



# 岐黄整合生活方式医学

---

AI时代东方主动健康的新医学范式

报告单位：美国中医科学院 · 岐黄生命健康研究院

2026年5月



# 岐黄整合生活方式医学：定义与目标

## 项目定义

“岐黄整合生活方式医学”是以岐黄经典中医理论为根基，以现代生活方式医学为桥梁，以人工智能技术为驱动，以主动健康为核心目标，以东方生命文明为价值体系的新型整合医学体系。



### 经典中医

治未病、阴阳五行、  
经络气血理论



### 生活方式医学

饮食、运动、睡眠、  
心理等六大支柱



### 主动健康理念

从被动疾病治疗  
转向主动健康管理



### AI智能健康

大数据驱动  
个性化精准干预



### 康养与长寿

面向全生命周期的  
健康与长寿服务



### 模式升级·从“治”到“管”

推动医疗健康模式从传统的“被动疾病治疗模式”  
全面升级为“全生命周期主动健康管理模式”。



### 体系构建·东方生命文明

构建具有中国特色、面向未来的“东方生命方式主动健康  
体系”，  
引领全球健康生活方式新范式。



# 时代呼唤新医学范式

## 01 当前社会特征



### 慢病时代

慢性疾病已成为社会主要的健康挑战，管理需求激增。



### 亚健康时代

身心疲惫、功能下降的不适状态，在人群中普遍存在。



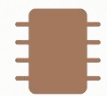
### 老龄化时代

人口结构深刻变化，带来全方位、多层次的养老健康需求。



### 精神压力时代

快节奏生活下，情绪焦虑与精神内耗问题日益凸显。



### AI 智能时代

人工智能与大数据技术，为健康管理带来全新的可能。



### 长寿文明时代

从“治病”转向“健康”，对高质量的健康长寿追求已成趋势。

## 传统医学模式的挑战

以“医院和药物”为中心的被动治疗模式，已难以单独应对当前高发的慢性病、睡眠障碍及情绪焦虑等复杂健康问题。

## 全球医学发展新趋势

医学重心前移，向预防医学、长寿医学、生活方式医学转变；强调整合医学、情绪医学与数字健康的融合发展。

# 东方智慧的现代回响



## 岐黄经典·治未病

“圣人不治已病治未病。”

**核心目标：**调节生命状态，维持阴阳平衡，顺应四时节律，改善身心关系，提升整体生命质量。

**本质：**与现代主动健康理念高度一致。



## AI赋能·精准化

AI技术为中医从传统的经验体系向数字化、精准化的生命系统升级提供了历史性契机，实现中医理论的量化分析与个性化应用，让古老智慧焕发科学新活力。



## 文明重构·薪火相传

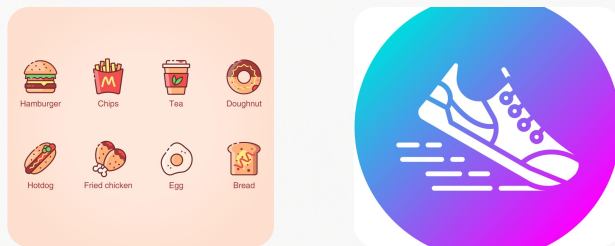
“岐黄整合生活方式医学”不仅是医学模式的创新，更是东方生命文明的现代重构与传承，致力于为人类健康提供中国智慧与中国方案。



# 从“生活方式”到“生命方式”

## 传统 · 生活方式

侧重于外在行为层面的调节与规范，关注具体的生活细节与习惯养成。



关键词：饮食 | 作息 | 运动

## 身体状态

关注气血充盈与脏腑功能的平衡，打好生理健康基石。

## 情绪状态

疏解压力与焦虑，提升内心愉悦感，保持情绪稳定。

## 能量状态

管理精力分配，减少不必要的内耗，对抗慢性疲劳。

## 节律状态

顺应昼夜节律与生物钟，建立规律的睡眠与作息。

## 心理与精神

不断提升认知，确立个人价值观，寻找人生的意义。

## 关系状态

追求与自我、他人、社会及自然环境的和谐共生。

OUR CORE GOAL · 核心目标

构建一个高质量、可持续的生命运行系统



# 主动健康的四大核心理念



## 01 / 治未病理念

通过长期、主动的健康干预，实现对疾病的有效预防，防患于未然，将健康管理重心从“已病治疗”前移至“未病先防”。



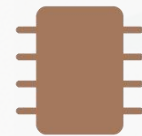
## 02 / 整体生命观

人体是一个相互关联、动态平衡的有机生命系统，摒弃“头痛医头”的片面视角，从整体视角全面评估和综合调节身心状态。



## 03 / 天人合一理念

强调人与自然、时间、环境、情绪之间的共生关系，倡导顺应四时变化与自然规律，调节生活方式，以达到身心与环境的和谐统一。



## 04 / AI生命智能理念

利用人工智能与大数据技术，建立数字化的生命监测、分析与干预系统，突破传统管理局限，实现个性化、精准化、智能化的健康守护。



# 岐黄整合生活方式医学理论模型



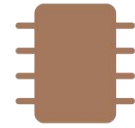
## 岐黄中医 | 根基

以阴阳、气血、经络、藏象、治未病等核心理论，构建人体生命的整体认知框架。



## 生活方式医学 | 桥梁

整合饮食、运动、睡眠、心理等六大支柱，连接传统智慧与现代科学的实践载体。



## AI智能系统 | 驱动

实现多维数据采集、健康风险预测、智能体征监测及个性化方案的精准干预。



## 主动健康 | 目标

以疾病早期预防、全周期健康管理为导向，培养可持续的个人健康生活习惯。



## 东方生命文明 | 价值

融合“天人合一”关系、生命动态平衡与中华长寿文化，追求身心和谐的终极境界。

最终形成融合创新体系：中医 + AI + 生活方式 + 主动健康



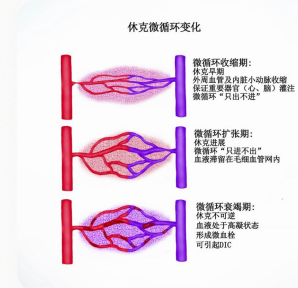
# 学科体系：岐黄生命基础与主动健康



## 岐黄生命基础医学

致力于用现代科学方法，研究与验证中医核心理论，实现传统医学的现代化表达。

- 阴阳平衡理论与量化研究
- 藏象理论的功能影像学研  
究
- 四时节律与生物节律的关  
联
- 情志理论与现代心理学
- 气血运行规律与现代微循  
环
- 经络系统的科学验证



## 主动健康医学

聚焦生活方式干预，从“治病”转向“防病”，构建全生命周期的健康管理体系。

- 基于生活方式的慢病预防  
策略
- 亚健康状态的评估与干预
- 长寿干预的循证医学研究
- 健康行为的长期养成机制
- 全生命周期的健康管理模  
型




# 学科体系：生活方式与AI智能


## 03. 生活方式医学




 **饮食系统：**药食同源 · 体质饮食 · AI营养分析

 **睡眠系统：**子午流注 · 睡眠节律 · AI睡眠分析

 **运动系统：**八段锦 · 太极 · 经络导引 · AI运动处方

 **情绪系统：**呼吸训练 · 冥想 · AI情绪疗愈方案

 **社会与心理：**构建健康支持网络 · 东方心理平衡调节

## 04. AI 智能健康系统

### 前沿研究与应用方向：

- AI 辅助中医辨证与诊疗系统开发
- 舌诊/面诊/脉诊的AI图像识别技术
- 多模态数据融合的健康风险预测模型
- 构建全生命周期的个人“数字生命画像”
- AI驱动的个性化睡眠与慢病干预方案



“形神共养，AI赋能”

# 学科体系： 长寿与康养医学



## 05 / 全生命周期的健康与生活质量守护

### 银龄健康

聚焦老年人群健康管理  
与慢性病防控，建立全  
方位健康保障。

### 长寿社区

构建适老化居住环境与  
社区服务网络，支持老  
人的主动健康生活。

### 康养文旅

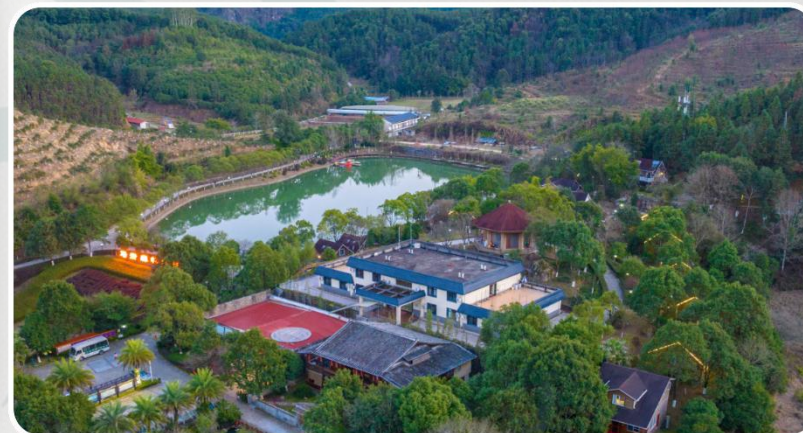
融合文化体验、生态旅  
游与中医养生，打造身  
心疗愈的新模式。

### 认知衰老干预

开展前沿研究，通过科学手段预防  
与延缓认知功能衰退。

### 主动老龄化体系

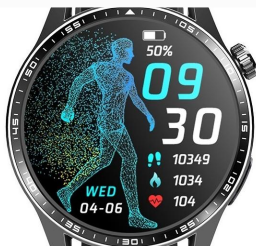
倡导积极参与社会、健康生活的方  
式，实现“老有所为”。





# 技术基石：构建个人AI数字生命系统

**系统目标：**建立全维度的个人数字生命数据库，融合中西医与行为科学，实现对个人健康状态的“数字化生命状态监测”。



## 生理数据采集

- 睡眠监测：深度、时长与睡眠周期分析
- 体征分析：心率变异性(HRV)、血氧饱和度
- 运动数据：步数、运动强度与训练类型记录



## 中医数字化信息

- AI舌诊：分析舌质、舌苔厚薄与舌形特征
- AI面诊：通过面部气色、光泽度判断体质
- 综合辨证：结合中医体质理论，形成体质报告



## 行为与情绪分析

- 声纹分析：捕捉语调变化，识别疲劳与情绪
- 情绪感知：基于APP交互行为与可穿戴数据
- 生活习惯：饮食、作息规律与压力源追踪

## ⚡ 实时监测

全天候生命体征追踪

## 📊 分析趋势

长周期健康数据沉淀与复盘

## 🧠 预测风险

AI模型预警潜在健康隐患

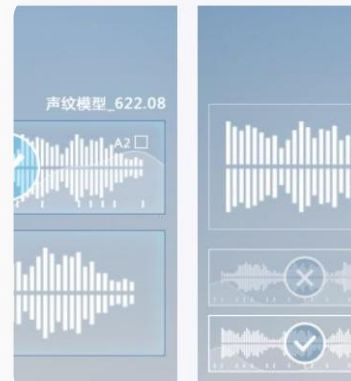
# 古今融合：AI赋能传统中医“望闻问切”



## 望诊 Visual Diagnosis

AI 升级：基于深度学习的图像识别技术

核心应用：AI舌诊分析体质、AI面部气色识别及体态骨骼姿态分析。



## 闻诊 Auscultation & Olfaction

AI 升级：非接触式声纹与语音信号处理算法

核心应用：通过语音的频率、音调及呼吸音特征，辅助判断情绪状态与呼吸系统健康。



## 问诊 Inquiry

AI 升级：垂直领域大语言模型 (LLM) 微调

核心应用：全天候智能对话机器人，系统性采集症状描述与既往病史，生成结构化病例。



## 切诊 Palpation

AI 升级：高精度柔性压力阵列传感器与AI算法

核心应用：智能脉象仪实时采集寸关尺脉搏波形，分析脉象特征并建立标准化图谱。

# 精准干预：基于AI的个性化饮食与睡眠方案



## 01 / 饮食干预 · 药食同源，顺时而食

- **体质饮食**：基于AI体质辨证结果，推荐适合个人体质的食物，规避“食忌”。
- **AI营养分析**：智能解析日常饮食数据，生成个性化营养报告，提供均衡膳食建议。
- **四时饮食方案**：顺应季节与二十四节气变化，动态推送时令食谱与饮食养生方。

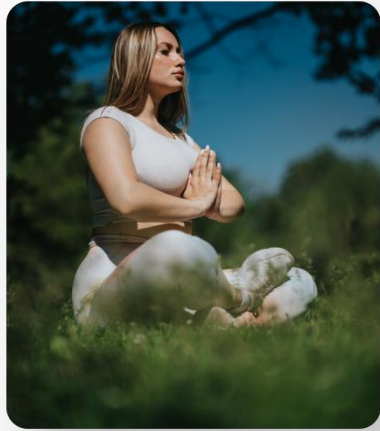


## 02 / 睡眠干预 · 子午流注，顺应节律

- **AI睡眠分析**：深度监测睡眠结构，识别睡眠呼吸暂停等障碍，建立个人睡眠档案。
- **个性化睡眠建议**：基于分析结果，提供针对性的行为指导与睡眠环境改善建议。
- **光照节律调节**：结合光照疗法原理，科学调节昼夜节律，从根源改善睡眠质量。



# 身心同调：基于AI的情绪疗愈与运动处方



## 03 / 情绪干预

核心理念：疏肝理气，静心宁神

- **呼吸训练**：APP引导进行腹式呼吸、冥想练习，缓解焦虑。
- **AI情绪疗愈**：基于声纹识别情绪状态，推荐定制化的音乐与正念练习。
- **东方心理调节**：融合传统中医情志养生智慧，提供系统的情绪管理策略。



## 04 / 运动干预

核心理念：导引气血，筋骨并重

- **传统导引术**：提供八段锦、太极拳等经典功法的高清视频教学。
- **经络运动**：结合经络循行理论，设计针对性的拉伸与舒展动作。
- **AI运动处方**：基于体能评估和健康状况，生成个性化、循序渐进的锻炼计划。

# 东方智慧的现代转译：五术融合（山、医）



## 山 · 身心修复体系

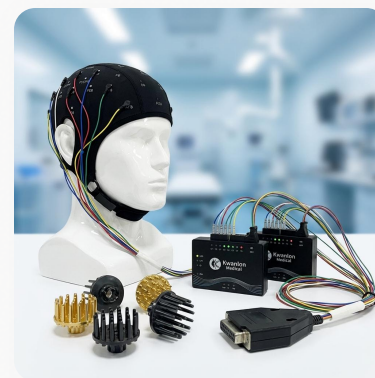
将古老的身心修行智慧与前沿的生物科技结合，构建动静结合的身心平衡系统。

### ◆ 融合之道：

传统：导引术 · 禅修冥想 · 呼吸吐纳 · 站桩

现代：AI脑波专注力监测 · 心率变异性生物反馈 · 正念减压数字疗法

◆ 核心目标：建立数字化的“现代身心平衡系统”，在快节奏的生活中提升专注力，找回内在平静与韧性。



## 医 · 经典中医体系

以岐黄之术为根基，结合现代医学与大数据，打造主动健康的新模式。

### ◆ 融合之道：

传统：中医辨证理论 · 经典方剂 · 经络针灸 · 体质养生

现代：生活方式医学(Lifestyle Medicine) · AI智能体质辨证 · 可穿戴设备主动健康干预

◆ 核心目标：构建“数字中医”生态，实现从“治已病”到“治未病”的跨越，达成精准辨证与个性化健康管理。

# 东方智慧的现代转译：五术融合（命、相、卜）



## 命 · 生命节律体系

融合内容：四时养生、生物节律、生命周期管理、长寿干预。

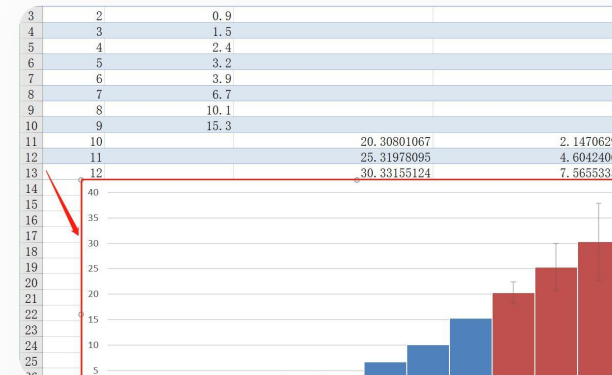
核心目标：建立个性化的生命节律模型，顺应自然规律，实现顺时而为的健康管理。



## 相 · 智能生命识别体系

融合内容：AI智能面诊、舌象分析识别、体态评估、情绪状态智能识别技术。

核心目标：将传统“相”术数据化，实现人体生命状态的科学可视化与客观化评估。



## 卜 · 生命风险预测体系

融合内容：AI驱动的健康风险预测、多维健康趋势分析、慢病风险预警模型、衰老预测系统。

核心目标：从“治已病”转向“治未病”，实现重大疾病的主动预警与健康的早期精准干预。



# 落地应用：构建智慧主动健康新场景



## 01 · 智慧主动健康中心

■ 功能定位：线下服务的核心节点

- AI健康检测区（一站式数据采集）
- 中医智能辨证室
- 主动健康干预指导（饮食、运动、睡眠）
- 情绪疗愈空间（冥想室、音乐治疗）
- 睡眠调节中心



## 02 · 银龄主动健康社区

■ 功能定位：面向老年群体的社区化健康管理

- AI健康陪伴机器人
- 社区长寿饮食餐厅
- 中医康养服务站
- 老龄认知干预课程
- 智能家庭健康管理设备

# 拓展边界：融合文旅与数字传播



## 03 / 中医康养文旅基地

功能定位：融合文化体验与健康养生的沉浸式目的地。

- 岐黄文化体验馆 | AI数字中医体验区
- 养生功法课程（太极、八段锦）| 情绪疗愈空间（森林疗愈、温泉）
- 打造“长寿生活方式”深度体验闭环



## 04 / AI数字传播平台

功能定位：健康知识普及与东方品牌传播的线上核心阵地。

- 制作AI健康短剧与高质量数字影视内容
- 孵化并打造高辨识度的“东方健康”IP矩阵
- 建立多语种国际传播渠道，推广东方健康生活理念

# 蓝图落地：四阶段实施路径



## 01

### 理论体系建设

(第一季度)

#### ■ 核心任务

完成理论框架构建、编制标准化学科体系、组建高水平专家委员会及发布行业白皮书。

#### ■ 预期成果

形成完善的理论体系文件与学科标准框架，奠定行业理论基石。

## 02

### AI平台建设

(第二季度)

#### ■ 核心任务

研发“AI中医”智能辅助诊疗系统，搭建大规模健康数据库，并开发主动健康管理APP。

#### ■ 预期成果

建成一体化AI健康服务平台、高精度智能辨证系统与区域生命健康数据中心。

## 03

### 产业场景落地

(第三季度)

#### ■ 核心任务

建设标杆性康养中心、打造“主动健康”示范社区及中医特色文旅体验基地。

#### ■ 预期成果

打造可复制的区域示范项目，构建起“医养文旅”融合的康养产业生态体系。

## 04

### 国际化推广

(第五年度)

#### ■ 核心任务

举办高水平国际健康论坛、建立全球课程认证体系，并拓展海外联合研究与合作中心。

#### ■ 预期成果

建立具有国际影响力的健康标准体系，打造享誉全球的东方健康品牌。

# 价值创新：重塑健康医学新范式



## 01 理论创新 · 多元融合

首次系统性地将岐黄中医、生活方式医学、主动健康、AI智能系统与东方生命文明五大体系进行深度融合，构建理论基石。

## 02 医学创新 · 范式升级

推动医学模式从单一的“疾病医学”向关注整体的“生命状态医学”跨越，全方位提升人的生命质量，回归医学本源。

## 03 产业创新 · 生态构建

打通上下游，形成AI健康、康养服务、长寿经济、中医数字内容与主动健康管理等多产业深度融合的创新型健康生态。

## 04 文明创新 · 文化自信

以现代科技赋能传统智慧，推动东方生命文明的现代化表达和国际化传播，在全球健康治理中彰显中国方案与文化自信。



# 深远影响：社会价值与产业前景



## 社会价值

- 推动全主动健康：提升国民健康素养
- 助力慢病预防：降低社会医疗负担
- 促进情绪健康建设：应对社会心理挑战
- 优化老龄健康管理：应对老龄化社会
- 服务“健康中国”战略：贡献创新解决方案



## 产业价值：培育新经济增长点

AI健康平台 · 康养服务体系  
国际课程认证 · 长寿文旅产业  
智慧银龄产业



## 国际价值

推动中国从“中医输出”  
升级为  
“东方生命文明输出”  
提升国际影响力



# 未来愿景：构建人类生命文明新医学范式

“岐黄整合生活方式医学”不仅是医学体系的升级，更是AI时代东方生命文明的新表达。



## 东方主动健康体系

从“被动治病”转向“主动健康”，重塑东方生命养护理念。



## AI生命智能系统

科技赋能传统智慧，构建精准化、个性化的生命数据引擎。



## 长寿文明平台

打造全生命周期的健康服务网络，共建人类长寿文明。



## 国际生命健康生态

推动东西方医学深度融合，为全球健康治理提供中国方案。

未来医学的核心，不再只是治疗疾病，而是让人长期保持高质量的生命状态。