

# 《黄帝内经》治未病理论及在临床中的应用指导价值

李金双

湖北省长阳土家族自治县中医院

DOI:10.32629/ffcr.v3i7.17766

**[摘要]** 《黄帝内经》属于我国中医经典著作，治未病理论中充分体现了传统“预防为主”的医疗思想。本文主要系统分析《黄帝内经》中治未病理论，探究我国这个传统医疗思想在现代临床疾病控制中的实际应用价值，以此来为现代疾病管理提供有效参考，促进医疗发展。

**[关键词]** 《黄帝内经》；治未病理论；指导

**中图分类号:** R22 **文献标识码:** A

**Analysis of the Theory of Preventive Medicine in Huangdi Neijing and its Guiding Value in Clinical Application**

Jinshuang Li

Hubei Province, Changyang Tujia Autonomous County Traditional Chinese Medicine Hospital

**Abstract:** The Huangdi Neijing belongs to the category of traditional Chinese medicine, and its theory of preventing diseases fully embodies the traditional medical concept of "prevention first". This article mainly systematically analyzes the theory of treating diseases before they occur in the Yellow Emperor's Inner Canon, explores the practical application value of this traditional medical concept in modern clinical disease control in China, and provides effective references for modern disease management to promote medical development.

**Keywords:** Huangdi Neijing; Theory of prevention and treatment of diseases; guidance

## 引言

《黄帝内经》是我国中医学发展的基础，该书籍中具体描述了“治未病”的中医预防医学思想。现如今医学管理模式强调“以健康为中心”，在此背景下，治未病理论的时代价值越发明显，因而可深入探究治未病理论的深层含义，并将其与现代医学管理相结合，指导现代医学管理的发展，进而为创建医学健康管理体系提供应用实践参考。

### 1 《黄帝内经》治未病理论概述

#### 1.1 治未病理论的来源

“治未病”该词在《素问·四气调神大论》中首次出现，具体的表达为“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。”这段话描述，充分体现出疾病以预防为主的关键思想。而在《灵枢·逆顺》中也提出“治未病”，具体为：“上工治未病，不治已病”，通过“治未病”能力来对医者医疗水平进行衡量<sup>[1]</sup>。

#### 1.2 治未病的深层含义与理论基础

治未病理论创建了中医三级预防体系，该理论的关键在于动态掌控各个疾病的发展规律，从健康管理角度出发，再通过全周期干预来促进疾病的康复。首先在疾病还没出现时，采取一系列养生保健等方式来预防疾病。在《素问·上古天

真论》当中明确表示：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，表示应当结合自然，精神调摄的方式来预防疾病。其次在疾病早期，需及时采取干预措施，及时控制病情的发展。最后在疾病痊愈后，还需采取相应保健措施来避免疾病复发<sup>[2]</sup>。

治未病的理论基础包含“天人相应整体观”“阴阳平衡理论”“正气存内思想”这三大项，在“天人相应整体观”理论中，强调人体和外界自然环境构成一个有机结合的整体，疾病预防与养生均需和四时阴阳变化相顺应。在“阴阳平衡理论”当中，强调健康的根基是要保持阴阳平衡。在“正气存内思想”理论中，强调预防疾病的核心在于正气充足<sup>[3]</sup>。

### 2 《黄帝内经》治未病理论在临床中的应用指导

#### 2.1 指导高血压疾病的防治

治未病理论可以在高血压疾病的防治中起到重要指导作用，该理论可以应用到高血压病发生发展的整个过程中。在高血压未发先防阶段，重点针对肥胖、家族史以及精神力大的人群来进行防治，指导高危人群在日常生活中保持良好心态，指导高危人群在生活饮食中注意保持低盐低脂，并嘱咐高危人员保持规律的适度运动，以此来有效预防高血压的发生<sup>[4]</sup>。在高血压发病早期，患者需要积极接受中医药调理等综合干预措施，通过有效干预来让血压保持平稳，且在

很大程度上控制病情的发展，避免出现心、脑、肾等靶器官严重并发症。在患者血压保持稳定之后，患者还需持续服用相应的中医药来进行身体调理，以此来让治疗效果得到稳定，避免患者病情反复加重，从而确保患者可以得到良好的整体康复。

### 2.2 指导糖尿病的防治

糖尿病的预防与治疗可以融合治未病理论，通过该理论来创建多层次的疾病预防方案。首先在未病先防阶段，针对肥胖、存在家族病史、代谢综合征的糖尿病高危人群进行综合干预，通过指导患者调适心理、注意科学饮食、劳逸结合、保持规律作息等，让糖尿病的患病概率发生下降。其次在欲病救萌阶段，需严格遵循“早发现早干预”的原则，当发现人们血糖指标有明显异常，但指标数值还未达到糖尿病的临床诊断标准时，需立即采取相应的干预措施，以此来实现血糖的逆转，或是有效减慢血糖发展速度<sup>[5]</sup>。针对经临床确认为糖尿病的患者，干预的关键是既病防变，患者需积极接受治疗，治疗应当以控制血糖为主，控制与延缓病情的进一步发展，并且有效避免患者并发神经病变、肾病以及视网膜病变等并发症。最后待糖尿病患者的临床症状有显著性缓解，病情趋向于稳定之后，需充分重视愈后防复，指导患者维持必要的中医药调理，持续保持良好的生活习惯，以此来有效巩固治疗效果。

### 2.3 指导心系疾病的防治

目前临床上常见的心系疾病包含心力衰竭、心律失常、冠心病等，这些疾病的发生发展和患者日常生活方式有着密切关联。治未病理论可为这些心系疾病的预防与治疗康复提供有效思路。首先可采取情志调摄的方式，中医观点中，情志过激会致使人们的气血失去调节，且导致气机发生紊乱，容易引发心系疾病，或是让心系疾病症状进一步加重。因而人们应当注意保持平和心态，通过精神内守来为疾病防治提供基础保障。其次要注意适当运动，人们保持适度的规律运动，可以显著改善人们体质，促进心肺功能的加强，并且还可以对高血脂、高血压与肥胖等危险因素进行控制，增强人们的日常生活质量。而指导患者进行五禽戏、八段锦与太极拳等传统锻炼功法，可以在疾病防治中取得显著效果，也能显著促进疾病康复。同时指导人们保持合理膳食，饮食可以遵守“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的原则，尤其需要注意高纤维素、低胆固醇与低钠饮食，彻底戒烟，控制饮酒量，这有利于保护心血管健康。最后治未病理论还指导起居有常，顺应自然规律来作息。《黄帝内经》中具体介绍了四季不同的起居养生法则，例如在春季与夏季可遵循夜卧早起的原则，在秋季遵守早卧早起的原则，冬季遵循早卧晚起的原则。

### 2.4 指导亚健康的防治

中医理论中，亚健康状态是疾病发起的征兆，亚健康状态大多因饮食不当、情志调和不当、起居无常等因素而导致，治未病理论可以有效指导亚健康状态的防治。治未病理论中，注重在患者功能已经失调，但还未出现具体的疾病时，即先采取相应的干预措施。在干预过程中，应当围绕“辩证论治”以及“整体观念”的原则来展开，可采取情志调摄、顺应时律作息、营养均衡、推拿、针灸等措施，以此实现气血调和，阴阳平衡的目的，使得人们机体可以从亚健康状态逐渐转变为健康状态。其中情志调摄可应用五行音乐疗法，如焦虑选择角调，抑郁选择徵调。顺应时律作息表现为午时（11-13点）小憩≤30分钟养心阳，亥时（21-23点）前入睡助肝胆排毒。营养均衡方式为进食体质化药膳，如气虚质进食黄芪山药粥，阳虚质进食石斛玉竹茶。

### 2.5 指导慢性阻塞性肺疾病的防治

治未病理论可以全面指导慢性阻塞性肺疾病的全周期防控，在该理论的指导下，可以对疾病发展的各个阶段进行动态干预。首先在疾病的未病先防阶段，针对粉尘暴露人群、长期吸烟人群等进行重点干预，监控与治理环境，减少环境中的粉尘与烟雾，避免其对肺部造成严重危害。针对容易感冒、气短的肺脾气虚质人群的调理，可推荐患者服用玉屏风散等中医制剂，以此来起到培土生金的效果。此外指导人们进行适当的呼吸锻炼，通过锻炼来有效增强呼吸肌功能。在这个阶段进行综合干预，能明显降低慢性阻塞性肺疾病的发生率。其次在欲病救萌阶段，防治的核心在于阻止疾病发展。在该阶段可采用辨证的方式来区分患者症候，具体分为痰热郁肺、痰湿雍肺等，痰热郁肺患者可以饮用清金化痰汤，痰湿雍肺患者可以饮用三子养亲汤。在夏季还可通过贴敷患者肺俞、定喘穴等方式来进行干预，这可以让患者的气道高反应性得到明显改善。在既病防变阶段，该阶段的核心在于控制疾病的急性恶化，需采取有效措施来延缓患者肺功能的下降速度，避免患者出现急性加重。在病情稳定期，推荐患者服用含山药、黄芪等中药的补肺健脾膏方，促进免疫球蛋白水平的提升。在患者急性加重期，可在早期对患者运用麻黄配伍五味子的“宣肃并用”法。最后在患者愈后防复阶段，需帮助患者重建呼吸功能。可指导患者开展呼吸康复训练，如引导患者开展缩唇呼吸结合膈肌起搏训练，让患者的通气效率得到显著改善。此外还可以在冬季对患者开展背俞穴隔姜灸，区域为大椎至肾俞，起到温通督脉阳气的作用。通过全面的防治干预，可以明显降低慢性阻塞性肺疾病的急性发作频率。

### 2.6 指导肿瘤疾病的防治

治未病理论还可以运用在临床肿瘤疾病的防治中，其能

运用在患者癌前病变、肿瘤进展与康复等全过程的防控中。首先在未病先防阶段，需要重视抗癌内环境的建造。针对存在家族史、癌前病变等肿瘤高危人群，可通过以下措施来帮助人群机体创建正气防御体系，第一，采用代谢干预的措施，能运用二陈汤合血府逐瘀汤化裁的治疗方案来对痰淤体质进行调节，并有利于乳腺不典型增生等癌前状态的逆转。第二，采取调控情志的措施，通过五行音乐疗法来促使人们的皮质醇水平得到下降，避免发生“情志-免疫”的恶性循环。第三，采取毒邪阻断的方式，人们可服用半枝莲和白花蛇舌草等中药，有效清除机体肠道内存在的致癌物。其次在欲病救萌阶段，重点在于精准阻断癌前病变。针对食管、胃肠等黏膜出现的结肠腺瘤、Barrett食管等异常增生，可通过中药逆转与内镜监控的方式来实现戒断，如服用白花蛇舌草结合莪术的解毒散结方可以让患者机体异常细胞增殖得到有效抑制。患者每间隔3-6个月进行1次内镜复查，动态评估患者的病变情况，再科学调整干预方案。同时还指导患者适当摄入双歧杆菌等益生菌，以此来控制致癌物的吸收。针对脉涩、舌苔厚腻的痰淤体质患者，可指导患者饮用丹参联合半夏的活血化痰方，使得血液循环得到改善。最后在既病防变阶段，需要对癌细胞扩散转移路径进行阻断。肺癌患者进行化疗时，可同时服用枸杞和白芍等中药，这类中药可对患者肝功能进行保护。乳腺癌患者在发病早期可合理服用补肾壮骨方，这可以让患者骨密度得到有效增强。为更好提高治疗效果，建议患者在清晨5-7点服用通便排毒剂，通过排毒剂来加快代谢废物的清除速度。同时建议患者在夜间21-23点

服用靶向药物，这可以明显增强对患者微转移灶的杀伤。此外还可以在下午15-17点，对患者肾俞穴、肝俞穴等进行针刺，以此来进一步增强解毒功能。

### 3 结语

总结上述内容可知，《黄帝内经》治未病理论可以用在高血压、糖尿病、心系疾病、亚健康、慢性阻塞性肺疾病、肿瘤疾病的医疗防控指导中，通过情志调摄、中药汤剂、运动训练等多种方式来预防和控制疾病的发展，这有利于提高人们健康管理的效果，为“健康中国”发展战略贡献力量。

### [参考文献]

- [1]耿连艺,袁思成,孙伟.孙伟运用《黄帝内经》“肾为胃之关”理论防治早期糖尿病肾病临证经验[J].现代中西医结合杂志,2024,33(19):2696-2699+2756.
- [2]王安民,王浩,马东岳,等.《黄帝内经》“治未病”理论在男性不育症中的应用[J].中国性科学,2024,33(7):100-103.
- [3]王丛礼,邹华,汪受传.《黄帝内经》治未病理论的临床指导意义[J].中国中医药现代远程教育,2023,21(8):66-68.
- [4]王丛礼.从《黄帝内经》治未病理论谈中医儿科膏方的应用[J].中国中医药现代远程教育,2023,21(3):134-137.
- [5]邢璐璐,宁志豪,陈小华.《黄帝内经》养生理论构架现代眼科治未病思路[J].中国中医眼科杂志,2021,31(9):653-656.

### 作者简介：

李金双（1975.02-），女，汉族，湖北长阳人，本科，副主任医师，研究方向为中医药诊治常见病、多发病等。