# 2024年中医治未病的内涵(3篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-10-15

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧中医治未病的内涵篇一根据现代医学理论...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**中医治未病的内涵篇一**

根据现代医学理论,将人群的健康状态分为三种:

一是健康未病态;

二是欲病未病态;

三是已病未传态。

“治未病”就针对以上三个状态,具有以下作用。

一是未病养生,防病于先:指未患病之前先预防,避免疾病的发生,这是医学的最高目标,是健康未病态的治疗原则,也是一名高明医生应该追求的最高境界。在“治未病”的措施方面，我们主张首选绿色疗法，比如针灸、推拿、中药疗法。深受人们喜爱的健身项目如太极拳、健身操、瑜伽等就可帮助人们强身健体，增强体质，药粥、药茶，最好是在明确自身体质状态的前提下选用，另外健康规律的生活和平和恬淡的心态也是至关重要的防病措施。

二是欲病施治,防微杜渐:指在疾病无明显症状之前要采取措施,治病于初始,避免机体的失衡状态继续发展，这是潜病未病态的治疗原则。中医体质辨识就是通过对病人身心状态的分析，确认其身体的寒热虚实阴阳偏颇，针对个体体质的特殊性,积极改善特殊体质,增强自身的抵抗力,从而实现对特殊人群的病因预防,阻止相关疾病的发生。比如一个亚健康的人，整天疲乏失眠，缺乏热情，通过体质辨识，我们认为他是肝气郁滞，应当在肝俞、脾俞、太冲、足三里等穴位上给以针刺、按摩或拔罐等刺激，以疏肝理气，调理脏腑气机，使肝气得以疏泄，脏腑功能归于平衡，机体恢复健康状态。

三是已病早治,防止传变:指疾病已经存在,要及早诊断,及早治疗,防其由浅入深,或发生脏腑之间的传变。这是已病未传态的治疗原则。比如高血压病人，我们要防止其并发心、脑、肾的改变;中风病人生命体征稳定的同时，要及早治疗他的半身不遂、语言障碍等。

另外，还有瘥后调摄、防其复发:指疾病初愈正气尚虚,邪气留恋,机体处于不稳定状态,机体功能还没有完全恢复之时,要注意调摄,以促进并提早日康复和防止疾病复发。即使是感冒初愈，病人也要注意避风寒，多休息;而手术后的病人更是气血两伤，增加饮食营养和适当的康复锻炼是极其重要的。

**中医治未病的内涵篇二**

对于继发性肌力下降的患者，一次治疗，就有相当显著的疗效，同时，对颈椎，腰椎问题所出现的症状，有显著的改善作用……

有一个急腹症的患者，痛的满地打滚，杜冷丁上也毫无作用，于是请中医科会诊。我和师兄同去的，见患者痛苦难忍，于是先取四关穴加人中，患者痛苦立马减轻，可以平静地躺在床上，接受进一步的治疗。

这样的病例太多了，不胜枚举。总之，在医院针灸室实习的一个月里，我真切地体会到什么叫“博大精深”。除此之外，我也深刻体会到什么叫无助!

有一个26岁的姑娘，精神分裂。因此不能工作，不能继续读研。整日向其母提出各种各样的问题，非要其回答，回答错误或者不回答，都会对其母拳脚相加，其母不堪折磨，带其四处求医。心身科所开的病因副作用太大，拒绝服用。而所有费用均来自其母可怜的退休金。同时，该患者有疑病症，经常怀疑自己有各种各样的疾病。因为多地求医无效，而轻信一家私人诊所的承诺，数天花掉1万余元积蓄，结果可想而知，毫无疗效，且家财散尽。老人是哭着给我讲完这段血泪史的。我建议她们去找一位老师做个心理治疗。经过一番波折，终于见到了那位老师，两个小时的心理治疗，有一定的帮助。至少自己对自己的认识更清晰的。她对我说，以前扎针是不会有痛觉的，现在已经有了，以前脑袋整个都痛，现在疼痛有范围已经缩小了。目前她仍在针灸治疗中，但情况已经好多了。在此也祝愿她早日康复，尽早施展自己的才华。

从医院回来的这几天里，我已经用自己所学的针灸知识，帮忙亲戚朋友减轻痛苦，并且都取得了不错的疗效。同时，大家对我的认可度也提的很高。因为在医院经常给患者贴耳针，所以对耳诊也有了一定的了解中医康复实习心得中医康复实习心得。通过看耳朵，大概判断出对方有哪方面的问题，并且准确率比较高。也因此获得了大家的认可。同时，也体会到作为一名医生的乐趣。在临床中，更容易发现问题，同时也更乐于对解决这些问题。因此，在这短短的一个月里，我学到了我过去几个月里也学不到，也学不完的东西。在与病人的接触当中，也充分体会到患者的无助与医生的无奈。在医院，我们是医患关系。而出了院门，大多数患者还是愿意和我们成为朋友的。因为信任，也因为情之所至。在行医中，我们不能单纯地把患者当做一个出了故障的机器，哪不好修哪，其他的一概不管不问。患者都有自己的感情，有自己的思想，我们要尽可能去体谅他们。这样才能更好地取得患者的配合，更好的治疗。同时也给彼此一个好心情。

与我同在针灸室的一位师兄是正统的中医学校出身，有这深厚的中医情节，对中医刻苦钻研。也因此，从他那学到了好多。但我们在一起更多的是争执，因为我是西医临床出身，与他是中医临床。我们来自于两个不同的系统，尽管我对中医的学习比较浅薄，但能较好的认识中西医的优劣。他只呆在自己的体系中，不愿意接受西医西药。在我看来，不管中医西医，只要能用最简单，最经济的方法，解除病人的痛苦就行。而如今，大中医主义和大西医主义者大有人在。中西医结合，肯定能走一个艳阳天来。我能欣然接受中医的各种方法，因为它有效，简单，为何不学不用呢?

在实习中，还有一个问题是不能回避的。那就是医疗事故。在针灸室就诊的一个2岁小男孩，因为一次肌肉注射而导致右侧坐骨神经损伤。而直到他们来这里就诊，才意识到这次事故是因为在当地卫生室的肌肉注射所致的。这是当地发生在别人身上的医疗事故，但发生在我们身边的事故也层出不穷，不时会有漏拨针的事故，还好没有给患者带来大的伤害，一旦出了问题，我们谁也担不起这个责任。我们感谢患者的宽容，但毕竟这是我们的失误，我们不可能每次都得到患者的宽容，也不能期望每次都有惊无险。身为医者，就必须有一个细致的心。是人都是会犯错误的，可医生不该犯错误!

为期一个月的实习结束了，一个暑假也几乎都在医院耗光了。我为不能见更多的同学朋友，到更多的景点玩而遗憾，我也为在后几天蹭饭日子而脸红。但我更为这满载的收获而兴奋。中医的神奇令我向往，痴醉中医康复实习心得实习报告。但新的学期开始后，我又要回到西医临床的学习中。就向老师那样，必须有扎实的西医功底，才能更准确的把握每一个患者的情况。我们要治病，但我们更不能延误病情。不盲目治疗，为每一个患者负责，这才是一个医者的担当。像老师常说的那句：我们是医生，不是神仙

不是所有的病我们都能治，我只治我有把握的。

医者，仁心仁术必兼有之，为患者谋利，为已谋德。

**中医治未病的内涵篇三**

中医治未病的含义

“不治已病治未病”是至今为主我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势、并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能掌握疾病的主动权，达到“治病十全”的“上工之术”。故朱震享在《格致余论》中说：“与其求疗于有病之后，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，所以为医家之怯;未病而先治，所以明摄生之理。夫：口是，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。

中医治未病的理念

“治未病”思想源自《黄帝内经》,历代医家乃至现代医学对“治未病”思想都极为重视。根据现代医学理论,将人群的健康状态分为三种:一是健康未病态;二是欲病未病态;三是已病未传态。因此,“治未病”就是针对这三种状态,具有未病养生防病于先、欲病施治防微杜渐和已病早治防止传变的作用。

治未病是采取预防或治疗手段，防止疾病发生、发展的方法。中医治则学说的基本法则。治未病包含两种意义：一是防病于未然，强调摄生，预防疾病的发生;二是既病之后防其传变，强调早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变。

①摄生防病。《黄帝内经》中“正气内存，邪不可干”的论述历代医家都极为重视，并通过他们的医学实践加以运用和发挥，使其成为别具特色的预防医学理论。只有强身才能防病，只有重视摄生才能强身。摄生是以调摄精神意志为宗旨，思想上要保持安闲清静，没有杂念。精与神守持于内，避免过度的情志变动，心胸开朗，乐观愉快，这样就能达到补养真气的目的。对于外界不正常的气候和有害的致病因素，要及时避开，顺从四时寒暑的变化，保持与外界环境的协调统一。要求人们饮食有节制，生活起居有规律，身体虽劳动但不使其过分疲倦，同时还要节欲保精。反对“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”。否则，就会导致疾病、早衰。此外，在长期实践的基础上，创造了许多行之有效的强身健体的方法，如五禽戏、气功、太极拳、八段锦、易筋经等。

②既病防变。疾病发生后，必须认识疾病的原因和机理，掌握疾病由表入里，由浅入深，由简单到复杂的发展变化规律，争取治疗的主动权，以防止其传变。例如治疗肝病结合运用健脾和胃的方法，这是因为肝病易传之于脾胃，健脾和胃的方法即是治未病。

未病一词首见于《素问·四气调神论》篇，“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!”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，已成为预防医学的座右铭。

《内经》中出现“治未病”一词的还有2篇。《素问·刺热篇》说：“病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病”。此处所谓“未发”，实际上是已经有先兆小疾存在，即疾病时期症状较少且又较轻的阶段，类似于唐代孙思邈所说的“欲病”，在这种情况下，及时发现，早期诊断治疗无疑起着决定性作用。《灵枢经·逆顺》篇中谓：“上工刺其未生者也;其次，刺其未盛者也，……上工治未病，不治已病，此之谓也”。两篇均强调在疾病发作之先，把握时机，予以治疗，从而达到“治未病”的目的。

渊源

中医学从《黄帝内经》开始就把养生防病作为主导思想，讲“上医治未病”。“养生”最早见于《庄子·内篇》，所谓“生”，生命、生存、生长之意;所谓“养”，保养、调养、补养、护养之意。“养生”的内涵，一是如何延长生命的时限，二是如何提高生活的质量。

马王堆出土的《养生图》中已经出现了吐纳、导引等养生方法。唐代名医孙思邈的《千金方》中也讲了很多养生理论。讲中医养生文化，不能不讲老子和孔子，两者代表了两种养生思想：老子是“清静无为”，“保养精气、顺乎自然、气功修炼”。老庄是养生学的开创者。以孔子为代表的儒家养生思想是“天行健，君子以自强不息”。这两种思想形成了一个静动结合的思维方式，贯穿在中医养生学发展过程中。“仁者寿”、“智者寿”、“欲而不贪”是儒家在养生道德理念上的重要思想。

《黄帝内经》有一段话：“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”。主要指要掌握自然规律，根据天地阴阳法则调和各种方式，有节制、有规律地安排饮食和起居。其中的一个重要的观点是“形与神俱”。也就是一个人要做到形神统一，形神结合。有形的运动而无神的调和，不算完整。

汉代华佗的五禽戏，根据五种动物的形态动作创造，演变为后来太极拳一类的健身方法。魏晋南北朝时，养生家与医学家结合。许多人既是医生又将道家思想贯穿于医学之中。陶弘景在《养性延命录》中主张调神养形、“小炷留灯”。把人的生命看作一盏灯，生命的源泉是油。灯里的油是有限的，如果把灯点得很亮，油很快用完了。如果“小炷留灯”，则能燃烧很长时间。这是一种低代谢的思想。我们经常说要拼命、拼搏，事实上会影响你生命内一些积极的、良好的因素。因此，应改变原有的观念，让生命之火“小炷留灯”，燃烧得更长。

李时珍《本草纲目》在药物分类里，提出耐老、增年、轻身、益寿等概念，有些中药对延年益寿有着独特的功效。

养生

中医养生讲究四时阴阳，春生、夏长、秋收、冬藏，这是自然界的规律。人应该顺应大自然的规律，比如，春天的时候，要有一种生发之气，被发缓形，夜卧早起。冬天不能太张扬、太发散，万物处于秘藏。中医养生主张因时、因地、因人而异。

中医养生包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等一系列养生原则，而协调平衡是其核心思想。当一个人身体达到平衡点的时候，是最健康的，是“治未病”。

养生当中，最重要的是养心。“一生淡泊养心机”，这是一个很高的精神境界。人都有喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊，这是人的七种情志，过了头就是七情过激。“常观天下之人，凡气之温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，言之简默者寿。盖四者，仁之端也，故曰仁者寿”。仁就是要做到温和、善良、宽宏、幽默。仁心仁德、养心立德是一个人健康的内在要素。《黄帝内经》强调“恬淡虚无”，说“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。简言之，要做到“淡”字。

第二就是饮食养生。关键要有合理的膳食结构。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。南宋陆游的养生方法是喝粥。他有一首诗写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前;我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”《养生录》中谈到养生“六宜”，食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些。中国人盐的摄入量超标，脑溢血、高血压等疾病与此相关。上述观点也与目前营养学界提倡的“健康膳食金字塔”相一致。

第三是运动养生。所谓“流水不腐，户枢不蠹”。比如，八段锦“双手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃单举手，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，背后七颠百病消，攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰”。这个功，在办公室也可以做。

第四是房事养生。《洞玄子》、《素女经》等也是研究“房中术”的书籍，讲究阴阳和谐，并强调欲不可早，不可过度，又不可无的思想。

第五是气功养生。《庄子》讲“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣;此道引之士，养形之人”。“吐故纳新”指做气功，“熊经鸟申”讲人就像熊一样攀援，像鸟一样左顾右盼。这两种方法就是导引，这样做的人就是养形人。养形要达到什么效果?要像彭祖那样“寿高八百”。气功养生在日本很流行，有人写了一本书《只需五分钟》。在这五分钟里，常吐气、常呼吸。当头昏脑胀时，不妨这样做做，五分钟后会耳目清明，心情为之一爽。

第六是药物养生。如柏子仁，就是柏树的果子，也是一种养生长寿食物。植物里寿命最长的就是柏树和松树，我们常说“千年柏树”。柏子仁有养性、安神、润肠、通便、养颜的功效。

实践

要健康长寿，关键是把养生知识贯彻到日常生活中，持之以恒。下面一些简单易行的方法，不妨一试。

1.坚持几个“少”：少盐多醋、少糖多果、少肉多菜、少药多食、少睡多行、少忧多眠。有一首诗中写道“一眠万事了，无喜亦无恼，何物是真物，身在即为宝”。

2.坚持几个“常”：发常梳，面常搓，鼻常揉，肢常伸，目常运，齿常叩，腹常旋，耳常弹，肛常提。

3.践行“八字”诀，终生不懈：童心、蚁食、龟欲、猴行。童心，要童心未泯。蚁食，要少吃。现在许多人的问题是吃得太多、太好，又不运动，食物堆积在身体里。龟欲，要心境淡泊。猴行，要多运动，锻炼身体。

4.天天干洗面：先把手搓热，然后用手搓脸。每天早晨起床，反复做几十次。搓阳明经这个部位，气血运通。坚持干洗面，眼袋和皱纹慢慢都舒展了，比做美容还见效。

5.学会吐纳法：陶弘景在《养性延命录》里提出：“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也;吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬，皆出气也。”吐气的时候，不能把嘴张得太大，要无声，长气，吐完为止。吐气的时候，根据每个字发音的不同，口型有轻微的变化，吐气的部位也不同，要把气出到最长。练到一定程度的时候可以达到胎吸。胎儿在母亲身体里，虽然没有呼吸，但也有生命，这就是胎吸。练气功之前，首先把心定下来，去除一切杂念，进入状态。按照方法做完气之后，会发现满口生津，古书称“上池之水”，然后把津液咽下去。津液是一种重要的生命物质，不能随便吐掉，应做到“津常咽”。

6.“三通”：我们现代人一直在不断地补，现在公路上交通堵塞，我们体内也交通堵塞。血脂高、血糖高、血压高，都是堵塞的结果。所以要把“补”改正为“通”。血脉要通、气要通和、心气要通、胃肠要通，要达到吃得下，睡得着，拉得净，放得开。

7.坚持勤动脑：不要以为养花、养草、养鱼，就是养生了，一点精神寄托都没有，衰老得反而快。马寅初70岁的时候开始学俄语，歌德80岁的时候写《浮士德》，陆游《渭南集》里很多气壮山河的诗词都是60岁以后写的。不要以为60岁就到晚年了。

相关

唐代大医家孙思邈是位极重视治未病的医家，他比较科学地将疾病分为“未病”、“欲病”、“已病”三个层次，“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”。他反复告诫人们要“消未起之患，治病之疾，医之于无事之前”。他论治未病主要从养生防病和欲病早治着眼，所著《千金要方》中载有一整套养生延年的方法和措施，很有实用价值。

明末清初医家喻嘉言深谙仲景治未病思想的深义，他的著作《医门法律》就是以未病先防，已病早治的精神贯穿始终。如中风门中的人参补气汤便是御外入之风的绸缪之计;又如血痹虚劳篇中对于男子平人谆谆致戒，是望其有病早治，不要等虚劳病成，强调于虚劳将成未成之时，调荣卫，节嗜欲，积贮渐富，使虚劳难成。

治未病思想的内涵实际上包括未病先防和既病防变两个方面。清代名医叶天士对于既病防变研究颇深，他在《温热论》中指出：“务在先安未受邪之地”。温病属热证，热偏盛而易出汗，极易伤津耗液，故保津护阴属未雨绸缪、防微杜渐之举，对于温病是控制其发展的积极措施。后来吴鞠通在《温病条辨》中提出保津液和防伤阴，其实与叶氏“务在先安未受邪之地”之意吻合，体现了治未病的思想。

此外，东汉华佗创五禽戏健身法，晋代葛洪强调气功摄生等，注重强身健体以预防疾病的经验也是很可贵的。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找