

从“天人合一”到“人工智能”——长寿之路逐渐可及

王弋衡

北京中医药大学第三附属医院

岐伯曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

从古至今，人们都在追求着长寿。《黄帝内经·上古天真论》中认为，上古时候的人们之所以能够享受到百年之久的寿命，是因为他们取法于阴阳的消长变化，尊总于术数之学所反映的自然规律，合理作息和饮食，懂得节制，爱惜身体、不过度劳累。这篇文章作为《素问》的开篇，正反映了古人追求长寿和养生的思想。

但近年来，我们的健康状况并不如文中记载的那样美好。虽说医疗水平随着社会的进步而进步，但是慢病的发生率普遍增加，大多数人们都正处于亚健康状态，只得笑谈“保温杯里泡枸杞”、“下班打打八段锦”等等。高血压、糖尿病和恶性肿瘤等成为中老年人面临的主要健康挑战，意味着多数中老年人在晚年可能都在与疾病相伴。

幸而如今，人工智能的出现，为“长寿”带来了新的希望。随着人们开始逐渐将人工智能与中医药、养生相结合，我们或许将迎来“长寿之路”最可及的时代。

那么，人工智能将在长寿这一领域扮演哪种角色呢？为了回答这一问题，我们需要先了解近些年来，老百姓们使用的养生方法。

中医养生主要强调“阴阳平衡”“未病先防”，关注个体体质与整体调养，在《素问》中以导引、膏摩、针灸、服饵、汤药等特色技术传授医者。现今，医者主要通过针灸推拿、中药开方等方式为百姓防治疾病，争取在萌芽期将疾病去除，使阴阳平衡，气机通降调和，气血运行通畅。

对于老百姓而言，最熟悉的养生运动，莫过于五禽戏和八段锦了。孙思邈有言：“流水不腐，户枢不盘，以其运动故也。”此外，我们还追求膳食的营养搭配，

如“早吃好，午吃少，晚吃饱”等等，又或是每顿必须吃些绿叶菜。其余则包括早睡早起、定期体检等，实则都是依托中医药文化所传承下来的方法。

AI 的出现，不仅为上文提及的养生方法增添了许多便利，更开发出了更多崭新而有效的手段，它在中医药领域及养生领域都有着优异的发展。

1. AI 与中医知识图谱

中医药古籍是承载千年理论精髓与文化智慧的核心宝库，然而，考虑到传承不易，在时间长河中有部分失传等等，让人工传承增添了重重障碍。人工智能则有它自己的独特优势，通过高精度扫描、三维重建、AI 深度语义理解等技术，AI 正如同一个跨越几千年时光的中医传承人，不仅能够使珍贵典籍永久存续，更可解构古籍中的复杂理论与逻辑，最终上传至数字文献库，令中医知识“永生”。

2. 智能辨证与个性化中药方

随着大数据对临床案例的不断学习，智能脉诊仪、舌诊仪等设备就如同“有了三十年工作经验的应届生”，能够利用海量数据库客观感知与解析患者的舌象、脉象，使临床的准确性进一步提升。

3. 中药产业的智慧化革命

通过互联网追踪，AI 就如同获得了“数字监控”，能够将中药材的来源、去向与质量一一公示，从而避免“以次充好”的发生。智慧药房则可以通过 AI 智能煎药，精确的把控好每个药方的剂量、时间、特殊煎煮法等等，大幅缩短患者的等待时间及煎煮的有效率。

此外，AI 还可以高效整合中药的有效成分并运用算法进行分析，如同拼图一般补足中药机制研究的不足之处，深度解析中医药“多成分—多靶点—整体调节”的复杂网络作用机制，为中医药的运用提供高维度的循证支持。AI 还能帮助发现“老药”的新用途，例如降血压药物利美尼定被发现能够模拟热量限制，延长线虫的健康寿命，为抗衰药物又添一员。

4. 智能穿戴与健康数据

人工智能可以通过穿戴设备实施监测失眠、心率、步态等数据，并通过对数据的分析构建服务体系，这一“医养融合”服务体系能够追踪慢性病、跌倒风险、情绪波动等健康数据，为居民塑造个性化的健康档案。现如今，AI 已经能熟练

通过视网膜图像、舌头图像和面部图像的组合估计生物年龄，如同一本“预言手册”。

5. AI 健康顾问与推送表达

AI 辅助辨证系统在用户授予权限的基础上，能够整合患者体质、环境、生活方式等深度信息，迅速产出个性化、动态化的健康管理方案，可在一定程度上免去百姓去医院辛苦奔波的路程，并及时提供进一步医疗建议，避免百姓因不懂医学从而错过最佳诊疗期。

人工智能还可以依托先进的智能算法，在社交媒体及数字平台上提供 1 对 1 的医学智能推送与表达，令对科技不甚理解的老人都能通过推送学习养生方法，进一步增加长寿与健康的可能性。

可以看出，使用 AI 的一大主旨就是“未病先防”，与其等到病发再辛苦调养身体，不如从根本开始把控，“主动出击”摸清身体的异常，通过各种方法使长寿变为现实。

随着中国经济社会环境变化，人工智能的不断发展。中国人在“西医养老”这一命题上也逐渐使用了全新的方式，例如基因疗法、再生医学、干细胞疗法与组织工程等等，疫苗接种计划及使用可穿戴设备进行健康检测的方式更是数见不鲜。此外，还有为促进细胞健康而涉及的膳食补充剂或维生素，以对抗细胞损伤和微量元素的缺失，内里蕴含的机制与中医不谋而合。

当前，我国已步入中度老龄化社会，推进医养结合是优化老年健康和养老服务供给的重要举措，也是积极应对人口老龄化的重要途径。尽管人工智能仍有许多不足之处，且医学伦理还需要进一步的思考与发展，AI 的使用率和影响率依旧蒸蒸日上。我们需要承认，正确运用 AI 能使百姓在“长寿”这一领域大步迈向新的节点。科技让中医药及养生领域得以发展，从而让个体有能力理解自己的身体，实现可持续的健康长寿。

在未来，我们仍然需要探索 AI 在长寿方面的更多应用，使中医药在新时代焕发更多活力，助力构建长寿、健康、富足的未来生活。说不定在几十年后，人们健康活到一百五十岁的梦想真的不再遥不可及。