

精诚创新 前瞻国际

——写在孙思邈长寿论坛科普论文集（2025）开篇

有唐一代，文明鼎盛，特别是贞观之治期间，政通人和，社会安定，为中华医学文明的发展创造了极为有利的条件。中华最伟大的医学家、养生家之一的孙思邈，就产生在盛唐。有人说“百家争鸣”是盛世的标志，其实这更是一个民族正处在寻找发展方向的历史阶段，而真正的盛世，则是百姓安居乐业，追求健康长寿，孙思邈就是代表人物。孙思邈也是习近平总书记在 2016 年全国卫生与健康大会重要讲话里唯一提到的古代医学家，我们开展对孙思邈的研究纪念活动，响应了时代的需求。

本次论文征集活动共有 38 篇作品入选，数量不仅比往届增多，而且在深度、广度和孙思邈的关联研究方面都大大提高，而且还有多篇作品与人工智能相关，体现了新质生产力与中华原创医学相互促进的时代新局。

论文集开篇是“重铸医魂”版块。“重铸中华医魂”是中医界提出的恢复自身价值评估体系的理念，主张以东方文明整体观为基础重建中医理论体系，首次公开提出是在 2008 年 11 月 7 日北京召开的首届“中华原创医学复兴论坛”上。显然，当时提出这样的口号略显超前。《中医药：中国文化的暗线及其显影》一文的作者张超中先生就是当年的与会专家之一。文章认为，原来的“以西释中”模式已经完成了自己的历史使命，中医药终于从“暗线”走向了“明线”，缺乏自身评估体系支持的中医、如同生命失去魂魄的状况，正在逐渐“解蔽”。王明华《论“千金要方”与“大医精诚”》一文，系统挖掘论述了孙思邈的一生及学术成果，为完成“重铸医魂”的时代重任树立了榜样。

王明华在文中指出，“大医精诚”中的“精”指精湛的医术，要求医者“博极医源，精勤不倦”；“诚”指高尚的品德，要求医者发“大慈恻隐之心”，誓愿“普救含灵之苦”。我们把两个词汇结合在一起，给下一个板块命名为“精诚创新”。现在的“创新”不少，但符合“精诚”的并不多，本次入选的几篇文章，都创造性地将传统医术与 AI 相结合，插上了时代的翅膀，大大提高了效率，假以时日，必将使每个人都得到“大医”的呵护，真正做到“诚”与“精”的结合。

在“重铸医魂”与“精诚创新”之后，必然会有走出国门进行国际交流的需求，这一版块我们取名叫“同频共振”。东西方文明不是必然对立，而是会走向融合，而养生文明就是一个重要的载体和切入点，有两篇文章讲到了孙思邈思想的现代转化和国际化，非常可贵。其实，孙思邈本身就是国际交流的倡导者，如《千金方》卷二十七介绍了“天竺国按摩法”。他山之石，可以攻玉，今后应加强这一方面的研究。

正如前文所说，“盛世”的一个标志就是追求长寿，本次论坛的主题也聚焦在长寿。入选的三篇文章分别从中医药、人工智能和心理探讨了长寿之路，这是个可喜的现象。国际主流社会今年也把长寿研究和实施当成一个新兴的“赛道”，本次论坛没有这方面的研究，今后应加强。

本届论坛缺乏对孙思邈年龄的探讨的论文。现在学术界主流意见认为，孙思邈生于西魏大统七年（公元 541 年），歿于唐永淳元年（682 年），享年 141 岁，当然，有人认为不可能有如此长寿之人。对这个问题历代均有研究，今后还应持续，对当今的长寿研究有正向促进作用。

“导引食疗”是论文集中最能展现健康医学和孙思邈学术特点的一部分。现代医学发展中被人诟病的一点是医患双方的不平等，患者方过于被动，因而健康医学也因运而生，导引食疗十分符合其“主动健康”的要求，孙翁在这方面贡献极大，特别是普及方面。他所讲述的养生之道很深刻，但操作时却很方便；他提倡导引与食饵结合的养生理念，并且主张将养生的理念引入老年病的防治领域。这些特点在本版块入选的六篇文章中都有很好的体现。今后可以加强关于导引和食药结合的底层机理和药食同源与营养学的比较研究，还可以进行一些专项探讨，比如孙思邈推介的“天竺按摩法”与当下流行的瑜伽之间的关系等。

在“重铸医魂”的时代大背景下，“求真”也许重要性更要大于“发展”，“互鉴”的重要性更要大于“学习”，故特设“求真互鉴”版块，求真于古今，互鉴于中外。通常认为不能扎针的穴位能否行针？“时间医学”是否能和“子午流注”共舞？“都哈理论”和中医养生有没有交集？七篇高质量的文章对此进行了探讨。其中《小耳朵大乾坤》一文尤为发人深省：一位美国军医在中医理论的

基础上，研发出了一套专门的耳穴止痛疗法，这就是轰动一时的“战地耳针”（BFA），广泛服务于军事人员，使这门技术在新场景下焕发了青春。这块“他山石”使我们深刻认知到，对中国古代科学的“创新性发展”，国际交流是不可或缺的。

孙翁在健康养生领域的贡献颇多，涉及到生活各个方面，并提倡“平地可朝真”。“朝真”就是当神仙，通常认为“神仙”都住在深山老林里，孙思邈认为只要能遵照日常应该注意的生活小节也能成“仙”。孙思邈以他的一生为我们描绘出一幅生活化的神仙丰采。我们把和日常养生相关的论文放在“保健养生”版块当中，这些文章基本继承了孙翁所提倡的“养生十三法”的精神，无神秘之处，但对普通人特别是老年人而言却很有效果。

孙翁以 141 岁的人生告诉我们，养生健康之要就在日常的留心中；修炼之法也都隐含在普通的方法里。所有的创新和国际交流，都应遵循这个基本原则，本届论坛论文都较好地继承并发扬了孙思邈的精神。正是：

浓肥辛甘非真味，真味只是淡；
神奇卓异非至人，至人只是常。

第一健康报道长寿智库副秘书长 林海

2025 年 10 月