



[祝君健康]

健康從“治未病”開始

“治未病”，是二千多年前《黃帝內經》中提出來的防病養生謀略，是至今為止我國衛生界所遵守的“預防為主”戰略的最早思想。治未病包含三個層面：一是防病于未然，強調攝生，預防疾病的發生；二是既病之後防其傳變，強調早期診斷和早期治療，及時控制疾病的發展演變；三是疾病痊癒後防止疾病的復發及治癒後遺症。

隨著社會的進步，人們渴望健康的欲求日益增長。1996年世界衛生組織在《迎接21世紀挑戰》報告指出：“21世紀的醫學，不應繼續以疾病為主要研究對象，而應以人類健康作為醫學研究的主要方向。”將醫學的重心從“治已病”向“治未病”轉移，從“疾病醫學”向“健康醫學”發展。“治未病”是中醫治病的最高境界，體現了中醫把預防、保健、養生融於一體的防治思想。

“治未病”針對的人群有：1.身體健康、無異常指征、需保持最佳狀態者；2.體質偏頗，有疾病易患傾向者；3.自覺症狀明顯，但理化檢查指標正常者；4.理化檢查指標處於臨界值，但尚未達到診斷標準者；5.慢性疾病穩定期需延緩發展，預防併發症者；6.病已痊癒，但需預防復發者；或大病初愈、大手術後身體虛弱，需進一步調養康復者。

中醫“治未病”，首先要進行體質辨識。運用中醫的望、聞、問、切，全面收集資料，結合現代醫學檢查手段綜合分析判斷，從宏觀和微觀上把握健康狀況，及時排查各種隱匿的疾病，使人們自知體質、健康狀況和易患疾病。

在體質辨識之後，由資深的中醫專家，對辨識結果進行綜合分析和評估，通過心理疏導、飲食起居、運動保健、傳統治療等，指導人們如何去除危害健康的因素，“量身打造”一套個性化的疾病預防方案和健康管理計劃。

在實施方案和計劃的過程中，我們將倚重中醫的傳統療法，如中藥內服、膏方、貼敷、針灸、刮痧、推拿等等，達到增強體質、防病抗衰的目的。

“治未病”是一種理念，也是一種理論和方法，更是指導人們實踐與行動、達到健康的理想途徑。

“治未病”將為您的健康保駕護航！

莫蕙醫生
2009.2.28