

從『內經』探析中醫學對亞健康狀態之認識

天津中醫藥大學 第一附屬醫院*·國際教育學院

吳深濤*·金軍

『內經』에 나타나는 亞健康狀態의 中醫學적 認識에 대한 고찰

천진중의약대학 제일부속의원·국제교육학원

吳深濤*·金軍

亞健康狀態에 처하여 있는 환자는 양의학적으로 뚜렷한 병리적 변화를 찾아보기가 쉽지 않다. 그러나 중의학의 병기이론을 근거로 하면 亞健康狀態는 일정한 병리적 상태에 처한 것으로 인식된다. 즉 인체의 음양과 기혈이 偏頗되어 있으며 단지 그 변화가 초기단계에 있기 때문에 病態적 요인에 비하여 程度적인 차이가 있는 것으로 인식된다. 중의학이 건강에 대한 인식은 “天人相應”과 “陰平陽秘, 精神乃治”란 관념이다. 주로 사람과 자연환경 및 외부사회간의 상호관계, 그리고 체내의 음양조화를 이룬 動態平衡을 중요시한다. 즉 인체의 기혈평형과 장부기능의 協調를 강조하고 氣機의 調暢이 건강의 根本이라고 인식한다. 시대적인 관계로 중의학에는 亞健康狀態란 용어가 없지만 2000여년 전에 成書된 중의학의 經典巨作인 『內經』 속에 일찍이 “未病”이란 概念과 治未病의 관념을 제출하였다. 이는 중의학이 未病先防의 의학사상을 나타내었고 주로 “治病之未成”, “治其未傳”, “瘥後防復”등 세 가지 방면의 내용을 제시된다. 또한 중의학은 養生學에 대하여 특별히 중시하였고, 『內經』에 大量的의 篇幅으로 어떻게 양생하고 正氣를 보호해야 한다는 방법이 소개되어 있다. 後世 歷代醫家は 그 내용을 더욱 充實케 하고 발전시켰다. 近代에 이르러서 中醫學術에 특유한 내용인 “未病學”이 형성되었고, 그 이론체계 속에 亞健康狀態의 예방과 치료에 관한 내용이 포함되어 있다.

Key Words : 內經, 中醫學, 亞健康, 探析

與西醫學認爲亞健康狀態尚無明顯病理變化不同, 從中醫學病機的角度分析, 亞健康狀態與病態一樣, 是有明確的病理變化基礎, 即陰陽氣血的偏頗, 只是這種變化處於初始階段, 與病態相比, 存在着程度上的區別. 中醫學的健康觀念是“天人相應”和“陰平陽秘, 精神乃治”之狀態, 注重人與自然環境及外界社會之間及其體內陰陽和協的動態平衡. 強調機體氣血平衡, 臟腑功能協調, 氣機調暢是健康的根本. 受時代所限, 中醫學的術語中雖無亞健康狀態一詞, 但是早

在2000多年前成書的中醫學經典巨著『內經』中就已經明確的提出了“未病”的概念和治未病的觀念, 體現了中醫學重視未病先防的醫學思想, 主要體現於治病之未成, 治其未傳和瘥後防復三個方面, 而且中醫學是極其重視養生學的, 僅內經中就有大量的篇幅的內容去教人們怎樣養生護正氣, 經後世歷代醫家的充實和發展, 近代已經形成了中醫學術所特有的“未病學”, 其理論體系中也涵蓋了有關亞健康狀態的防治等方面的內容.

* 교신저자: 吳深濤, 中國 天津中醫藥大學 第一附屬病院 內分泌科, 86-13752262891, wushentao@yahoo.com.cn

一、亞健康狀態之中醫學認識

亞健康狀態這一類的表現，可以歸屬到中醫學的某一種“證”，證本身是人體內外綜合的一種狀態，它反映了人體的機能失調的總體特征。而且中醫治未病的學術思想決定了其理論體系中已包含了這一種狀態，如早在『內經』時代中醫學就已認識到醫學的目的應當是“消患於未兆”，“濟羸劣以獲安”（『素問·序』）⁶，論中之“未兆”與“羸劣”，實既指尚未病但已現征兆及尚未著病但有虛損之證，其內在的病機就是“陰陽氣血的偏頗”，不能很好地維系陰陽平衡，與現代所謂的亞健康狀態有相同之處，也是中醫防病思想之鼻祖。特別是中醫學內涵豐富的陰陽平衡觀造就了中醫學之生物心理社會生態學模式，天人合一的生態觀。

中醫學術語中雖無“亞健康狀態”一詞，但值得一提的是，早在『內經』中已經有大量與疲勞相關的論述，僅描述疲勞的用詞就很豐富，如“倦，四肢不舉，四肢不用，解墮，解惰，體解，困薄，身重，體重”等等。用詞雖各有側重不同，但都寓懈惰，松懈，無力之意，足以反應了中醫學相關內容之豐富。因此，其對於類似於亞健康狀態之疲勞的認識也是較深刻的，如『素問·調經論』云：“有所勞倦，形氣衰少”⁷，『靈樞·海論』中有：“髓海不足，則腦轉耳鳴，脛酸眩暈，目無所視，懈怠安臥”之論⁸。『素問·風論』中載“脾風之狀……，身體墮怠，四肢不欲動”⁹，『素問·六節藏象論』則有“肝者罷極之本”¹⁰的記載。由此可見內經中對疲勞病機的認識多集中於脾腎肝三臟，尤其重視脾腎的關係，內經對疲勞的重視是其治未病思想體系中的重要內容，認識到疲勞不僅會影響人的正常生活，更能擾亂生理功能甚至引發疾病，從而強調預防疲勞是維持健康使人長壽的重要因素。

二、亞健康狀態之中醫學之成因

- 6) 王冰撰。黃帝內經素問。上海。商務印書館。1954。p. 1。
 7) 王冰撰。黃帝內經素問。上海。商務印書館。1954。p. 305。
 8) 張珍玉主編。靈樞經語釋。山東。科學技術出版社。1983。p. 313。
 9) 王冰撰。黃帝內經素問。上海。商務印書館。1954。p. 213。
 10) 王冰撰。黃帝內經素問。上海。商務印書館。1954。p. 213。

中醫學很早就已認識到氣候、環境、情志等因素都可能導致人類疾病的發生，如『周禮·醫疾篇』就有“百病怒起”，“憂鬱生疾”等相關的記載，事實亦證明，除了受遺傳因素的影響之外，人在自然環境中將受各種致病因素的影響，加之自身的不適當行為，促使體內產生各種病理產物，但是亞健康狀態的發生，其體內的這種變化往往比較輕微，不易被自身和他人所發現，正如『靈樞·玉版』中所云：“積微之所生也”¹¹，但積雖微，久必成損，損積必成衰。因此中醫學認為亞健康狀態存在著其確切病因病機的變化和形成因素。

1. 攝養不慎

亞健康狀態中醫發生學的基本觀點之一，就是“過用”之說，也是其主要的因素，中醫學的代表作，『黃帝內經』不僅是古醫學著作，也是著名的古代哲學著作，受其時代的主流學術的影響，其中的觀點深受儒家思想的影響，強調中庸之道，也就是不偏不倚的中和，平衡思想，反對一切的太過和不及，這種思想不僅作為處世哲學，也用以闡述人體的生命活動，強調只有人體的一切構成物質和功能處於平和狀態，才能維持人體生命健康，即“陰平陽秘”，那麼陰陽失衡就會導致疾病，而陰陽偏頗，則會產生亞健康狀態。而導致這種偏頗的原因，就是中醫學所強調的“過用”，正如『素問·經脈別論第二十一』中所述“故春秋冬夏，四時陰陽，生病起於過用，此為常也”¹²。其普遍性可見一斑，如中醫術語中的“過度，無節，不節，太甚，無常”等，而過用的結果，大多是形成“不及”，即太過是破壞人體中和狀態而產生整體平衡狀態失調的原因，從『內經』中的的相關論述可歸納為以下幾點：

1. 1. 思慮過度：如果說思慮過度是當今亞健康狀態的最主要的成因當不為過，中醫學認為心主神明，脾主憂。思現代的人們在其現實生活中社會壓力普遍增加，如長期思慮，心理壓力過大或腦力勞動過度，必將心氣鬱結或脾氣滯結，鬱而化火，使心血暗耗，脾氣虛損，而心神暗耗或脾氣不足則體力不足，如氣機升
- 11) 張珍玉主編。靈樞經語釋。山東。科學技術出版社。1983。p. 477。
 12) 王冰撰。黃帝內經素問。上海。商務印書館。1954。p. 121。

降失調，清陽不升，導致心腦失養而精神疲憊。如『靈樞·本神』篇中有“脾愁憂而不解則傷意，意傷則恍惚，四肢不舉”¹³⁾。進而發展為亞健康狀態。

1. 2. 情志不遂：中國近代啟蒙思想家嚴復通過對中西方人的對比，對國人的特點作了如下描述：“中國最重三綱，而西人首明平等；中國親親，而西人尚賢；中國以孝治天下，而西人以公治天下；中國尊主，而西人隆民；……中國重節流，而西人重開源；……中國委天數，而西人恃人力。”由此可見，中國人傳統的社會心理取向是以他人和服從為主，相安中和的處世觀。然而近年隨着經濟發展和社會轉型，競爭和自我取向的客觀的社會轉型對人們的心理價值取向產生了巨大影響，他們內心所承受的衝擊和壓力使許多人失去了心理平衡，直接或間接地導致身體機能的失調而陷入了亞健康狀態。中醫學認為肝為剛臟，性喜條達，人之七情應動而有度，過激，暴怒或過驚都將導致過用而傷人，如『靈樞·本神』篇中就有“怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎”¹⁴⁾之說，認識到長期處於精神分爭或緊張狀態，心理承受的壓力過大，以致肝失疏泄，鬱而不暢，氣機阻滯，直接導致人體臟腑氣血失調，或克脾犯胃，脾失健運，或氣滯氣不行血而致血瘀。或氣鬱化火，內擾神明，或傷津凝痰，而形成亞健康狀態。由此可見，情志為患導致的肝氣鬱結為亞健康最常見證型。

1. 3. 飲食不節：中醫學認為脾主運化，喜燥惡濕，為人體氣血生化之源，飲食不規律或偏食，也是導致亞健康狀態的主要原因之一。因飲食結構不合理則必傷脾胃，如『素問·痹論』中有“飲食自倍，腸胃乃傷”¹⁵⁾，而脾虛則中氣不足，失其健運，濕濁內生，或生濕熱，或生寒濕內停。若日久脾胃氣虛，中陽不運，以至水穀精微不能散經於百骸，使諸臟失養而虧虛，則易致亞健康狀態，如『素問·生氣通天論』篇中有：“高粱之變，足生大丁”。“陰之五宮，傷在五味。是故味

過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕；味過於辛，筋脈沮，精神乃央。”¹⁶⁾已經注意到居民飲食的合理與否將直接或間接地影響人體的健康狀態。更重要的是，指出“此人必數食甘美而多肥也，肥者令人中滿，故其氣上溢，轉為消渴”（『素問·奇病論』）¹⁷⁾，認識到當今人們過高的熱量飲食及能量的過剩也會傷人脾胃，再加之運動的不足，肥胖等都是亞健康狀態的直接或間接的因素。

1. 4. 起居無常，勞逸無度：中醫學認為腎藏人之元陰元陽，為氣之根，而肝主藏血，如長期睡眠不足，生活不節律，經常熬夜，缺乏鍛煉等，體力上的過度消耗必將耗氣傷身，如『素問·調經論』中有“有所勞倦，形氣衰力”¹⁸⁾而『素問·宣明五氣篇』中則強調“久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。”¹⁹⁾這種損傷積久，或傷元陰則肝血或腎陰不足，致肝腎陰虛；或陰虛火旺，耗傷人體之陰血；或工作節奏過快，過度疲勞，或色欲過度，脾腎陽虛，下焦虛寒等，因陽氣損傷的程度不同而致亞健康狀態。

1. 5. 外感六淫毒邪：中醫學自古很重視人與自然的和諧關係，當這種關係遭到破壞，如氣候異常，『素問·六節藏象論』中有“未至而至，此為太過……，命曰氣淫”，“至而不至，此為不及，……命曰氣迫”²⁰⁾，非其時有其氣，則會形成對人體的反常影響。此外，現代生活中的環境污染等因素亦是一大成因，兩者相合，侵入人體，則或阻滯機體之運行之氣，如營衛之失協調；或虛其營衛或傷人氣血使正氣逐漸耗傷而失其常態。

1. 6. 過用藥物：“是藥三分毒”，這是古人遺訓，現代人們的日常生活中確實存在着醫源性和自主的藥物，針灸等的濫用的問題，加之一些藥品及營養品的廣告的不適當的誤導，不僅導致了藥物抗藥性的增加，更有一些補藥使用不當所致的副作用。『素問·五常政大

13) 張珍玉 主編. 靈樞經語釋. 山東. 科學技術出版社. 1983. p. 95.

14) 張珍玉 主編. 靈樞經語釋. 山東. 科學技術出版社. 1983. p. 95.

15) 王冰 撰. 黃帝內經素問. 上海. 商務印書館. 1954. p. 217.

16) 王冰 撰. 黃帝內經素問. 上海. 商務印書館. 1954. p. 13.

17) 王冰 撰. 黃帝內經素問. 上海. 商務印書館. 1954. p. 234.

18) 王冰 撰. 黃帝內經素問. 上海. 商務印書館. 1954. p. 305.

19) 王冰 撰. 黃帝內經素問. 上海. 商務印書館. 1954. p. 130.

20) 王冰 撰. 黃帝內經素問. 上海. 商務印書館. 1954. p. 213.

論』中有“方有大小，有毒無毒，因宜常制矣。”²¹⁾既藥之所用，必以適用，適度，中病即止，否則不止易導致亞健康狀態，更可能致病甚至致死。

2. 體質因素

中醫學理論自古就將人分為不同的體質，並且非常注意辨證中結合人體的不同體質因素，認為人的形體有短長，臟腑有強弱，氣血有盛衰，屬性有偏陰偏陽，如在『內經』就有北方之人……，南方之人……之差異，實際上也是其辨證思想的組成部分。所以在亞健康狀態時，不同的人也會體現出不同的病理趨向性。中醫學在世界上最早的認識並創立了較為完備的遺傳理論體系並應用於醫學實踐，強調元氣生成中先天（遺傳）稟賦因素的作用，如徐靈胎在『元氣存亡論』中就有“當其受生之時，已有定分焉。”²²⁾之論，宋代醫家龐安時在『傷寒病論』中謂“凡人稟氣各有盛衰”。並認識到如果這種個體的特性存在某種缺陷，如先天之元氣不足，就可能易受邪侵而生疾，“勇者氣行而已，弱者氣著而成病”。因此，亞健康狀態的發生與否其先天之因是一個重要的內在因素。

3. 年齡因素

『內經』認為人到中年其“陰氣自半”，是指中年之體具有其生理功能的減退，如中年男子往往事業有成，但同時身體，精力也開始退化但又承受着來自社會家庭等方面的巨大壓力。或壯志雖酬而心理壓力巨大，或常常加班加點，夜以繼日工作，由於過度操勞，或耗心竭力，致陰血暗耗，往往肝腎不足，可能導致較嚴重的亞健康狀態，如疲勞，性功能減退，或早泄陽萎等等。

三、中醫調治亞健康狀態的優勢所在

雖然亞健康狀態是現代醫學提出的並為國際學界所

重視的新概念，因其標志著人類醫學對疾病的策略由治療向預防的轉變，而被譽為醫學新思維。但西醫學其线性思維和研究方式，使其在這一領域存在著一定的局限性，因為西醫治療學是先確認解剖意義上的病位並結合物理和化學方面的手段進一步確定其病性。即確定診斷後方能選用針對性的藥物干預以達到復原的目的。因此對於亞健康狀態這種尚無法定位定性的變化，其用藥上就顯得證據不足而無所適從。中醫學與西方醫學不同，單從中醫學的發展的歷史過程而言，是先論證，後論病。證者，症候要素之綜合，從總體上看，中醫學是將人置於大自然中，綜合多種因素分析，常從認症著手，歸納為證，再隨證用藥。因此可以說，整體思維平衡觀念辨證施治構成了中醫學的主體。因此中醫學雖無明確的亞健康狀態一詞，但在其淵博的理論體系和漫長的實踐活動中早已廣泛的融洽了對亞健康狀態的防治思想，這也是其在西方醫學傳入我國之前中華民族得以繁衍昌盛的重要基礎，尤其是中醫藥養生保健和延年益壽的理論和實踐，將為正在興起的亞健康狀態的研究提供極其豐富的借鑒。

1. 古代中醫養生學中蘊育了預防亞健康狀態的豐富思維

在祖國醫學數千年的歷史長河中，中醫養生學的形成和發展有其獨特社會文化內涵及深刻的歷史印記。強調人與自然相應即“生氣通天”，在對健康和疾病的認知過程中，將人與自然，社會及所處地理環境有機地聯繫起來考慮，這些特點對於現代亞健康狀態的認識和防治，仍具有很強的現實意義。中醫養生學自古強調飲食有節，起居有常，情志條暢，勞逸適度等的養生之觀點，與現代亞健康狀態的防治觀如出一轍。如對部分人短壽的原因，認為多因“以酒為漿，以妄為常，醉以入房，則年過四十即壽盡”（『素問·上古天真論』）²³⁾，明確了不良的生活方式對於壽養極為有害，與現代亞健康狀態諸多成因非常接近或基本相同。

對於養生的方法，注重人所處的天文地理環境，提倡順應自然，強調生命的節奏應當隨着自然氣候的變

21) 王冰撰，黃帝內經素問，上海，商務印書館，1954，p. 365.

22) 徐靈胎著，醫學源流論，上海，大東書局印，1960，p. 1.

23) 王冰撰，黃帝內經素問，上海，商務印書館，1954，p. 1.

化，時間和空間的移動而調整。同時認為人體還應依着自然環境中陰陽消長，寒熱往來等變化，調節生活起居，主動與之相適應，盡量避免其對機體的不良影響，以保健康養壽。此外，中醫學又非常強調清心寡欲的養生之道，如『素問·上古天真論』中有“虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來？”²⁴⁾雖然過於強調了虛無之觀，但其寓意仍為告誡人們應有良好的養生之道，保持豁達而平常的心態，即中醫學之“養心”觀。強調“形與神俱，形神俱養”，即保養精神，心理健康才能使人之精神與形體保持統一，這一點與現代醫學針對亞健康狀態強調心理健康可謂異曲同工。此外，中醫『黃帝內經』“上工治未病”的觀點，無時無刻的強調防治未病的思想，如『素問·四氣調神大論』就已強調“病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬪而籌錘，不亦晚乎”²⁵⁾。因此，中醫的未病，不僅是預防，其中還包含了諸多調節亞健康狀態的思想，這一點從中醫豐富的養生學思想與實踐活動中就足以體現出來。由此可見，中醫古代養生理論中的許多觀點與亞健康狀態的成因具有對應性，用現代的語言權釋的話，就是倡導健康的生活，工作和行為方式，保持平衡的心態。足見其理論對於調節亞健康狀態的實用性。

2. 中醫養生學之學術特點

中醫養生學作為中醫傳統醫學的一個重要組成部分，為中華民族的繁衍昌盛提供了健康的保障。中醫學與中國古代哲學的相關性決定了中醫養生學所特有的社會文化烙印，如在其形成過程中受到道家和儒家等的多種文化的影響，特別是道家的色彩更為濃厚，自古仙道與醫道關係較密切，這種歷史的淵源，使其非常重視養生攝生和延壽，其主要的思維方式則強調以人為本，處事中庸，將人融入到大自然中，從整體和恆動和角度來探索人類的生命活動之和諧健康的內涵，因此具有以下之特點：

2. 1. 重養元氣：中醫學注重元氣對於人體的重要作

24) 王冰撰，黃帝內經素問，上海，商務印書館，1954，p. 1.

25) 王冰撰，黃帝內經素問，上海，商務印書館，1954，p. 8.

用，如“元氣者，視之不見，求之不得，附於氣血之內，宰乎氣血之先。”可見元氣之神是通過氣血和臟腑的功能所體現的，元氣盛則氣血旺，元氣衰則氣血弱，元氣的壯盛是健康基石。中醫學的人體觀是生命以氣為本，即強調不同的人其所受於先天的元氣強弱有不同，但同時又注重後天的所處環境，營養，社會等因素對人體元氣的影響，當人處於長期的不良刺激和消耗時，可能會產生元氣的氣亂或損傷，使臟氣功能失調而使人失其康態。因此對於亞健康狀態的認識應注重其元氣的變化，養生與調整亞健康狀態亦需求之於元氣，如『內經』中“生氣通天”，“四氣調神”等論述都體現了中醫重注應時順氣，內養元氣的養生觀。

2. 2. 重視陰陽平衡，神形兼養：強調人體內陰陽的相對平衡，使人整體和諧與自然協調，同時又將人與社會環境相結合，主張處事中庸，防止過用，如過度憂鬱，思慮太過，七情過極等都會使人處於不良的心態，影響健康。注重清靜養神（心理健康），攝生保健，“志閉而少欲，心安則不慎”（『素問·上古天真論』）²⁶⁾。

2. 3. “天人相應”觀：天人相應是中醫學認識人體生理病理的整體觀，也是中醫養生學的又一重要觀點，強調人體的活動應當順應大自然陰陽的變化規律，來達到保養調攝之目的，亦即“法於陰陽，和於數術”，適其良而避其害。如“春夏養陽，秋冬養陰”以適四時生長收藏之規律，這對於現代人們不尊自然規律，動則熬夜工作或過度夜生活，不注重隨季節變化而調節起居等易形成亞健康狀態的因素，應當說仍具備相當的指導意義，否則如『內經』篇中所論“逆之則災害生”而罹病損壽難享天年。

2. 4. 養生重養德：中醫的古代養生觀之“仁者壽”，就是強調養生貴在養心，養心首重養德，認為良好的德行是能長壽的要素，生活中與人為善，助人為樂，能使身心愉悅，機體氣血陰陽平和而盡其壽，此即孔子在『中庸』所謂之“大德必其壽”。唐朝著名的養生學大家孫思邈就是一個主張淡薄名利，唯病人至上，以

26) 王冰撰，黃帝內經素問，上海，商務印書館，1954，p. 1.

大醫精誠為己任之醫生，據文獻記載活了100餘歲。如果過於熱衷於個人的名利，心胸狹隘，遇不順之事不能豁達待之，也可能鬱損氣血而易致亞健康狀態。

2. 5. 綜合養生觀：中醫養生觀亦十分重視在日常生活中的主動養生作用，主要體現在調節飲食，運動和調節房事等方面。認識到“陰之所生，本在五臟；陰之五臟，傷在五味”，當“飲食有節”（『上古天真論』）²⁷，以免自傷身體，因此『素問·師傳』中就指出：“飲食者，熱無灼灼，寒無滄滄”。關於運動對健康的重要性，正如“戶樞不腐”已經認識到，生命在於運動。中醫學特別注意房事不節對人體造成的損害，晉朝著名的養生大家抱樸子在其『抱樸子·內篇·釋滯』中就有“人復不可能絕陰陽，不交則生致癰瘡之病，多病而不壽；任情肆意，又損年命。唯有趣得其節宣之和，可以不損”²⁸。指出禁欲或過度均無益於壽，可謂辨證對待，當為今人借鑒，否則極易出現疲勞或其它亞健康狀態的症狀。

3. 中醫“上工治未病”觀是防治亞健康狀態的主動觀

無論世界醫學如何發展，投入再多，新的疾病仍將不斷出現，這已是令人無法回避的客觀現實。只要是生了病就要涉及到一個治療和效果的問題。而目前許多疾病診斷難，療效低的殘酷現實，使人類更加理性的考慮如何更有效的預防疾病的發生，也迫使當今的人們更加認真的對待亞健康狀態，並關注如何能在這一階段中能有所作為的問題。強調防治未病是中醫學所具有的學術特點之一，如『素問·四氣調神大論』中便有“是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。”之論，體現了中醫學在此領域中的早期預測和主動防治觀。實踐也證明，結合中醫未病理論和體質理論對亞健康人群的亞健康狀態預以盡早的發現及對後期病變的發展結局作出預測，在天人合一之整體觀的指導下，適時養生並結合中藥的辨證調理就能夠有效

地幹預，以達到預防和治療之目的，體現“上工治未病”的精神。

未來的醫學是預防醫學，而綜上所述可見，中醫學的未病學中已經包含或體現了病因預防，臨床前期預防和臨床預防這三級預防的思想。筆者在臨床診療時常遇到一些就診者，經過一段的治療，特別是針對不同的體質，當事臟腑與它臟間的相互關係的調整，雖然其實驗室檢測指標尚未變化或變化不顯，但往往病人的自覺症狀確能有明顯的緩解或消失。這在某種程度上顯示了中醫藥在改善此類人群身體機能和心理狀態方面具有卓越的療效，實際上達到了預防疾病的目的，這對於往往沒有臨床檢測客觀指證的亞健康狀態的人來講是極具適應性的。也體現了中醫藥作為傳統醫學所富涵的新意和活力。

參考文獻

1. 何少初著. 抱樸子妙論養生. 北京. 中國醫藥科技出版社. 2000.
2. 張珍玉 主編. 靈樞經語釋. 山東. 科學技術出版社. 1983.
3. 徐靈胎 著. 醫學源流論. 上海. 大東書局印. 1960.
4. 王冰 撰. 黃帝內經素問. 上海. 商務印書館. 1954.

27) 王冰 撰. 黃帝內經素問. 上海. 商務印書館. 1954. p. 1.

28) 何少初 著. 抱樸子妙論養生. 北京. 中國醫藥科技出版社. 2000. p. 32.