

## 孙思邈养生思想的现代转化与国际化传播

李素娴 焦梓鑫 王慧 陈普 朱潇旭

云南省傣医药与彝医药重点实验室 云南中医药大学

**摘要：**在“健康中国”的大背景下，医学发展趋势逐渐从疾病治疗转向健康维护，中医养生理念上升到前所未有的高度。本文对孙思邈养生思想进行了归纳整理，认为主要有四个方面的内容：食养为上、养性为先、天人相应、动静结合等为核心的养生之道，并对其养生文化现代转化和国际化与传播进行了深入的研究，力求借此促进孙思邈养生思想的创造性发展和国际传播，从而推动孙思邈养生思想走向世界。

**关键词：**孙思邈；养生思想；现代转化；国际传播

《“健康中国 2030”规划纲要》（以下简称《纲要》）于 2016 年 10 月 25 日由中共中央、国务院印发。《纲要》提出了新时代的共建共享、全面健康战略主题，以发展国民健康为中心思想、推进全民健康为核心价值导向，同时指出用 15 年时间全面提高全民身体素质，促进全民健康<sup>[1]</sup>。中医养生学有着悠久的历史和丰富的内涵，是中华优秀传统文化的重要组成部分。随着人们物质文化生活水平的不断提高，广大民众越来越重视健康，越来越希望从中医养生文化中汲取对现实有帮助的营养。

孙思邈（公元 541-682 年），隋唐京兆华原（今陕西耀县）人。他不仅在医学上有很深的造诣，在对中国传统养生学的研究和实践方面，也取得很大的成就，为后世留下了宝贵的遗产。其医学著作《千金要方》<sup>[2]</sup>、《千金翼方》<sup>[3]</sup>中均涉及养生的较多篇章，如养性、食治、辟谷、退居、养老等，详述了养生学术思想与方法，对于精神调养、饮食药膳、日常起居、调身按摩各方面，涉及预防医学、心身医学和老年医学等，其养生思想在中医领域占有相当重要的地位，具有很高的学术价值。深度挖掘孙思邈养生思想的理论内核，系统解析传统养生智慧中情志调适、生命养护的核心逻辑，探究其思想现代转化的内在契合性与国际传播路

径，推动传统养生智慧的创造性转化与创新性应用。

## 一、孙思邈养生思想现代转化与国际化传播的必要性

### 1. 中医养生文化现代转化的必要性

学界提出了转化医学这一概念。转化医学是指将基础研究的成果转化为有效的临床治疗手段，即将研究结果、结论应用到日常临床及健康保健工作中<sup>[4]</sup>。目前临床工作中任何理论要在临床落地，都需要循证依据，在缺乏证据的条件下，很多原本比较成熟的理论和技术被束之高阁，很多基础理论与临床实践发生脱节<sup>[4]</sup>。传统医学的整体观要求在天人相应的高度研究人体，过于偏向基础的研究无益于中医临床实践的整体观；传统医学辨证论治的证据和临床疗效客观存在，具有循证医学的雏形，但始终未能形成以证据为核心去处理临床问题的现代循证医学模式<sup>[5]</sup>。文化背景及诊疗模式的差异造成了循证医学与中医临床、科研相结合困难，中医基础研究与临床实践相脱节的问题更加突出，因此中医工作者要推动传统医药“创造性转化”和“创新性发展”，实现现代转化。

习近平总书记指出，推进健康中国建设，把保障人民健康放在优先发展的战略位置，强调“促进中医药传承创新发展”，为中医药的发展进一步指明了方向、提供了遵循<sup>[6]</sup>。在全民健康的大背景下，中医养生理念及实践方法已经成为国家卫生保健服务体系的重要组成部分<sup>[7]</sup>。随着“健康中国”成为国家战略，医学发展趋势逐渐从疾病治疗转向健康维护，中医养生理念上升到前所未有的高度，中医养生技术和方法得到广泛应用，特别是在慢性病、老年病的健康管理等研究方面取得一定进展，推进了中医养生学科与现代科学相结合，促进现代转化，为实现大健康中国提供了学科支撑。

### 2. 中医养生文化国际传播的必要性

在全球一体化进程持续深化的当下，各国间的经济、文化与政治互动愈发频繁，文化交流已成为国际关系中的关键议题。拥有五千年文明史的中国，孕育了以中医养生为代表的璀璨文化，它既是中华民族世代积累的智慧结晶，也是实现中国梦不可或缺的精神内核。然而，与西医药在中国快速发展成鲜明对照，中医药养生文化“出海”步履蹒跚，远未抵达预期彼岸，推动中医药“走出去”的过程还面临众多阻碍，例如地域文化差异、国际接受度不够、国际传播平台建设不完善、国际传播的人才短缺、典籍翻译存在不足等<sup>[8]</sup>。近年来党和政府出台多项方针政策，如《“健康中国 2030”规划纲要》、“十四五”规划纲要、党的二

十大报告，为传统医药的发展提供了有力的保障<sup>[9]</sup>。随着“一带一路”顺利推进，在与沿线国家经济合作的同时，文化交流也日益活跃。中医药作为自然科学与人文科学完美统一的中华文化原创的知识与技术体系日益受到世界各国的关注与喜爱。2021年12月《推进中医药高质量融入共建“一带一路”发展规划（2021-2025年）》出台，指出要深化全球卫生治理合作，着力构建传统医学合作伙伴关系，推动中医药纳入更多国家主流卫生体系和政府间合作机制，加大中医药对外援助力度<sup>[10]</sup>。

## 二、孙思邈养生思想的挖掘

### 1. 资食安身，食养为上

孙思邈的《千金要方》首先提出“食养”专篇，在《千金要方卷二十六》中，全面地阐述了食疗与药治的重要性，指出：“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以生存也；不明药忌者，不能以除病也。”中医的饮食疗法是以传统的中医理论为指导，利用食物属性，结合中医药材，最终达成保持身体健康，有效预防疾病，或者在病后促进康复，亦或是减缓衰老等延年益寿的养生目的<sup>[11]</sup>。

关于孙思邈的“食养”思想，总结于下：（1）强调饮食有节。“凡常饮食，每令节俭，若贪味多餐，临盘大饱，食讫，……夫在身所以多疾者，皆由春夏取冷太过，饮食不节故也”。重视饮食的调节，饮食要有规律，勿大喝大吃，或饿而不食，应按时饮食，勿过饱或过饥，才利于身体的健康。（2）强调饮食清淡，五味调和。《千金要方》曰：“非其食勿食也，非其食者，所谓猪炖鸡鱼蒜脍，生肉、生菜、白酒、大酢、大咸也。常宜轻清甜淡之物，大小麦面粳米等为佳。”

《黄帝内经》曰：五味入于口也，各有所走，各有所病。在膳食结构上，主张荤素搭配，五味调和，提倡饮食清淡。（3）注意饮食卫生。孙思邈提出：“禽兽，自死无伤处勿食也”：“肉、必新鲜；如有气息则不能食也；烂脏损气，慎之、戒之也”；“生肉，勿食也”；“生菜、生米豆陈臭物，勿食也；浊酒，勿饮也”等。食物卫生与否、质量优劣等食物卫生因素，是当前影响人类身体健康的重要因素，早在唐代甚至以前的医家、养生家，就已经非常重视饮食卫生<sup>[12]</sup>。孙思邈食疗养生思想有原则、宜忌，包含四宜二少四忌：“四宜”即宜少食多餐、宜俭约为则、宜进食畅情志、宜饭后适当运动，“二少”即饮食少肉、少酒，“四忌”即忌暴饮暴食、忌饮高度酒、忌食杂、忌生。

## 2. 养生重德，养性为先

孙思邈在《千金要方》中提出修养心性对于人体预防疾病，延年益寿，推迟衰老都有重要的作用。《千金要方·养性序》曰：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害，亦无由作，此养性之大经也。善养性者，则治未病之病，是其义也。”修养高尚的心性德行，能够使疾病消于未发之时，治疗疾病于未害之前，也是养生延年的关键、前提，不必盼望长寿也能够使生命自然延续，此乃养生之宗旨<sup>[13]</sup>。“德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”即将修心养性在日常生活中形成习惯，使其修养到至善，能够防止疾病的发生，并能避其祸乱灾害。

《千金要方》提出“养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难”。养生之道，不仅要身体调养，而且克服外界各种欲望的干扰，修德行善，使其心神、情志安定，使养性、养生融为一体，内心仁厚以修德，外在炼形以修体，相辅相成，才能德高寿长。孙思邈把调情志养心神之经验总结成“十二少”，其曰：“善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶行。此十二少者，养性之都契也。”其核心是排除外界不良干扰，独立守神，善于调摄不良情绪，保持平和的心态。

## 3. 天人相应，依时摄生

《千金要方·养性》宗《内经》“春夏养阳，秋冬养阴”<sup>[14]</sup>，四时养生大法，而且结合自己的体会，加以发挥和充实，强调人的衣着、起居等方面都应与时变化相适应。《千金要方》曰：“善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”“衣食寝处皆适，能顺时气者，始尽养生之道，故善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和”。四时气候的变化、昼夜的交替以及地理条件等因素与疾病的发生、发展和机体的健康长寿均有密切的联系。善于养生者，能够顺应这种变化规律，来调整自己衣食住行，以达到“天人相应”。孙氏的顺四时变化而依时摄养的方法，对强身延年确有积极意义。

孙思邈非常重视地理环境的选择，讲究居住条件的舒适。对选择构居的思想是，环境安静，交通方便，风景优美，空气新鲜，气候宜人，水源清洁，生活方便。这些自然条件有益于人的摄生保健。《千金要方·养性》云：“不得绮靡华丽，令人梦无厌，乃患害之源。但令雅素净洁，无风雨暑湿为佳。”

#### 4.动静结合，补益延年

《千金要方》指出：“真人曰：虽常服傅，而不知养生之术，亦难以长生也。养生之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也”。重视运动对养生的影响，认为运动比休息、营养更为重要，强调要坚持运动锻炼，形成习惯，持之以恒。孙思邈在《千金要方》还提出：“饱食即卧，百病乃生。”主张每于食讫，应行步踌躇，以手按摩面部、腹部，促使饮食消化。孙思邈强调动静结合是运动养生思想中的核心，静中寓动，动中寓静，二者相辅相成、相互为用<sup>[15]</sup>。

### 三、孙思邈养生思想的现代转化

#### 1.古籍文化的跨界融合路径

古籍活化可以实现古籍的研究和利用实现文化传承，通过数字化后的古籍资源形成海量数字资源库并在此基础上辅助古籍研究<sup>[16]</sup>。运用计算机技术对孙思邈著作《千金要方》、《千金翼方》进行数字化整理，实现文本全文搜索和索引；应用数据分析、文本分析、数据挖掘等技术，对其进行自动化的处理和分析，探索孙思邈养生思想。

古籍文化的跨界融合是一种将传统典籍内容与不同领域创新要素相结合的文化转化路径<sup>[17]</sup>。《千金要方》、《千金翼方》中的养生文化可与养生保健、休闲度假等现代服务业相融合，打造具有文化特色的养生度假基地和健康管理中心。这种融合方式注重文化价值与商业价值的统一，通过产品研发、品牌塑造、市场运营等现代商业手段，实现古籍文化的产业化发展。同时，传统养生理念与现代生活方式的跨界融合，形成了新型的文化消费模式，推动了文化创意产业的创新发展。通过建立古籍文化与现代产业的融合机制，养生文化得以在市场环境中实现可持续发展。

#### 2.构建养生知识图谱，提升知识服务价值

知识图谱作为大数据背景下产生的一种海量知识管理与服务的新模式，为解决中医领域“知识孤岛”问题以及知识资源整合提供了理想的技术手段，目前中医药领域相对完整的疾病、中药、方剂、养生等数据库体系是知识图谱技术应用的重要数据资源<sup>[18]</sup>。

知识图谱是一种基于图的知识表示与组织方法<sup>[19]</sup>。可视化语义图能够形象表达领域概念间关联，支持用户进行交互式浏览和概念间跳转，实现特定知识体系

的连贯浏览，帮助用户迅速发现和驾驭复杂的中医知识。构建以养生领域本体为骨架的中医养生知识图谱，实现养生知识检索、可视化与知识推荐<sup>[18]</sup>，为用户提供个性化养生保健方案，可以缓解中医医疗资源匮乏及医患沟通不足引起的健康服务矛盾，均衡层级医疗水平，打破时间和空间的限制，满足用户对中医养生的需求，提高其养生保健能力，对提高全民健康水平具有重要意义。

#### **四、孙思邈养生思想国际传播**

##### **1.培养具有较强英文能力的中医药复合型人才**

跨文化的交流离不开语言，养生文化的国际化与传播需要传播者对其他国家的语言 and 文化的深刻了解<sup>[20]</sup>。在养生文化国际化的过程中，既要最大限度地保留养生文化的特色，还要根据西方民众的文化需求、语言需求、精神需求，尽可能地减少文化损失，进而实现养生文化“原汁原味”地传播交流<sup>[21]</sup>。实现这一目标，需要具有较强英语能力的中医复合型人才。目前，全国范围内，很多所中医药大学开设中医英语专业，培养这方面的复合型人才，并且不断进行课程优化设置，建设高水平中医英语的教师队伍，力争培养出优秀的复合型人才。

##### **2.搭建养生文化国际交流的平台**

近些年来，国内外举办的各类的学术交流会日益增多，其目的都是推广中医养生文化的传播<sup>[22]</sup>。应当鼓励借助互联网信息科技，建立中医信息文化交流、远程医疗、科研交流等多元化的国际服务平台，促进中医养生文化的传播，提升西方对养生文化的认知。据不完全统计，中国已与全球三十多个国家共同开办中医院校，开设孙思邈养生课程，极大地促进了中医养生文化的国际化推广<sup>[21]</sup>。此外，还应鼓励学习中医专业的海外人士开设中医诊所、针灸推拿工作室等，通过实际治疗养生的效果，推动养生文化的国际化进程。借助出国学术交流、教育合作、经贸往来等方式，养生文化已经逐渐为部分西方主流社会所认识和认同。

#### **五、小结**

孙思邈在《千金要方》《千金翼方》两书中，将自己的养生理论名曰“养性”“养老”“退居”“食治”等，其内容值得现代研究与借鉴。千年来，其养生文化为中国人民所受益，其医学价值是不可限量的，但其现代转化和国际传播面临困境，因此国家出台了大量政策支持，随着中国的经济快速发展，中华民族的伟大复兴必然会带动养生文化的国际化发展，通过结合现代科学技术促进孙思邈养生思想创造性转化和创新性发展，培养英文人才、搭建传播平台加强孙思邈养生

思想国际传播，响应健康中国号召，推动中医药事业不断前进。

# 参考文献：

- [1]国务院.“健康中国 2030”规划纲要 [R] . 2016.
- [2]唐·孙思邈《千金要方》人民卫生出版社，1599:987
- [3]唐·孙思邈《千金翼方》人民卫生出版社，1599:987
- [4]钟非，赵阿丽，王乐，等.对中医转化医学内涵的思考[J].中医药管理杂志，2016，24(20):1-2.
- [5]何俊余.循证医学与中医学的反思[J].河北中医，2019，41(10):1569-1573.
- [6]崔书克.深入学习贯彻党的二十大精神争当全国中医药振兴发展排头兵[J].健康中国观察，2022，(11):76.
- [7]张玉辉，赵凯维，张敏，等.2020—2021 年度中医养生学研究进展[J].中国中医基础医学杂志，2022，28(11):1747-1751+1840.
- [8]焦元清，魏立飒，牛牧野.中医药文化国际传播的路径研究[J].传媒论坛，2025，(17):86-88.
- [9]《推进中医药高质量融入共建“一带一路”发展规划（2021-2025 年）》印发推动中医药国际合作[J].中医杂志，2022，63(04):369.
- [10]吴美燕，冯嘉树，庄艳姗，等.“双创”背景下中医药健康养生文化发展问题及对策研究[J].文化创新比较研究，2023，7(17):160-163.
- [11]王新功，刘波.中医养生中的饮食疗法[J].食品工业，2021，42(04):521.
- [12]王麒琰，张卫东.清代以前医家饮食养生思想摘要[J].山西中医药大学学报，2021，22(02):88-93.
- [13]吴珺，杜志坚.孙思邈“治未病”思想现代研究概况[J].中国民族民间医药，2022，31(17):65-68.
- [14]佚名.黄帝内经·灵枢 [M] . 北京：人民卫生出版社，2013:51.
- [15]代海斌，田怡然，王如镇.浅探孙思邈与太极拳养生思想的交汇[J].搏击(武术科学)，2014，11(08):19-20+26.
- [16]许蕤.古籍活化的内容形式与问题浅析[J].中国民族博览，2024，(10):48-50.
- [17]李欣悦.古籍活化在文化传承中的创新模式研究[J].新传奇，2024，(38):119-121.
- [18]于彤，李敬华，于琦，等.中医养生知识图谱的构建与应用[J].中国数字医学，2017，12(1

2):64-66.

[19]于彤, 陈华钧, 姜晓红.中医药知识工程.北京:科学出版社, 2017:121-122

[20]王昆, 姜庆丹.中医药国际化发展的策略研究[J].中医药导报, 2025, 31(01):1-7.

[21]刘畅, 景梦轩.《内经》养生思想及其养生文化国际化与传播研究[J].辽宁中医药大学学报, 2021, 23(08):115-118.

[22]陈继旭, 郑健, 马少辉.文化自信视域下中医运动养生文化的国际传播策略研究[J].广州中医药大学学报, 2025, 42(05):1283-1289.