

談“有病治病，無病養生”

中國文化中有句養生的說法，叫做“有病治病，無病養生”。這句話並非專指吃藥而言，譬如運動，當你感覺身體孱弱，動則氣喘時，或者渾身不適，痠緊疼痛時，你試著做些適當的運動，一段時間後，你會感覺到周身舒泰，強勁有力。此時你的病痛感覺也消失了，身體也強健多了，這不就是“有病治病，無病養生”嗎？筆者有許多患者，初診時總是感到這裡不舒服、那裏不對勁，經過筆者調治後就好了。但是一段時間後，他們又回復到原來的狀況而求醫，這是什麼原因呢？筆者認為應該歸咎於他們的生活方式不正確。對於這類患者，筆者常常會勸他們進行適當的運動；許多人因此而得益，不需要筆者的幫助就能全身舒適地活著。這就是說，適當的運動能夠起到“有病治病，無病養生”的作用。當然，正確的飲食、睡眠等等生活形態都具有這種功效，問題在於你能不能堅持下去。

筆者曾聽過有些西醫醫生解答“有病治病，無病養生”的概念，他們站在西醫的角度來詮釋，筆者聽起來總覺得怪怪的蠻好笑。記得某位醫者以流感為例來解答這個問題。他認為某些人使用抗生素來預防流感是錯誤的，因此，“有病治病，無病養生”的觀點不對。誠然，抗生素不能殺死流感病毒，人們使用它是為了防避繼發性細菌感染，這種既不為致病，又不能養生的做法當然不足以取；況且，抗生素用多了不但會損傷胃腸，還能夠培養細菌的抗藥性，生產出更多更加危險的新生代細菌。但是，這種“因”並不一定能夠證實“有病治病，無病養生”的觀念，因為這個觀念與西醫理論根本搭不上邊。

“有病治病，無病養生”的說法源於中醫學說，人們在長期的生活習慣中，發現某些中藥和方劑，對於人體的體質有著很大的幫助。西醫沒有體質的概念，因此他們無法做到增強體質。對於由於身體虛弱所出現的某些疾病，西醫由於其賴以診斷的依據——檢驗數據沒有出現異常，因此，儘管患者自我感覺非常難受，但他們並不能會認定為生病，也無法進行治療。很多人對筆者訴說這件事，弄不明白西醫為什麼硬要說自己沒病，就是這個原因。中醫臨床治病的思維與西醫絕然不同，中醫診斷疾病的依據是[辨證]，而[辨證]所依賴的根據是患者的臨床症狀和舌脈狀況，只要是感覺不適，中醫就能根據症狀和舌脈進行[辨證論治]，通過調節機體的[病態證型]治療疾病。譬如，某些人經常感到疲乏不堪，食欲不好，口苦咽乾，煩躁易怒；西醫檢驗數據或許並不顯示病態變化，但中醫認為已經生病，其病機為脾虛不運，濕熱亢盛，並且能夠運用中醫療法將上述不適症狀消失。針對患者的個體狀況進行適當的中醫調適，使得患者的[病態證型]得以糾正，臨床症狀不再出現，這就是中醫的治病理念，所以說“有病治病”。西醫將這種狀況稱為“亞健康狀態”，認為其狀態界於健康和生病之間，也就是說不承認為生病，也無法進行調節。雖則“無病”，但乃有恙，而這種“恙”就是由於機體本身的[病態證型]所致，由此，採用

中醫的[整體觀念]進行調節，使得機體達到[陰平陽秘]的“無恙”健康狀態，這就是“無病養生”的概念。