

中国 / 世界卫生组织合作项目

中医 治未病

主编 孙涛 何清湖

中国中医药出版社

中国 / 世界卫生组织合作项目

中医 治未病

主编 孙涛 何清湖

中国中医药出版社
· 北京 ·



前 言

中医治未病理念源远流长，是中医学理论体系中独具影响的理论之一。“未雨绸缪”，“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，凡事预防在先，是中国人谨遵的古训。中医治未病理念的形成，正是根植于中国文化的“肥沃土壤”。《素问·四气调神大论》曰：“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？”这从正反两方面强调了治未病的重要性。后世历代医家对此不断发挥，丰富了中医治未病的内涵，并实践于临床，指导治病和养生，使治未病理念深入人心，在实践中不断推而广之。如汉代张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》中曰：“上工治未病，何也？夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”并创“四季脾旺不受邪，即勿补之”，成为治未病理念灵活运用经典论述。又有朱震亨在《格致余论》中言：“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……此圣人不治已病治未病之意也。”如此等等，不一而足。

中医治未病理念发展到今天，趋于成熟，意寓时刻掌握健康的“主动权”，具体内容包括未病养生，防病于先；欲病就萌，防微杜渐；已病早治，防其传变；瘥后调摄，防其复发。毋庸置疑，当今

世界，人们对自身健康状态的关注已从“已病图治”转变为“养生保健，未病先防”，处于健康和疾病之间的亚健康成为健康医学的主题之一。在中医“治未病”理念指导下，中医药系统的养生保健理论体系和独特的传统疗法，对那些“感觉不舒服而又查不出病”的亚健康人群，无论是从卫生经济学角度，还是从医学科学发展的内在需要而言，都具有十分重要的现实意义。21世纪初，中国政府明确表示，国家卫生政策的重大调整之一是由治疗为主转为预防为主，即卫生政策的“战略前移”。伴随时代的脉搏，国家卫生行政部门和中医药界对治未病理念的研究和应用都十分关注，是近几年来中国中医药研究的一个重点和热点。我们相信，中医药养生和防病的理念、方法对世界人口的健康维护也有着积极的借鉴意义。

基于此，2008年，立项的中国/世界卫生组织合作项目“中医药‘上工治未病’工程项目以及中医药对亚健康防治干预研究”，旨在比较全面地整理、总结中医治未病的具体方法和经验。该项目由中和亚健康服务中心和湖南中医药大学承担实施，《中医治未病》的编纂是整体研究方案中的一个重要组成部分。

为了编写好本书，项目组先后五次组织专家在北京和湖南长沙对编纂方案进行了研讨和论证，历时3年，几易其稿，在2009年底完成了书稿的编纂。本书分为总论和各论两部分。其中，总论共三章，第一章概述主要介绍中医治未病的概念、源流、原则；第二章治未病的方法中介绍了对调养精神，合理饮食，体质调理，食疗与膏方，四季养生与冬病夏治，针刺、火罐与推拿按摩及五禽戏、八段锦、太极拳、气功的方法；第三章亚健康与未病介绍了亚健康定义、亚健康与中医治未病及15种常见亚健康的中医证候的证候特点、证候分析、调理原则、调理方法。各论共三章，第四章在治未病思想指导下干预亚健康，介绍了27种常见亚健康症状的判断依据、发生原因、调理原则、调理方法和19种亚健康疾病倾向的判断依据、调理原则、调理方法；第五章治未病与常见疾病的防治中介绍了22种疾病的防治方法。第六章为中医治未病中心范例，列举了广东省中医院、上海中医药大学附属曙光医院、四川省中西医结合医院、四季康美企业和四季康美庄园的中医治未病建设思路。本书

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>