

全国名老中医药专家学术经验继承工作
经典学习心得

起止时间： 2025 年 01 月 01 日至 2025 年 02 月 28 日

继承人姓名	褚付英	指导老师姓名	梁继荣
-------	-----	--------	-----

著作名称、读书篇数： 伤寒论

心得体会（要求理论联系实际、有分析。可附页）

以“太阳病提纲”为引，探伤寒诊疗精要

“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”《黄帝内经·素问·四气调神大论》中的这一经典论述，为中医临床实践指明了方向，也让我在多年的从医经历中感悟颇深。

在临床实践中，我接触过许多深受疾病困扰的患者。曾经有一位中年男性，因长期熬夜、饮食不规律，出现了严重的胃溃疡，时常胃痛难忍，甚至影响到正常的生活和工作。当他来到医院时，病情已经较为严重，治疗过程漫长且痛苦，不仅需要长期服药，还需严格调整生活作息和饮食习惯。如果他能在身体出现一些轻微不适，如偶尔的胃胀、食欲不振时，就重视自身健康，调整生活方式，或许就不会发展到胃溃疡的地步。这让我深刻体会到，“治未病”理念的核心在于提前预防，通过改善生活方式、调节情志等，增强人体自身的抵抗力，将疾病扼杀在萌芽状态。

从预防角度来看，“治未病”理念涵盖多个层面。首先是未病先防，这

要求我们在日常生活中养成良好的生活习惯。合理饮食，均衡摄入各类营养物质，避免过食辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，减少对脾胃的损伤。规律作息，保证充足的睡眠，让身体得到充分的休息和恢复，维持正常的生理节律。适度运动，选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、太极拳等，促进气血运行，增强体质。此外，还应保持良好的心态，避免长期处于焦虑、紧张、抑郁等不良情绪中，因为情志不畅会影响脏腑功能，导致疾病的发生。

在疾病的早期阶段，即“欲病救萌”，及时发现疾病的苗头并加以干预至关重要。这需要我们具备敏锐的观察力和专业的知识。定期体检是发现潜在健康问题的有效手段，通过各项检查指标，如血常规、生化指标、超声检查等，能够及时发现身体的异常变化。同时，患者自身也应关注身体的细微变化，如出现疲劳、乏力、睡眠质量下降、食欲改变等症状时，不要忽视，应及时就医，进行进一步的检查和诊断。医生则应根据患者的症状和体征，进行综合分析，制定个性化的干预方案，可能包括饮食调整、生活方式指导、适当的药物调理等，防止疾病进一步发展。

“既病防变”也是“治未病”理念的重要体现。当疾病已经发生时，我们要采取积极有效的治疗措施，防止疾病的恶化和传变。在治疗过程中，要遵循中医的整体观念和辨证论治原则，根据患者的具体情况，制定精准的治疗方案。不仅要治疗已出现的症状，还要关注疾病可能引发的其他并发症，提前采取预防措施。例如，在治疗糖尿病时，除了控制血糖水平外，还要关注患者的心血管、肾脏等器官的功能，预防糖尿病并发症的发生。

“治未病”理念是中医智慧的结晶，具有极高的临床价值。它提醒我

们，作为医生，不仅要关注疾病的治疗，更要重视疾病的预防和早期干预。在未来的临床工作中，我将更加积极地传播“治未病”理念，引导患者树立正确的健康观念，共同努力，提高全民的健康水平。

签名：褚伟英

2025年2月28日

指导老师批阅意见（不少于100字）：

本心得为记才和方想为集中体现，从内化到外化
的转化一以贯之

签名：朱时荣

2025年3月2日

