

# 慈临中医：以体质为基，调慢病塑造抗衰自然美

沈军伟

耀百岁健康产业有限公司

DOI:10.32629/fcmr.v8i1.19664

**[摘要]** 慈临中医以整体观和体质辨证为核心,构建抗衰老自然美体系。该体系认为衰老源于体质偏颇,并与慢性病相互影响。其方案通过膏滋精准调理体质,并结合饮食、睡眠、情志、运动的日常养护及慢病协同干预,旨在由内而外恢复平和体质,实现健康与自然美。梳理抗衰老产业上升为国家战略的国际趋势,分析其背后的驱动逻辑,并初步探讨其对未来医疗与大健康产业格局可能产生的重塑性影响。该领域的发展已超越早期局限于医美护肤或传统养生的初级形态,正迅速演变为全球主要大国竞相布局的国家级战略焦点。

**[关键词]** 抗衰老自然美; 慢病协同干预; 国际趋势

中图分类号: R339.3+8 文献标识码: A

## Cilin Traditional Chinese Medicine: Constitution as the Foundation, Chronic Disease Co-regulation, and Reconstructing Natural Anti-Aging Beauty

Junwei Shen

Yaobai Century Health Industry Co., Ltd.

**[Abstract]** Cilin Traditional Chinese Medicine (TCM) establishes a natural anti-aging beauty system with holistic perspective and constitution differentiation as its core. This system posits that aging originates from constitutional imbalance and interacts with chronic diseases. Its protocol employs precise constitutional regulation through ointments, combined with daily maintenance of diet, sleep, emotional regulation, and exercise, as well as chronic disease co-intervention, aiming to restore a harmonious constitution from within and achieve health and natural beauty. By examining the international trend of elevating anti-aging industries to national strategies, this study analyzes the underlying driving logic and preliminarily explores its potential transformative impact on the future landscape of healthcare and the broader health industry. The development in this field has transcended its early-stage limitations of medical aesthetics or traditional wellness, rapidly evolving into a national strategic focus for major global powers.

**[Key words]** natural anti-aging beauty; chronic disease co-intervention; international trend

### 引言

本文聚焦于抗衰老产业——这一即将重塑人类生活及医疗健康格局的前沿领域,为大健康产业从业者与研究者揭示了历史性的结构性机遇。从全球视野看,抗衰老已上升至国家长期竞争力与战略安全层面。各国抗衰战略呈现高度一致性:通过系统性、规模化的科学干预,延长全民健康寿命,提升国民健康素质。此举不仅关乎民生福祉,更是应对少子化与老龄化、缓解其对经济与社会可持续冲击的核心战略。理论上,有效延缓衰老、延长健康无病期,可使老年群体由社会负担转化为支撑经济发展的重要人力资源。

美国「靶向衰老国家战略」将衰老定义为可干预的疾病,推动国家级资源投入。国立卫生研究院等机构将研究重心从单

一老年病转向衰老的底层机制,力求延长全民健康寿命。日本则以“产学研医深度融合”为路径,聚焦细胞治疗、再生医学等领域,以期缓解老龄化带来的社会与财政压力。

当前全球抗衰老研究前沿主要集中在:干细胞疗法、CAR-T/NK等免疫细胞疗法用于清除衰老细胞;细胞重编程技术探索延缓衰老的潜力;基因与分子干预如NAD+前体(NMN/NR)、衰老细胞清除剂(Senolytics)及雷帕霉素等衰老通路抑制剂。同时,数字孪生与AI技术通过多组学数据构建个人健康模型,实现生物学年龄评估与个性化干预,以硅谷Autos Labs为代表的公司正推动该方向快速发展。

在了解慈临家庭健康的抗衰老体系前,掌握这些全球科研动态,有助于我们更清晰地认识该领域的技术脉络与发展趋势。

《健康中国2030规划纲要》将“预防为主”“全生命周期健康管理”“保障老年人健康”作为战略核心。近年来,国家对干细胞、基因检测等前沿领域的监管路径日益清晰,逐步由“严监管”向“规范化扶持”转变,释放出鼓励科技创新、支持普惠性健康产业发展的明确信号。未来,围绕主动健康管理、功能医学干预与慢病防控的抗衰老相关领域,有望迎来更包容的政策环境与万亿级市场空间。

面对全球抗衰老浪潮,如何在中国大健康产业中有效落地?答案深植于中医千年传承的智慧之中。中医以整体观和辨证论治为核心,构建了完整的“抗衰老与自然美”体系,追求生命平衡与“天人合一”。慈临家庭健康·中医养生平台基于这一理念,融合现代康养技术,推出「体质与相关慢性病协同调理解决方案」,帮助大众高效实现“抗衰老自然美”的健康目标。

聚焦两大核心命题:慈临如何以中医思维辨证“抗衰老自然美”?为何“体质与相关慢性病协同调理”能成为这一体系的底层逻辑?

### 1 中医思维辨证“抗衰老自然美”:以体质为根,以自然为宗

慈临家庭健康立足中医本源、扎根康养实操,所倡导的“抗衰老自然美”,绝非追求表面驻颜的短期效应,而是以中医整体思维、体质辨证为核心,践行“内调本源、固本培元、自然抗衰”的养生正道。在中医认知中,真正的抗衰老,是让身体回归本真健康态,由内而外绽放生命自然之美;真正的自然美,是气血充盈的通透、脏腑和顺的温润、体质平和的康健,而非医美雕琢的短暂惊艳。

中医思维的核心是“整体观”与“辨证论治”,这亦是慈临辨证“抗衰老自然美”的逻辑根基。中医认为,人体是一个气血相通、脏腑相连、阴阳平衡的有机整体,衰老绝非单一器官、单一细胞的孤立衰退,而是“气血亏虚、脏腑失调、阴阳失衡、经络瘀堵”的综合表征,其根源直指体质偏颇。

中医将人体生命状态归纳为九种体质:一种健康的平和和体质,搭配八种失衡的异常体质(阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质)。这八种异常体质,既是亚健康的核心根源,更是人体走向衰老、滋生慢病的起始点:气虚则神疲乏力、面色萎黄,阳虚则畏寒怕冷、活力匮乏,阴虚则津液耗损、容颜干涩,痰湿则体态臃肿、代谢迟缓,湿热则肌肤暗沉、痘斑丛生,血瘀则经络瘀堵、色斑沉着,气郁则情志不畅、面色憔悴,特禀则体质敏感、易病早衰——这些衰老征象,本质都是体质偏颇的外在显现,是身体发出的“失衡信号”。

因此,慈临辨证抗衰的核心在于调理体质。通过纠正体质偏颇,促使身体回归阴阳调和、气血充盈的平和状态,从而实现面色红润、精神饱满的自然之美。这即是中医“抗衰老自然美”的真正内涵——养气血、调体质、守活力。

### 2 底层逻辑:为何“体质与相关慢性病协同调理”是核心支撑?

慈临将“体质与慢性病协同调理”作为“抗衰老自然美”的底层逻辑,根植于中医“标本兼顾”“治未病”的智慧,基于体质与慢性病“互为因果”的深度关联——体质偏颇是慢病诱因,慢病又会加重体质失衡,形成闭环。若仅单一调理,难以真正抗衰。

从中医看,慢性病具有“体质倾向性”:阳虚质易患风湿、痛经,阴虚质多见失眠,痰湿质易发高血压、糖尿病,血瘀质好发心脑血管病,气郁质常伴结节增生。这些病根源在体质长期失衡,而慢病又会损耗气血,加剧偏颇,形成“体质失衡→慢病→衰老加速”的恶性循环。

要打破循环,必须协同调理:一方面调整体质,从源头阻断慢病;另一方面管控慢病,减少对体质的损耗。这既符合“治未病”理念,又能标本兼顾,使抗衰更具针对性、长效性。

以痰湿质合并高血压为例,需协同调理:用健脾祛湿膏滋调体质,配合饮食运动;同时结合穴位按摩与情志疏导辅助控压。随着痰湿改善,气血通畅,血压趋稳,臃肿、暗沉等衰老表现得以缓解,回归自然健康美。

### 3 慈临抗衰老自然美可行性方案:全维度协同,落地式调理

基于“体质辨证”核心与“体质与慢性病协同调理”底层逻辑,慈临构建起“膏滋精准纠偏+全维度日常养护+慢病协同干预”的一体化可行性方案,将抗衰老自然美融入日常生活的每一处细节,实现“调体质、控慢病、抗衰老、养美感”的同步推进,让中医抗衰从理念落地为可践行的日常。

#### 3.1核心:膏滋精准纠偏,直击体质根源

慈临以“辨证施治”为核心,结合客户体质偏颇类型与慢病情况,提供专属膏滋产品,实现精准调理:针对气虚质(或合并疲劳综合征),以补气健脾膏充盈气血、提振精神;针对阳虚质(或合并宫寒、风湿骨病),以温阳散寒膏驱散内寒、温补阳气;针对阴虚质(或合并慢性失眠),以滋阴生津、润燥养肤,助力客户补足津液,养出红润透亮气色;针对痰湿质(或合并高血压、糖尿病),以健脾祛湿膏滋轻盈体态、顺畅代谢;针对血瘀质(或合并心脑血管疾病),以活血化痰膏滋疏通经络、改善瘀滞;针对气郁质(或合并乳腺增生),以疏肝理气膏滋疏解情绪、调和气血。针对特禀质(或合并过敏性鼻炎、湿疹),以扶正固表、增强禀赋,让客户体质强健,减少过敏、易感冒等问题。通过膏滋的温和长效调理,精准纠偏体质,为后续协同调理筑牢核心根基。

#### 3.2支撑:全维度日常养护,筑牢健康根基

方案始终遵循中医“天人合一”理念,涵盖饮食、睡眠、情志、运动四大核心板块,让体质调理与慢病养护融入日常,形成“内外同调、身心共治”的闭环:

3.2.1中医日常饮食:以“辨证施食、性味相合”为原则,结合客户体质与慢病类型定制饮食方案。如痰湿质高血压客户,主推清淡饮食,侧重祛湿降压食材;血瘀质心脑血管客户,多推荐活血化瘀食材,忌食生冷黏滞之物。同时强调三餐定时定量、

七八分饱,顺应四时调整饮食(春季疏肝、夏季祛湿、秋季润燥、冬季温补),契合“天人合一”之道,让食养成为体质调理与慢病管控的重要助力。

3.2.2科学睡眠养护:结合中医“子午觉”养生理念,为不同体质、慢病客户制定专属睡眠方案。如阴虚质失眠客户,建议睡前冥想、饮用温牛奶,规避睡前思虑过度;阳虚质风湿骨病客户,注重睡眠保暖,睡前以40℃左右温水泡脚,搭配按揉涌泉穴,促进阳气生发。通过规律睡眠,滋养脏腑、修复气血,减少慢病对身体的耗伤,为体质改善提供保障。

3.2.3情志心理疏导:遵循“怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”的中医情志理论,将情志调理融入调理全流程。如气郁质乳腺增生客户,由专属疏导师引导释放情绪,搭配疏肝理气膏滋与书法、养花等舒缓兴趣,双管齐下疏解肝气;血瘀质心脑血管客户,通过冥想、舒缓音乐平复心绪,避免情绪激动诱发血压波动,实现“心身同调”。

3.2.4定制运动疗法:以“适度运动、辨证施动”为核心,结合体质与慢病情况设计运动方案。如气虚质合并疲劳综合征客户,适配太极拳、八段锦等温和运动,忌剧烈运动耗伤气血;痰湿质糖尿病客户,可选择慢跑、羽毛球等中等强度运动,促进祛湿控糖。运动后针对性补充温水、姜枣茶(阳虚/气虚质)或淡盐水(阴虚质),让运动成为体质调理与慢病控制的“催化剂”。

3.3关键:慢病协同干预,阻断衰老循环

慢性疾病是体质偏颇的“果”,也是加重体质失衡、加速衰老的“因”。协同调理方案的慢病干预核心为“靶向调理、快速控症”,以中医“扶正祛邪”理念为指导,结合专属中药外调法——玄阙通肚脐保健贴,搭配穴位按摩、食疗等手段,构建针对性干预体系,既快速缓解症状、减少机体耗伤,又能协同体质调理形成合力,这正是慈临“体质调理+慢病管理”的核心思路落地体现。该干预方案无副作用,适配门店实操与居家养护,确保客户能长期坚持。

具体慢病干预方案如下:

3.3.1高血压(适配痰湿质、血瘀质):以玄阙通肚脐保健贴为核心外调手段,靶向作用于神阙穴,疏通经络、调和气血以平稳血压,搭配穴位按摩(选取百会、风池、足三里、太冲穴,每日1-2次,每次5-10分钟)强化控压效果,辅以菊花枸杞茶代饮食疗(菊花清肝明目、枸杞滋阴补肾),形成“外调+按摩+食疗”的协同干预,全方位辅助控压,减少血压波动对体质的耗伤。

3.3.2糖尿病(适配痰湿质、气虚质):核心采用玄阙通肚脐保健贴外调,通过神阙穴吸收中药成分,调节脏腑功能、改善代谢,搭配足部艾灸(选取涌泉、三阴交穴,每日艾灸10-15分钟)温阳健脾,辅以冬瓜薏米汤代饮食疗(健脾祛湿、辅助控糖),三

重干预协同作用,既缓解血糖异常症状,又改善代谢迟缓的体质问题,阻断慢病对体质的持续损耗。

3.3.3心脑血管疾病(适配血瘀质、气郁质):以玄阙通肚脐保健贴外调疏通经络、活血化瘀,搭配颈部与手臂刮痧(每周1-2次)强化气血循环,辅以山楂红枣茶代饮食疗(养血安神、预防瘀堵),全方位改善气血瘀滞状态,既控制心脑血管疾病症状,又纠正血瘀、气郁的体质偏颇,降低并发症风险。

慢病协同干预的核心目标为:以玄阙通肚脐保健贴为核心纽带,串联体质调理与慢病管控,快速控制慢病症状,减少机体耗伤,阻断“慢病加重体质失衡”的恶性循环,为膏滋调理与日常养护提供支撑,让体质改善的效果更快显现,同时降低慢病并发症的发生风险,延长健康寿命。

#### 4 结语

慈临家庭健康推出的“抗衰老自然美”方案,坚持以中医思维为引领,以体质辨证为核心,以“平和质”为长期目标,通过膏滋精准调理与日常食、睡、心、动的深度融合,构建出精准、长效、可落地的一体化调理体系。该方案遵循中医大道,注重长效调理,助力用户通过体质改善与慢病管理,由内而外回归健康自然状态。

作为大健康产业的践行者,慈临始终秉持“以中医为本,守健康之真”的初心,赋能从业者掌握中医调理能力,让更多人在养生实践中筑牢健康根基。抗衰老的未来已沿中医整体观路径加速到来,把握这一趋势,即是把握未来大健康产业的关键机遇。这既是中医养生的当代价值,亦是大健康从业者的时代使命。

#### [参考文献]

- [1]World Health Organization.(2022).Global Report on Ageing and Health.Geneva: WHO Press.
- [2]Partridge,L.,Deelen,J.,& Slagboom,P.E. (2023). Facing up to the global challenges of ageing.Nature,616(7957),437-447.
- [3]国家中医药管理局.《中医药抗衰老研究发展报告》[R].北京:中国中医药出版社,2023.
- [4]Ishansky, S.J., et al. (2023). Global trends in aging and longevity: Economic and geopolitical implications. The Lancet Healthy Longevity,4(5),e220-e229.
- [5]Kennedy,B.K.,& Pennypacker,J.K.(2024).National strategies for healthy longevity:A comparative analysis. Nature Aging, 4(1),15-24.

#### 作者简介:

沈军伟(1968--),男,汉族,浙江慈溪市人,高级经济工程师,从事中医康复理疗健康管理研究。