

## 德全不危：孙思邈养生思想的现代转化与国际化传播之认识

杨军

北京市朝阳区预防医学会

当全球深陷慢性病之泥沼，当“过度医疗化”已成时代负担，当精神枯竭与身体疏离成为现代人挥之不去的阴影——“药王”孙思邈那源自千余年前的悠悠智慧，便如一盏穿透迷雾的明灯，遒劲有力地划破历史的沉寂。其“治未病”的理念，“天人相应”的整体观，及“德全不危”的精深境界，不仅是中华文化宝库中璀璨不朽的明珠，更在今日之世界展现出无可替代的当代价值与广阔未来。本文旨在深入探讨其思想的现代转化之道，并思考其在全球传播所面临的挑战与机遇。

孙思邈养生思想的核心精髓，汇于三大智慧之泉。其一，“治未病”的预防观——超越被动应对缺陷，以主动保健为根本。“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”，这一箴言超越时空，直指现代医学所忽视的预防核心。其二，“天人相应”的整体观——人非孤岛，而是宇宙活力的凝聚。《千金要方》云：“善摄生者……知治身则知爱人，知爱人则知爱物”，深刻揭示了人体与环境、心灵与万物之间那不可分割的整全联系。其三，“德全不危”的伦理境界——超越单纯技术性保健，将身心和谐带入伦理道德的高度。他在《大医精诚》中强调：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求。”在他眼中，“德”是维系生命光芒的根基，是心灵得以宁静安放的永恒源泉。

这些深邃思想如何在当代焕发新生？其现代转化蕴藏着巨大潜力与实践路径。

孙思邈思想首先为应对当今重大健康挑战提供了不可替代的东方思路。“治未病”理念正契合全球慢病防控的战略核心。面对高血压、糖尿病等“现代瘟疫”，再昂贵的治疗手段也如堵漏之舟，唯有强化预防，方是根本。依据世界卫生组织报告，全球慢性病造成的死亡已占总死亡的七成以上，若强化预防干预，可减少超过三成过早死亡。孙思邈倡导的饮食调节之道：“安身之本，必资于食”，以及重视情志调和、“常欲小劳”的运动养生法，正是成本最低、根基最稳固的健

康基石。

其次，孙思邈的整体养生观，为平衡碎片化的现代医疗提供了珍贵的整体视角。当代医学划分日细，专业技能精湛固然可贵，却也易陷“头痛医头”之窠臼。

“天人相应”理念倡导身心一体、内外兼顾，正可弥补此缺憾。现代心身医学研究已证实：持续的心理压力显著升高罹患心血管疾病之风险。孙思邈强调“少思、少念、少欲”等精神调摄之法，实为化解现代人普遍焦虑、维护整体健康的无形利器。这与中国当前推动中医融入社区医疗、深化“家庭医生”制度的导向不谋而合，助力构筑起更富韧性、更有人文关怀的初级医疗防护网。

再论其“德全不危”的伦理内核，更可升华为当代社会的健康文明基石。孙思邈强调医者仁心与个人品德修为并举，以德养身，身心互济。这一理念在当下极具现实意义——它不仅关乎个体的健康遵循，更呼召我们反思将健康过度“外包”予技术系统的倾向。健康素养的提升、生活方式的优化、人与社区的紧密联结，共同构成“德”在健康场域中的现代性表达，促使健康从个体责任走向社会共同体的精心构建。

面向世界的传播，孙思邈养生思想定能以其独特的东方智慧为全球健康治理增添新质维度。然而国际化传播之路亦非坦途，挑战与机遇同在。

核心挑战在于东西方迥异的医学哲学与文化根基。西方现代医学倚重局部分析、线性实证，而孙思邈的整体观、阴阳五行学说需要全新的理解框架。破除“神秘”“不科学”的误解，其关键在于现代科学与传统智慧间的严谨对话与应用转化。可喜的是，针灸等传统疗法已获得越来越多的科学机制探索支持，其确切疗效逐步获得认同——这正是孙思邈思想得以被世界理解的现实桥梁。

另一挑战在于语言转化与文化适应。诸如“气”、“阴阳”等核心概念承载着深厚的文化密码，需在传播中寻求既能准确传达本义又能被异文化认知接纳的表达方式。同时，其养生方法亦必须与时俱进，在坚持精髓前提下，与现代生活方式相结合，方能展现其悠久的历史生命力。

机遇同样广阔。全球健康趋势正经历深刻转向：从单纯疾病治疗转向更多关注预防与整体健康（One Health），从只看生理指标转向重视生命质量。WHO 早已将传统医学纳入其战略体系，积极推动其与现代医学互补整合。国际顶级期刊《柳叶刀》近年来对中国传统医学研究的关注度日益攀升，显示出强大的学术兴

趣。这些都为孙思邈思想登上世界舞台铺开了重要的认知土壤。孔子学院及各类文化交流渠道，亦为向世界讲述孙思邈健康故事提供了宝贵平台。

孙思邈的千年智慧穿越岁月的长廊，其“治未病”的先见、“天人相应”的深邃、“德全不危”的境界，正成为现代健康挑战下照亮人类前行路的珍贵明灯。在推动其现代转化与国际化传播的宏阔进程中，我们需秉持尊重的态度，以严谨的科学精神挖掘其核心价值，以创新的思维推动其贴近时代脉搏与世界需求。

若孙思邈思想能真正融入全球健康治理的体系，不仅将丰富人类应对疾病的手段，更能启迪一种更敬畏生命、更看重和谐共存的全新健康文明。在传统智慧的当代转化中，在健康观念的世界性对话里，中华养生智慧终将为构建人类健康共同体贡献其不可替代的独特光华——“德全不危”，此乃健康之根本，亦为人类共生之永恒基石。