

从《金匱要略》治未病角度浅谈消渴病的预防

闻 璐

湖北中医药大学, 湖北 武汉

收稿日期: 2022年8月22日; 录用日期: 2022年9月15日; 发布日期: 2022年9月22日

摘 要

近年来, 随着经济和社会的持续发展, 民众的生活质量也日益改善, 而消渴病的发生率却与日俱增, 已严重威胁人们的生命健康, 因此采取相应措施应对消渴病的传播已刻不容缓。张仲景在《内经》、《难经》等有关治未病理念的基础上, 进一步充实和发展了治未病理论的思想及其内涵, 这对于消渴病的预防来说具有重要意义。

关键词

消渴病, 治未病, 金匱要略, 预防

Preliminary Discussion on Prevention of Diabetes Diseases from the Perspective of Treating Pre-Disease in “Synopsis of the Golden Chamber”

Lu Wen

Hubei University of Chinese Medicine, Wuhan Hubei

Received: Aug. 22nd, 2022; accepted: Sep. 15th, 2022; published: Sep. 22nd, 2022

Abstract

In recent years, with the continuous development of economy and society, people's quality of life has been continuously improved, and the prevalence of diabetes mellitus is increasing day by day, which seriously threatens human life and health. It is imperative to take corresponding measures to deal with the spread of diabetes mellitus. Zhang Zhongjing enriched and developed the ideas and connotations of the theory of treating pre-diseases on the basis of the “Nei Jing” and “Nan Jing”,

which is of great significance for the prevention of diabetes.

Keywords

Diabetes Mellitus, Cure before Disease, Outline of the Golden Chamber, Prevention

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

消渴病是继心脑血管疾病和癌症以后的第三大病症，三者合称为“三大杀手”。临床表现以多食、多饮、多尿、疲乏、消瘦或尿有甜味为主[1]。根据最新的流行病学调查数据显示：我国18岁及以上人群糖尿病患病率为11.2% [2]。消渴病因其骤升的患病率和昂贵的诊疗费用引发了全球的广泛关注，能否阻止消渴病的发展蔓延，成为医学界的研究重点。世界卫生组织指出消渴病应该实现从治疗向预防的战略前移[3]，这正和传统中医学中的“治未病”思想相合，“治未病”理论思想为传统中医学思想精髓，将其运用于消渴病的预防中，具有重大意义[4]。

2. 治未病思想的渊源与内涵

治未病思想是中医预防医学的精髓和核心，“治未病”是指通过采取一定措施预防疾病出现，患病之后防止其传变，及时有效地控制病情演变，预后避免病情反复以及有效治疗后遗症[5]。“治未病”一词最初见于《素问·四气调神大论》：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也”。《难经·七十七难》对“治未病”学说作出了进一步的阐释：“所谓治未病者，见肝之病，则知肝当传之与脾，故先实其脾气，无令得受肝之邪，故曰治未病焉” [6]。温病学派大家叶天士进一步丰富了“治未病”的思想内容，他在《外感温热篇》中指出“务在先安未受邪之地” [7]。汉代著名医家张仲景则在研究前人的理论上“勤求古训，博采众方”，著成《伤寒杂病论》 [8]，并据此制定出了完备的治未病理论体系。就这样，“治未病”理论在仲景学说中广泛传播。

3. 《金匱要略》中有关治未病思想的阐释

《金匱要略》是张仲景所著的《伤寒杂病论》中的杂病部分，此书不但对临床医学和方剂学的发展有着很大的影响，而且是继《黄帝内经》以后对临床医学、中医基础理论、方剂学知识的进一步整合和进一步发展，从而建立起了相对完善且独特的辨证论治体系[9]，该内容主要分为未病先防、欲病救萌、已病防传、未盛防盛、病盛防危、病愈防复等六大方面[10]。在“未病先防”方面，张仲景首先明确提出“若能养慎，不令邪风干忤经络”的理论，表明了内养正气，外避邪风的疾病预防观。若不慎患病，张仲景则指出“适中经络，未流传脏腑，即医治之” [11]，“四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞” [11]，借此告诫人们遭受外邪侵袭后要及早治疗，不得拖延，要把疾病的苗头扼杀在萌芽阶段，以防其进一步发展，威胁生命。“治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾”则是“已病防传”的典型写照，用来警示诸位医家治疗疾病时要具备整体观念，要有预测疾病发展演变的能力，能够准确把握疾病的走向及变生趋势，以防止疾病的进一步传变，从而促使疾病痊愈，即“已病防传”。未盛防盛是为了防止病情加重所选择的防治方法。如《痙湿喝病脉证并治》篇之“太阳病，无汗而小便反少，

气上动胸，口噤不得语，欲作刚痉，葛根汤主之。”仲景选用葛根汤治疗以防疾病演变为刚痉，加重病情。病盛防危指的是当疾病处于邪正交争，邪胜于正阶段时，选取适宜方法，防止病情进一步恶化，危及生命健康。如《百合狐或阴阳毒病脉证并治》篇中有关阴阳毒之为病“五日可治，七日不可治”的论断，肯定了早期诊疗的重要性。病愈防复则是提醒诸位医家临床上要重视疾病后期的调护，以防疾病复发，《金匱要略》中“五脏病各有所得者愈，五脏病各有所恶，各随其所不喜者为病。”正好强调了这一点。消渴病的发生，与肺胃肾关系密切，因此，在日常生活中，我们应当注意肺胃肾的调护，以防消渴病的发生。

4. 消渴病的预防

消渴病是指热损气阴引起的以“三多一少”为典型表现的疾病[1]。病位在肺胃，久而及肾，消渴病的发生与体质因素以及嗜食肥甘厚味、情志紊乱等多种病因有关[12]。因此，为了预防消渴病的发生，必须从上述影响因素入手，做到未病先防。

4.1. 顾护正气

先天禀赋不足，是导致消渴病发生的重要因素。张仲景在《金匱要略》中所言：“夫人禀五常，因风气而生长，风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，亦能覆舟。若五脏元真通畅，人即安和，客气邪风，中人多死。”[11]明确指出了疾病的出现与人的体质息息相关，正气存内，邪不可干。因此，在消渴病的预防中，首要原则即顾护正气，只有保护身体的正气充足，才能免于病邪的困扰。因此，为了预防消渴病，人们应当加强体育锻炼，加速身体内的精气流通，以保身体内的正气充足。《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》中提到：“若能养慎，不令邪风干忤经络，禽兽灾伤，房室勿令竭乏。”意在强调平时就要注意养生调护，顺应自然界的发展规律，调理脏腑，保养正气，以防病邪侵袭。平时空闲之余可以勤加练习太极拳、易筋经、八段锦、五禽戏等，通过体育锻炼来预防消渴病的发生。

4.2. 合理膳食

饮食结构合理化对于预防消渴病来说至关重要。长期过食肥甘厚味、嗜食辛辣之物、嗜酒等引起脾胃运化功能失调，积热内蕴，化燥伤津，消谷耗津，进而发为消渴病[1]。张仲景在《金匱要略》首篇即云：“服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理。”充分表明节制饮食对于身体健康的重要性。如若生活中对于饮食不加以节制的话，人就容易生病。摄入过高热量及结构不合理的饮食可引发肥胖及减低胰岛素敏感性，并促使消渴病的出现，危害人的身体健康[8]。过高热量的饮食不仅指的是食用某些含糖量较高的食物和水果，更需要注意的是饮食宜定时定量，不可过饥过饱，以及不要偏食。平时定时定量饮食是平稳控制血糖的重要因素之一[13]。饮食结构不合理主要指的是荤素搭配不当，平时应当注意粮食、肉类、水果和蔬菜等食物的合理搭配以及不要过食某类食物，以防食用过多导致血糖增加。因此，在日常生活中我们应当合理膳食，营养均衡，谨防消渴病的发生。

4.3. 调畅情志

情志是否调畅，对于消渴病的防治来说具有重要影响。如今，由于生活节奏不断加快，人们的压力与日俱增，对于情绪的把控也愈来愈差，因此患消渴病的风险增加。长时间不当的精神刺激，如郁怒伤肝，肝气郁结难以疏泄，或劳心竭虑，营谋强思等郁久化火，消灼肺胃阴津而发为消渴[1]。因此，在日常生活中，我们要学会及时发泄自己的坏情绪，当心情不好、情绪难以疏解时，我们可以听听音乐、冥想、练习瑜伽、外出旅游散心以及找亲近的亲戚朋友倾诉等等，找到发泄坏情绪的突破口，从而预防消渴病的发生。

“治未病”思想是中医学长期积累的产物，其思想价值在于将“预防为主”当做现代医学的崇高目标，提醒人们要珍惜自己的生命健康，注意预防调护，防患于未然。张仲景在《金匱要略》中全面地阐述了治未病思想的内涵以及治疗措施等，科学地论述了疾病发生发展、演变规律以及预防方法。其学术思想至今仍具有重要意义，被后世诸多医家借鉴和应用，且疗效突出；同时仲景的“治未病”思想奠定了预防医学等各类医学以及各种疾病诊疗、预防与调护的基础，对当今临床工作者的实际工作仍然具有重大的指导意义。在今后的临床救治工作中，应大力发扬仲景的“治未病”理念，在消渴病的防治中科学合理地应用，做好宣教工作，从而减少消渴病的发生。

参考文献

- [1] 王新月. 中医内科学[M]. 第9版. 北京: 中国中医药出版社, 2020.
- [2] 中华医学会糖尿病学分会. 中国2型糖尿病防治指南(2020年版)[J]. 中华内分泌代谢杂志, 2021, 37(4): 311-398.
- [3] 林兰, 魏军平. 中西医结合防治糖尿病研究进展[J]. 北京中医, 2007(10): 635-637.
- [4] 王君瑞. 糖尿病护理中“治未病”理论的应用[J]. 中国保健营养, 2017, 27(5): 233-234.
- [5] 杨鸿静, 周颖, 吴松, 等. 《养生四要》“治未病”思想浅析[J]. 湖北中医杂志, 2022, 44(8): 45-47.
- [6] 杨欢, 王瑞辉, 王东, 等. 探析“治未病”思想在单纯性肥胖症防治中的应用[J]. 现代中医药, 2022, 42(4): 79-83.
- [7] 姜建国. 中医全科医学概论[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016.
- [8] 方志辉. 探讨张仲景“治未病”思想在糖尿病足防治中的应用[J]. 北方药学, 2016, 13(6): 150-151.
- [9] 池伟东, 洗柏青, 庄娟娜. 《金匱要略》对“治未病”思想的继承和发展[J]. 湖南中医杂志, 2014, 30(10): 120-122.
- [10] 陈晶. 浅议《金匱要略》中的治未病思想[J]. 山西中医, 2008, 24(12): 31.
- [11] 张仲景. 金匱要略[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2010.
- [12] 王逗逗, 赵进喜. 《医方类聚·消渴门》中治疗消渴病的用药规律研究[J]. 环球中医药, 2020, 13(3): 378-383.
- [13] 黄皓月, 张园. 《黄帝内经》养生理论在消渴病防治中的应用[J]. 中国中医药现代远程教育, 2012, 10(21): 3.