

元时代智库 Y-Times Think Tank

2025年06月刊
第29期

《促进健康消费专项行动方案》解读

中医药慢病管理行业政策及企业动态

智囊 智脑 智心

元时代智库咨询有限公司

总机：021-31581818

公司官网：www.yhxChina.com

地址：上海市陆家嘴东路161号招商局大厦35楼

邮编：200120



跨界融合 激活中医药健康产业新动能

融合与创新，开启中医药健康产业新征程。在健康中国战略深入推进的时代背景下，传统医学智慧与现代科技的碰撞、健康管理模式与保险的联动、慢性病防控与数智化手段的结合，正共同勾勒出中医药健康产业的全新图景。从“中医+人工智能”的跨界突破到“保险+健康管理”的生态构建，从慢病管理的全周期服务到中医养生的现代化转型，一系列政策支持与产业实践，正推动健康产业向精准化、智能化、多元化方向纵深发展。

科技驱动正重塑产业新生态。人工智能、大数据、物联网等技术的爆发式发展，成为中医药健康产业升级的核心引擎。在中医领域，技术推动诊疗从经验医学向精准医学跨越：通过研发中医药大模型、构建“中医防诊疗养一体化AI服务体系”，实现更精准的医疗服务；在慢病管理领域，借助整合健康数据的AI智能体与机器人，可实现个性化健康干预；保险行业则通过大数据分析用户健康风险，构建“性别×年龄风险矩阵”，为精准定价和服务提供支撑。

健康产业的边界正在打破，呈现出“医疗+金融+科技+消费”的多元融合态势。在服务模式上，“保险+健康管理”的结合将健康服务嵌入保险产品，例如护理保险与细胞冻存、养老社区权益的结合等；在传统领域创新中，中医养生行业与文旅、食品等领域联动，让中医药从诊疗场景延伸至生活消费场景，如“艾灸+经络按摩”体验、养生烘焙等，让中医药从诊疗场景走向生活消费场景。这种跨界融合，既满足了消费者对个性化、多元化健康服务的需求，也为产业开辟了更广阔的增长空间。

展望未来，中医药健康产业正站在新的历史起点。当古老的中医智慧遇上人工智能，当保险金融链接健康管理，当慢病防控融入数智生态，一个覆盖全生命周期、融合全产业链要素的中医药健康服务体系正在形成。在政策红利、技术革新与消费升级的三重驱动下，中医药健康产业必将以更开放的姿态、更创新的模式，为“健康中国”建设交出精彩答卷，让全民健康福祉触手可及。

天行健

君子以自強不息

地勢坤

君子以厚德載物





元时代智库

2025年总第29期

主办单位

元时代智库

学术顾问

国家级中医药防治糖尿病国际联合研究中心主任 **刘铜华**

法律顾问

上海上正恒泰律师事务所 **周文平、黄学锋**

主编：程 芳

执行主编：李子强

编委会：应晶晶、乔小强、吴丽丽

美术设计指导：梁 霄

文字组稿校对：乔小强

总机： 021-31581818

公司官网： www.yhxChina.com

地址： 上海市陆家嘴东路161号招商局大厦35楼

邮编： 200120

意见反馈邮箱： wpzx@yhxchina.com

内部刊物 贵宾赠阅

风险提示：本刊所涉及观点仅供参考，
不代表任何投资建议和承诺。

Index

目 录

PART 01 战略聚焦

- P01 《促进健康消费专项行动方案》解读
- P05 国家中医药局召开健康中国中医药健康促进主题
发布会之“饮食中的中医养生”专题发布会

PART 02 产业前沿

- P11 “保险+健康管理”行业政策及企业动态
- P14 “中医+人工智能”行业政策及企业动态
- P16 慢病管理行业政策及企业动态
- P19 中医养生行业政策及企业动态

PART 03 国术传承

- P21 中医从肾治疗眼疾的认识与理解
- P25 中医视角谈肿瘤体质
- P29 中医天人合一的养生观防治糖尿病

PART 04 专家视角

- P33 “新时代神农尝百草”联结中国与世界
- P36 加强中医药文化遗产保护传承，在“双创”中彰显独特魅力
- P38 中国兵学与中医用药如用兵（上）
- P43 中国兵学与中医用药如用兵（下）



《促进健康消费专项行动方案》解读

■ 文 / 战略发展研究院

为贯彻落实党中央、国务院关于大力发展健康消费的决策部署，按照《国务院关于促进服务消费高质量发展的意见》有关工作要求，培育和发展健康消费领域新质生产力，提升健康商品和服务供给质量，更好满足人民美好生活需要，商务部、国家卫生健康委等12部门研究制定《促进健康消费专项行动方案》（以下简称“方案”），并于4月9日印发。

一、总体要求及核心内容

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党的二十大和二十届二中、三中全会精神，充分发挥政府、企业等各方作用，结合新趋势和新需求，针对重点领域、典型区域、关键群体创新政策举措，构建商旅文体健等消费业态融合发展格局，培育和发展健康消费领域新质生产力，提升健康商品和服务供给质量，打造新业态新模式新场景，更好满足人民健康消费需求。

《方案》提出“提升健康饮食消费水平、优化特殊食品市场供给、丰富健身运动消费场景、大力发展体育旅游产业、增强银发市场服务能力、壮大新型健康服务业态、引导健康产业多元发展、强化药店健康促进功能、组织健康消费促进活动、宣传推广健康理念知识”10方面任务，核心内容如下：

任 务	内 容
提升健康饮食消费水平	加强优质农产品产销衔接，鼓励批零企业设立优质农产品销售专区、专柜，组织专场销售活动。打击食品非法添加，开展有机食品认证有效性抽查。实施促进营养健康专项行动。强化餐饮营养健康工程建设，引导餐饮企业推广使用食养指南。
优化特殊食品市场供给	深化特殊食品注册备案制度改革，完善保健食品事前审评和事后评价机制，畅通保健食品新功能及产品审查注册。鼓励企业加强工艺研发、产品创新、品质管控，着力发展特殊医学用途配方食品。
丰富健身运动消费场景	支持地方建设体育公园、健身步道、全民健身中心、社会足球场等场地设施，组织实施乡镇街道全民健身场地器材补短板项目。

任 务	内 容
丰富健身运动消费场景	开展社区运动健康中心试点，提供健康测评、健身指导、运动康复等服务。
大力发展体育旅游产业	加快运动用品制造业转型升级，强化科技赋能和智能应用，推出小体积、便携式智能健身和户外运动装备器材。鼓励优质科研团队开展科技攻关，重点支持可穿戴运动电子产品与运动器械发展与迭代、数字体育平台、业务系统等。
增强银发市场服务能力	支持面向老年人的健康管理、养生保健、健身体闲等业态深度融合，促进慢性病管理、生活照护等智慧养老服务产品研发应用。推动景区设备设施适老化改造，开通老年旅游专线，丰富银发旅游产品供给。
壮大新型健康服务业态	大力发展健康体检、健康咨询、健康管理等新型服务业态，提升差异化、智能化、定制化服务能力。鼓励体检机构向专病专检和检前检后延伸，倡导重大疾病早筛早检，推广健康体检创新产品和检验检测手段。促进健康体检结果大数据应用，适时发布健康提醒。
引导健康产业多元发展	加快建设康复医院、护理院、安宁疗护机构，支持医疗卫生机构开展医养结合服务。支持自由贸易试验区、自由贸易港发展医疗旅游、生物医药等健康产业。深化国家服务业扩大开放综合试点建设，开展国际合作康养服务。开发和推介体验

任 务	内 容
引导健康产业多元发展	性强、参与度广的康复疗养、休闲养生等健康旅游路线和产品。加快智慧理疗技术推广应用，推动符合条件的人工智能产品进入临床试验。
强化药店健康促进功能	发挥行业协会作用，引导零售药店拓展健康促进、营养保健等功能。支持“互联网+”医疗服务模式创新，依托全国统一的医保信息平台，深化医保电子处方应用，推动电子处方在定点医药机构顺畅流转，满足便捷医药服务需求。发挥零售药店执业药师优势，开展合理用药、慢性病管理等健康知识咨询和宣传，推广健康消费理念。
组织健康消费促进活动	按照消费促进总体工作安排，统筹全国展览展示、交易大会、宣传推广等活动，促进健康产品消费扩大。深入实施消费品“三品”专项行动，分级打造中国消费名品方阵，开展促进食品工业提质扩需活动，扩大优质健康食品供给和消费。
宣传推广健康理念知识	发挥中医药治未病优势，开展中医养生保健、营养指导、药膳食疗等活动。落实“合理膳食健康生活”专题科普宣传方案，制定实施年度宣传计划。开展食养知识进社区公益活动，普及一日三餐科学食养。鼓励学会、协会组织专家开展面向公众的健康科普活动专业培训工作。



二、与元亨祥健康生态战略方向相关内容解读

（一）智慧养老服务产品研发应用

《促进健康消费专项行动方案》中提出要促进慢性病管理、生活照护等智慧养老服务产品研发应用，这与以往政策一脉相承，且更具针对性和实操性，旨在进一步提升养老服务质量，满足老年人日益增长的健康消费需求。

《国务院关于促进服务消费高质量发展的意见》提出大力发展银发经济，促进智慧健康养老产业发展。《“十四五”民政事业发展规划》等规划提及支持智慧养老产品研发推广应用，重点发展适老康复辅助器具、智能穿戴设备等。《促进健康消费专项行动方案》中智慧养老服务产品研发应用是对这些意见的具体落实。通过研发慢性病管理、生活照护等智慧养老服务产品，能够创新“智慧+”养老新场景，运用智能技术为老年人提供更加精准的服务，培育养老服务消费新场景新业态。

元亨祥健康生态依托中科观执智慧康养技术研究院，通过与科研院所、高校、政府、资本和企业深度合作，重点开展健康监测、智能护理、老年康乐、中医保健、智能物联、智慧管理等系列高端康养产品研发，积极探索与创新中国特色智慧康养新产品、新业态、新模式。

（二）大力发展健康管理等新型服务业态

《国务院关于促进服务消费高质量发展的意见》明确要培育壮大健康体检、健康咨询、健康管理等新型服务业态。《促进健康消费专项行动方案》进一步强调大力发展这些业态，是在以往政策基础上，更加突出健康咨询、健康管理在健康消费领域的重要性，旨在推动这些业态从初步培育向成熟发展转变。

此外，本次《方案》新提出“提升差异化、智能化、定制化服务能力”。提升差异化服务能力方面，随着人们健康意识的提高，对健康服务的需求也日益多样化。这就需要根据不同消费者的年龄、性别、健康状况、生活习惯等因素，提供有针对性的健康咨询和管理服务。比如，为老年人提供慢性病管理和养生保健咨询，为商务差旅人士提供缓解压力和改善睡眠的建议等，满足不同群体的个性化需求，提高健康服务的精准性和有效性。提升智能化服务能力方面，利用现代信息技术，如人工智能、物联网、大数据等，实现健康服务的智能化升级。例如，通过智能穿戴设备和健康监测仪器，实时收集客户的身体数据，如心率、血压、血糖等，并上传至云端进行分析，一旦发现异常情况，及时向消费者和医生发出预警，便于及时干预和治疗。同时，利用人工智能技术为客户提供智能健康咨询服务，根据其健康

数据和问题，快速准确地给出建议和解决方案，提高服务效率和质量。提升定制化服务能力方面，根据消费者的特定需求和目标，为其量身定制个性化的健康管理方案。这包括制定专属的饮食计划、运动方案、心理调节策略等。比如，为有减肥需求的消费者制定包含营养搭配、运动强度和频率的详细计划，并定期进行跟踪和调整，体现了健康服务的精准化和个性化，更好地满足消费者对健康管理的高层次需求。

（三）支持医养结合服务

近年来，国家卫生健康委同有关部门扎实推进医养结合发展，医养结合政策措施不断完善，服务供给不断扩大，服务质量逐步提升。2022年7月18日，国家卫生健康委等11部门联合印发《关于进一步推进医养结合发展的指导意见》，对我国医养结合政策体系、服务体系、标准体系、人才体系、信息体系的进一步完善，更加明确了发展方向、定位及具体的实施路径，为我国医养结合稳步发展创造了良好的制度环境。

本次《方案》中“医养结合”相关内容，是在以往政策基础上，从健康消费角度出发，进一步强调了医疗卫生机构在医养结合中的作用，通过整合医疗和养老资源，提升服务质量和效率，满足老年人日益增长的健康消费需求。

（四）开发和推介健康旅游路线和产品

以往政策强调商旅文体健融合发展，本次《方案》中的健康旅游路线和产品开发，聚焦于康复疗养、休闲养生等健康主题，更加精准地满足了人们日益增长的健康消费需求。例如，开发以中医养生为主题的旅游路线，游客可以在旅游过程中体验中医疗疗、养生膳食等项目；或者推出针对慢性病患者的康复疗养旅游产品，结合专

业的医疗康复服务和舒适的旅游环境，帮助患者更好地恢复健康。

（五）支持“互联网+”医疗服务模式创新

2018年《国务院办公厅关于促进“互联网+医疗健康”发展的意见》提出发展“互联网+”医疗服务，鼓励医疗机构拓展医疗服务空间和内容，构建线上线下一体化医疗服务模式。本次《方案》在此基础上，进一步支持“互联网+”医疗服务模式创新，是对构建更完善医疗服务体系的持续推进，旨在通过创新不断提升医疗服务的质量和效率。

（六）积极宣传推广，打造健康消费品名方阵

《促进健康消费专项行动方案》提出“统筹全国展览展销、交易大会、宣传推广等活动，促进健康产品消费扩大。深入实施消费品‘三品’专项行动，分级打造中国消费名品方阵”。“统筹全国范围的展览展销、交易大会及宣传推广活动”意味着不再局限于地方层面的分散活动，而是从国家层面进行整体规划与协调，通过整合资源，能够吸引更多的企业参与，覆盖更为广泛的消费群体，形成更大规模的市场影响力，有力地促进健康产品的消费规模进一步扩大。“深入实施消费品‘三品’专项行动”，即增品种、提品质、创品牌。此次方案再次着重强调深入实施该行动，并明确提出分级打造中国消费名品方阵，这是在原有基础上的进一步细化与升华。“分级打造名品方阵”能够依据不同地区、不同消费层次的特点，精准培育与推广各类健康消费名品。

比如，对于高端消费市场，可打造一批具有国际竞争力、代表高品质与创新技术的健康产品品牌；对于大众消费市场，则聚焦于培育满足普通消费者日常需求、性价比高的健康产品名品。



国家中医药局召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“饮食中的中医养生”专题发布会

■ 文 / 战略发展研究院

国家中医药管理局于2025年5月15日下午召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“饮食中的中医养生”专题发布会，有关部门负责同志和中医药专家出席，介绍食养药膳在中医药健康促进方面有关工作开展情况，并回答记者提问。出席发布会的嘉宾有中国药膳研究会会长蒋健女士、广东省中医院院长张忠德先生、中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜女士。

“民以食为天，食以养为先。”早在《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的记载，深刻阐明了饮食与人体健康的密切关系，也奠定了中医食养药膳的理论基础。中医食养药膳将中医学与烹调经验相结合，“寓医于食”，历经数千年的实践与发展，在维护人民群众身体健康和疾病防治、康复方面发挥着独特的作用。随着经济社会发展，人们主动健康意识进一步提高，中医食养药膳也越来越受到关注和欢迎。

国家中医药管理局一直重视支持食养药膳相关工作。一方面，把食养药膳纳入维护人民群众身体健康之中。在《中医药发展战略规划纲要（2016-2030年）》《“健康中国2030”规划纲要》《国民营养计划（2017—2030年）》等文件中，均对药膳、传统食疗等工作作出明确部署。同时将食养药膳纳入各类方案、指南进行推广运用，在国家中医药管理局组织制定的400余个中医诊疗方案、50多个中医护理方案、20项中医治未病干预指南中均包含有饮食调护内容，并在全国推广使用，饮食调养内容已融入未病先防、既病防变、瘥后防复中。

另一方面，国家中医药管理局积极发挥食养药膳在健康促进、慢病防治和康复中的作用。在国家基本公共卫生服务中，为老年人和0-36个月儿童提供中医饮食调养指导等服务。今年，国家中医药管理局启动实施了中医药健康促进行动，明确提出鼓励医疗卫生机构开展中医药膳服务。许多中医医院结合专科优势探索提供形式多样的

药膳服务，不仅在日常诊疗中辨证施膳，为患者提供膳食营养指导，也通过互联网医院平台、药膳坊、食养厨房等推广药膳。在今年的“百市千县”中医药文化惠民活动中，设置了中医药文化体验区，提供食养药膳品鉴等体验项目，同时还通过《中国中医药大会》《本草流芳》《漫话中医》等中医药主题节目、科普专栏推广食养药膳，让广大群众能够方便学习掌握传统食养药膳知识和应用技能，并用以维护健康和预防疾病。

此外，持续加强食养药膳标准化建设和相关人才培养。中华中医药学会、中国药膳研究会发布了《药食同源药膳标准通则》《春季节气养生药膳指南》等9项中医药团体标准。支持建设4个中医养生学重点学科，推动学科带头人、学科骨干和学科团队建设发展。支持有关单位举办与食养药膳有关的国家级中医药继续教育项目，推进中医食养相关知识技能推广和人员培训。



下一步，国家中医药管理局将结合实施中医药健康促进行动，加强食养药膳有关科普宣传和推广应用。一方面，将在健康中国中医药健康促进系列发布会中增加中医专家介绍药膳知识环节，专题宣传推广家庭常用药膳养生手册和至少50种药食同源物质，支持各地将食养药膳知识科普宣传融入各类中医药文化宣传活动中。另一方面，将指导中医医院加强营养科、

治未病科设置和服务能力建设，推动家庭医生提供个性化膳食指导服务。鼓励相关社会组织面向家庭健康指导员、药膳制作师、养老机构及家政服务人员等，开展针对性食养药膳知识技能培训。此外，还将支持有关地方持续高质量开展食养药膳大赛等活动，打造一批食养药膳品牌。组织开展食养药膳相关科研和标准化建设，推动食养药膳从经验烹饪向标准化转型。以下是各位记者的提问及相关专家的解答内容（部分）。

一、随着中医养生理念的普及，餐饮和传统中医药的融合也越来越深入，药膳受到了越来越多人的欢迎。想请问药膳在中医养生中如何体现治未病的理念？（人民日报记者）

中国药膳研究会会长蒋健：中医药膳是在中医药理论指导下，将不同中药与食物进行合理组方配伍，采用中国独特的饮食烹调技术或现代食品加工技术制作而成的具有独特色、香、味、形、效的特色膳食。也可以简单理解为，药膳是药材与食材合理搭配而做成的美食，是中国传统医学知识与烹调经验相结合制作而成的对身体有调理作用的饮食。中医药膳源于“食药两用”，“蕴医于食，寓养于膳”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰，既可御病强身，又可协同医疗，成为大众养生保健、主动健康的有效方法。

因此，中医药膳对身体健康的重要意义不言而喻。在健康管理层面，通过饮食调理发挥养生防病的作用，可以夯实全民健康基础；在文化传承方面，深度融合中华传统医学智慧与饮食文化精髓，是坚定文化自信的鲜活载体；在产业发展维度，加速中医药现代化、产业化进程，成为推动经济高质量发展的新增长点；在国际合作领域，为全球健康治理贡献独特的中国方案，助力构建人类卫生健康共同体。

近年来，随着“健康中国”战略不断推进，城乡居民正由“吃得饱、吃得好”向吃得“更安全、更合理、更健康”迈进，人们期待食物摄入更加精准、健康状态进一步改善。中医药膳已成为人们日常生活中的一部分，在“治未病”养生实践中展现出独特价值。其一，药膳在“未病先防”中可以根据个人的体质和季节变化，调整饮食结构，养护身体正气，

实现阴阳平衡、气血调和，提高机体抗病能力，筑牢健康防线；其二，药膳在“既病防变”中发挥作用，当人体已经出现一些不适或疾病初起时，可以通过药膳进行早期干预。在病情进展中，也可以遵循疾病传变规律在治疗中发挥协同或辅助作用；其三，在“瘥后防复”、恢复健康时，通过药膳调养可以达到稳固疗效，重建机体平衡的目的。

需要强调的是，药膳在制作和应用的过程中，必须遵循三因制宜、阴阳平衡、调理五脏、顾护脾胃、五味协调等原则。尤其是三因制宜，中医十分重视个体和时空的差异性，强调应当根据时令气候、地域特点以及年龄、性别、体质、身体状态等不同相应配制膳食。此外，中医药膳要把握辨证施膳，关注同病异膳、异病同膳的问题，并应特别注意相关的施用禁忌。

据公开报道，目前中国药膳产业连年保持良好的发展态势。在“健康中国”战略引领下，药膳有望走进社区、走进家庭，让“寓养于膳”的理念和方法更好地守护百姓健康。随着现代科技的飞速发展，基因检测、人工智能等前沿技术深入挖掘药膳食材的健康密码，传统药膳养生智慧也将突破地域与文化的界限，通过国际交流与合作，成为全球共享的健康财富。

我们相信，在党和国家高度重视人民健康促进健康事业产业发展的政策指引下，药膳与“治未病”的融合必将绽放出更加璀璨的光芒。未来的药膳不仅是一碗暖心的汤羹、一碟养生的菜肴，更将成为守护全民健康的重要力量，“治未病”的理念将从传统智慧升华为新时代的健康生活方式，在人类健康事业中谱写出更加绚丽的篇章。



二、针对不同的节气，食养药膳选择有什么不同吗？（光明日报记者）

广东省中医院院长张忠德：我们中医讲“药补不如食补”，我们通过日常的饮食来预防治疗疾病，或者进行自我的健康管理，这是中医文化最重要的一个环节。食疗，我们讲究要三因制宜，需要结合不同的时节、人群、地域给予个性化的食疗计划，我们知道有春生、夏长、秋收、冬藏的四季以及二十四节气的更替变化，人体在节气变化的过程中就会产生一些适应性的或者不适应性的反应。

我们在南方地区湿热偏重，由于很热，所以出很多很多的汗，人体的阳气就外泄。外界里面的湿邪就容易侵蚀到人体，引起各种的湿疹、疮疖，以及一系列胃肠道的不适，如胃口不好、肚子胀、大便不成形等等，这时候清热化湿为主，我们用白扁豆、赤小豆、薏苡仁等做成的药膳，比如白扁豆、赤小豆、生姜煮的瘦肉汤，或者用木棉花、薏苡仁、陈皮煮的排骨汤等等药膳。

北方地区这时候的气温慢慢地往上涨了，雨水也增加了，但是早晚温差特别大，湿热慢慢地起来，这个时候往往夹风夹寒，所以除了

胃肠道问题以外，这时候北方地区很多人会出现鼻子痒、皮肤痒、眼睛痒等过敏症状，这时候除了祛湿、祛热之外，同时要兼顾补气健脾，在上面的基础上，北方会加一些党参、西洋参、太子参、五指毛桃、赤小豆，如五指毛桃或者党参、瘦肉煮的汤。

天气再热一点，进入三伏天以后，大部分地区气候炎热，雨水特别多了，这个时候高温高湿，暑、湿、热并重，这时候我们可以用一些苦瓜、冬瓜、西瓜、绿豆，加大化暑湿的药物，健脾的力度，再给予一些荷叶、莲子心、灯芯花、淡竹叶这些清心除烦的药物在里面，它就会对三伏天的天气起到很好的作用。但是要注意，如果你平时脾胃很虚弱的、脾胃不太好的，就注意不要长期吃，吃一两次就可以了。

其他季节，比如说秋季的气候干燥，大家都会懂得，吃雪梨、石榴、蜂蜜等滋阴润燥的。冬季很寒冷，我们吃什么？当归、艾叶、羊肉汤来温阳祛寒。春季的时候，春潮来袭，就是从严寒慢慢地往温暖潮湿过渡，这种节气就吃生姜、藿香、紫苏叶、艾叶、佛手，以“疏肝健脾化湿”为原则。



三、现在大家都很清楚的了解到冬病夏治的中医理念，但是我想了解，除了三伏天穴位疗法之外，在中医膳食调养方面还有什么建议吗？（中国医药报记者）

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜：其实冬病夏治就是中国传统中医药疗法中的特效显著疗法。大家的关注，其实“冬病”就是指某些好发于冬季，或者在冬季中病情会加重的，病情会在变化的，比如我们常说的支气管炎、支气管哮喘、风湿还有类风湿性的关节炎，同时还有老年畏寒，以及中医所讲的脾胃虚寒的疾病。“夏治”就是指夏季这些疾病有所缓慢的时候，趁其缓慢之机我们辨证施治，这样可以预防冬病的旧病复发，同时也减轻了疾病的症状。

所以大家特别熟知的，常说“春夏养阳”“长夏胜冬”，体现了人与自然之间的统一的整体性。人体的阳气与自然的相应，体现了人与自然之间的融合，也常言讲，生于春，旺于夏，收于秋，而藏于冬。夏季是人体阳气最旺盛之时，此时经脉气血运行充盈，而毛孔扩张，有利于药物的吸收。此时治疗某些寒性疾病，可以最大限度的以热治寒，鼓舞阳气，同时驱赶体内的寒气，调整阴阳，从而可以达到减轻冬季病症的发病频率，或者是彻底地根治疾病的疗效。

为此，我们中医膳养，大家熟悉的常说的食养、食疗、药膳的施膳原则，强调“食助药力，药助食威”，体现药食同源、药食同理、

药食同用的理念。通过“冬病夏治”辨证施膳，可以调养身体，增强抗病的能力，预防和治疗冬季易发的疾病。大家熟知的是三伏天，您可曾听说过“伏羊节”？伏羊节是流行于苏北、皖北、鲁南淮海地区的传统民俗，起源于彭祖文化，它于每年的农历初伏之日开始，到末伏结束，大约一个月左右的时间。据说，彭祖非常善于养生，也懂烹饪，所以他以羊肉为养生，滋养身体。在古代，人们认为夏季阳气旺盛的时候，人体内的阳气也随之升华，此时吃羊肉可以选择相应的热性食物，能够以热制热，能够排出体内的毒素和排湿，可以达到常讲的养生保健的目的。在我们的日常生活中，饮食上我想提几点大家值得关注的：

一是要关注温热性的食物，天气炎热，夏季气温高，但是人体的阳气浮于外，内里又相对虚寒，可以适当吃一些温热性的食物，我们常说的羊肉、桂圆、韭菜、生姜等，可以温补阳气。

二是注重健脾利湿。夏季暑热，易伤脾胃，宜食一些健脾利湿的食物，比如薏米、白扁豆、红豆，目的是要维持脾胃的正常运化功能。





三是要补充水分和维生素。因为天气热、出汗多，易导致水分的丢失和电解质平衡的消耗，应多饮水，更主要的多选择一些水分充足的、维生素丰富的果蔬类食品。

四是因人而异，辨体质施膳，选择适合自己体质的饮食调养方式。

四、近年来，中药饮品、中药冰淇淋、中药面包还有中药月饼等中药食品不断火出圈，请问专家这些产品是否适合所有人，大家在购买和食用时需要注意什么？（人民政协报记者）

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜：中药食品不管它的形式是冰淇淋还是我们所说的面包等，其实最核心的就是它添加了中药材为原料的食品，这种说法是非常通俗的，大家很直观的能够了解，从名字的命名可以很直观看出和中药材之间的关系。但在我们的专业范畴里，我们把它称之为药食同源，或者我们还把它称为食药同源的膳品。

需要特别注意的是，根据国家卫生健康委颁布的《既是食物又是药物的物品名单》里，其实目前名单中所登下来的中药材才能够被批准为可以用于普通食品生产。所以在“药食同源”和药食同用”

的理念下，寓意着具有中医特色的膳食体系，食疗、食养、药膳这一体系在增强体质、防治疾病和降低医药费等方面都发挥了它独特的作用。

“食助药力，药助食威”的膳养理念，通过融合传统食养和食疗药膳，既传承了中医药文化，又推动了药食同源产业向新质生产力发展，在满足群众健康需求的同时，也为乡村振兴注入活力。

随着健康意识的提升，药食同源产品的重要性将获得更广泛的认知。作为独具中医药特色的健康资源，膳养体系通过体质调理和疾病预防，为全民族提供健康的重要保障。在“大食物观”的战略部署下，药食同源产品不仅关注好人民的健康，更是实现食物多元化的重要途径，这些产品既是宝贵的健康资源，也是重要的经济资源。它的特点，它的生产链，它的富含面非常广，它包含着农业、工业和服务业，对于推动健康中国建设和健康产业发展具有着不可替代的作用。

就您的提问，我再谈一点关于药食同源膳品应用过程中的建议：第一，要严格遵循国家规定的106种药食两用物质的范围。第二，要重视相关政策文件的指导作用。第三，要掌握原料的特性，运用“热者寒之，寒者热之”的中医原则，充分发挥

我们的调理价值。第四，坚持“三因制宜”（因人、因时、因地）的原则，体现辨证施膳的独特性。

五、在改善睡眠质量方面有哪些推荐的药膳配方和食用建议？（中国日报记者）

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜：一谈睡眠都是大家非常关注的。睡眠是人体恢复精力和体力的重要生理过程，通过睡眠，疲劳的大脑细胞得到修复，这样使精力和体力都能够得到恢复。从生理的机制上看，睡眠是大脑皮质的一种广泛性的抑制过程，抑制过程中，主要是大脑细胞的疲劳、缺血和缺氧的状态。当大脑皮质因某些刺激因素使其兴奋状态下，其抑制过程就会受到干扰，从而导致失眠。在失眠的诸多因素中，精神神经的因素是最为常见的，包括过度的兴奋、紧张、忧虑、恐惧、神经衰弱等。此外，还有一些是某些疾病引起的不同的原因而导致的睡眠不适、睡眠障碍。

在食疗调养方面，我们改善睡眠质量常用具有安定神志作用的食物和药食两用物质，这类膳食通常被称为安神膳品，它主要适用于因心气虚、心血虚或心火旺盛导致心神不宁、心悸、失眠等症状。

日常生活中，建议：一是保持饮食多样化，以清淡易消化食物为主。二是适当增加具有补心安神功效的食材，常见百合、莲子、桂圆、大枣、小麦、核桃等。三是注意晚餐的节制，避免过饱或进食过晚的现象，睡前不宜进食或不要大量饮水，以防食物刺激大脑皮质的兴奋和夜尿增多影响睡眠。

推荐几款简单易行的食疗方：推荐第一款食疗方叫酸枣仁黄芪小米粥，主要的原料是酸枣仁、黄芪、小米，它与我们家庭所制作的小米粥最大的区别，是将酸枣仁和黄芪先煮汤汁，取其汤汁放入洗净的小米再煮粥，我们建议晚餐的时候食用，它用于心气虚型的健忘失眠。第二个方子是莲子瘦肉汤，主要用的是瘦猪肉和莲子肉，瘦猪肉可以切成片，也可以切成丁，与莲子肉一起共同的炖制，可以调味，调味后晚餐食用，它适合于常说的失眠伴有气短乏力的人群。第三个方子是胡桃肉黑芝麻粉，其实是我们常常讲的黑芝麻糊，在这里我们有一个很重要的原料就是胡桃肉，其次是黑芝麻。它的方法也很简单，将胡桃肉和黑芝麻炒熟之后，把它研碎，通过调味可以调制咸味的，也可以调制咸味的。在调味之后，我们建议每天吃一汤勺，它适用于心悸失眠症。





“保险+健康管理” 行业政策及企业动态

■ 文 / 战略发展研究院

一、“保险+健康管理” 行业政策
（一）金融监督管理总局：强化保险销售人员管理，建立管理体系科学、利益分配公平、激励机制有效的营销体制

为改革完善人身保险行业营销体制，推动行业高质量发展转型，金融监管总局于4月18日印发了《关于推动深化人身保险行业个人营销体制改革的 通知》（以下简称《通知》）。通过制度规范督促保险公司加强对保险销售人员的约束和引导，推动个人代理渠道转型升级，主要包括：

- 1. 深化个人营销体制改革
提升保险销售人员专业化水平，强化公司对保险销售人员的全流程管理；引导保险销售人员职业化发展，逐步构建支持保险销售人员长期服务的组织架构、晋升体系和佣金薪酬激励制度；鼓励保险公司创新保险销售人员管理体制，支持公司员工依法自愿转换为保险销售顾问；增强长期服务能力，建立以业务品质、服务质量为导向的佣金激励设计和递延发放机制；对于不同类型销售人员，建立平衡合理的激励分配机制。

- 2. 强化管理和监督力度
要求压实保险公司主体责任，明确内部管理职责，深化执行“报行合一”，强化风险监测、预警和干预，建立因保险销售人员违法违规导致经济损失的佣金薪酬追索扣回机制，建立健全适当

性管理制度等。监管部门依法严格监管，加强法人监管，落实属地监管责任，对违反监管要求的机构和个人依法依规严肃查处追责。要求保险专业代理机构、保险经纪人等参照《通知》执行，确保对各渠道保险销售人员的监管要求一致。

- 3. 夯实行业发展基础
支持中国保险行业协会建立产品分类和人员分级标准，建立健全保险销售人员诚信信息管理和运用机制，建立有中国特色的保险销售人员职业荣誉评价体系。各保险公司加强人员合规教育、诚信信息登记及管理工作，支持为保险销售人员按照灵活就业人员相关政策参加社会保险、办理居住证等，提升保险销售人员的职业认同感和归属感。

（二）金融监督管理总局：印发《银行业保险业养老金融高质量发展实施方案》（以下简称《方案》）

方案从总体要求、积极参与多层次多支柱养老保险体系建设、加强对养老产业的融资支持和风险保障、提升老年群体金融服务水平、健全养老金融业务内部治理体系、加强和改进养老金融业务监管、构建多方协同的高质量发展格局等七个方面，对银行业保险业提升金融服务中国式现代化大局和中国式老龄化的能力和质效作出了系统部署。其中重点提到需扩大老年群体保障覆盖

面，积极发展适合老年群体风险特点、保障需求和支付能力的健康保险、人身意外伤害保险等。鼓励保险机构发展长期医疗保险，提供覆盖全生命周期、稳定的健康保障；支持保险机构开发具有长期领取功能的保险产品，满足个人财富的养老金转化和领取需求，探索将养老、健康、护理等服务与保险给付相衔接，探索开发适合居家、社区以及机构护理需求的商业长期护理保险产品。

- （三）保险相关行业发展情况**
1. 保险市场整体
保险规模同比增速持平：根据国家金融监管总局公布数据，2025年一季度，保险公司原保险保费收入2.2万亿元，同比增长0.8%；新增保单件数249亿件，同比增长20.7%。其中，人身险机构原保费收入1.8万亿元，同比仅微增0.25%，其中寿险原保险保费收入1.4亿元，同比下降约1%。健康险是唯一正增长领域，保费增速为同比增长3.7%，但难以抵消寿险业务的深度调整。

上市险企表现较好：部分上市险企保费收入总体保持较好增长。例如中国人寿总保费收入3544亿，同比增长5%；人保寿险保险服务收入约71亿，同比增长48%。净利润方面，中国人保业绩增速最快，净利润同比增长约43%。

- 2. 保险中介行业
保险中介市场规模增长受限：随“报行合一”政策持续深化，导致保险中介机构面临诸多困境。1-2月，国内整个保险中介市场的标保规模累计10.76亿，同比降幅高达77%。保险公司将更多关注投入到个险渠道，部分此前在中介市场排名靠前的保险公司市场份额下降。

机构数量减少：2025年前3个月，保险中介机构注销数量逼近2024年一整年的数量，退出速度加快。同时，保险中介牌照价值缩水。

部分企业发展良好：以致保科技为例，2025财年上半年营业收入达1.5亿，同比增长74%。主要得益于其2B2C嵌入式保险的商业模式，B端渠道与C端客户数量上升。

- 二、保险行业标杆企业动态**
（一）保险中介公司经营发展方面
1. 明亚保险经纪：控制权易主，团队考核方式大调整

4月30日，北京监管局核准凌晨凯为明亚保险经纪股份有限公司董事长。一直以来，明亚保险经纪董事长由创始人杨臣担任，属于“灵魂人物”，

其职务变动影响受到行业关注。此次明亚保险经纪人事更迭与其控制权变动有关，太盟投资集团（PAG）通过股权交易，实现了对明亚保险经纪的控制，凌晨凯即由PAG委派。

近年来，由于“报行合一”政策推进，保险经纪领域佣金空间压缩，展业难度加剧，保险专业中介市场规模显著萎缩，中介机构估值出现大滑坡，多家机构采取了裁员、降佣金举措。明亚保险经纪2025年一季度标保保费仅为18.7亿元，同比骤降约70%。为此，公司最核心的对应策略为提升团队产能，激发比原来更大的能量，例如采取反向激励策略，修改“基本法”，削减管理津贴，提高有效人力达成要求，要求业务员维持同样佣金水平以完成考核，意味着要比以前做更多的保费。不少明亚团队长表示“基本法全面修改后，保险经纪人不仅保号的压力增大，出单佣金收入还减少了。总体而言现在同样的保费，计入考核业绩差不多要比之前少三分之二。

- 2. 永达理：建立“养老顾问培养体系”
永达理于4月隆重举行业务表扬大会，在业绩激励机制方面，2024年业绩大赛奖金总额达260万元，副总组第一名单奖金额度高达50万元。近年来，为了将人才视为核心竞争力，永达理构建了“养老顾问培养体系”，通过系统化培训与资源投入，近五年年均培养百万会员数百人，形成了一支“懂养老、精规划、善服务”的专业化队伍，推出“养老管家+理赔管家+法律管家”三位一体服务模式，整合合作保司养老社区资源，为客户提供全生命周期的财务规划与养老解决方案。

- （二）保险+健康管理创新方面**
1. 众惠相互：大数据分析保险客户理赔数据
众惠财产相互保险社（简称“众惠相互”）2025年一季度理赔报告发布。报告首次通过大数据分析揭示了不同人群的出险原因与健康险行为特征。Z世代作为线上化报案的主力，出险原因多为意外骨折、呼吸系统疾病与胃炎；新中产则是百万医疗险加购的主力，出险原因集中在恶性肿瘤、脑梗死与冠心病；银发族则是慢病管理服务的使用主力，出险原因以骨折、高血压与糖尿病为主。此外，报告还通过高发疾病性别图谱与性别×年龄风险矩阵，揭示了不同性别与年龄群体的健康风险特征，为会员提供了个性化的健康风险预警与建议。精准的用户画像不仅有助于众惠相互更好地了解会员需求，为其提供更具针对性的保险产品与服务。



此外，针对老年群体，众惠推出“暖夕阳”服务，通过适老化界面改造与上门收单服务，让行动不便的银发族足不出户即可完成理赔，用户满意度达98%。

2. 中国人寿：战略升级，健康管理再启新篇
中国人寿集团重磅发布“333战略”，明确将养老、健康、理财作为三大核心增长极，全面开启高质量发展新征程。作为服务粤港澳大湾区的前沿阵地，深圳国寿率先响应“健康中国2030”战略，将原“体检中心”全面升级为“健康管理中心”，从专注体检延伸至专业筛查、疾病预防、健康咨询全链条服务，以更全面、更丰富、更精准的健康守护，这一举措推动深圳国寿从传统保险服务向“保险+健康”生态深度迈进。

3. 太平洋健康险：创新推出终身护理险，以“保险+健康”模式打造全生命周期护理保障方案
太平洋健康险创新推出《太保智相守个人终身

护理保险(2025版C款)》，以“保险+健康”模式打造全生命周期护理保障方案，积极响应国家第三支柱养老保险体系建设号召。通过差异化保障设计，同时满足青少年和中老年群体的健康管理需求，为家庭提供多层次护理保障。在保障架构上，该产品精准匹配全生命周期健康管理：针对青少年客户推出“智相守青春活力计划”，涵盖心理健康干预、亚健康管理等特色服务；创新配置“百岁居·智相守关爱计划”，为中老年人群提供全天候健康监测和关爱服务；特别设计的护理保险金覆盖因意外伤残或特定疾病导致的长期护理需求，与疾病身故保障形成双重风险屏障。此外，对于产品总保费达到一定标准的客户，还可以获得免疫细胞冻存和太保家园入住的购买资格，进一步满足客户的疾病预防和老年康养服务需求，形成“早规划-广覆盖-优服务”的闭环保障。

“中医+人工智能” 行业政策及企业动态

■ 文 / 战略发展研究院

一、“中医+人工智能”行业概况

（一）政策强力助推

国家对“中医+人工智能”领域给予了高度重视和大力支持。2017年，国务院发布的《新一代人工智能发展规划》明确提出将人工智能作为国家战略，鼓励其与各行业的深度融合，包括医疗健康领域。2022年，国家中医药管理局发布的《“十四五”中医药信息化发展规划》进一步指出，要利用大数据、人工智能等技术推动名老中医学术经验的活态传承，建设中医药古籍数字图书馆和知识服务系统，并支持智能中医设备的研发与应用。2024年，《关于促进数字中医药发展的若干意见》提出通过3-5年时间，推动人工智能等数字技术融入中医药全产业链，构建中医医疗质量智能化监测体系，发展智慧中医医院和数字医共体。2025年4月工业和信息化部、商务部、国家卫生健康委、国家医保局、国家数据局、国家中医药局、国家药监局等七部门联合发布实施《医药工业数智化转型实施方案（2025—2030年）》（以下简称《实施方案》）。《实施方案》提出，深化人工智能赋能应用。支持相关单位建立医药大模型创新平台，协同开展医药大模型技术产品研发、监管科学研究等，强化标准规范、科技伦理、应用安全和风险管理等规则建设。开展“人工智能赋能医药全产业链”应用试点，鼓励龙头医药企业与医疗机构、科研院所、上下游企业、大用户等组成联合体，面向医药全产业链形成一批效果显著的标志性应用场景。鼓励各地建设医药人工智能领域概念验证、中试验证、共性技术、知识产权运营、开源社区等公共服务平台。

（二）市场规模增长迅猛

“中医+人工智能”市场展现出强劲的增长势头。

据行业测算，到2025年中国AI+中医市场规模将突破680亿元，复合增长率达37%。2023年人工智能赋能的中医医疗服务市场规模约为109亿元，灼识咨询预测到2028年这一规模将进一步扩大至约869亿元，2023-2028年的复合年增长率高达51.4%。红杉资本2023年报告也指出，AI+中医诊断赛道年复合增长率达67%，远超AI影像诊断（32%）。资本的大量涌入便是市场潜力的有力证明，如阿里健康斥资20亿建立中医AI实验室，平安好医生启动脉诊机器人供应链专项投资，诸多巨头纷纷布局，进一步推动市场规模持续扩张。

（三）多元竞争角逐

“中医+人工智能”行业的竞争主体呈现多元化态势。公立及私立中医医院、中医门诊部、中医诊所等传统中医医疗机构纷纷尝试引入人工智能技术，以提升诊疗效率与服务质量；榕树家、慈脉、问止、脉景、聪宝、承启堂、固生堂等专业的中医AI企业，凭借自身在技术研发与创新方面的优势，积极抢占市场份额；百度、华为、阿里健康、平安好医生等互联网科技巨头和大型企业，凭借雄厚的资金实力、先进的技术储备以及庞大的用户基础，在大数据分析、人工智能算法等关键领域发力，也成为行业竞争中的重要力量。然而，目前该行业市场集中度较低。以人工智能赋能的中医医疗服务市场为例，截至2023年12月31日，中国内地约有12600家相关服务提供商，预计2028年这一数量将增加至约36900家，2023年至2028年的复合年增长率为24.0%，但前五大厂商仅占约5.4%的市场份额。其中，中国内地最大的AI赋能的中医医疗服务提供商问止中医，也只有1.5%的市场份额。这意味着行业内竞争激烈，各企业都有通过技术创新、服务优化、市场拓展等途径扩大自身份额的机会，市场格局尚未

稳定，仍存在较大的变数与重塑空间。

（四）创新趋势引领

技术创新将持续深化，自然语言处理、计算机视觉、大语言模型、多模态融合等前沿技术会在中医药领域得到更为广泛且深入的应用。当下，不少中医医院和中医药研究机构已着手开展大模型的本地部署工作，通过微调大模型、构建知识库等方式构建中医药垂直大模型，未来中医专病知识图谱和专病大模型有望大量涌现，为中医诊疗和研究提供更强大的技术支持。应用场景也将日益丰富多样，除了现有的中医智能辅助诊疗、中药研发、中医健康管理等主要场景外，在中医药文化传播方面，借助虚拟现实、增强现实等技术，能够让更多人直观、生动地领略中医药文化的魅力；在中医人才培养领域，人工智能辅助教学系统可有效提升教学效果与人才培养效率。此外，“中医+人工智能”与生物医学、信息技术、大数据等领域的跨界融合会不断加强，催生出更多创新成果，推动中医理论与实践的双重创新。同时，为保障行业健康有序发展，规范化和标准化建设也将成为趋势，政府与行业协会将加强监管，推动中医数据、人工智能算法以及产品认证等方面的标准化工作。

二、“中医+人工智能”行业动态

（一）科技助力中医诊疗与服务升级

2025年5月，春雨医生与中科闻歌达成战略合作，聚焦“中医药大模型”领域，围绕中医体质辨证、舌苔识别、四诊智能装备等方向展开深度合作，共同构建“一云三端N场景”中医防诊疗养一体化AI服务体系，依托中科闻歌雅意大模型和春雨医生积累的临床数据等，打造全流程中医辅诊与大健康管理解决方案。

固生堂作为中医领域数字化探索的先行者，2025年持续加大AI研发投入。2月接入DeepSeek探索新模式；3月携手清华大学人工智能研究院孙茂松教授探索智能化诊疗等能力；5月13日与华为合作，聚焦中医药大模型研发等四大核心领域。其名医“AI分身”项目基于真实诊疗数据构建深度学习系统，模拟专家诊疗逻辑，相关功能已嵌入微信小程序，覆盖超百万用户。

（二）中医行业标准与研究发展推进

4月23-24日，第四届中医药高质量发展大会在浙江乌镇举行，聚焦“中医药+人工智能”主题，发布了中医药循证评价智能体（AireviewA-

gent），由天津中医药大学等多单位专家提供技术支持，通过集成多种技术和对国产深度推理大模型微调研发而成，实现了个性化、智能化证据生产，标志着中医药临床证据转化进入全流程智能化新阶段。

随着中医药在全球范围内的影响力不断提升，推拿作为中医的重要组成部分，正迎来前所未有的发展机遇。近日，一场具有里程碑意义的国际会议在新加坡盛大举行，吸引了来自世界各地的专家学者共同探讨推拿的未来方向。此次会议由南洋理工大学中医部、TheHEAD基金会以及新加坡中央医院联合主办，聚焦推拿在现代医疗中的角色、智能装备的应用以及行业规范的建立，展示了中医推拿走向国际化的最新趋势。如此盛会在全球中医界引发热议，也让许多有志于留学中医的学生看到了中国传统医学走向世界的广阔舞台。许多专家指出，推动中医推拿标准化、现代化，已成为国际社会的共同期待。而此次会议的召开，无疑为中医推拿的国际化注入了新动能，也为未来留学中医提供了更多机遇。

（三）企业合作促进数智化转型

5月16日，津药达仁堂-华为全面深化合作启动会召开。双方联合申报的“人工智能+中医药多场景数字化应用建设”项目成为天津市制造业高质量发展专项中人工智能领域医药企业的唯一入选项目。未来将在数字化转型、云基础设施建设、生态联盟构建等多个维度深化合作，构建中医药数智化生态圈。

5月19日消息，北京蔚来高科技技术有限公司、北京中医药大学申请“一种基于人工智能的便携式中医推拿教考仪”专利，专利摘要显示，一种基于人工智能的中医推拿教考仪，包括类3D模拟人肤仿真模型，含设置双摄像机的滑移机构的推拿台，数据处理模块，主机，显示装置，以及网络通信装置。所述教考仪能实现智能算法，数字孪生算法，分别用于构建人工智能模型，以及跟踪、聚焦、模拟动态示范。从而分别得到该动作的考评成绩，以及方便重复观看学习。建立了多元化、科学化、精确化的推拿教考体系。



慢病管理行业政策及企业动态

■ 文 / 战略发展研究院

一、慢病管理行业概况

随着中国人口老龄化进程加速、生活方式转变及环境因素影响，慢性病已成为威胁国民健康的首要因素。我国人口老龄化加速（60岁以上人口占比超20%）、慢性病管理需求上升。国家政策持续加码，从《“健康中国2030”规划纲要》到分级诊疗制度推进，均将慢性病管理列为公共卫生重点领域。与此同时，技术进步（如智能穿戴设备、大数据分析）与医疗模式创新（如互联网医疗、远程监测）为行业注入新动能，推动慢性病管理从传统“以治为主”向“防、治、管一体化”转型，市场潜力加速释放。

（一）慢性病管理政策全方位推进

政府对慢性病管理行业的支持力度不断加大。例如，通过提高烟草税、限制高糖饮料销售、推广健康饮食等政策来促进慢性病的预防。同时，加大对慢性病管理项目的投入、完善医保政策等，推动慢性病管理服务体系建设，提高服务质量。并且，鼓励远程医疗、互联网+医疗等新型服务模式的发展，为慢性病患者提供更便捷、高效的管理服务。

（二）慢性病患者率持续上升

截至2025年，中国慢性病患者率已达35%-45%，管理人群规模约5-6亿。其中，老年人群（60岁以上）患病率超50%，患者约1.3亿。高血压患病率居各类慢性病首位，患者人数超2.4亿。

（三）慢性病管理市场规模快速增长

2022年中国慢性病管理行业规模达6.85万亿元，年增长率超10%，预计2030年突破20万亿元。全球市场中，预计2025年慢性病管理市场规模将超千亿美元，年复合增长率约10%。

（四）慢病管理行业参与者众多

慢性病管理行业参与者包括医疗机构、健康管理公司、保险公司、技术提供商等。这些机构通过不同方式进入市场，形成多元化竞争格局。例如，一些互联网企业通过开发健康管理APP进入市场，保险公司通过推出与慢性病管理相关的保险产品参与竞争。

（五）慢病管理行业发展趋势

数字化与智能化：随着医疗技术进步和互联网普及，远程医疗、移动医疗、智能穿戴设备等

新技术应用，使得慢性病管理更加便捷、高效和精准。通过大数据、人工智能等技术手段，可实现慢性病管理的精准化和个性化，如智能手环可实时监测用户的心率、血压等健康数据，并上传至手机APP，为用户提供健康分析和建议。

跨界融合：与信息技术、生物技术、保险等领域融合不断加深。例如，保险公司推出慢性病管理保险产品，将医疗服务与保险相结合，为患者提供一站式服务；信息技术企业与医疗机构合作，开发慢性病管理平台；生物技术企业研发新型诊断试剂和治疗药物。

服务模式多元化：除传统医疗机构服务外，家庭护理、远程医疗、健康管理APP等新兴服务模式逐渐普及。患者可以通过线上平台咨询医生、购买药品、参加健康管理课程等，提高就医便利性和自我管理能力。

预防与管理一体化：慢性病管理逐渐从单纯治疗转向预防、治疗、康复一体化，注重疾病的早期干预和预防，提高患者的生活质量，降低医疗成本。例如，社区医疗机构为居民提供定期体检、健康讲座等服务，帮助居民预防慢性病的发生。



二、慢病管理行业动态

（一）产品与服务研发方面持续推进智能化转型

在国家“十四五”规划及2025年度专项项目支持下，智能可穿戴设备、远程诊疗、AI大模型等工具的研发成为热点，助力慢病患者居家健康管理。天津中医药大学在5月9-10日举办的“四大慢病重大专项”项目启动会上提出，结合AI、物联网和大数据技术，构建连续性、个性化的居家慢病管理模式，覆盖高血压、糖尿病等常见病。

5月10日，在中国苏州举办的“医疗AI大模型应用创新论坛”上，南大菲特发布全国首个减重代谢·慢病管理AI智能体。该智能体深度融合百万条肥胖及慢病患者管理记录、权威专家共识等，通过分析个人健康数据，为用户提供定制化健康管理方案，将干预方案细化到日常任务，并定制专属AI助手，通过智能提醒和教育帮助患者遵循干预计划。

随着AI技术的蓬勃发展，山丘联康更是投入数千万自主研发了私有控糖垂直大模型——山丘联康控糖机器人。此外，山丘联康旗下的“深护智康（DEEPAIHEALTH）”是基于混合专家模型（MoE）和多模态大模型技术构建的AI+大健



康PaaS平台，可以帮助大健康相关个体或机构快速、灵活地搭建适配各种个性化场景需求的AI系统。

2025年，方舟健客相继接入了DeepSeek-V3、DeepSeek-R1满血模型等大模型，并完成私有化部署。同时与腾讯云、腾讯健康深化战略合作，共同探索AI在医药流通、健康管理等领域的创新应用。基于方舟健客的“AI+H2H新生态”，接入DeepSeek后，方舟健客旗下的“H2H智慧医疗创新平台”算力焕新升级。

（二）慢病管理模式创新聚焦数智化与医防结合，显著提升居家调理效率

国家医保政策支持下，部分地区推广“互联网+家庭医生”模式，试点将血糖仪、血压计等设备纳入报销范围，结合社区健康教育，鼓励患者通过饮食、运动和心理干预实现自我管理。天津微医数字医院与社区卫生服务中心合作，推出“互联网+家庭医生”服务，通过长处方（2-3个月用药）、远程问诊和健康教育，指导患者进行饮食控制和适度运动，研究显示该模式显著提升健康行为依从性。部分地

区试点将智能监测设备纳入医保报销，鼓励患者居家自我管理，如通过App记录健康数据并接受远程指导。这种模式通过整合医疗资源与预防干预，降低了慢病恶化和医疗成本。

（三）产学研与战略合作进一步深化

因“互联网+糖尿病”管理模式成效显著，今年5月，贵州省卫计委、腾讯和贵州百灵三方合作的糖尿病创新“互联网+慢病管理”模式，携手康康血压及贵阳市卫计委，共同做好贵阳市的基层慢病防控工作，共同实施“双全计划”的贵阳模式，“双全计划”，即对高血压、糖尿病等慢性病的“全面筛查，全程管理”，将糖尿病管理模式推广至高血压等慢性病管理。九展农业与多所高校建立长期合作关系，汇聚国内顶尖科研团队智慧进行产品研发。未来企业还将继续深化与高校合作，持续加大研发投入，不断完善产品体系，力求在慢性病防治领域取得更多突破性成果。例如，计划联合高校成立“慢性病营养干预研究院”，并推出针对糖尿病、阿尔茨海默病等疾病的二代产品。



中医养生行业政策及企业动态

■ 文 / 战略发展研究院

一、中医养生行业政策

（一）《促进健康消费专项行动方案》

随着居民健康意识提升，健康消费市场规模快速扩张，但也存在高质量供给不足、健康知识普及欠缺、消费环境有待优化等问题。在此背景下，商务部、国家卫生健康委等12部门于4月9日联合印发《促进健康消费专项行动方案》。该方案旨在培育和发展健康消费领域新质生产力，提升供给质量，构建融合发展格局，满足人民群众健康消费需求。

《方案》提出“提升健康饮食消费水平、优化特殊食品市场供给、丰富健身运动消费场景、大力发展体育旅游产业、增强银发市场服务能力、壮大新型健康服务业态、引导健康产业多元发展、强化药店健康促进功能、组织健康消费促进活动、宣传推广健康理念知识”10方面任务。

其中，在壮大新型健康服务业态方面指出：大力发展健康体检、健康咨询、健康管理等新型服务业态，提升差异化、智能化、定制化服务能力。在增强银发市场服务能力方面指出：支持面向老年人的健康管理、养生保健、健身休闲等业态深度融合，促进慢

性病管理、生活照护等智慧养老服务产品研发应用。在引导健康产业多元发展方面指出：开发和推介体验性强、参与度广的康复疗养、休闲养生等健康旅游路线和产品；加快智慧理疗技术推广应用，推动符合条件的人工智能产品进入临床试验。

（二）中医药健康促进行动

为贯彻落实习近平总书记关于健康中国建设和中医药工作的重要论述，落实党中央、国务院决策部署，进一步发挥好中医药在健康中国建设中的作用，推动中医药全方位全周期保障人民群众健康、提升整体健康水平，国家中医药局4月份牵头起草中医药健康促进行动纳入健康中国行动，予以高位统筹推进。

行动设定了一系列清晰且具有前瞻性的目标。到2030年，中国公民中医药健康文化素养水平要达到30%。在医疗机构方面，二级以上公立综合医院和三级妇幼保健院设置中医临床科室的比例需达95%，社区卫生服务站、村卫生室提供中医非药物疗法的比例分别达100%、80%。

行动从个人和家庭、社会、政府3个层面提出了

中医药健康促进的实践要求。个人和家庭层面，提出6项任务。包括主动了解中医药、注重饮食养生、加强运动养生、重视调畅情志、遵循顺时养生、提高自我保健能力等，倡导个人和家庭树立主动健康意识，广泛学习中医药养生保健基本理念和知识、中医养生保健技术等，提高自我健康维护能力。社会层面，提出7项任务。包括规范举办中医药健康知识普及活动、丰富老年中医药健康服务、开展妇幼健康领域中医药健康服务、推广普及传统功法工间操、规范中医养生保健服务、研发和推广中医养生保健服务新技术新产品、完善中医药健康促进多元化投入机制等，进一步动员社会力量积极参与中医药健康促进工作，推动中医药更广泛融入群众生产生活。政府层面，提出6项任务。包括深入推进中医药文化传播和健康知识科普、健全中医药服务体系、提升中医药疾病防治能力、拓宽中医药健康服务领域、创新中医药健康服务模式、强化中医药健康促进支撑能力等，围绕在维护人民健康中充分发挥中医药的独特优势作用，进一步树牢以人民健康为中心的理念，推动中医药健康知识普及，提升中医药健康服务能力，拓展服务领域、创新服务模式。

二、中医养生行业动态

（一）体质养生：线上线下一体化服务和智能化设备推动该领域向现代化、便捷化转型

体质养生领域通过数字化和个性化服务实现精准调养，满足不同体质需求。同仁堂深化“线上中医体质辨识+线下中药配送”模式，用户通过数字平台接受气虚、湿热等体质评估，获取定制养生方案，单季度线上订单量同比增长40%。东阿阿胶利用大数据推出定制化阿胶膏方，结合智能煎药设备，根据个体体质精准调配药材，实现“一人一方”。

（二）药膳产品：从传统汤剂转向时尚化、便携化形态，拓展全龄化消费市场

饮食养生以“药食同源”理念为核心，通过产品形态创新将中药材融入现代饮食场景，贴合快节奏生活。天津中医药大学第一附属医院的“药食坊”烘焙店将茯苓、山药、玫瑰花等药材融入面包、糕点，打造美味健康的药膳食品，深受年轻消费者喜爱。江苏“百草间”健康产业科技有限公司推出即冲即饮的草本茶包，选用黄芪、枸杞等药材，为上班族提供便捷药膳养生方案。

（三）运动养生：文旅活动和科技手段增强其体验感和普及度

通过文旅和科技跨界融合，推广经络调理与气血运行的养生方式，创造新场景。南阳第三届世界月季博览会暨中国（南阳）道地好艾采购节（4月26日-5月5日）吸引300多家艾草企业参展，推出“艾灸+经络按摩”体验活动，结合运动养生理念缓解疲劳、温通经络，吸引大量游客。安徽古井健康科技有限公司在2025世界品牌莫干山大会展示智能发酵工艺，推出“本草发酵营养”产品，助力运动后体能恢复。

（四）起居养生：数字化平台和应季产品结合节气养生，推广科学起居理念

起居养生注重顺应自然节律与节气变化，通过产品和服务创新指导科学作息，覆盖全龄化人群。同仁堂线上问诊平台新增节气养生模块，提供立夏、清明等节气的起居建议，如早睡早起、适度午休，搭配清热祛湿茶饮，助力健康生活方式。“药食坊”烘焙店推出应季药膳糕点，如谷雨时节的山药饼，结合节气理念引导饮食与作息调养。

（五）情志养生：现代疗法（如音乐疗法）传播情志养生，吸引大家关注心理健康

情志养生通过文化活动和多感官疗法推广，增强心理调理的吸引力和文化影响力。2025国际中医经方经药康养合作交流研讨会（4月26日，成都）探讨情志养生在疗愈旅居中的应用，推广五行音乐疗法和玫瑰花香薰疗法疏肝解郁，吸引全球20余个国家300余人参会。





中医从肾治疗眼疾的认识与理解

■ 文 / 健康管理事业群技术开发中心 蒋麒俊

眼睛作为人体重要的感官器官，在中医理论中与五脏六腑有着密切的联系。其中，肾与眼的关系尤为特殊而深刻，形成了“肾主目”的独特理论体系。这一理论源于《黄帝内经》，经过历代医家的实践与发展，已成为中医眼科治疗的重要指导原则。本文旨在系统梳理中医从肾治疗眼疾的理论基础、历史沿革和临床应用，深入探讨其科学内涵，为现代中医眼科临床提供理论参考和实践指导。

一、肾与眼关系的理论基础

中医藏象学说认为，肾为先天之本，主藏精，主水液，开窍于耳及二阴，其华在发。而《灵枢·大惑论》明确指出：“目者，五脏六腑之精也”，揭示了眼睛与脏腑精气的密切关系。肾精作为人体生命活动的基础物质，通过经络系统上注于目，濡养眼目，维持其正常视觉功能。《素问·上古天真论》云：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”，说明肾具有汇聚和调节五脏六腑精气的重要作用，而这些精气最终都会上注于目。

肾阴与肾阳的平衡对眼睛健康至关重要。肾阴亏虚可导致眼干涩、视物模糊；肾阳不足则常见眼睑浮

肿、畏光流泪。明代医家张景岳在《景岳全书》中强调：“肾水充足则目明，肾水亏耗则目昏”，精辟地概括了肾阴对眼睛的影响。同时，肾阳的温煦作用也不容忽视，《眼科心法要诀》指出：“肾阳不足，则目无神光”，说明肾阳对维持眼睛正常功能同样重要。

经络系统是肾与眼联系的重要通道。足少阴肾经虽不直接连接眼睛，但其分支通过别络与眼睛相联系。《灵枢·经脉》记载：“肾足少阴之脉...其直者，从肾上贯肝膈”，而肝开窍于目，从而建立了肾-肝-目的联系通路。此外，督脉作为阳脉之海，起于胞中，上行至目，也与肾气密切相关。这些经络联系为“肾主目”理论提供了结构基础。

二、从肾论治眼疾的历史源流

从肾论治眼疾的理论萌芽于《黄帝内经》。《素问·阴阳应象大论》提出“肾生骨髓，髓生肝，肝主目”的理论链条，初步建立了肾-肝-目的生理联系。《灵枢·五癯津液别》则指出：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精”，强调了肾所藏之精对眼睛的重要性。这些论述为后世从肾治疗眼疾奠定了理论基础。

汉代张仲景在《伤寒论》和《金匱要略》中进一步发展了这一理论。他在治疗“目赤痛”时创制的黄连阿胶汤，就是通过滋养肾阴来清降虚火，体现了从肾论治的思想。晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》记载了通过针刺肾经穴位治疗眼疾的方法，丰富了从肾治目的治疗手段。

唐宋时期，从肾论治眼疾的理论趋于成熟。孙思邈在《千金要方》中专门论述了肾虚所致眼病的治疗，强调“补肾即所以明目”的观点。宋代《太平圣惠方》收集了大量补肾明目的方剂，如枸杞子丸、地黄丸等，显示了这一时期从肾治目方法的多样化。

金元四大家对从肾治目理论各有贡献。刘完素主张“肾水不足，虚火上炎”是目疾的重要病机；李东垣强调脾胃与肾的关系，提出“补脾即所以补肾”的治疗思路；朱丹溪则重视滋阴降火，创制了大补阴丸等方剂治疗阴虚目疾；张从正则强调肾实证的存在，提出泻肾法治疗某些眼病。

明清时期是中医眼科的鼎盛阶段，从肾论治眼疾的理论与实践得到系统总结。明代傅仁宇的《审视瑶函》和王肯堂的《证治准绳·眼科》都设有专门章节讨论肾虚目疾的治疗。清代《医宗金鉴·眼科心法要诀》将目病分为内障和外障两大类，明确指出内障多与肾虚有关，当从肾论治。这些著作的问世，标志着从肾治目理论体系的成熟与完善。

三、肾虚型眼疾的辨证与治疗

肾虚型眼疾的临床表现复杂多样，常见症状包括视力减退、视物模糊、眼干涩、眼前黑影、夜盲等。根据肾虚性质的不同，可分为肾精不足、肾阴虚和肾阳虚三种基本证型。肾精不足者多见视力逐渐下降，眼易疲劳，伴有头晕耳鸣、腰膝酸软；肾阴虚者常见眼干涩灼热，视物昏花，伴有五心烦热、失眠多梦；肾阳虚者则多表现为畏光流泪，视物不清，伴有形寒肢冷、夜尿频多。



诊断肾虚型眼疾需四诊合参。问诊应重点了解视力变化情况、伴随症状及病程长短；望诊需观察眼睛局部表现及全身状况，特别是眼神、瞳孔反应等；闻诊注意患者语言气息；切诊则以脉象为重点，肾虚常见脉沉细弱。此外，还需借助现代眼科检查手段排除其他器质性病变，做到辨证与辨病相结合。

治疗肾虚型眼疾应遵循“虚则补之”的原则，根据具体证型选用不同方药。肾精不足者可用左归丸或五子衍宗丸加减，常用药物如熟地黄、枸杞子、菟丝子等；肾阴虚者宜用六味地黄丸或杞菊地黄丸，酌加知母、黄柏等滋阴降火；肾阳虚者当选右归丸或肾气丸，可加桂枝、附子等温阳之品。明代《审视瑶函》记载的“补肾明目汤”（熟地黄、山药、山茱萸、枸杞子、菊花、决明子）至今仍是临床常用方剂。

针灸治疗也是从肾治目的重要手段。常用穴位包括太溪、照海、肾俞等肾经穴位，以及睛明、攒竹等眼周穴位。针刺手法以补法为主，可配合艾灸增强温补效果。《针灸大成》记载：“肾俞治目眵眈不明，太溪主目视疏疏”，体现了针灸从肾治目的特色。

现代临床研究表明，从肾论治对多种慢性眼病有良好效果。如老年性黄斑变性、糖尿病视网膜病变、视网膜色素变性等，通过补肾治疗可延缓病情进展，改善视觉功能。实验研究也发现，补肾中药如枸杞子、女贞子等具有抗氧化、抗凋亡、改善微循环等多种作用，为从肾治目提供了科学依据。

下面就中医对眼病的认识发展做简单的介绍：

（一）经典奠基

《黄帝内经》首倡肾与目相关之说。《素问·阴阳应象大论》谓：“肾生骨髓，髓生肝，肝主目”，揭示肾-肝-目的生理联系。《灵枢·五癯津液别》更明言：“五脏六腑之精，皆上注于目而为之精”，强调肾所藏之精对目的濡养作用。汉代张仲景在《金匱要略》中创立肾气丸治“目疏无所见”，开补肾明目之先河。

（二）历代发展

唐代孙思邈《千金要方》专设“明目”篇，载枸杞子、地黄等补肾药物治目疾。金元四大家各有所长：刘完素主滋阴降火，李东垣重脾肾同治，朱丹溪创大补阴丸，张从正善用泻肾法。至明清，《审视瑶函》《眼科纂要》等专著问世，形成系统的从肾治目理论。



（三）学派争鸣

大体可分为三派：一派宗《内经》，主张“肾精上注”说；一派本于《难经》，持“命门目系”论；一派折中调和，认为“肾肝同源，共养于目”。虽立论角度不同，然皆认同肾与目存在特殊联系。

中医对肾与眼的生理互相之间的影响如下：

（一）精血濡养

肾藏精，肝藏血，精血互化。《审视瑶函》云：“瞳神乃先天之气所生，后天之气所成”，此气即肾中精气。肾精充足，则目得所养而视物精明；肾精亏虚，则目失所养而视物昏花。

（二）水火既济

肾为水火之宅，目得肾阴滋润则睛明不涩，得肾阳温煦则神光充沛。《证治准绳》指出：“水亏则火炎于上而目赤，火衰则阴翳于下而目暗。”故治目当调肾中水火。

（三）气化相通

肾主气化，目之能视，赖肾气推动。《医学入门》谓：“肾气上通于目，故肾虚则目眈眈无所见。”足少阴肾经虽不直接连目，然通过经络别支与目相通。

肾出现了问题以后如何影响到眼疾的病机：

（一）肾精不足

多因先天禀赋不足，或久病耗伤，或房劳过度所致。症见视力渐降，目睛干涩，伴头晕耳鸣，腰膝酸软。正如《银海精微》所言：“肾水枯竭，不能上滋，故目昏渺。”

（二）肾阴虚损

常由热病伤阴，或情志化火，或过服温燥之品引起。表现为目赤涩痛，视物模糊，午后加重，兼见五心烦热，舌红少苔。此即《目经大

成》所谓“真阴亏而虚火炎”之候。

（三）肾阳虚弱

多因年老体衰，或寒邪直中，或过用寒凉药物导致。见证为目睛冷泪，视物不清，畏光喜暗，伴有形寒肢冷，脉沉迟。恰如《眼科阐微》描述：“命门火衰，则目无神光。”

四、经典案例分析

《名医类案》记载了明代著名医家薛己治疗一例“视物不明”的案例。患者为50岁男性，主诉三年来视力逐渐下降，伴头晕耳鸣、腰膝酸软。薛己诊为“肾精亏损，不能上注于目”，处以左归丸加枸杞子、菊花。服药三月后，视力明显改善，其他症状也显著减轻。此案体现了对肾精不足型眼病的典型辨治思路。

清代《续名医类案》中记录了叶天士治疗一例“目赤涩痛”的案例。患者为35岁女性，目赤干涩反复发作，伴有五心烦热、失眠多梦。叶氏辨为“肾阴不足，虚火上炎”，予知柏地黄丸加决明子、青葙子。服药两周后症状缓解，继以六味地黄丸调理月余而愈。此案展示了滋阴降火法在肾阴虚型眼病中的应用。

现代医案报道中，国医大师唐由之曾治疗一例视网膜色素变性患者。该患者夜间视力严重下降，视野逐渐缩小，西医诊断为难治性疾病。唐老根据“肾主瞳神”理论，辨为肾阳虚损，予右归丸加减，配合针灸治疗。经过半年调理，患者症状稳定，视力未再恶化。这一案例显示了中医从肾论治对疑难眼病的独特价值。



分析这些典型案例可以发现，成功的治疗都遵循了“辨证求因，审因论治”的原则，准确把握了肾虚与眼病的关系。同时，也体现了“同病异治”和“异病同治”的中医特色，即相同疾病因证型不同而治法各异，不同疾病因证型相同而治法相似。这种灵活的辨证思维是从肾治疗眼疾取得疗效的关键。

五、现代研究与展望

现代医学研究为中医从肾治疗眼疾提供了新的科学解释。研究表明，肾虚状态与下丘脑-垂体-肾上腺轴功能紊乱、抗氧化能力下降、免疫功能失调等密切相关。补肾中药如枸杞多糖、地黄寡糖等可通过调节这些系统功能，发挥保护视网膜细胞、改善视功能的作用。基因研究也发现，某些补肾药物可以影响与视觉传导相关的基因表达，这为“肾主目”理论提供了分子生物学依据。

然而，从肾治疗眼疾的研究仍面临一些挑战。首先，肾虚证候的客观化、标准化评价体系尚未完善，影响了临床研究的可靠性。其次，补肾方药的作用机制尚未完全阐明，特别是多成分、多靶点的协同效应需要更深入的研究。此外，个体化治疗方案的优化和疗效评价体系的建立也是亟待解决的问题。

未来研究应着重于以下几个方面：一是建立符合中医特点的眼病肾虚证诊断标准，开发相应的生物标志物检测方法；二是开展高质量临床研究，明确从肾论治特定眼病的适应症和疗效特点；三是运用系统生物学、网络药理学等现代方法，揭示补肾方药治疗眼病的物质基础和作用机制；四是探索中西医结合的治疗模式，发挥各自优势，提高临床疗效。

随着科技进步和研究深入，中医从肾治疗眼疾的理论与实践必将得到进一步发展。这一古老而独特的治疗思路，不仅为现代眼科疾病治疗提供了新途径，也为中医学的传承创新做出了贡献。通过多学科交叉研究，有望在眼病防治领域取得更大突破，造福更多患者。

中医从肾治疗眼疾的理论源远流长，经过两千多年的发展，已形成系统的理论体系和丰富的治疗方法。“肾主目”理论揭示了肾与眼的深刻联系，肾精、肾阴、肾阳对眼睛生理功能的重要影响。从《黄帝内经》到历代医家，从肾论治眼疾的思想不断丰富和完善，积累了宝贵的临床经验。

在当代临床实践中，从肾治疗眼疾显示出独特优势，尤其对慢性、退行性眼病有良好效果。通过辨证论治，针对不同肾虚证型采用相应方药，配合针灸等疗法，往往能取得满意疗效。现代研究也初步证实了补肾中药对眼组织的保护作用，为传统理论提供了科学依据。

然而，我们也应看到这一领域的不足和局限。肾虚证候的客观评价、方药机制的深入阐明、治疗方案的最佳化等问题仍需解决。未来需要加强基础与临床研究，促进传统理论与现代科学的融合，推动中医眼科治疗水平的不断提高。

总之，中医从肾治疗眼疾是中医理论的重要组成部分，具有独特的理论价值和临床意义。深入研究和发扬这一特色疗法，不仅有助于眼病防治，也将促进中医学的现代化发展，为人类健康事业做出更大贡献。



中医视角谈肿瘤体质

■ 文 / 健康管理事业群技术开发中心 蒋麒俊

肿瘤之形成，非一朝一夕之变，乃体质偏颇日久，内环境失衡所致。《黄帝内经》言：“正气存内，邪不可干”，揭示了体质与疾病的深刻关联。中医体质学说将人体分为九种基本体质类型，其中气虚质、阳虚质、痰湿质、血瘀质等特定体质与肿瘤的发生发展密切相关。本文结合经典中医理论，系统阐述肿瘤易感体质的形成机制、辨识特征及调理策略，为肿瘤的早期预防和个体化干预提供中医智慧。

一、肿瘤体质的中医理论基础

中医体质学说源远流长，《灵枢·寿夭刚柔》最早提出“形有缓急，气有盛衰”的体质差异观。明代张景岳在《景岳全书》中进一步强调：“禀赋各有所偏，疾病各有所易”，指出体质与疾病的特异性关联。现代中医将体质定义为个体在先天禀赋和后天获得基础上形成的相对稳定的身心特质。肿瘤体质并非单一类型，而是以“元气亏虚为本，痰瘀毒结为标”的复合状态。清代王清任在《医林改错》中指出：“元气既虚，必不能达于血管，血管无气，必停留而瘀”，精辟揭示了气虚血瘀体质的肿瘤易感性。

体质如土壤，肿瘤形成有其种子。痰湿体质易生湿毒，血瘀体质易酿瘀毒，阳虚体质易生寒毒。现代研究证实，特定基因多态性与环境致癌物存在交互作用，印证了中医“体质-伏邪-肿瘤”的三维认知模型。元气虚损、三焦失衡、伏邪内蕴、情志失调、饮食失宜、环境毒邪等多因素交织，共同构成了肿瘤体质的病理基础。

二、六种肿瘤易感体质辨析

气虚质：面色㿔白、气短懒言、易汗出疲劳，NK细胞活性降低，免疫监视功能减弱，好发胃癌、肺癌。《脾胃论》云：“脾胃之气既伤，元气亦不能充，而诸病之所由生也”。

阳虚质：畏寒肢冷、喜热饮、大便溏薄，基础代谢率低，细胞代谢废物堆积，好发甲状腺癌、淋巴瘤。张景岳谓：“命门为元气之根，为水火之宅”，阳虚则命门火衰，寒凝成积。

痰湿质：体胖腹满、口黏苔腻、头身困重，慢性炎症微环境，IGF-1水平升高，好发乳腺癌、结直肠癌。《丹溪心法》言：“痰之为物，随气升降，无处不到”。

血瘀质：面色晦暗、舌质紫暗、固定刺痛，组织缺氧诱导HIF-1 α 表达，好发肝癌、骨肉瘤。《医林改错》载：“肚腹结块，必有形之血”。

气郁质：情绪抑郁、胸胁胀满、嗳气叹息，交感神经持续兴奋抑制免疫功能，好发乳腺癌、甲状腺癌。《格致余论》述：“忧怒抑郁，朝夕积累，遂成隐核”。

阴虚质：五心烦热、口干咽燥、失眠盗汗，慢性氧化应激导致DNA损伤，好发食管癌、膀胱癌。《温病条辨》云：“久病伤阴，邪毒内伏”。

三、体质形成的四维因素

先天禀赋：《幼科发挥》言：“父母强者，生子亦强”，现代表观遗传学证实DNA甲基化模式可跨代传递肿瘤易感性。

后天调养：饮食失宜如过食红肉形成痰湿体质；情志失调如长期抑郁导致肝郁体质；环境毒邪如PM2.5诱发肺气虚体质。《医学入门》警示：“膏粱之变，足生大疔”。

医源因素：过度抗生素使用损伤脾胃，造就气虚质；长期激素治疗导致阳虚质。

时空影响：体质随年龄、季节动态演变，如更年期女性多从气郁质向血瘀质转化。《伤寒论》六经传变思想提示体质变化的规律性。

四、肿瘤体质的调理策略

气虚质：黄芪山药粥补益脾肺，玉屏风散固表御邪。《本草纲目》载黄芪“补诸虚不足，益元气，壮脾胃”。

阳虚质：右归丸温补肾阳，艾灸命门、关元。《景岳全书》强调：“善补阳者，必于阴中求阳”。

痰湿质：温胆汤化痰利湿，薏苡仁茯苓茶健脾渗湿。《医宗必读》云：“治痰不理脾胃，非其治也”。

血瘀质：血府逐瘀汤活血化瘀，三七山楂饮散结通络。《本草求真》谓三七“能于血分化其血瘀”。

气郁质：柴胡疏肝散解郁理气，四莲檀香散安神定志。《医宗金鉴》言：“郁者散之，结者开之”。

阴虚质：六味地黄丸滋阴降火，增液汤润燥生津。《温病条辨》曰：“存得一分阴液，便有一分生机”。

五、现代研究对体质学说的印证

基因层面：TCGA数据库显示TP53突变多见于血瘀质，PTEN缺失常见于痰湿质。

代谢层面：气虚质线粒体功能减退（ATP生成减少），痰湿质糖酵解亢进（Warburg效应显著）。

微生物层面：阳虚质肠道菌群多样性降低，湿热质口腔菌群失衡（具核梭杆菌富集）。

六、特色调理技术

经络调理：气虚质艾灸足三里（“若要安，三里常不干”），气郁质针刺太冲（“疏肝第一要穴”）。

导引疗法：八段锦“调理脾胃须单举”改善痰湿质，六字诀“嘘”字诀疏解气郁质。

辟谷：阶段性断食重置痰湿质代谢模式，激活气虚质线粒体功能。《千金要方》载：“辟谷之法，百病皆愈”以断了肿瘤的营养来源。

下面就中医理论对肿瘤产生的认识作一些概括，肿瘤作为现代医学领域的重大疾病，其发病机制复杂，治疗难度大。中医理论对肿瘤的认识源远流长，早在《黄帝内经》时期就有关于“积聚”“癥瘕”等类似肿瘤的记载。从中医理论的角度来看，肿瘤的形成是一个由量变到质变的渐进过程，其本质是人体阴阳失衡、气血失调、脏腑功能紊乱的结果。本文将系统阐述中医理论对肿瘤产生的认识，深入探讨其病因病机及防治原则。

在中医理论体系中，肿瘤可归属于“积聚”“癥瘕”“癭瘤”“岩”等范畴。这些病名虽然与现代医学的肿瘤概念不能完全对应，但确实描述了肿瘤的某些特征性表现。如“积聚”指腹内结块，固定不移，与现代医学中的实体瘤相似；“癥瘕”中癥为有形之结块，瘕为无形之气聚，类似于良恶性肿瘤的区别；而“岩”则用来形容肿瘤坚硬如石、溃烂难愈的特点，如“乳岩”对应乳腺癌，“舌岩”对应舌癌等。这些古老的病名反映了中医对肿瘤的直观认识和经验总结。

中医认为肿瘤的形成是内外因共同作用的结果，其核心病机可概括为“正气不足，邪气内侵”。《黄帝内经》中“正气存内，邪不可干”的论述精辟地阐明了这一观点。正气是人体抗病能力的总称，包括气血、阴阳、脏腑功能等多个方面。当正气充足时，机体能够抵御外邪的侵袭，维持内环境的稳定；而当正气虚损时，外邪易侵，内邪易生，导致气血瘀滞、痰浊凝结，久而久之就可能形成肿瘤。这种正气虚损可能表现为先天禀赋不足，也可能是后天失养所致，如长期劳累、久病体虚、年老体衰等都会削弱正气。

情志因素在肿瘤形成中的作用不容忽视。中医理论特别强调情志与疾病的密切关系，认为情志过极可导致脏腑气机紊乱。长期的精神抑郁或愤怒易致肝气郁结，气滞则血瘀，瘀血内停就可能形成肿块；过度忧思会损伤脾脏，脾失健运则水湿内停，聚而成痰，



痰湿互结也是肿瘤形成的重要病理基础。临床上常见到肿瘤患者在发病前有长期的精神刺激或情绪压抑史，这与中医的情志致病理论高度吻合。现代医学研究也证实，长期的心理压力会通过神经-内分泌-免疫网络影响机体的免疫功能，为肿瘤的发生发展创造条件。

饮食因素在肿瘤形成中的作用同样重要。中医认为过食肥甘厚味或辛辣刺激之品，易生湿热痰浊，阻滞经络；饮食不洁或霉变食物可致毒邪内蕴，这些都是肿瘤发生的潜在诱因。《医宗金鉴》中就有关于饮食与肿瘤关系的论述：“过食辛辣厚味，酿成内热，热极生毒，发为痈疽岩肿。”现代医学研究也表明，高脂肪、高热量饮食与某些肿瘤的发生率呈正相关，而霉变食物中的黄曲霉毒素更是明确的致癌物质，这与中医的认识不谋而合。

外邪侵袭也是肿瘤形成的重要因素。六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）中的某些邪气长期作用于人体，可导致气血失调。寒邪具有凝滞之性，易使气血运行不畅而形成瘀血；热毒壅盛则会灼伤阴液，炼津为痰，痰热互结而生瘤。临床上常见到某些肿瘤患者有长期受寒或受热的历史，如长期工作在潮湿寒冷环境的人易患骨肿瘤，长期接触高温的工人易患皮肤肿瘤等。这些现象都可以用中医的外邪致病理论来解释。

痰浊和瘀血是肿瘤形成过程中的重要病理产物。痰性黏滞，瘀性凝涩，二者相互胶结，阻滞经络，日久就可能形成肿块。朱丹溪在《丹溪心法》中提出“痰挟瘀血，遂成窠囊”的观点，形象地描述了痰瘀互结形成肿块的病机。现代医学研究发现，肿瘤微环境中确实存在明显的纤维化和炎症反应，这与中医的“痰瘀互结”理论高度契合。在肿瘤治疗中，化痰散结、活血化瘀是常用的重要治法。

毒邪特别是癌毒在肿瘤形成中扮演着关键角色。中医认为癌毒是一种特殊的病理产物，具有隐匿性、顽固性和扩散性，是肿瘤恶性程度高的内在原因。癌毒的形成可能源于外感邪毒的长期蓄积，也可能是体内病理产物日久化毒所致。这种毒邪一旦形成，就会耗伤正气，破坏脏腑功能，促进肿瘤的生长和转移。在治疗上，清热解毒、以毒攻毒是中医治疗恶性肿瘤的重要方法。

从病机特点来看，肿瘤具有本虚标实的特点。所谓本虚，主要指脾肾亏虚、气血不足或阴阳失调；标实则表现为气滞、血瘀、痰凝、毒聚等。这种本虚标实的病机特点决定了肿瘤治疗的复杂性，需要扶正与祛邪兼顾。肿瘤虽然表现为局部肿块，但其形成与全身气血阴阳失调密切相关，是整体功能紊乱在局部的反映。如肝癌与肝气郁结、脾虚湿困有关；肺癌与肺气不足、痰热壅肺相关。因此，中医治疗肿瘤强调从整体调节入手，通过改善机体内环境来抑制肿瘤发展。

肿瘤的病机还具有动态演变的特性。在疾病早期，多以气滞为主，表现为胀满疼痛，时作时止；发展到中期，则痰瘀互结，肿块逐渐增大变硬；到了晚期，毒邪扩散，正气衰败，出现全身衰竭症状。认识这种动态演变规律，对于把握治疗时机、选择恰当治法具有重要意义。

在防治原则方面，中医强调扶正固本的重要性。扶助正气是治疗肿瘤的核心，具体包括补气养血、健脾益肾、调和阴阳等方法。补气养血适用于气血两虚者，常用黄芪、人参、当归等药物；健脾益肾则着眼于先后天之本的调理，常用白术、茯苓、枸杞等；调和阴阳则是通过平衡阴阳来恢复机体内环境的稳定。这些扶正方法能够增强机体抗病能力，提高生活质量，延长生存期。

祛邪解毒是肿瘤治疗的另一重要原则。针对肿瘤的标实证，常用活血化瘀、化痰散结、清热解毒等治法。活血化瘀常用丹参、三七、莪术等药物；化痰散结多用半夏、贝母、海藻等；清热解毒则选用白花蛇舌草、半枝莲、蒲公英等。这些祛邪方法能够直接抑制肿瘤生长，减轻肿瘤负荷。在临床实践中，需要根据患者的具体情况，合理配伍扶正与祛邪药物，做到攻补兼施。

情志调摄在肿瘤防治中具有特殊价值。中医强调“形神合一”的整体观念，认为良好的心理状态有助于疾病的康复。通过疏肝解郁、静心养神等方法可以缓解患者的心理压力，改善免疫功能。现代心身医学研究也证实，心理干预确实能够影响肿瘤的发展进程，这与中医的情志调治理念是一致的。

饮食调理是中医肿瘤治疗的重要组成部分。根据患者体质和病情特点，选择适当的食疗方案，可以起到辅助治疗的作用。如湿热体质者宜食薏苡仁、赤小豆等清热利湿之品；气虚者可用山药、红枣等健脾益气之物。合理的饮食调理既能补充营养，又能调节机体功能，是肿瘤综合治疗中不可忽视的环节。



中医还主张“杂合以治”的综合治疗理念。除了内服药物外，还可结合针灸、气功、外治法等手段，多途径、多靶点地干预肿瘤发展。针灸可以通过调节经络气血来改善症状；气功锻炼能够增强体质，提高抗病能力；外治法则可以直接作用于局部病灶。这种综合治疗的模式体现了中医的整体观念和辨证论治特色。

将中医理论与现代医学相结合是肿瘤防治的重要发展方向。现代医学研究证实，中医的许多理论与肿瘤的发生机制确实存在内在联系。如中医的“正气”概念与现代免疫系统功能高度相关，扶正药物大多具有免疫调节作用；“痰瘀互结”理论与肿瘤微环境中的纤维化和炎症反应相吻合；“情志致病”学说则可以从神经-内分泌-免疫网络的角度得到解释。这些共识为中西医结合治疗肿瘤奠定了理论基础。

展望未来，中医在肿瘤防治领域有着广阔的发展前景。随着现代科学技术的发展，中医理论的科学内涵将得到更深入的阐释，中医药的疗效机制也将更加明确。通过进一步开展循证医学研究，建立规范化的诊疗方案，中医必将在肿瘤防治中发挥更大的作用。同时，加强中西医结合，取长补短，形成具有中国特色的肿瘤防治体系，也将为全球肿瘤防治事业作出重要贡献。

综上所述，中医理论从整体观念出发，对肿瘤的产生有着系统而深刻的认识。这种认识不仅具有重要的理论价值，而且对临床实践具有现实的指导意义。在肿瘤防治工作中，充分发挥中医的特色和优势，结合现代医学的最新进展，必将为肿瘤患者带来更多的希望和福音。





中医天人合一的养生观防治糖尿病

■ 文 / 健康管理事业群技术开发中心 蒋麒俊

糖尿病作为一种现代生活方式病，其发病率在全球范围内持续攀升，已成为威胁人类健康的重大公共卫生问题。传统中医学以其独特的理论体系和丰富的实践经验，为我们提供了防治糖尿病的全新视角。值得注意的是，中医将糖尿病的发生放在四季更替、气候变化的宏观背景下考量。《素问·气交变大论》指出：“岁木太过，风气流行，脾土受邪，民病飧泄食减”。这种将疾病与自然环境变化相联系的思想，为糖尿病的预防提供了独特的视角。春季肝气升发太过可能克伐脾土，夏季暑热伤津可能加重阴虚，长夏湿邪困脾可能影响运化，秋季燥邪伤肺可能加重口渴，冬季寒邪伤肾可能加重多尿——这种季节性的病理变化规律，正是中医“天人合一”观念在糖尿病认识上的具体体现。

在中医理论体系中，糖尿病被归为“消渴”范畴，其发病机理与人体阴阳失衡、脏腑功能失调密切相关。《黄帝内经》中早有记载：“五脏皆柔弱者，善病消瘴”，揭示了体质因素与糖尿病发病的内在联系。与现代医学聚焦于血糖指标不同，中医对糖尿病的认识体现了“天人相应”的整体观念，将人体视为与自然环境、社会环境相互关联的有机整体。

中医理论认为，糖尿病的发生发展与三个关键因素相关：一是先天禀赋不足，肾精亏虚；二是饮食不节，过食肥甘厚味；三是情志失调，五志过极化火。这三种因素共同作用，导致肺、胃、肾三脏功能失调，形成上消、中消、下消的不同证候表现。其中，阴虚燥热是核心病机，随着病程发展可演变为气阴两虚、阴阳两虚等复杂证型。

一、中医对糖尿病的认识：从“消渴”到整体观

糖尿病在中医典籍中被称为“消渴”，但不完全等于“消渴”，古今的饮食环境，生活环境有了很大的改变，致病机制也不相同，而其相关记载最早见于《黄帝内经》。《素问·奇病论》中明确指出：“此人必数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”这一论述与现代医学对2型糖尿病与饮食关系的认识惊人地一致。中医认为，糖尿病的发生发展与先天禀赋、饮食不节、情志失调、劳欲过度等多种因素相关，其核心病机在于“阴虚燥热”，但随着病情发展可演变为气阴两虚、阴阳两虚等复杂证候。与西医主要关注血糖指标不同，中医对糖尿病的认识体现了“天人合一”的

整体观念。这一观念源自《黄帝内经》中“人与天地相参，与日月相应”的思想，强调人体健康与自然环境、社会因素之间存在着密切关联。现代中医认为，2型糖尿病是致病因素作用于机体的细胞、组织、器官等，导致其对胰岛素所转化能量利用障碍，引发血糖升高，进而引起体内神经-内分泌-免疫系统紊乱的一组代谢紊乱。这种认识超越了单纯的血糖控制，将糖尿病放在人体内外环境失衡的大背景下考量。中医“天人合一”的养生观在糖尿病防治中具体表现为以下几个方面：首先，强调人体内部各脏腑系统的协调平衡，特别是脾、肺、肾三脏功能的调和；其次，注重人体与自然环境的和谐共处，根据四季变化调整养生策略；再次，重视精神情志对生理功能的影响，提倡形神共养；最后，主张“治未病”，在疾病发生前就通过合理的生活方式进行干预。这种整体、动态、个性化的健康观念，为现代糖尿病防治提供了宝贵的资源。

二、饮食养生：五味调和，素食为主

饮食调养是中医防治糖尿病的首要环节。《黄帝内经》提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的膳食原则，强调食物多样化和以植物性食物为主的饮食结构。中医饮食养生

防治糖尿病的核心在于“素食为主，五味调和”。现代人饮食偏于肉食主义，肉类大量摄入，这种错误观念带给我们太多健康问题，不仅仅是糖尿病。现代营养学研究证实，长期高动物蛋白饮食会加重胰岛β细胞负担，而植物性食物中丰富的膳食纤维有助于改善胰岛素敏感性。

中医饮食养生防治糖尿病有以下要点：

1. **主食粗细搭配**：推荐薏米、燕麦、荞麦等粗粮与大米搭配食用。《本草纲目》记载薏米“健脾益胃，补肺清热”的功效，现代研究也证实其具有降血糖作用。适当食用黄芪，具有双向调节血糖，改善糖耐量异常，增强胰岛素敏感性的功效。”

2. **蔬菜充足多样**：苦瓜、黄瓜、芹菜等。《本草求真》指出苦瓜“除邪热，解劳乏”，现代药理研究证实苦瓜中含有类似胰岛素的物质，降糖降压，清热解暑。

3. **水果适量选择**：推荐樱桃、草莓、猕猴桃等低糖水果。《食疗本草》记载猕猴桃“止暴渴，解烦热”，现代研究显示其可改善胰岛素抵抗。樱桃：能够增加人体内部胰岛素的含量；草莓：可以辅助降血糖；山楂：能够预防糖尿病血管并发症。

4. **烹调清淡少油**：采用蒸、煮、炖等健康烹饪方式，避免煎炸。松仁玉米、芹菜炒香干等，都具有“降糖通便，增强免疫力”的功效。

5. **饮食规律有节**：《饮膳正要》强调饮食有节，起居有常，反对暴饮暴食。不规律饮食导致糖尿病，紊乱的饮食结构可以导致糖尿病，饮食无规律、暴饮暴食，本质上就等于经常进行糖耐量试验，频繁影响胰岛素的正常分泌，加重胰腺的负荷。”

三、运动养生：动静结合，形神共养

运动养生是中医防治糖尿病的重要方法。《吕氏春秋》提出“流水不腐，户枢不蠹”的运动养生观，《黄帝内经》也主张“形劳而不倦”。这与现代医学“运动是良医”的理念不谋而合。科学、有规律、适当的运动可以在一定程度上降低血糖，提高胰岛素的敏感性。有研究证实，有氧运动可增强肌肉和肝脏组织胰岛素介导的葡萄糖利用，其机制可能是通过增加胰岛素受体数目，提高胰岛素与受体的结合力，改善胰岛素抵抗，增加胰岛素的敏感性。

中医运动养生防治糖尿病的特点是强调“动静结合，形神共养”，不同于西方运动方式单纯追求肌肉锻炼和热量消耗。强调人体九大系统的和谐，目前西方运动学家们把目光逐渐投向“东方运动”模式。这些传统功法包括：

1. **太极拳**：太极拳可增强神经调节，改善神经—内分泌系统，如甲状腺素、肾上腺素、皮质醇等。太极拳的腹式呼吸可增强肺活量，改善心肺功能，降低心肌耗氧量。太极拳可加强新陈代谢，促进血液循环，促进胰岛素分泌和增强胰岛素敏感性，降低血液中血脂、血糖、尿酸及血压值。

2. **八段锦**：八段锦通过八个动作调理相应脏腑，特别注重呼吸与动作的协调，对改善糖代谢有良好效果。其“两手托天理三焦”、“调理脾胃须单举”等动作直接针对与糖代谢密切相关的三焦和脾胃功能。

四、情志养生：恬淡虚无，精神内守

情志调节是中医养生独具特色的内容，对糖尿病防治尤为重要。《黄帝内经》指出：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，强调了异常情绪对脏腑功能的负面影响。“情绪紧张影响糖尿病”，糖尿病很大一部分是压力大，情绪紧张引起。“五志过极便为火”，此火潜伏体

内，消灼阴津，久而久之，导致经脉瘀堵，糖转化能量不能被器官、组织、细胞有效利用，就会导致糖尿病。中医情志养生防治糖尿病的核心理念是“恬淡虚无，精神内守”，源自《素问·上古天真论》的养生原则。具体方法包括：

1. **调节情绪**：避免过度的怒、喜、思、忧、恐等情绪波动。精神紧张情绪波动过大，现代医学认为属于应激反应，我们从中医角度出发归结为“火因子”这些情绪因素通过神经-内分泌途径影响糖代谢。

2. **减压放松**：通过静坐、冥想等方式缓解压力。冥想，能够“调节神经系统和心理失常”。

特别值得关注的是睡眠问题，长期熬夜的人容易出现糖尿病风险提高，睡眠不足会影响体内的新陈代谢功能，因此增加了罹患糖尿病的风险。《黄帝内经》强调“起居如惊，神气乃浮”，指出生活作息不规律会扰动神气，影响健康。中医认为，良好的睡眠是养阴的重要途径，对预防和治疗阴虚燥热型的糖尿病尤为重要。人体内肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的。前者在黎明前分泌，具有促进人体糖类代谢的作用；后者在入睡后方才大量产生，与胰岛素分泌及脏器的修复息息相关。所以熬夜是引发2型糖尿病的重要因素之一。



五、节气养生：顺应自然，因时制宜

“天人合一”观念在时间维度上体现为顺应自然节律的节气养生。《黄帝内经》提出“四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则，强调根据季节变化调整养生策略。中医节气养生防治糖尿病的主要内容包括：

1. **春季调肝**：春应于肝，此时肝气升发，糖尿病患者易出现情绪波动、血压升高等问题。宜适当增加户外活动，保持情绪舒畅，饮食上

可选用芹菜、枸杞叶等疏肝清热食材。金樱子味酸、甘、涩，性平，无毒，归肾、膀胱、大肠、脾、肺经，可固精缩尿，涩肠止带，补气收敛，针对伏邪入肾，伤精耗气者。”这类具有疏肝补肾功效的药物在春季尤为适用于糖尿病患者。

2. **夏季清心**：夏应于心，天气炎热易耗伤心气，糖尿病患者易出现心烦口渴等症状。宜保持环境清凉，适度运动，饮食以清热生津为主，推荐黄瓜柠檬汁，具有滋阴解渴，减肥瘦身，降压降糖，美白祛斑的功效。”

3. **长夏健脾**：长夏应于脾，此时湿气较重，易困脾伤胃。糖尿病患者宜注意防湿，饮食可选用薏米、赤小豆等健脾祛湿食材。薏米黄芪粥，正是这一时节的理想食品，可双向调节血糖，改善糖耐量异常，增强胰岛素敏感性。”

4. **秋季润肺**：秋应于肺，气候干燥易伤肺阴。糖尿病患者宜多食滋阴润肺之品，山药玉竹鸽肉汤适用于阴虚型糖尿病。

5. **冬季补肾**：冬应于肾，此时阳气内藏，是补肾最佳时机。糖尿病患者可适当食用温补肾阳的食物，肉苁蓉枸杞粥针对糖尿病后期肾阴阳两虚证者，可防治并发症。”

六、传统疗法：经络调理，内外兼治

除生活方式调整外，中医还拥有丰富的传统治疗手段防治糖尿病。比如通过穴位的有效刺激，控制糖尿病，不仅可行，而且对于预防糖尿病并发症有非常好的效果。长期的临床实践，良性、科学的特定穴位的治疗，对于糖尿病有巨大但却一直被忽视的价值。传统疗法防治糖尿病的特点是“经络调理，内外兼治”，主要包括以下方面：

1. **穴位刺激**：地机穴、中脘穴、脾俞穴等多个对糖尿病有特殊疗效的穴位。如地机穴是人体胰腺、脾脏在下肢部的全息投影点，刺激此投影点就可以调节胰腺、脾脏功能，降脂降糖。方法包括点穴、针刺、艾灸等，如找准地机穴按揉、拨法、颤动，持续刺激5~8分钟左右。

2. **艾灸疗法**：艾灸能增强网状内皮细胞的吞噬功能，加强机体免疫作用；艾灸对血液循环系统有促进作用，艾灸对呼吸-消化-生殖系统有调节作用；艾灸对神经-内分泌-免疫系统有调节作用。具体操作方法是：找到糖尿病穴位点，先进行简单的穴位按揉，然后将艾条点燃，距离皮肤3

~5cm处悬住，仔细感觉艾灸部位温热感觉，每个穴位艾灸时间约15~30分钟。

3. **刮痧拔罐**：刮痧疗法：痧象颜色鲜红、光泽度好，提示血脉瘀滞的时间短，邪伏较表浅，也提示伏火证、炎症，为轻度痧象，刮痧治疗后出痧由多变少，由密变疏，由斑块变成散点；痧色由深变浅，由暗变红都说明治疗有效。方法是：在穴位点部位涂擦适量刮痧精油，以一定力度，保持同一角度对皮肤进行反复拭刮，每个点20~30下。

4. **中药调理**：中药，如黄芪能够有效帮助人体快速消耗堆积在体内的糖分、脂肪，促进人体各项生理功能有序进行，排除体内积存已久的毒素，从而修复人体内受损的基因。也可以使用黄芪汤、天花粉粥等药膳。

传统疗法体现了中医“内外兼治”的特色，通过多种途径综合调理，达到控制血糖、改善症状、预防并发症的目的。

中医“天人合一”的糖尿病防治观更加科学化、规范化，更容易被现代社会接受和应用。现代中医学认为：人体胰岛素分泌相对或绝对不足并非是糖尿病产生的原因，而恰恰是糖尿病的结果！糖尿病患者虽然血糖高，但是其身体各靶细胞反而是处于缺糖状态，正是因为这样一种病理矛盾的持续存在，导致人体代谢系统、神经—内分泌—免疫系统等生理功能紊乱，从而导致糖尿病后期各类并发症的发生。传统中医的整体观，又包含了现代医学的病理生理学理解。中医“天人合一”的糖尿病防治观，本质上是一种回归自然、追求和谐的生命智慧。在糖尿病已成为全球性健康威胁的今天，这一古老而弥新的健康理念为我们提供了重要的启示和可行的解决方案。





“新时代神农尝百草” 联结中国与世界

■ 文 / 摘自中国中医药报 作者：秦宇龙

通过中医理论指导，将巴西地区的两种地方习用草本药物赋予中医药功能主治，并在此基础上将两者配伍，通过现代制剂工艺研究、功能验证，开发成复合功能饮料。这种饮料比某知名维生素功能饮料的有效成分含量更高，并且有着非常好的抗疲劳作用。

原本“默默无闻”的两种植物能被挖掘并被开发成为优质的产品，这听起来很不可思议，但确实是“新时代神农尝百草”行动实施过程中取得的成果之一。

“新时代神农尝百草”行动致力于在全球发掘新药用植物资源和道地药材，在中医理论指导下共同开发利用，丰富中医药治疗手段，服务人类健康福祉。在日前举办的第七届岐黄论坛上，与会专家围绕“新时代神农尝百草”行动展开讨论，分享成果进展，交流实施路径。与会专家一致认为，该行动的提出和实施为促进中医药传承创新发展提供了重要抓手，促进各国传统医药互学互鉴，助力构建人类卫生健康共同体。

一、开放包容的时代提供坚实基础条件

进入新时代，以习近平同志为核心的党中央把中医药工作摆在更加突出的重要位置。2024年12月，世界传统医药大会在京召开，习近平主席向大会致贺信，指出：“传统医药是人类文明创

造的成果，需要代代守护、传承精华，也需要与时俱进、守正创新。”这一时代背景下，国家卫生健康委党组书记、主任雷海潮提出，深入谋划中医药传承创新这篇大文章，推动实施“新时代神农尝百草”行动，丰富中医药治疗手段，开发更多道地药材资源。为此，国家中医药管理局牵头，依托中国中医科学院等单位，组建工作专班，编制行动方案，推动实施“新时代神农尝百草”行动。

“中国历史上繁荣昌盛时均有外来药物资源的引入和利用，中药宝库都在不断丰富。”中国工程院院士、中国中医科学院院长黄璐琦在主旨报告中介绍，《本草纲目》《经史证类备急本草》等本草著作中均有外来中药的记载，番红花、番泻叶、芦荟、乳香、没药等都是外来中药。

现在的中国正处于蓬勃发展的新时代，人们对医疗资源的需求也呈现出日益增长的趋势，在此背景下要如何诠释“新时代神农尝百草”行动的具体含义？黄璐琦表示，行动以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，胸怀中华民族伟大复兴的战略全局，面对世界百年未有之大变局；“神农”传承中医药精华，坚持自信、自立、自强，并放眼世界；“尝”是守正创新地运

用现代科学技术与方法；“百草”，不仅包括我国本草与疗法，也包括国外传统知识、理论与疗法，以此丰富中医药诊疗手段。

目前，中医药已经传播至196个国家和地区，我国与50余个外国政府、地区主管机构和国际组织签订了专门的中医药合作协议，开展了30个较高质量的中医药海外中心。但是我们对海外传统药物情况掌握和利用情况还有不足。现在全世界可药用的植物资源2.8万多种，第四次全国中药资源普查结果显示我国药用植物资源一共有15321种，海外尚有1万多种可拓展利用的药用植物资源。

“这么多海外药用植物资源我们还没有去发掘认识和使用，这正是‘新时代神农尝百草’行动的重要意义和关注重点。”全国名中医、广东省中医院院长张忠德对报告内容感触颇深，同时他也表示，这提醒我们要做好对本土药物的再研究、再扩展、再确定。

根据国家中医药管理局主办的第四次全国中药资源普查公布的成果，目前我国中药资源共有18817种，其中包含药用植物、药用菌物、药用动物、药用矿物，新物种196种。植物亲缘学等的研究表明，60%以上的新物种有潜在药用价值。13年时间，5万余人参与，覆盖2702个县，收集标本实物310万份……第四次全国中药资源普查不仅搞清了我国中药资源情况，有了新发现，纠正了前人的错误，得到了国际的认可，同时也培养了一批到野外开展实际调查，能上山、

能下河、能下湖甚至能下海的人才队伍。

中国工程院院士肖伟认真听完报告后表示，在国际交流愈加密切的今天，在全球遍寻药用植物资源，将充实我国中药资源基础，提升高质量中药供给。第四次全国中药资源普查积累了大量中医药资源人才和研究利用经验，为“新时代神农尝百草”行动奠定了坚实基础。

二、定位让老百姓获益的援外行动

在良好的基础和形势背景下，“新时代神农尝百草”行动的目标应该是什么？“目标就是四本任务：本土发现、本土种植、本土生产、本土使用。”黄璐琦提出，本土发现，是指通过座谈、走访收集信息以及实地调查，能够发现应用历史久，实际效果好，应用范围广的特色资源。本土种植，主要体现的是保护资源和生态环境，并且跟当地脱贫工作相结合，建立保护小区、种源基地、种植基地等。本土生产，即建立在当地进行产品开发，建设生产基地。本土使用，丰富医疗资源，造福当地老百姓。

“我们将‘新时代神农尝百草’行动定位为援外行动，是广泛让老百姓获益的民生项目。”黄璐琦如是说。

实施“新时代神农尝百草”行动，要坚持“三关、四步、一依托、一关键”的外来中药资源开发策略。“三关”，是指要通过资料收集关、实地调查关、科学研究关。“四步”，第一步是基原鉴定要准确；第二步是安全评价，确定



毒性和安全性剂量等，保证安全底线；第三步是功能定位，确定具体药理药效作用；最关键的第四步是中药药性研究，要建立药性和功效关系的预测，在复方环境内进行组学比较，最后确定药性。“一依托”就是要充分依托国外具有的工作基础、人脉资源的华人华侨和华资企业，包括援外医疗队。“一关键”是要在政策层面解决好外来中药资源的知识产权保护，要充分体现谁引进，谁研究，谁受益。

张忠德说，可以用中医药成熟的理论体系和科研体系去帮助海外挖掘当地特色药物资源，这对双方都是非常好的。肖伟也表示，通过系统挖掘海外传统医药知识，发现具有创新价值的海外药用植物资源，既可以丰富中医药治疗手段，开发新的中药方剂和治疗技术，为重大慢病及疑难杂症治疗提供新选择，也可以为当地经济和医疗创造价值。

三、以丰硕成果造福世界

刚果（布）的维纳斯克夫兰，具有舒经活络的功效，国内无分布；多哥的铁刀木，具有清热解毒的功效，国内广东、云南等省份有引种……

“目前，依托援外医疗队，通过收集传统医药及天然药物资源信息，开展药用资源调查，发现本土特色药用资源，推动‘新时代神农尝百草’行动的实施和转化。”黄璐琦介绍说，“本土特色资源筛选原则就是我无人有，我有人优。国内没有的资源，我们要求是使用历史长，范围较广，利用效果较好。国外都有的，就要数量更多，质量更优。”

“新时代神农尝百草”行动在其他方面进展

均非常显著，依托研究院所和大学等技术单位，为当地开展本土种植基地建设提供特色资源的规范化种植技术服务，保护生态环境稳定原料供给，增加了百姓收入。依托生产企业，在当地建设本土生产基地，通过开发中药新药材、保健食品、新资源食品等，技术转让，帮助当地更新了生产设备、提升了管理水平，促进中医药产业走出去。依托援外医疗队所在医院和海外中医药中心通过传统医药互学互鉴，参与标准和政策制定拓展中医药在当地的使用范围，造福了百姓。

在了解目前的进展后，肖伟感到十分振奋，他表示，“新时代神农尝百草”行动是促进各国传统医药互学互鉴的好方法，也对中医药自身产业的发展具有重要价值。他还建议，在落实行动的过程中，要注意因地制宜，充分尊重，海外各国对中医药及本国传统医学的态度不尽相同，要充分了解其政治、地理、人文、基础设施等外部条件，保障行动各环节合法合规。要严格加强质量监管与规范管理，建立覆盖种植、加工、流通全链条的质量标准体系，运用现代检测技术确保药材安全有效。要高度重视人才培养与队伍建设，既要培养精通中医药理论的传承型人才，也要培育掌握现代科研方法的创新型人才，构建多层次人才支撑体系。

在挖掘海外药物资源的同时，也要将中医药简便验廉的诊疗方法宣传出去，张忠德说，让几千年来护佑中华民族繁衍生息的中医药造福世界，为推动构建人类卫生健康共同体贡献力量。

黄璐琦说：“希望中医药行业的专家学者可以积极参与到‘新时代神农尝百草’行动中，在传承精华的基础上，以360度的全球视野来守正创新，践行我们这一代人的使命和担当。”

加强中医药文化遗产保护传承，在“双创”中彰显独特魅力

■ 文 / 摘自中国中医药报 作者：郭辰 马其南



中医药文化遗产是中医药宝库中的精华，是传统中医药典籍、技艺、器物、制度等的广泛集成。它既是中华优秀传统文化的重要载体，也是最能代表中国国家形象的文化符号之一，在维护人民健康和促进人类文明互鉴中发挥了十分重要的作用。新时代新征程，我们应全面加强中医药文化遗产保护传承，在创造性转化和创新性发展中彰显中医药文化的独特魅力，为中医药事业传承创新发展注入新动能。

一、深入挖掘中医药文化遗产的多重价值

第一，中医药文化遗产具有重要的历史文化价值。中医药文化承载着中华民族特有的精神价值、哲学智慧和生命健康理念，蕴含着丰富而宝贵的原创思维、独特理论和实践经验。无论是物质文化遗产（如中医药古籍、遗址、文物），还是非物质文化遗产（如传统技艺和项目、生活方式等），都是中医药文化传承的重要载体。通过挖掘中医药文化遗产的价值，我们更能深刻感悟中医药在养生保健、防病治病等方面的独特优势。在健康中国建设中，中医药作为我国独特的卫生资源，在保障人民健康方面发挥着重要作用；在文化强国建设中，中医药文化是激发中华民族文化生命力的“金钥匙”，在助力传承弘扬中华优秀传统文化、增强文化自信中发挥着不可替代的作用。

第二，中医药文化遗产具有重要的经济社会价值。中医药文化遗产的保护与利用，不仅能够创造直接的经济效益，还能促进就业、改善民生，通过文创产业实现价值转化。随着文化旅游的兴起，中医药文化遗产成为吸引游客的重要资源。近期爆火的中医药夜市就是“中医药文化+经济”的成功模式，巧妙融合了传统中医药文化与现代夜市经济的活力，通过中医药非遗展示、文化体验、养生市集等形式，将优质中医药文化和服务，以群众看得见、摸得着、享受得到的样态融入百姓生活，产生了较好的经济社会效益。

二、着力推进中医药文化遗产的整体性、系统性保护

第一，全面增强对中医药文化遗产的保护能力。应积极开展国家级中医药文化遗产项目认定、建档和研究等工作，通过考古挖掘发现的中医古籍、各种传统医药器具以及中医药人物类、医疗技艺类、药物炮制技艺类、中医药生活方式类等中医药文化遗产的保护传承亟须引起重视。应着力健全保护机构，推动统一监管，系统梳理中医药文化遗产资源名录，分类推进保护传承。积极推进中医药古籍普查登记制度，摸排存藏情况，建立国家中医药古籍资源专题台账。统筹开展中医药文化遗产保护政策、管理办法等的制定，

按照急需保护级、保护级、挖掘级、利用级等级别，加大对中医药文化遗产的分类分级保护力度，制定切实可行的修复规划，让中医药文化遗产保护传承有法可依、有章可循。

第二，做好中医药文化遗产的研究阐释。要深入挖掘中医药文化遗产中蕴含的哲学思想、人文精神、价值理念、道德规范等。当前，我国中医药古籍资源底数不清，珍贵文献缺乏系统整理，大量古籍文献没有得到有效的开发和充分利用，故应坚持守正创新，古为今用，深度整理中医药古籍，深入推动中医原创理论系统化诠释与创新，不断丰富中医药学基础理论体系，着力构建中医药古籍知识服务体系，加快推进中医学术活态传承。

第三，合理利用好中医药文化遗产。坚持在发展中保护、在应用中传承、在创新中利用，把中医药文化遗产保护传承与文旅融合、乡村振兴、生态保护等重大战略有机结合起来，在产业发展、民生改善、文化传承中彰显中医药文化遗产的时代价值。要善于运用数字信息技术，赋能中医药文化遗产保护传承，以更加多元化的展示平台，多方位展现中医药文化遗产的价值内涵。



三、积极推进中医药文化遗产在创造性转化、创新性发展中彰显独特魅力

第一，完善政策引导和机制创新，赋予中医药文化遗产新的生命力。建立健全跨部门协调工作机制，开发中医药康养、文旅等品牌，形成中医药、文化、旅游、教育、科技等密切配合的工作格局。建立有效的社会动员机制，广泛动员社会力量参与中医药文化遗产保护传承。

第二，深化文化交流互鉴。中医药是展现中华优秀传统文化魅力的重要窗口，是深化文化交流互鉴的靓丽名片，在促进文明互鉴、民心相通方面有独特优势和巨大潜力。要利用好国际平台，讲好中医药故事，传播好中国声音，加强中医药国际学术交流与合作，把中医药创新发展的成果传播出去，展示中医药的独特魅力和时代价值，让世界更好地了解中国中医药，从而增强中华文化的国际认同感和感召力。积极推动中医药文化遗产领域的国际合作交流，以中医药文化遗产为媒介，广泛参与世界文明对话，为推动构建人类命运共同体注入深厚持久的中医药智慧和方案。



中国兵学与中医用药如用兵（上）

■ 文 / 摘自中国中医药报 作者：刘长林

孙子兵学和中医学有与道家相同的天人一体的哲学理念和价值观，都重视“无”的妙用和“关系”在事物运变中的决定作用。它们都着重研究事物现象层面的规律，而且都是为了挽救生命，所以有相通之处。清代医家徐大椿说“用药如用兵”（《医学源流论》），十分精辟。此命题不可狭义解为仅指择药“处方”，而应理解为辨证论治的根本学理和全过程皆“如用兵”。

一、战事的两个层面

（一）实力和兵形

任何事物作为一个系统，都有实体支撑和整体关系两个层面。如房屋、电脑、企业、足球赛等，无不如是，战事亦不例外。战事的实体支撑即兵员和武器装备，一般称军事实力。战事的整体关系即敌我双方根据各自的相关条件，经军事调动和部署所形成的对抗态势——孙子称“兵势”或“兵形”。

光有军事实力还不是战争，唯当它们发生一定的协作（内部）和对抗（外部）关系并实行交战，才转化为战争。在中国兵学中，“势”和“形”是两个重要概念。广义的“形”与“势”相通。

孙子说：“将听吾计，用之必胜，留之；将不听吾计，用之必败，去之。计利以听，乃为之势，以佐其外。势者，因利而制权也。”（《孙子·计篇》）作为一名军事家，重要的不是获得禄位，而是其战策被采纳并被任命去实施。而军事指挥的主要之事，就是造“势”。“势”是“计”的具体执

行，集中体现预定的战略决策，须依据实际变动着的利害关系而变化。造势的目的，是要通过军事实力的部署和调动，力争形成有利于我、不利于敌的关系状态。其中包括我方各部队之间、部队与天时地利之间所组就的关系，以及在此基础上我方与敌方各部队之间构成的对峙关系。这些关系的整体状态即为“势”。造势是为了在所形成的整体关系状态中，能够充分张扬和激发我军的战斗能力，尽量遏制和消解敌方的战斗能力，以求以最大的优势和最高的效率取胜于敌。

因此，一国的军事力量应当包括两部分：一是军事实力和后备资源；二是军事指挥官在实际战场上的造势能力。军队和武器是战斗力，战场上形成的有利兵势，同样是战斗力，而且很多时候能够起决定作用。

（二）战事两个层面的基本特点和关系

在特定的具体的战场上，作战双方的军队和武器在数量和质量上相对确定、不变或变化不大，而且永远有限。但是这些有形的作战力量如何使用调配，却是不确定的、变化无穷的。

军事的部署和调配随战局的变化而变化，故兵势最具变易性和复杂性。要了解战争，掌握战事如何进展，除了必须知晓双方投入战场的军事实力外，更重要的是及时知晓双方的兵力部署、动向和气势。军事实力是相对静止的、稳定的，容易了解到，而兵势瞬时变化，极不稳定，难于捉摸。

兵势是战事的整体关系运作状态，属自然整体

层面。军事实力是战事的物质基础，属局部实体构成层面。战争是敌对双方众多系统在互动中进行的集合性整体行为。因此，军事实力是战争过程的物质支撑，军事部署（即兵势）则保障军事实力的发挥，起主导作用。

（三）战事过程的两个方面和两个阶段

在实战中，军事实力和兵势（实体构成和整体关系）两个层面的存在，决定了交战过程包括两个方面：一是为了造成有利于己、不利于敌的兵势，双方在作战整体关系上相互调动、相互制约。二是通过交火，打击对方的军事实力。

实力和兵势两个层面的出现，决定了战事大会分为两个阶段进行。第一阶段战争的形式表现为设法破坏对方的整体关系，建立我方的兵势优势，或诱导对方的部署纳入我方的圈套，而为我所用。往往当一方的兵势被另一方破坏或被另一方控制而失去整体效能以后，则进入第二阶段——实力交火。此时失势一方的军事力量因整体关系被破坏而成为孤立的存在，得势一方则依仗自身整体效能而占据强大优势。所以第二阶段，一般就成为失势一方的军事实力被对方击败或制服的过程。

第一阶段为第二阶段创造条件、开辟道路，第二阶段为第一阶段收取成果，使胜利成为现实。两者相较，前者偏重斗智，后者偏重斗勇；前者主要表现为整体关系的调动，后者主要表现为实力的碰撞。

现在，从兵学转向医学。显然，人的生命也有实体支撑和整体关系两个层面。同样，病邪在人体中的存在和施展也有实体支撑和整体关系两个层面。一般情况下，病原体和病灶是病邪的实体支撑，可看作病邪的“军事实力”。证候，即病邪所造成的生命整体机能反应，是病邪在人体内发挥作用的整体关系表现，可看作是病邪在人体内的“军事部署”和所造成的“兵势”。它是病邪发挥作用的结果，也是有利于病邪生存和发展的环境。如果人体正气足够强大，就会在平息证候和消除病原体、病灶两个方面发挥作用，直至康复。无论中医、西医，医生用药和所有治疗活动，也都旨在这两个方面发挥作用。

二、以形相胜

（一）孙子兵学的重心在“形”，即造势

中国传统兵学主流重视自然整体关系，重心放在兵势、兵形上，强调创建有利于己、不利于

敌的兵势既是取胜的关键，也体现用兵的价值。西方传统兵学主流重视物质实体，重心往往放在武器装备上，侧重提高武器的杀伤力，更多看重实力交火。

中国兵学主张，作战双方的有形物质力量如果相差不是过度悬殊，以至于弱的一方根本没有可能与强的一方周旋，那么，军事指挥官凭借高妙的造势，则有可能在战略上实现以弱胜强、以少胜多。

孙臆为田忌出谋与齐威王赛马的故事正说明，在一定条件下，决胜败在兵势。《史记·孙子吴起列传》载：“忌数与齐诸公子驰逐重射。孙子见其马足不甚相远，马有上、中、下辈。于是孙子谓田忌曰：‘君弟重射，臣能令君胜。’田忌信然之，与王及诸公子逐射千金。及临质，孙子曰：‘今以君之下驷与彼上驷，取君上驷与彼中驷，取君中驷与彼下驷。’既驰三辈毕，而田忌一不胜而再胜，卒得王千金。”

这里须注意的是，“孙子见其马足不甚相远”，即参赛的马速度相差不远，这是孙臆重新安排上中下马出场次序以取胜的前提。没有这个前提，则另当别论。但是如果有了这样的前提，那么精妙的兵势则可产生超越实力总体对比的效果。故孙臆说“其巧在于势”（《孙臆兵法·纂卒》）。军史上，敌强我弱却能以势取胜的战例很多。

孙子说过，尽管敌人数量众多，巧妙的造势可使其失去战斗能力。“所谓古之善用兵者，能使敌人前后不相及，众寡不相恃，贵贱不相救，上下不相收，卒离而不集，兵合而不齐。合于利而动，不合于利而止。敢问：敌众整而将来，待之若何？曰：先夺其所爱，则听矣。”（《孙子·九地篇》）“以吾度之，越人之兵虽多，亦奚益于胜败哉！故曰：胜可为也。敌虽众，可使无斗。”（《孙子·虚实篇》）

孙臆则进一步阐述了兵形重于实力的道理，“众者胜乎？则投算而战耳。富者胜乎？则量粟而战耳。兵利甲坚者胜乎？则胜易知矣。故富，未居安也；贫，未居危也；众，未居胜也；少，未居败也。故所以决胜败安危者，道也。敌人众，能使之分离而不相救也，受敌者不得相以为固，甲坚兵利不得以为强，士有勇力不得以卫其将，则胜有道矣。”（《孙臆兵法·客主人分》）“战者，以形相胜者也。”（《孙臆兵法·

奇正》）孙臆提出“以形相胜”，此“形”指“兵形”，即“兵势”，认定战事的胜负根本说来取决于造势的高低，并以此为兵学之“道”，即用兵的核心和根本规律。

中国着眼自然整体关系，西方着眼物质实体，这种倾向同样表现在医学上。所以西医把注意力放在寻找和确认实体性病原和病灶上，治疗途径是采取某种适当的手段（如抗生素和手术）直接将病灶和病原体清除或杀灭。如果患者机体缺乏什么物质成分，则设法用相应的物质补充或修复。这与西方传统兵学注重实力交火和武器装备十分相近。而中医把注意力放在病邪在人体内发挥作用的整体关系上，治疗途径重在纠正和平息证候，即调整机体整体关系，调动机体的自我痊愈机能，造成不利于病邪存在和发展的整体关系势，清除病原体 and 病灶的生存环境，从而恢复健康。

故西医检测的目的是发现患者物质形体上的异常变化，中医四诊辨证则是为了找出病机。所谓病机，可以理解为人之生命自然整体关系出现异常的关键环节。抓住这个关键环节使之畅通复原，即可带动整个生命自然整体关系的运行恢复正常。这样就会大大提高患者自身的免疫机能，大大降低病邪的致病能力，直至最后制服病原体和病灶。所以概括起来说，西医是物质形体医学，中医是整体关系医学，辨证论治也可看作是“以形（势）相胜”。

（二）胜兵先胜而后求战

《孙子·形篇》说：“见胜不过众人之所知，非善之善者也；战胜而天下曰善，非善之善者也。故举秋毫不为多力，见日月不为明目，闻雷霆不为聪耳。古之所谓善战者，胜于易胜者也。故善战者之胜也，无智名，无勇功，故其战胜不忒。不忒者，其所措胜，胜已败者也。故善战者，立于不败之地，而不失敌之败也。是故胜兵先胜而后求战，败兵先战而后求胜。”“见胜”指两军相交，优劣已分，于是预见胜负，孙子认为很多人都能做到，故算不上高明。而打了胜仗受到天下人称赞，也不见得就了不起。孙子所推崇的指挥官是“胜于易胜”的，“易胜”当然不是指对方原本弱小笨拙，而是指在高明指挥官的调动和造势之下，诱使或迫使对方在对战的整体关系上处于绝对不利位置，从而变得“易胜”。所以高明的将领不战则已，战则必胜，因

为开战之前所采取的措施已使对方肩负必败的命运。可见，孙子十分强调智慧优于刚强，兵势重于实力，整体关系高于实体支撑。其所追求在于以最小的损耗，获得最大的胜利成果。

中医辨证论治在祛除病邪的指导观念上与孙子兵学是完全一致的。中医处方在很大程度上是针对病机，燮理阴阳，消减证候，将生命的自然整体关系理顺，也就是造生命活力之势，最大限度地恢复和提高生命的整体调节功能，使病邪完全被正气之势所控制，进而失去存在的条件和环境，以致祛除病邪成易如反掌之事。所下药中也可能有直接消灭病原体的功能，但不在主要考虑之中。

正像战场上“以形相胜”可以最大限度地减少人员伤亡和资材损耗，精妙地运用辨证论治的法则治病，则可以在治疗过程中最大限度地减少毒副作用和正气的耗损。因为辨证论治使生命整体关系恢复正常运行，压缩病邪存在的可容空间，真正与病邪实战交火的过程则变得十分轻巧。由于交火过程轻巧，敌方变得“易胜”，以至实战胜敌有如“举秋毫”“见日月”“闻雷霆”那样容易。而一般人因为不懂得其中奥妙也难于知晓交火前的造势准备，所以最是高明的将领反而“无智名，无勇功”。同样，最是高明的中医家也常不被人们见识。这正是庄子在《逍遥游》中所说的“神人无功，圣人无名”，中国学术和超凡智者所追求的境界正在于此。

（三）造势（形）的基本方法及无穷变化

各种军事谋略的施展，即所谓造势，皆以兵力的巧妙分合与配置为基础。《孙子·军争篇》说：“故兵以诈立，以利动，以分合为变者也。”杜牧（唐代文学家）注：“分合者，或分或合，以惑敌人。观其应我之形，然后能变化以取胜也。”（《孙子十家注》）

战例：围魏救赵。公元前353年，齐威王四年，魏国由庞涓率重兵围困赵都邯郸。赵国向齐国紧急求援。齐派田忌为将，孙臆为军师往救赵。田忌欲直抵邯郸解围。孙臆说，要救助搏击中的人，不宜直接加入打斗，排解相对抗的双方，最好的办法是打击其中一方的虚弱要害，这样就会自动解围。田忌听从了孙臆的建议，分兵两路：一路击鼓张旗，急趋魏国大梁；另一路悄然而行，埋伏于桂陵（今河南省长垣县西南），是魏军自邯郸返大梁必经之地。此即“据其街

路，冲其方虚”。结果齐军大败魏军于桂陵。

分合的基本规律，是将兵力分为正兵和奇兵两部分。《孙子·势篇》说：“三军之众，可使必受敌而无败者，奇正是也。”《孙子·势篇》：“凡战者，以正合，以奇胜。”老子主张“以奇用兵”（《老子》第57章），显然是指“奇”以制胜。孙子说“以奇胜”，意与老子同。为了提高“以奇胜”的成功率，须要分出一部分兵力作为“正兵”相配合，目的是牵制和迷惑敌人，分散其注意力，使奇兵更能发挥出“奇”效，真能做到“攻其无备，出其不意”。可见，奇兵是整个作战部署的兵眼。其谋划一定严守机密，其行动一定骤如风雷，令敌人大感意外，措手不及。正兵在奇兵奏效之前，须与敌人周旋，制约敌人的行动，扰乱敌人的部署，误导敌人使之产生错觉，从而为奇兵出奇创造条件。但是，“以奇胜”绝不是光靠奇兵取胜，而是强调奇兵出其不意，会先于正兵取胜，奇兵得手对整个战役的胜利应起关键作用，使战局发生有利于我不利于敌的根本转折，然而最后的胜利须靠正兵奇兵共同奋战。

老子说：“以正治国。”（《老子》第57章）其“正”是指治国要合于常理，公开正直，言行有定。治国与用兵的对象不同。治国的对象是自己的民众，用兵的对象是犯我之敌，所以对民之正是真实之正，对敌之正则是诡道之正，并非真“正”。要让敌人误以为，我正兵之行动势所必然，理所当然，恰合敌人的预料。事实上，正兵与奇兵一样，“以诈立，以利动”，只是与奇兵各有分工，扮演不同的角色。

战例：韩信井陘背水之战。公元前204年，韩信率兵东下井陘击赵。赵王聚兵二十万于井陘口，兵力居绝对优势。韩信以主力万人，背水布阵，佯败，给赵军以不懂战法、指挥失误的错觉，诱赵军空营出击逐利。同时派二千轻骑循山旁出，偷袭赵营，拔旗换帜，使赵军误以为全军败北，士气顿崩。然后两面合击，大获全胜。其背水当敌为正，循山旁出为奇。

孙子又说：“战势不过奇正，奇正之变，不可胜穷也。奇正相生，如环之无端，孰能穷之？”（《孙子·势篇》）奇兵正兵如何使用，如何配置，全看敌我双方对峙的态势和指挥官的智慧，而且每一具体战场战势的创造原则上有无穷多种的可能，因为具体战场是自然的整体，一

切自然整体都有无限的复杂性和无穷的可变性。

临床上，对待病邪虽然不像战场上对待敌人那样须用诡道，但中医治病要做的是生命自然整体诸要素之间关系的调整，故每一具体病例，原则上也有无穷多种治法和处方可供创造和选择，医生应当尽量做出最佳决策。君药、臣药、佐药、使药如何选定，如何搭配，无疑要根据病情、病势，但原则上也有无穷的自由度。生命自然整体关系的无限复杂，决定了中医治疗的这一特色。因为中医正是在生命自然整体层面认识生命，维护生命。

（四）以万形之胜胜万形

战事说到底，是一个整体系统对另一个整体系统的破解；而世界上没有不可破解的整体系统，全看如何切入，如何调度。

孙子说：“故五行无常胜，四时无常位，日有短长，月有死生。”（《孙子·虚实篇》）天生万物，各有短长，生克制化，循环递嬗，因此世界上没有永恒之物，也没有常胜之形。木胜土，土胜水，水胜火，火胜金，金又胜木。一物降一物，万物无不有所胜，有所不胜。所以只要开启智慧，无论敌人怎样变化，总是可以找到取胜之法。

孙臆说：“有生有死，万物是也。有能有不能，万生是也。有所有余，有所不足，形势是也。故有形之徒，莫不可名。有名之徒，莫不可胜。故圣人以万物之胜胜万物，故其胜不屈。战者，以形相胜者也。形莫不可以胜，而莫知其所以胜之形。形胜之变，与天地相敝而不穷。形胜，以楚越之竹书之而不足。形者，皆以其胜胜者也。以一形之胜胜万形，不可。所以制形，壹也；所以胜，不可壹也。”（《孙臆兵法·奇正》）高明的军事指挥官能够针对敌人之“形”，依照“一物降一物”的理念，将自己的兵力布置成所胜之“形”。这才是常胜的秘诀。所以说，“圣人以万物之胜胜万物，故其胜不屈”。事物的变化没有穷竭，世间之形数不胜数，其相胜之形也不可能道尽。既然一切形皆为有限，那么，就一定能找到所胜之形。而所胜之形就寓于所要胜之形中，必须依据所要胜之形的有余和不足，来创造所胜之形。故孙子提出“兵形象水”“因敌制胜”。这在学理上与老子的“无为而无不为”是一致的。

《孙子·虚实篇》中说：“故形人而我无形，

则我专而敌分。”“故形兵之极，至于无形。无形，则深间不能窥，智者不能谋。”“微乎微乎，至于无形；神乎神乎，至于无声。故能为敌之司命。”以上说的是，在造势之前应当特别做什么。“形人”，不单是指要设法让敌方现形，暴露其军事部署，而且还要设法让敌方之形相对固着。“我无形”，也不单是指要我方充分做好隐蔽，尽量不暴露自己的军事部署，更重要的是，我方的兵形绝不固守某种定式，绝不胶柱某种战法，而总处于随机应变之中（“无形”）。若如此，敌方埋藏很深的间谍（“深间”）也无法窥知我方的部署，敌方极高明的指挥官也没法预料或设计谋算我方。“我无形”，即遵循“兵形象水”“因敌制胜”的原则，也就是老子说的“无为”。“无为”即在无预设、无执著、无定式中，顺遂事物的自然之性施展创造性的作为，以实现某种目标。

《孙子·虚实篇》说：“因形而错（措）胜于众，众不能知。人皆知我所以胜之形，而莫知吾所以制胜之形。故其战胜不复，而应形于无穷。”“夫兵形象水，水之形避高而趋下，兵之形避实而击虚。水因地而制流，兵因敌而制胜。故兵无常势，水无常形，能因敌变化而取胜者，谓之神。”战胜敌人的兵形是怎么设想出来的？世上没有重复的战例，没有现成的常胜的兵形，唯有因应敌人的变化而变化，才能找到破解敌人兵形的兵形。故胜敌之兵形就像水那样无定形，

必须因敌变化而创造，所以是无穷尽的。此即“吾所以制胜之形”，也就是胜兵智慧之所在。

中医辨证论治创建处方，同样是建立在“以万形之胜胜万形”的理念之上。中医面对自然整体，每一个自然整体都是独特的，所以中医是个性化治疗。每一个患者都有自己特殊的证候，有与其他患者不同的生命整体关系状态。被病邪侵扰了的患者生命整体关系一证候有利于病邪的存在和发展，在一定意义上可看作病邪在患者体内所设的“兵形”。医生的任务就在于因应病邪“兵形”（证候）的变化，通过确认病机，即找到病邪“兵形”的突破口，然后利用处方实现对病邪“兵形”的破解，直至将病邪驱除。

可见，中医的每一次临床都不会重复，都是“因敌变化而取胜”的创造。因此，中医的每一次临床都不可墨守成规，而应当从“无”出发，做到“形人而我无形”，既遵守辨证论治的基本法则，同时又能抓住这一个患者的病机，开出全面适合这一个患者的处方。这样的治疗，其疗效必定显著，其副作用必定最低。

由于万形皆有胜有不胜，故无论什么病邪，无论什么生命异常的整体关系一证候，依照“以万形之胜胜万形”的道理，都应当能够找到将其制服的处方。这就是为什么早在两千多年前，《黄帝内经》就充满信心地宣称“有道以来，有道以去”（《灵枢·五乱》）“言不可治者，未得其术也”（《灵枢·九针十二原》）。





中国兵学与中医用药如用兵（下）

■ 文 / 摘自中国中医药报 作者：刘长林

孙子兵学和中医学有与道家相同的天人一体的哲学理念和价值观，都重视“无”的妙用和“关系”在事物运变中的决定作用。它们都着重研究事物现象层面的规律，而且都是为了挽救生命，所以有相通之处。清代医家徐大椿说“用药如用兵”（《医学源流论》），十分精辟。此命题不可狭义解为仅指择药“处方”，而应理解为辨证论治的根本学理和全过程皆“如用兵”。

一、谋攻之法

中华传统以众生相爱、万物共荣为至高价值。“天地感而万物化生，圣人感人心而天下和平。”（《彖传·咸卦》）故中国兵学主张兵的责任在于“唯民是保”，实现和平共处，是防御性的。老子认为，“兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之”（《老子》第31章）。《易传》则提出“神武不杀”（《系辞传上》）。可见，用兵的目的不是要消灭对方，唯使对方停止侵略而已。

孙子在用兵上正体现了这种精神。他说：“主不可以怒而兴师，将不可以愠而致战；合于利而动，不合于利而止。怒可以复喜，愠可以复悦，亡国不可以复存，死者不可以复生。故明主慎之，良将警之，此安国全军之道也。”（《孙子·火攻篇》）

因此主张：“故上兵伐谋，其次伐交，其次伐

兵，其下攻城。攻城之法，为不得已。修橐籥，具器械，三月而后成；距堙，又三月而后已。将不胜其忿而蚁附之，杀士卒三分之一，而城不拔者，此攻之灾也。故善用兵者，屈人之兵而非战也，拔人之城而非攻也，毁人之国而非久也，必以全争于天下，故兵不顿而利可全，此谋攻之法也。”（《孙子·谋攻篇》）

孙子对正面强行攻城的做法，表示了极大的保留态度，因为那样做必须有大量物资和兵员投入，必定造成巨大伤亡。“三月”之“三”，示多。当攻城器械就绪，许多时日已经过去。于是主将急躁忿恼，强令士卒像蚂蚁爬墙一样去攻城，结果士兵死去三分之一可能还未奏效。可见攻城纯属一场灾难，非不得已不可为。

孙子提倡“谋攻之法”。谋攻的表现有二：一是“伐谋”，一是“屈人之兵而非战”。伐谋，是在动兵之前，通过谋略打消对方的攻伐意图。屈人之兵而非战，是在动兵之后，不战而屈人之兵。可见，“谋攻”，不是指攻打的过程中施以智谋，而是不诉诸实战，直接以谋略令对方屈服。谋攻的精髓与核心在“必以‘全’争于天下”，“全”是“谋攻”争取达到的目标。

“全”指什么？“故兵不顿，而利可全，此谋攻之法也。”“兵不顿”，是说兵无挫伤，甚至尚未动员。故“全”包括两个方面：自己一方没

有损伤，敌对一方也无破损却完全屈服。传说为姜尚所撰之《六韬》也说：“故善战者，不待张军；善除患者，理于未生；善胜敌者，胜于无形；上战无与战。”（《六韬·龙韬·军势》）“全胜不斗，大兵无创。”（《六韬·武韬·发启》）

公元前205年，韩信率兵涉西河，虏魏王，擒夏说、阚与，一举而取井陘，破赵军二十万众，诛成安君，名闻海内，威震天下。当此之时，兵已疲惫，于是采用广武君之计，“案甲休兵，镇赵抚其孤，百里之内，牛酒日至，以飧士大夫饯兵，北首燕路。而后谴辩士奉咫尺之书，暴其所长于燕，燕必不敢不听从。”燕王慑于汉军之威，“从风而靡”。（《史记·淮阴侯列传》）韩信虏魏王，擒夏、阚，诛成安，皆为“破”，而取燕，则为“全”。

可见，“全为上”绝不是要将敌人有生力量全部歼灭，而是敌我两全而令敌低首，这是以孙子为代表的中国兵学对战争的理想追求，是用兵智慧和用兵伦理的至高境界，同时也表达了中国传统人文的战争观。想要实现两全之胜，没有相当的实力做后盾当然是不成的。孙子也明指，此为“用兵之法”，无疑须以“兵”为前提。但“全”胜的过程，是张扬智慧施展计谋的过程，

却不伴随着兵员厮杀和实力消耗，故称“全胜无斗，大兵无创”。而这，唯有将战略重心放在“以形相胜”“谋攻之法”上，才有可能实现。

“伐谋”，相当于“未乱先治”“未病先防”。《素问·四气调神》说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”即《六韬》所说“善除患者，理于未生”。中医传统向来把养生预防置于首位，并总结了很多极其宝贵的养生理念和预防方法。而运用辨证论治达于最高妙处，亦有可能接近“不战而屈人之兵”。因为辨证论治走的是调节整体关系——“以形相胜”的道路，如果能够以最佳的方法调整整体关系，最大限度地将病邪在体内的生存环境清除，就有可能使病邪迅速自退，这样就使正气在治疗过程中损耗最小。

当患者正气不足或治疗手段尚不完备时，还要考虑与病邪共处，不必或暂时不必斩尽杀绝，只要令病邪顺从就行了。这样做是为了适应条件，保守元气和生命。若一味除恶务尽，则有可能危及生命或引发严重后果。此即所谓带病或带邪生存。而辨证论治“以形相胜”的治疗途径就是通过调节生命整体关系以控制病邪，使其不得施展，比较容易取得这样的效果。



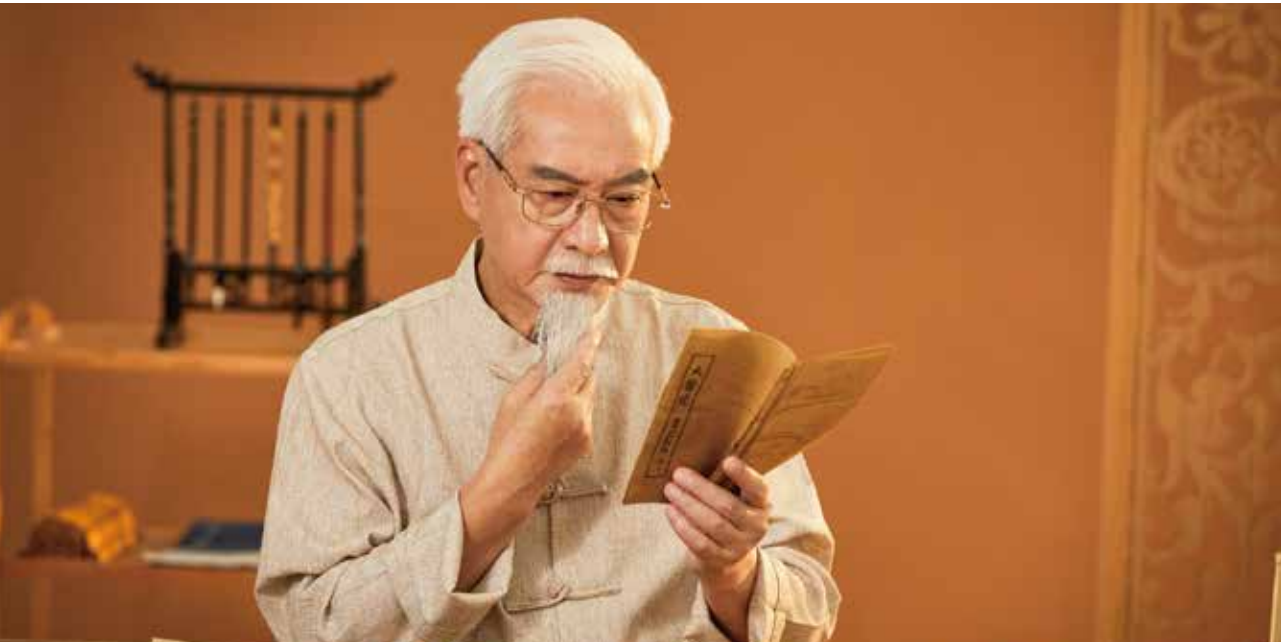
二、用兵规律和辩证论治规律的共同特点

用兵的过程和中医辩证论治的对象是复杂系统的自然整体层面。自然整体状态，其内部和外部的全部复杂关系具有无限性，会随时变化而不确定。孙子兵学和中医对这样的本始自然的关系状态，采取尊重、保持和因顺的态度，不像西方科学那样加以预设、控制和限定（战场上也不可能），故它们在表现形态上、在如何把握和运用上，有共同特点。

（一）规律显示为一个变化域，但绝不模糊

战场上的规律不可能表现为“1+1=2”这样的静态形式和简单形式，它们标示的只能是一个变化域。这个变化域的界限有明确规定，毫不模糊，也不可逾越。但在界限所规定的范围之内，却有多种变化的可能。

要认识复杂性，必须建立与简单性不同的观念。在复杂领域，必然性不等于唯一性，而往往表现为一个变化域。孙子说：“故善出奇者，无穷如天地，不竭如江河。终而复始，日月是也。死而复生，四时是也。声不过五，五声之变，不可胜听也。色不过五，五色之变，不可胜观也。味不过五，五味之变，不可胜尝也。战势不过奇正，奇正之变，不可胜穷也。奇正相生，如环之无端，孰能穷之？”（《孙子·势篇》）在战场上用兵，“以正合，以奇胜”“奇正相生”，是原则、规律，也是一个变域。“奇正之变，不可胜穷”，即指变域中包含无限可能。



辩证论治的规律，所谓理法方药，无不如是。从辨阴阳八纲，辨六经脏腑，到辨卫气营血，以及处方的君臣佐使结构和相应的方剂加减，都既是规律，又是变域。

（二）有可传，有不可传

孙子说：“兵者，诡道也。故能而示之不能，用而示之不用，近而示之远，远而示之近。利而诱之，乱而取之，实而备之，强而避之，怒而挠之，卑而骄之，佚而劳之，亲而离之。攻其无备，出其不意。此兵家之胜，不可先传也。”（《孙子·计篇》）“不可先传”，不是保密，是必须“因敌制胜”，而具体情况和做法变化万端，数不胜数，如何把握，需要灵感和创造，故不可能事前一一列述。

中医面对和要解决的是生命自然整体层面的问题，与用兵同样属于“个别”，所以也有不可先传、不可言传者。而西医或西方传统科学面对和要解决的是经过预设和抽象所获得的“类别”，具有有限性、确定性，故没有这样的特点。

可见，中国人的智慧和贡献在于，在保持事物自然本有的无限性、复杂性的前提下，发现规律，解决问题。西方人的智慧和贡献在于，设法把事物本有的复杂性、无限性变为简单性、有限性，然后发现规律，解决问题。这两种认识世界的方式都是必要的，而各有长短。

老子说：“鱼不可脱于渊；国之利器，不可以示人。”（《老子》第36章）此“利器”不是

指有形的秘密武器，也不是什么秘诀，而是指能够做到“无为”，具体说即“因”“顺”“法自然”。这种方法无形无名，没有任何具体规定，就像鱼离不开水一样，它的存在和施展只能寓于万物之“自然”之中，而不能离万物自然之性独立成形，故“不可以示人”。不是保密，是做不到。但有了这个价值观和方法（“无为”），就可以找到解决一切问题的办法（“无不为”），故称“国之利器”。

因敌制胜、辩证论治分别是在战事和医事的自然整体关系层面解决一切问题的通法，是“无为”法在两个专门领域里的体现和具体化。

（三）知易行难

司马穰苴（春秋末期军事家，齐国人）说：“凡战，非阵之难，使人可阵难；非使可阵难，使人可用难。非知之难，行之难。”（《司马法·严位》）意思是，懂得布阵之法不难，熟练掌握布阵之法难；而熟练布阵之法又远不如临敌灵活应用布阵之法难。总之，知兵法不难，实际运用难。

《系辞传下》说：“《易》之为书也不可远，为道也屡迁。变动不居，周流六虚，上下无常，刚柔相易，不可为典要，唯变所适。”《周易》强调，一阴一阳之道会普遍发生作用，故不可远离，但其具体显现却总是随时因势而变，故不可当作僵化的教条。一切都要根据变化着的情况，依照“道”所指引的原则，做出恰当的选择和创造。

自然整体层面的规律是指出一个变化域，其所面对的却是一个个的自然状态下的个别，复杂多变，无一重复。故每一次临战造势，都是一次创造。同样，每一次临床辨证处方，都是一次创造。

据《史记·卫将军骠骑列传》记载，汉武帝曾想教授霍去病以孙、吴兵法，霍去病答曰：“顾方略何如耳，不至学古兵法。”意思是，研究现实（针对匈奴）具体的作战方略，远比学习古代兵书更难更重要。霍去病年少善骑射，十八岁从军“为剽姚校尉，与轻勇骑八百，直弃大军数百里赴利，斩捕首虏过当”，被封为“冠军侯”。二十岁升任骠骑将军，后拜大司马骠骑，二十四岁卒。凡六出击匈奴，驰骋疆场，伟绩丰功，为中国历史上罕见之军事奇才。

岳飞（公元1103—1142），为南宋抗金将领，名震遐迩，战功卓著，多次以奇制敌，以少击众，而获大胜。“少时好《左氏春秋》、孙吴兵法，生有神力，后应募参军……隶留守宗泽，战开德、曹州，皆有功。（宗）泽大奇之，曰：‘尔勇智才艺，古良将不能过，然好野战非万全计。’因授以阵图。（岳）飞曰：‘阵而后战，兵法之常，运用之妙，存乎一心。’（宗）泽是其言。”（《宋史·岳飞传》）这“一心”，就是灵感和创造，非学知所能奏效。

西医和西方科学所发现的规律，一般是在预设的严格限定的条件下发生作用的事物法则，应用时必须备齐那些严格限定的条件。一旦有了那些条件，规律就会固定不变地起作用。因此，掌握了那样的规律和规律所需条件，就可以形成一套标准化的、不受时间地点限制的、统一的规范。照此规范去做，一定成功，一般没有司马穰苴所云“知易行难”的问题。

中国兵学在战事的两个层面中，重心放在兵形（势），即自然整体的关系层面上，主张智取高于力取，以谋攻为上。这样，就可力争以最小的投入，获得最大的战果。中医辩证论治同样具有这一品性。当今，军备竞赛已使各国不堪重负，核武器已可毁灭人类和整个地球生态。故以实力相拼的大战已经走到尽头。在医学上，以杀灭病原体为目标的化学合成药物，使病原体的抗药性不断攀升；手术刀对病灶的切除，有时也会对生命活力造成伤害。据21世纪初报道，美国的医疗费用远居世界之冠，而化学合成药物副作用等造成的医疗事故也频频发生，实在应当深思。

通过整体调节，使人体生命的内外环境不适宜病邪存在，以至做到接近“不战而屈人之兵”，迫令病邪自动退出，这是中医的至高境界，亦应当是人类医学的最高追求。综上所述，中国兵学与中医辩证论治的确可以分别看作是对方的一面镜子。





中医药科技健康生态运营平台

免责声明

1. 条款的接纳

本节包含本刊物使用的有关条款。凡浏览本刊物的用户，均表示接受以下条款。

2. 本刊物信息和资料的使用

元时代智库咨询有限公司（简称“本公司”）只在法律允许的国家中提供本刊物所述的产品及服务。本刊物所发布的资料无意提供给受法律发布限制的国家的人士或居民使用。

本刊物提供的产品与服务在法律不允许的国家不构成向任何人士要约邀请或购买投资产品或其他产品服务的邀请。本刊物的信息及资料不应视为专业人士意见。使用本刊物的用户应在有需要时寻求专业人士建议。

3. 刊物声明修改的法律效力

本公司保留任何时候对本使用条款包含的信息和资料及其显示的条款、条件和说明进行修改的权利，您继续使用本刊物，则视为您接受这些更改。

4. 知识产权

本刊物所提供的内容、或由于您使用本刊物而提供给您的内容，其知识产权属本公司或其他相关权利人所有。在本刊物上使用和出现的商标、商标名、以及标志，为本公司和其他相关权利人所拥有的注册和非注册商标。本刊物上的任何事物都不应被用户视为得到许可或有权使用本刊物上的任何商标。未经本公司或其他相关权利人的许可，用户不得擅自使用与这些商标相同的商标。

您选择浏览本刊物，即表示您同意遵守上述条款。谢谢选择元时代智库咨询有限公司。

元时代智库咨询有限公司