

中医“治未病”揪出身体的“小警报”

在快节奏的生活方式下，“总感觉累，睡不好觉”成为很多现代人的通病，现代医学称之为“亚健康”。世界卫生组织的研究表明，真正健康的人仅占全球人口的5%，患有各种疾病的人占20%，而剩下的75%人群处于亚健康状态。中医强调“治未病”理念，倡导及早发现并干预身体的早期预警信号，防止其发展为疾病。本文从亚健康的表现、中医“治未病”的含义、身体发出的警报及调理方法等方面，阐述中医如何以整体观念和个体化角度维护身心健康。

总感觉疲惫、睡眠不佳？或处于“亚健康”状态

“亚健康”是身体尚未明确诊断为疾病，但功能上已出现问题的状态。临床常见表现有疲劳、睡眠质量下降、情绪起伏、注意力难以集中等。长期处于亚健康可能逐渐发展为慢性病。中医认为，这些症状多与正气不足、阴阳失调有关。与器质性疾病不同，亚健康更

具有隐匿性和渐进性，易被误以为只是压力所致，实则疾病的前期征兆。及早发现并干预，能显著降低病变风险。中医讲究“治未病”，在早期阶段识别潜在失衡因素，采取个性化调养帮助身体恢复动态平衡与自我调节能力。

“治未病”到底治什么

“治未病”最早出现在《黄帝内经》中，包含三个层面：一是未病先防，也就是防止疾病出现；二是既病防变，在疾病刚发生的时候就控制它的发展；三是瘥后防复，防止疾病痊愈后再次发作。中医强调整体观念与因人制宜，通过辨识体质、分析环境与生活方式的影响，实现阴阳平衡与脏腑调和。跟西医侧重于病灶中心的治疗逻辑相比，“治未病”更关注体质强弱、外界干扰与生活因素，致力于提前调整和预防。尤其在慢性病高发、精神压力剧增的当下，践行“治未病”理念已成为健康管理的重要方向。

身体的小警报：中医视角下“累”与“睡眠不佳”的关联性分析

疲劳与睡眠障碍是亚健康的核心表现。中医认为，长期的疲劳可能由气虚、脾虚、肝郁等原因引起，常伴有四肢无力、面色发黄、食欲不振等症状。睡眠不佳与心脾两虚、肝火上扰、阴虚内热等因素相关性比较强，表现为难以入睡、多梦、早醒等。反复感冒、口干口苦、情绪易怒、胃口忽冷忽热等现象也可能提示脏腑功能出现了问题。中医通过望闻问切四诊合参来辨别一个人的体质以及其对应症状所对应的病机，进而判断这个人的身体是否“未病”或“欲病”的状态。这些都是身体发出的“警报”，提醒我们及时调整自己的作息时间、饮食习惯以及情绪状态，防止疾病悄然发生。

对症调养：推动“治未病”实践落地

要实现“治未病”，首先要辨别体质类型。目前常用的九种中医体质类型，像平和、气虚、阳

虚、痰湿等等，这些都可以当作调养的基础。实施调理前建议咨询专业中医师。饮食方面，气虚的人可以吃些黄芪、山药、红枣等益气健脾的食物。阴虚的人就该滋阴养血，忌辛辣刺激食物。起居方面，遵从自然规律，保持健康作息。情志方面，重视调节情绪，不要让忧愁堵住肝的经络。针灸、艾灸、拔罐、按摩这些传统的中医疗法，在改善睡眠、加强免疫力方面也有很好的效果，对足三里、三阴交这些保健穴位进行艾灸或者按揉，有益于调理脾胃，疏肝理气，改善气血运行，给身体建立起第一道屏障。

“累”和“睡不好”并不是小事情，而是身体发出的健康警报，借助中医“治未病”理念，从体质出发，改变不良习惯，结合中医调理方法，可主动应对这些早期信号，为长久健康保驾护航。

(作者：陈劲智 泉州市中医院 副主任医师)

小儿多动学习困难≠调皮 中医调护恢复平衡

在孩子的成长过程中，许多家长和老师可能会遇到这样的情况：孩子坐不住、注意力不集中、学习困难，甚至行为冲动。这些表现常被简单归为“调皮”或“不听话”，但实际上，它们可能是儿童多动症(注意缺陷多动障碍，ADHD)或学习困难的信号。这类问题并非单纯的行为问题，而是身心失衡的表现，通过整体调护可以帮助孩子恢复平衡。

为什么不是“调皮” 中医如何理解

中医将多动、学习困难等问题归为“脏躁”“健忘”“注意力不属”等范畴，认为其根本原因在于脏腑功能失调，尤其是与心、肝、脾、肾四脏密切相关：

心主神明：心气不足或心血亏虚可能导致注意力不集中、记忆力差。

肝主疏泄：肝气郁结或肝阳上亢可引发情绪不稳、冲动多动。

脾主运化：脾胃虚弱可能导

致气血生化不足，影响脑窍滋养。

肾主骨生髓：肾精不足则脑髓不充，影响认知发育。

此外，阴阳失衡、气血不畅也是常见病机。例如，阳气过亢的孩子可能表现为多动、易怒，而阴血不足的孩子则可能显得注意力涣散、学习吃力。

中医如何调护 平衡身心是关键

中医强调“治未病”和整体调理，不仅关注症状，更注重恢复身体的动态平衡。以下是几个核心调护方向：

1. 辨证论治，个性化调理

如果孩子表现为烦躁多动、易怒(肝阳上亢)，可能采用平肝潜阳的中药(如钩藤、天麻)。

如果孩子注意力不集中、面色萎黄(心脾两虚)，则可能以补益心脾为主(如归脾汤加减)。

需由专业中医师辨证后制定方案，不可自行用药。

2. 饮食调理：滋养气血，清淡为主

避免辛辣、油腻、甜食及含

添加剂的食物，这些可能助湿生热，加重躁动。

推荐健脾安神的食材：小米、山药、莲子、百合、核桃等。

示例食谱：山药粥、百合莲子汤，每周2~3次。

3. 推拿与耳穴：辅助安神定志

日常可尝试简单推拿手法：按揉百会穴(头顶正中)：每天5分钟，有助于安神益智。

清心经、肝经(手掌特定部位)：向指尖方向推拿，每次3~5分钟。

耳穴压豆(如心、肾、神门穴)也有助于调节情绪和注意力。

4. 规律作息与适度运动

保证充足睡眠，晚上9点前入睡，有助于养阴潜阳。

避免过度使用电子产品，减少刺激源。

适度运动，如散步、儿童八段锦、金鸡独立，可调顺气血，但避免剧烈运动。

5. 情志疏导：家庭环境的重要性

中医认为“情志过极”会损伤脏腑。家长需避免责骂，多给予耐心和鼓励。

通过游戏、音乐或亲子阅读帮助孩子静心，培养专注力。

案例分享 平衡后的改变

一位7岁男孩因上课多动、学习落后被诊断为ADHD。中医辨证为“肝郁脾虚”，采用疏肝健脾中药(如柴胡、白术、茯苓)，配合饮食调理和每日推拿。两个月后，家长反馈孩子注意力明显提升，情绪也更平稳。

理解与耐心是最好的“药”

小儿多动和学习困难不是孩子的错，更不是“调皮”。从中医学视角看，关键病机为阴阳失调，阴虚阳亢，阳动无制，导致身心失衡，需要家庭、学校和医疗的共同关注。通过自然、整体的调护，许多孩子可以逐渐恢复平衡，找回专注与自信。

(作者：郑丁权 大田县妇幼保健院 主治医师)