

当“大脑卫士”遇见 AI：解锁孙思邈智慧下的长寿密码

王亮 张璐 陈亚育 王硕

解放军总医院第八医学中心老年医学科

健康长寿，不仅是岁月的长度，更是记忆的温度和生命的质量。

“医生，我买菜总算错钱，刚说的事转头就忘，是不是要痴呆了？”在我的老年医学科门诊，这样的对话越来越常见，几乎每天都能听到。很多和王阿姨一样的老年人，或是他们的子女，都把“忘事”和“阿尔兹海默症”画上等号，焦虑不已。

其实，偶尔忘事是大脑的“正常老化信号”，和认知障碍有本质区别。但如果我们把大脑想象成一座精密的“记忆宫殿”，阿尔兹海默症等认知障碍就像是悄然入侵的“窃贼”，会慢慢破坏宫殿里的“记忆房间”，让珍贵的回忆、生活能力逐渐消失。药王孙思邈早在千年前就提出“上医医未病之病”，强调“预防为先”。这种未病先防的理念对于大脑健康来说，堪称金科玉律。

那么，在现代社会，我们如何践行古人的智慧，为大脑筑起一道坚固的防线呢？答案就在于“传统智慧”与“现代科技”的强强联合。

一、智慧传承：孙思邈的“养脑”三法宝

孙思邈在《千金要方》中倡导的养生法则，其实就是一套天然的“大脑保健操”：

1.食养为本（“安身之本，必须于食”）：他推崇清淡均衡的饮食，这与现代医学倡导的“地中海饮食”（富含坚果、深海鱼、蔬果）不谋而合，能为大脑提供 Omega-3、抗氧化物质等必需营养，减少炎症对神经的损伤。

2.神养为要（“善摄生者，常少思寡欲”）：强调调畅情志。长期焦虑、抑郁是认知下降的风险因素。通过冥想、培养书法、园艺等爱好保持心态平和，正是给大脑最好的“减压”。

3.动养为助（“养性之道，常欲小劳”）：适度的运动不仅锻炼身体，更能

促进大脑血液循环，激发神经活力，好比给“记忆宫殿”定期通风保洁，让大脑保持鲜活。

二、科技赋能：AI 成为我们的“超级大脑卫士”

然而，仅靠个人自觉和传统养生，我们往往难以精准评估风险，抓住大脑健康的“黄金干预期”。这时，现代科技，尤其是人工智能（AI），扮演了至关重要的角色。

AI “照妖镜”：早期筛查无死角。通过分析语言模式、步态变化、甚至通过眼底照片，AI 能像一位经验丰富的侦探，捕捉到人眼难以察觉的极早期认知功能减退迹象，将筛查的关口大大提前，为干预争取更多时间。

AI “私教”：定制你的护脑方案。基于你的健康数据，AI 可以生成高度个性化的“养脑”方案——从推荐适合你的健脑食谱，到设计认知训练游戏，再到提醒你按时服药和运动，实现“千人千面”的精准预防。

AI “桥梁”：打通中西医管理闭环。它可将中医的体质辨识与现代医学的 biomarkers（生物标志物）相结合，系统评估你的大脑健康状态，让“治未病”不再是“模糊概念”，而是可衡量、可调整的科学管理。

三、立防立治，无问早晚：你的行动清单

真正的长寿生态，是让每个人都能主动管理自己的大脑健康。无论您年方几何，现在行动就是最佳时机：

如果您年富力强：请将孙思邈的“三法宝”融入日常，并善用健康 APP 记录数据，为未来的大脑健康打下坚实基础。

如果您已年过半百：建议定期做一次专业的认知功能评估，将其视为和量血压、测血糖一样常规的体检项目。

如果您是家属：多一份理解与陪伴，陪长辈聊天、玩些益智小游戏，鼓励并帮助长辈了解 AI 护脑工具，用陪伴+科技一起守护他们的“记忆宫殿”。

结语

长寿的终极目标，是拥有一个清醒、丰盈的晚年。当药王孙思邈“治未病”的古老智慧，插上人工智能的现代翅膀，我们便不再是被动地等待疾病的来临，而是主动地、系统地构建起一道贯穿一生的“认知保护伞”（我们便不再是疾病的“等待者”，而是自己大脑健康的“掌控者”。）。

这正是“科技赋能传统智慧，系统构建长寿生态”最生动的体现。让我们从今天起，共同成为自己大脑健康的“第一责任人”。