

观念·变与不变

当现代人遇上老中医
从“治病”到“治未病”

从“病了才看”到“没病也养”

王女士今年35岁，在一家互联网公司做运营。她不喘也不咳，但每年入伏都雷打不动地去贴三伏贴。“就是觉得自己不太健康，整天对着电脑，一到换季就感冒。”她说，“贴了两年，冬天没那么怕冷了，手脚冰凉的毛病好了一些。”像王女士这样的人越来越多。他们不是传统意义上的“病人”，但对身体状况有着清晰的感知——精力不如从前、睡眠质量下降、换季容易生病。他们未必说得清“阳气”“体质”这些中医概念，但确实在行动：贴三伏贴、做艾灸、泡枸杞、练八段锦。

这种“没病也养”的心态，放在几十年前并不普遍。那时大家更关心“吃饱”而非“吃对”，“不生病”而非“少生病”。如今生活水平提高了，健康已不是“有没有病”的二选一，而是可以主动调节、持续优化的过程。

为什么我们比过去更在意健康了？

原因并不复杂。

第一，日子好了，有余力关心身体了。温饱解决后，人们对“生活质量”的理解自然延伸到健康层面。吃得饱之后，就要吃得好、睡得香、活得长；第二，病种变了，健康的焦虑也跟着变了。现代人多是慢性病和“生活方式病”——高血压、糖尿病、颈椎病、失眠。这些病和吃什么、几点睡、动没动直接相关，人们自然想到通过调整生活方式来预防；第三，信息发达了，健康知识触手可及。20年前，知道“冬病夏治”的都不多。现在打开手机，养生知识铺天盖地，让更多人知道了“原来还有这么个说法”。

快节奏里，人们为何偏爱“慢中医”？

一个有意思的矛盾：现代人生活节奏越来越快，但越来越多人愿意花时间去贴三伏贴——一年三四次，一次排队个把小时，连续三年算一个疗程。这看起来不“高效”，但恰恰反映了某种心理需求。

一是对“根治”的期待。西医解决急性问题高效，但面对哮喘、关节炎、老寒腿这类“老毛病”，往往只能控制症状，很难断根。三伏贴承诺的不是“马上好”，而是“慢慢好”“冬天少犯”。对反复被老毛病折磨的人来说，这种希望值得等；二是对“自然疗法”的信赖。

三伏贴用的是白芥子、细辛这类常见草药，贴在背上穴位，不打针不吃药。在大家对“药物副作用”日益警惕的今天，这种“贴着就行”的方式，有一种安全感；三是仪式感带来的心理抚慰。

三伏贴讲究节气、讲究时辰、讲究连续三年。这种仪式化的过程，本身就是一种暗示——我在为自己的身体做一件重要的事。这种“被认真对待”的感觉，本身就是一种疗愈。

以前，当人们走进医院时，多半是哪儿不舒服治哪儿。那时候，健康是出了问题才去想的事。如今不一样了。每年三伏天，中医门诊排起的长队里，有相当一部分人并没有明确的“病”。他们可能只是觉得“体质差了点”“冬天总感冒”“办公室坐久了腰不舒服”……他们在做的，是赶在疾病到来之前先出手拦住它。

这种变化，比三伏贴本身更值得琢磨。



现在的人都习惯“治未病”。AI制图

从“信与不信”到“边试边看”

对于中医养生，社会心态也经历了一个变化曲线。

早些年，关于中医的争论常成舆论热点——“是科学还是玄学”“到底有没有用”。信的人奉若神明，不信的人嗤之以鼻。如今在普通百姓中间，这种非此即彼的争论反而少了。更多人抱着务实的态度：先试试看，有用继续，没用拉倒。

这种“边试边看”的心态，折射出更成熟的健康观——不盲从，也不全盘否定；不神化，也不妖魔化。对于三伏贴，越来越多的人不再追问

“有没有科学依据”这种大而无当的问题，而是更关心“对我管不管用”“有什么风险”“值不值得试”。

这种变化，源于两个变化：一方面是正规医疗机构对适应症、禁忌症的说明越来越透明，患者了解得越清楚，判断就越理性；另一方面是疗效的口碑积累——在徐州，三伏贴的拥趸大多是老患者，“我贴了三年哮喘没犯”“孩子贴了两个夏天感冒少了”，来自邻居、同事的真实反馈，比任何宣传都管用。

健康意识背后，还有一道“门槛”

健康意识的提升是好事，但也不代表全都是乐观的情况。

在记者的探访中，还有一道“门槛”——健康的“知”与“行”之间，仍有不小的距离。

很多人都知道“少喝冷饮对身体好”“应该多运动”“别老熬夜”，但真正做到的并不多。工作忙、应酬多、压力大——这些现代生活的标配，恰恰是健康生活最大的敌人。一位社区健康宣教工作人员坦言：“我们每年贴三伏贴时反复

交代贴敷期间别吃凉的、别吹空调，但真正完全做到的没多少。有些人贴完膏药出门就买冰可乐喝。”这背后的问题在于：健康意识提升只是第一步，把意识转化为行动，需要生活方式的整体调整。而调整生活方式，在快节奏的现代社会，远比“贴一贴膏药”难得多。

三伏贴的火爆说明人们对健康确实更重视了。但真正意义上的“治未病”，靠一年一次的贴敷远远不够，更靠每天24小时的生活选择。

健康是一场持久战

三伏贴的火爆，与其说是医疗现象，不如说是社会现象。

它折射的是现代人对“主动健康”的渴望——在疾病到来之前就出手干预。这种渴望是积极的，意味着人们不再满足于“活着”，而是追求“健康地活着”。但健康没有捷径。三伏贴也好，艾灸拔罐也罢，都是工具。工具要用对地方、用对方法才能发挥作用。最核心的，仍然是那些朴素得近乎老生常谈的道理：规律作息、均衡饮食、适度运动、心态平和。

这些道理，和《黄帝内经》里“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常”的教诲，说的是同一回事。只是换了时间、换了地方，换了一批人，重新发现了一遍。从几千年前的《黄帝内经》到今天排队贴三伏贴，人

们追求健康的愿望没变，变的只是方式——从“病了才治”到“没病先养”，从“听天由命”到“主动管理”。这种转变，也许比任何一味药都更值得珍惜。

三伏贴只是个开始。真正重要的，是贴完以后的日子。

