

# 基于大数据技术探讨倡导有中医养生理念的生活方式的意义与途径<sup>※</sup>

原 丹\*

**摘 要** 大数据为中医药事业的传承与发展提供了新的研究范式。文中基于中医学传承视角,提出倡导有中医养生理念的生活方式将有助于中医学的传承与发展,有利于人民身体健康。

**关键词** 中医;大数据;生活方式

生活方式<sup>[1]</sup>是作为社会主体的个人在一定的历史条件、社会环境中为谋求自己的生存与发展而选择、确立的日常生活的构成和实现方式,表现为个人及其家庭的衣、食、住、行以及闲暇时间的利用等活动方式。生活方式是受到一定社会生产力的发展水平、社会政治状况等条件制约和影响的。本文探讨大数据时代倡导有中医养生理念的生活方式的意义和途径。

## 1 大数据技术下,倡导有中医养生理念的生活方式有助于中医学的传承与发展

**1.1 中医学传承与发展面临困境** 2007年方舟子出版《批判中医》一书,对中医的有效性 & 安全性提出疑问<sup>[2]</sup>,自此掀起“中医黑”的网络时代,中医学面临了前所未有的审视:中医学对现代医学的贡献度如何?中医临床的有效性、科学性如何进行客观评价?中医药的安全性及不良反应如何进行评价?中医养生是否真正契合人们的健康需求?中医医疗机构的技术服务中,中医是否占据主要地位?现行的中医学教育制度如何培养出传承中医的人才?中医科研研究及成果的真实性及推广性如何?中医现代化是否真正意义上推动了中医的发展?现代医学高速发展的今天,中医学的传承与发展陷入困境。

### 1.2 大数据技术有助于传承与发展中医学

**1.2.1 中医学具备大数据特征** 中医学<sup>[3]</sup>是以中国

古代朴素的唯物论和辩证法思想——气、阴阳、五行学说为科学方法论,以整体观念为主导思想,以脏腑经络的生理和病理为基础,以辨证论治为诊疗特点的医学理论体系,以中国传统医学理论与实践经验为主体,研究人体生理、病理、疾病的诊断及康复保健的一门综合性学科。几千年的医疗实践是中华民族认识生命、维护健康、战胜疾病的宝贵经验总结,丰富的防治疾病经验具备了大数据的特征,即其经验是整体的数据而不是随机取样,是混杂性而不是精确性,是相关关系而不是因果关系。因此,王永炎院士<sup>[4]</sup>指出“中医学蕴含高概念大数据时代的特征”,可用科学大数据的研究范式来研究中医学几千年来积累和仍在不断积累的大数据,通过对数据的对比分析,归纳、掌握和推演出更优的方案,来传承中医的经验医学,进而实现创新性发展。

**1.2.2 大数据技术是传承与发展中医学的一把利器** 2012年,由涂子沛所著的《大数据》一书正式开启了中国社会“大数据时代”元年<sup>[5]</sup>,引领了中国社会对大数据战略、数据治国和开放数据的讨论。2015年国务院颁布《促进大数据发展行动纲要》<sup>[6]</sup>,大数据作为一种客观存在成为各学科领域创新的内在需求。2015年发布的《北京中医药文化传播发展报告》<sup>[7]</sup>认为,将大数据对患者的信息收集、整理、分析以及在中医“治未病”方面的长期信息跟踪和预测用于中医药学术研究和临床经验总结,将成为中医药学术在现代可持续性发展中的正确道路。近年来,运用大数据技术在中医药领域的研究取得了丰硕的成果<sup>[8,9]</sup>,如整合中医古籍专著、文献期刊;对地域性的中医流派、地方性的传统中医药、名老中医药学术经验的研究分析;从“西医-方药”“中医-方药”“中药-中药”“疾病-选穴”“疾病-病机”等多维度、多空间、多方面对中医药

※基金项目 福建省第二批基层老中医药专家师承带徒项目(No.闽卫中医函〔2021〕339号);福州市卫生健康科技创新平台—“福州市中医药传承创新平台”项目(No.2021-S-wp3)

\*作者简介 原丹,女,硕士研究生导师,主任医师,国家中医药管理局第四批全国中医临床优秀人才。主要从事儿科疾病的中医临床研究。

•作者单位 福州市中医院(福建 福州 350000)

进行研究。这些成果可为中医药学的发展决策提供依据。

**1.3 倡导有中医养生理念的生活方式有助于中医学的传承与发展** 中医养生<sup>[9]</sup>就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。中医养生通过倡导人与自然、形与神、脏腑气血阴阳的和谐而达到身心健康、延年益寿的养生目的,其倡导养精神、和饮食、练形体、慎房事、适寒温的生活方式是中医养生观的重要体现。同时,现代医学视野下的健康观涉及身体、心理、社会适应能力等多个层面,与中医养生的整体观是高度一致的。因此,倡导有中医养生理念的生活方式亦契合现代医学健康观的需求。利用大数据技术,将有中医养生理念的生活方式与人体健康状况进行关联性分析,可为中医学作为经验医学提供科学依据,有助于中医学的传承与创新性发展。

## 2 如何利用大数据倡导有中医养生理念的生活方式

**2.1 利用大数据挖掘技术整合养生文献** 数据挖掘<sup>[10]</sup>(Data Mining)又称为数据库中知识发现,是为解决“数据丰富、知识贫乏”状况而兴起的技术。中医养生文献浩如烟海,利用数据挖掘技术根据中药、方剂、功效、科别、病证、年龄、性别、宗教、地域等类别进行系统化、规范化、数字化整理,建立养生数据库并深入研究,挖掘其中精粹,从而收获真正有价值的文献,为倡导有中医养生理念的生活方式构建理论基础。

**2.2 借助大数据技术建立中医养生平台** 高翔等<sup>[11]</sup>提出,可将数据平台分为基础数据采集层、数据中心层以及应用层,将规模庞大、类型多样、结构复杂冗余的数据群集通过大数据技术进行信息处理,从而在数据浪潮中进行有效的输出,构建中医养生保健平台。于彤等<sup>[12]</sup>提出,采用本体、知识库、万维网等技术构建中医养生知识服务平台并向全社会开放,可为人们提供准确、可靠、个性化的中医养生知识服务,以促进中医养生知识的普及和利用。

**2.3 借助大数据传播技术宣扬有中医养生理念的生活方式** 《黄帝内经》提出“圣人不治已病治未病”,奠定了中医养生学的理论基础,“治未病”思想是中医养生学的核心目标。历代养生家通过长期的实践逐步形成养生思想和理论指导人们的日常生活,保养华夏儿女的身心健康,其成效显著。然而,全球气候变暖、冰山融化等生态环境变迁以及经济快速发展带来的环境污染、工作节奏加快等问题改变了人们的生活方

式,对人们的健康产生了消极影响。同时,人们生活方式受外来文化冲击,有中医养生理念的生活方式遭受质疑甚至摒弃。中医养生强调“人与日月相参”“天人相应”,面对不断变迁的外部环境具有独特的优越性。因此,传承与复兴有中医养生理念的生活方式,是人们健康生活的需求,而大数据传播技术正是最好的宣传工具。借助云环境互联功能,营造开放性的平台,通过 web 服务接口,实现中医养生平台与移动应用程序之间的对接,通过移动互联网向人们提供知识推荐、知识问答、知识检索、健康数据收集与分析等服务,如中医治未病慢病健康管理系统<sup>[13]</sup>、中医养生保健 APP<sup>[11]</sup>、中医药养生旅游模式<sup>[14-15]</sup>等。

以太极拳为例。太极拳<sup>[16]</sup>为我国传统养生功法代表,然而受多元文化影响,其融入现代生活的程度及在年轻群体的接受度并不高。利用大数据技术功能,对太极拳与人体身心健康进行关联性数据导入、整合及深度分析,对太极拳在促进骨健康、改善心血管功能、提升肺功能、增强身体稳定控制以抗跌倒及积极影响心理健康等方面进行定量评价,阐释太极拳祛病延年的机制<sup>[17-23]</sup>,将数据处理结果输出,并借助互联网传播渠道,促进人们对太极拳全方位认识,以此提升太极拳推广与传承的广度与深度。赵超等<sup>[16]</sup>提出,创建太极拳有关 APP 并充分利用“网红”潮流将太极拳带入更广阔的视野,利用大数据技术对互联网浏览记录精准分析,从而对潜在人群进行充分挖掘、精准传播。张祖沛<sup>[24]</sup>提出,可利用大数据的信息导入功能收集太极拳用户的反馈信息,将其与群体健康进行关联研究,宣传太极拳颐养身心的积极作用,倡导人们练习太极拳。

## 3 结语

倡导将中医养生理念贯穿于人们生活的日常,则衣、食、住、行皆可承载中医之道。利用大数据工具,将有中医养生理念的生活方式与人体健康状况进行关联性分析,最大量地为中医科学大数据提供支撑,以精准数据为传统中医的经验医学正名,坚守陷入发展困境的中医学,此举或将成为中医学守正创新、持续发展的可行战略。

## 参考文献

- [1]汪业周.论生活方式的蕴涵与结构[J].理论学刊,2002,19(1):90-93.
- [2]李树财.中医科学性争论的科学逻辑研究[D].重庆:西南大学,2015.
- [3]赵伟.广义科学哲学视野中医本性分析[D].武汉:华中科技大学,2011.

(下转第 50 页)