推动相关政策的研究与制定，并提供相应的政策支持和保障，可以更有效地发展和应用“治未病”理念，构建具有中国特色的中医预防医学健康服务体系，提高人民群众的健康水平，为实现健康中国的目标作出贡献。

[10] 董博, 王宏利. 《黄帝内经》中情志养生思想 [J]. 辽宁中医药大学学报, 2018, 20(10):190-193.

## 参考文献

- [1] 蒋力生, 叶明花. 中医“治未病”的文化意蕴探论 [J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(12):5313-5316.
- [2] 龚海英, 陈涤平. 中医“治未病”与“未病状态”辨识 [J]. 中医杂志, 2020, 61(10):913-916.
- [3] 田代华. 黄帝内经·素问 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006:04.
- [4] 张玉苹. 张仲景治未病思想探析 [J]. 北京中医药大学学报, 2009, 32(7):442-445.
- [5] 张志聪. 黄帝内经集注 [M]. 北京: 中医古籍出版社, 2015.2.
- [6] 老子. 道德经 [M]. 苏南, 注评. 南京: 江苏古籍出版社, 2001:195.
- [7] 武跃进. 从《千金要方》《千金翼方》看孙思邈“治未病”养生理念 [J]. 长春中医药大学学报, 2011, 27(5):704-705, 772.
- [8] 刘安. 淮南子 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1989:174.
- [9] 蓝毓莹. “治未病”源流述略 [J]. 上海中医药杂志, 2005, 39(9):48-49.
- [10] 《中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》印发全国中医药大会召开两周年 [J]. 中国现代中药, 2021, 23(10):1852.