

健康从“治未病”开始

●什么是“未病”？

“未病”，就个人身体而言，就是指未来可能发生的疾病。

●什么是“治未病”？

医学有两个目标，一是治病，二是防病。目前医学发展的趋势，正由关注人的疾病转向关注人的健康，由治病的医学转向保健的医学。这正契合了中医“治未病”的思想。治未病，就是通过治理调养体质，增强个人抗病能力，防范于未然，让医生帮助你找到少生病、不生病的办法。

●“治未病”包括哪些主要内容呢？

中医学从《黄帝内经》开始就把养生防病作为主导思想，提出“圣人不治已病治未病”，是常人效法的榜样。唐代大医孙思邈把医学分成三个层次，“上医医未病之病，中医医欲起之病，下医医已病之病”最高层次就是重视预防和保健的“上工（医）”，上工防患于未然。

经过历代医家两千多年来的不断充实和完善，中医“治未病”逐步形成了完整的理论体系，这个理论体系，包括了“未病先防、已病防变、瘥后防复”多个方面，贯穿于未病预防和疾病治疗的全过程。其核心理论就是一个“防”字。

“未病先防”着眼于未雨绸缪，事前作好准备工作，保持健康，是“治未病”的第一要义；“既病防变”，防止疾病进一步发展；“瘥后防复”立足于扶助正气，强身健体，防止疾病复发。

● 哪些人需要“治未病”？

中医《内经》所指的“治未病”，也就是现代医学所强调的个人预防保健。人人爱健康，都需要不断调养好身体。

● 健康人也要“治未病”吗？

是的，全球大约只有 5% 的人群能达到世界卫生组织的健康标准；他们也需要不断调养身体，保持健康状况。

● 亚健康是“治未病”主要人群？

亚健康人群约占全球总人口的七成（75%）。这些人经常有些不舒服，但又查不出病。持续发展下去，就很可能衍变成疾病。及时“治未病”，力争阻断往疾病方向发展。

● 哪些人最迫切需要“治未病”？

经常有些不舒服，体检又发现一些指标轻度异常，如不及时调养体质、干预控制，疾病形成后再治，可谓亡羊补牢。

● 大病治愈后也要“治未病”？

大病治愈出院后，通常体质较虚弱，更应该重视治未病。在中医师、养生师指导下调养，预防旧病复发、再染新病。

● 怎样“治未病”？

治未病的“治”，是治理、调养、干预、保持健康的意思。健康知识少、没有私人保健医生，那就让新加坡中医学院帮助您，通过系统学习中医专业高级文凭课程，或者通过中医助理课程的学习，或是参加中医养生讲座的方式，掌握养生理论和方法，学会制定专门适合您的健康管理计划。

● “治未病”要住院打针吃药吗？

不要。治未病是在中医养生康复理论或医生指导和帮助下，由您自己来进行体质调养、健康保健。您的健康，您做主。

●中医“治未病”和“养生”是怎样的关系？

“治未病”首先从“养生”开始。“养生”最早见于《庄子·内篇》，所谓“养”，保养、调养、补养、护养之意；所谓“生”，生命、生存、生长之意。“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。养生着眼于未雨绸缪，事前作好准备工作，保持健康，属“未病先防”范畴，是“治未病”的第一要义。