

2012年中医执业医师考试辅导：未病先防方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656278.htm

未病先防方法包括调养身体，提高人体抗病能力；防止病邪的侵袭等方面！

1.调养身体，提高人体抗病能力

(1) 调摄精神：精神情志活动是脏腑功能活动的体现。突然强烈的精神刺激，或反复的、持续的刺激，可以使人体气机紊乱，气血阴阳失调而发病，而在疾病的过程中，情志变动又能使疾病恶化。因此，调养精神就成为养生的第一要务了。中医摄生十分重视精神调养，要求人们做到“恬淡虚无”。“恬”是安静：“淡”是愉快：“虚”是虚怀若谷，虚己以待物：“无”是没有妄想和贪求，即具有较为高尚的情操，无私寡欲，情舒畅，精神愉快，则人体的气机调畅，气血和平，正气旺盛，就可以减少疾病的发生。

(2) 锻炼身体：“生命在于运动”。人体通过运动，可使气机调畅，气血流通，关节疏利，增强体质，提高抗病力。不仅可以减少疾病的发生，促进健康长寿，而且对某些慢性病也有一定的治疗作用。

(3) 生活起居应有规律，要作到：

饮食有节：中医摄生学要求人们饮食要有节制，不可过饱或过饥，否则“饮食自倍，肠胃乃伤”（《素问痹论》）。此外，饮食五味不可偏嗜，并应控制肥甘厚味的摄入，以免伤人。

起居有常：起居有常是指起居要有一定的规律。中医非常重视起居作息的规律性，并要求人们要适应四时时令的变化，安排适宜的作息時間，以达到预防疾病，增进健康和长寿的目的。此外，养生还要注意劳逸结合，适当的体力劳动，可以使气血流通，促进身体健康。否则，过劳

以耗伤气血，过逸又可使气血阻滞，而发生各种疾病。适应自然规律：自然界的四时气候变化，必然影响人体，使之发生相应的生理和病理反应。只有掌握其规律，适应其变化，才能避免邪气的侵害，减少疾病的发生，中医学提出了“法于阴阳”、“和于术数”等摄生原则，以适应自然规律，保障人的健康。“法于阴阳”的“法”，即效法之意。“阴阳”，指自然界变化的规律。“和于术数”的“和”，为调和、协调之意。“术数，修身养性之法”（《类经，摄生类》）。即遵循自然界阴阳消长规律而采取适宜的摄生方法：如果不能适应自然界的变化，就会引起疾病的发生，甚至危及生命。（4）药物预防及人工免疫：《素问刺法论》中有：“小金丹……服十粒，无疫干也”的记载，可见我国很早就已开始用药物预防疾病了。我国在16世纪就发明了人痘接种法预防天花，是人工免疫的先驱，为后世预防接种免疫学的发展开辟了道路。近年来随着中医药的发展，试用中药预防多种疾病收到了很好的效果。如板蓝根、大青叶预防流感、腮腺炎，马齿苋预防菌痢等，都是简便易行，用之有效的方法。

2.防止病邪的侵袭 病邪是导致疾病发生的重要条件，故未病先防除了增强体质，提高正气的抗邪能力外，还要注意防止病邪的侵害。应讲究卫生，防止环境、水源和食物污染，对六淫、疫疠等应避其毒气。至于外伤和虫、兽伤，则要在日常生活和劳动中，留心防范。特别推荐：[#0000ff>2012年医师资格考试报考完全指南](#) 小编推荐：[#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：胎孕保健](#) [#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：中年保健](#) [#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：体力劳动者的保健](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接

下载。详细请访问 www.100test.com