

锚定健康中国“预防为主”方针：平衡针灸赋能大健康产业落地实践

王文远

北京中医药大学, 北京

DOI:10.62836/medicine.v3i3.1248

摘要：党的十八大以来，新时代党的卫生与健康工作方针明确将“预防为主”作为核心方向，提出“预防是最经济最有效的健康策略”，推动医疗卫生工作从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”深度转变，筑牢疾病发生前的健康防线。平衡针灸作为立足脑科学、依托国家973科研课题、以中枢调控为核心的中医现代化创新成果，深度契合传统“治未病”思想与国家大健康战略导向，以两脑理论（现代脑与原始脑命运共同体理论）为根本遵循、以45毫秒中枢干预为技术核心，精准践行“预防为主、防治结合”方针，为健康中国建设提供可复制、可推广、可落地的特色中医解决方案。

关键词：调控规律，干预技术，病理修复，绿色安全，无需留针

Anchoring the “Prevention First” Policy of Healthy China: Practical Implementation of Balance Acupuncture Empowering the Comprehensive Health Industry

Wenyuan Wang

Beijing University of Chinese Medicine, Beijing

Abstract: Since the 18th National Congress of the Communist Party of China, the Party’s guidelines on health and medical work in the new era have clearly established “prevention first” as a core direction, proposing that “prevention is the most economical and effective health strategy.” This approach drives a profound transformation of medical and health services from a “disease-centered” model to a “people’s health-centered” one, building a solid health defense line before diseases occur. Balance acupuncture, as an innovative achievement in the modernization of traditional Chinese medicine, is grounded in brain science, supported by the National 973 Research Project, and centered on central nervous system regulation. It deeply aligns with the traditional concept of “preventive treatment of disease” and the strategic orientation of the national comprehensive health initiative. Guided by the TwoBrain Theory (the theory of a shared destiny between the modern brain and the primitive brain) and taking the 45millisecond central intervention as its technical core, balance acupuncture precisely practices the policy of “prevention first, combining prevention and treatment.” It provides a replicable, scalable, and implementable distinctive TCM solution for the construction of a Healthy China.

Keywords: Regulatory mechanisms; Intervention techniques; Pathological repair; Green and safe; No needle retention

1 政策同频：精准契合大健康战略顶层要求

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出，要充分发挥中医药在疾病预防、治疗、康复全周期的独特优势，加快构建“防一治一康”一体化健康服务体系[1]。平衡针灸以原创的“两脑理论”为核心学术体系，成功构建了集“脑技术、脑理论、脑文化”于一体的现代针灸创新体系。这一体系不仅在理论上实现了传统中医与现代脑科学的深度融合，更在实践路径上与国家卫生健康政策导向高度同频。

1.1 平衡针灸定位未病先防

平衡针灸将健康干预端口前置，聚焦亚健康、功能性疾病启动阶段，以两脑理论为指导，紧扣现代脑心理失衡这一疾病源头，针对心理失衡、心理疲劳、心理过敏引发的生理失衡、生理疲劳、生理过敏等问题开展中枢靶向调控，从源头可以有效阻断病理性“三高”和器质性病变疾病科学的发生进程[2]。

当前我国高血压、高血脂、糖尿病等代谢异常问题高发，已成为冠心病、脑中风、尿毒症、癌症等重大器质性疾病的主要诱因，覆盖各年龄段，中老年群体尤为集中，城乡均呈高发态势，甚至农村地区死亡率已超过城市。

这类疾病若长期不干预、不治疗，会对健康造成不可逆的严重危害。高血压持续损伤血管，易引发心梗、脑出血、肾功能衰竭；高血脂加速动脉粥样硬化，堵塞心脑血管；糖尿病长期高血糖损害微血管与神经，诱发尿毒症、失明、下肢坏死，同时大幅提升癌症与心脑血管并发症风险。冠心病可致急性心梗猝死，脑中风遗留偏瘫、失语等残疾，尿毒症需长期透析维持生命，癌症则直接威胁生存，多重疾病叠加更会让身体机能快速衰退，严重降低生活质量，给个人与家庭带来沉重负担。

在健康意识层面，随着健康中国建设推进，公众健康素养逐步提升，慢性病防治素养也在提升，越来越多人知晓定期体检、控盐控油、规律运动、

戒烟限酒等预防知识。但整体仍存在“高认知、低行动”“重治疗、轻预防”的普遍问题，不少人忽视无症状期的代谢异常，觉得“没症状就不用管”，缺乏长期监测与主动干预习惯，预防为主的健康理念尚未完全转化为日常行为，慢性病防控仍需强化关口前移，让主动预防成为全民健康共识。

平衡针灸专家团队面对慢性疾病公众健康危害的严重形势，依托国家973基础科研课题证实的干预机制，运用平衡针灸通过调节中枢神经—内分泌—免疫网络系统，激活人体原始脑自我修复基因程序，降低重大疾病发病风险[3]。从公共卫生角度测算，常规疾病的预防成本仅为治疗成本的一小部分，平衡针灸专家团队多次义诊的过程当中，患者是免费治疗的，平衡针灸治疗成本就是一根一次性无菌针灸针和一个酒精棉球，提前进行平衡针灸的早期干预模式，能够大幅降低高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、脑中风，尿毒症，癌症等器质性疾病的发病率，减少群众后续医疗支出，缓解公立医院诊疗压力，充分践行“预防为主”的健康策略。

1.2 平衡针灸定位防治结合

平衡针灸的核心是脑技术，即中枢调控针灸，核心逻辑依托两脑理论展开，将疾病诊断和治疗的权利归还给病人，医生的责任就是通过脑技术帮助病人打开大脑中枢自我调控的开关，启动病人原始脑基因修复程序，让病人自己治疗自己的疾病，这一核心机制已通过国家973基础理论研究证实。平衡针灸通过针刺外周神经靶点，可在45毫秒（国家973基础理论研究证实）内快速激活大脑中枢自我调控系统，促进大量神经递质多巴胺、五羟色胺、内源性吗啡等释放为疾病修复提供物质基础，从而实现疾病自主修复。也就是说，平衡针灸针刺外周神经靶点可迅速启动人体中枢自我调控系统，当神经信号精准抵达大脑相应功能区域后，中枢神经立刻被全面激活，进而促使机体大量合成并释放多巴胺、五羟色胺以及内源性吗啡等关键神经递质与活性物质，这些天然的生理物质不仅能够调节神经功能、平衡内分泌、改善情绪与睡眠、缓解疼痛与炎症，更能为受损组织的修复提供重要的物质基础与

生理动力，在中枢的统一指挥与调控下，身体原本被抑制或紊乱的自我修复机制被重新唤醒，气血运行、免疫应答、代谢调节、神经传导等各项生命活动逐步恢复平衡与有序，无需借助外部药物直接作用于病灶，而是依靠自身强大的自愈能力，实现对疾病的自主调节、自主修复与自主康复，从根源上恢复机体的健康稳态。

基于两脑理论，平衡针灸既调节现代脑心理亚健康，改善焦虑、失眠、情绪内耗，又同步修复原始脑生理功能，实现心理、生理双向平衡，改变疾病发展轨迹，覆盖预防、治疗、康复全链条健康干预。目前，国家高等教育智慧教育平台已开设“针灸治未病”专项课程，平衡针灸作为国家卫健委和国家中医药管理局向全国推广的中医适宜技术，凭借取穴精简、起效迅速、安全便捷、绿色无创的技术优势，成为基层医疗机构、社区康养、乡村卫生服务推广中医预防保健的优选适宜技术[4]。

国家高等教育智慧教育平台正式开设“针灸治未病”专项课程，标志着我国在中医药高等教育与全民健康普及方面迈出重要一步，而平衡针灸作为国家中医药管理局正式认定并向全国推广的中医适宜技术，被纳入相关教学体系，充分体现了国家对针灸技术传承、创新与基层普及的高度重视。平衡针灸并非简单沿用传统针灸，而是在中医理论基础上结合现代神经调控机制形成的升级创新技术，具有取穴少、见效快、操作简便、安全可靠等突出优势。其治疗过程无需长时间留针，进针刺激后即可完成，真正实现随治随走，大幅节省患者时间，适合快节奏生活下的健康需求。同时，平衡针灸的取穴多分布于四肢部位，远离胸腹腔重要脏器，从操作层面有效避免了针刺过程中可能出现的风险，最大限度保障患者治疗安全，降低医疗隐患。此外，平衡针灸学习门槛相对较低，原理清晰、手法规范，普通人经过系统学习和规范练习，即可掌握常用基础穴位与操作方法，在日常出现疲劳、疼痛、失眠、情绪失调，心脑血管病突然发作的危急时刻等不适时，能够进行简单有效的自我调理与应急救治，真正做到把健康掌握在自己手中。这一技术的普及，既推动了中医药现代化发展，也为全民健康

预防、自我保健和慢性病防控提供了简便、安全、高效的新途径，彰显了平衡针灸技术在全民健康进程当中的重要价值。

2 理念同源：传统“治未病”思想的现代化落地载体

中医“治未病”核心包含未病先防、欲病救萌、已病防变三个核心层次，与国家“预防为主、防治结合”方针一脉相承[5]。平衡针灸立足原创两脑理论（现代脑与原始脑命运共同体理论），以现代脑心理管控原始脑生理运行，将传统治未病智慧与脑科学、中枢神经理论深度融合，实现中医理论现代化、科研化、临床化，是传统中医治未病理念的创新实践载体。

2.1 未病先防：中枢干预，守护大脑空天安全

人在日常生活中难免遭遇挫折、压力与不顺心的境遇，由此产生郁闷、愤怒、焦虑、悲痛、压抑等负面情绪。若这些情绪长期得不到疏导，在心中不断积压，就会扰乱气血运行、影响脏腑功能、破坏神经内分泌平衡，逐渐成为诱发高血压、失眠、胃肠病、心脑血管问题甚至癌症等重大疾病。中医讲“情志致病”，负面情绪就是体内看不见的“心理雾霾”，一旦积累过重，健康便会逐步受损。而在这些情绪尚未真正演变为器质性疾病之前，及时运用平衡针灸进行干预，疏解情绪、调节心态、清除心理雾霾，正是“未病先防”最关键、最有效的体现。

平衡针灸在未病先防中具有独特而重要的作用，它通过刺激外周神经靶点，快速激活大脑中枢自我调控系统，促进多巴胺、五羟色胺、内啡肽等正向神经递质释放，能够迅速舒缓紧张、平复情绪、缓解压抑、改善焦虑，使人恢复平静、轻松与愉悦的状态。它不只是调理身体，更是从神经心理层面清除情绪淤积，阻断情绪致病的链条，实现身心同调、防患未然。

平衡针灸之所以比较适合未病先防，适合各类人群长期保健使用，其作用直接针对情绪紊乱的根源——中枢调控失衡，能够快速修复身心状态，真

正做到在疾病形成之前提前干预、提前守护。凭借简便、安全、高效、身心同调的特点，平衡针灸成为未病先防、情绪保健、预防疾病的理想技术。

未病先防的核心在于精准定位“健康的未病状态”即功能性疾病状态，其本质是构建一套生命平衡的预警与干预系统。通过将健康防线前移，实现疾病的早期有效干预，将隐患消灭在萌芽状态。其脑理论明确指出：现代脑的心理失衡是百病之源，很多疾病均由此启动。因此，治未病必须从根源入手，首要任务是守护现代脑的“心理空天安全”，从而有效预防原始脑生理疾病的发生。

在作用机制上，平衡针灸依托国家973课题的科研支撑，通过针刺外周神经靶点，在45毫秒内将良性调控信号精准输送至大脑中枢。这一过程能够帮助中枢系统建立稳定的内环境，有效清除现代脑的“心理脑雾”，恢复原始脑的自身调节能力和免疫力，最终实现“正气存内，邪不可干”的防御目的。

针对健康人群的日常保健，平衡针灸能够促进大脑中枢指挥系统的程序升级，减少不良信息的干扰，为机体创造自我平衡与自我修复的最佳条件。其临床优势突出表现为改善机体疲劳、调节负面情绪、促进食欲以及提升睡眠质量等，能够全方位适配大众日益增长的日常养生保健需求。

2.2 欲病救萌：中枢调控，阻断疾病萌芽发展

欲病救萌是中医治未病思想的重要理念，指人体尚未形成明确器质性大病，仅处于亚健康、情绪失衡、机能紊乱的萌芽状态时，及时察觉征兆、提前干预调理，在疾病刚刚萌生、尚未扎根加重的阶段及时阻断病情发展，避免小病拖成大病、轻症演变为顽疾，是介于无病健康状态和已成疾病状态之间的关键过渡防护期。欲病救萌区别于健康无病，也不同于已病治疗，重在察萌芽、止初发、调失衡，是养生防病非常关键的干预时机。

欲病救萌的欲病阶段，身体会呈现多方面典型征兆表现。首先是情志情绪层面，时常莫名心情烦闷、易怒暴躁、郁郁寡欢，容易焦虑失眠、思虑过重，对事物失去兴趣，内心压抑郁结、负能

量堆积，这是情志气机失调的最早萌芽信号。其次是躯体体感层面，经常周身乏力、精神萎靡、容易疲惫，头晕头昏、肩颈僵硬酸痛，作息紊乱、入睡困难、多梦易醒，食欲不振、腹胀暖气，免疫力下降、易感冒怕冷，检查无明显器质性病变，却长期处于周身不适的亚健康状态。

再者是代谢与脏腑失衡表现，出现血脂、血糖、血压轻微波动不稳，体内气血运行不畅，内分泌紊乱，面色暗沉长痘、气机郁滞，身体处于阴阳失衡、脏腑功能失调的临界状态。此时虽未确诊任何疾病，但已是大病来临的前期预警。欲病救萌就是重视这些细微异常信号，不忽视身体发出的萌芽警示，借助平衡针灸技术及时调和气血、疏通经络、平复情志、激活自愈力，从根源上纠正身心紊乱状态，把潜在疾病扼杀在萌芽之初，真正践行防病于未然、治病于萌芽的健康养生智慧。

平衡针灸针对欲病救萌的疾病预警阶段，对应现代医学体质敏感、代谢异常及“三高”早期等功能向器质性病变过渡的关键时期。以两脑理论为指导，平衡针灸通过清除现代脑心理雾霾，打通中枢神经传导通路，保障大脑空天安全，为原始脑生理代谢、垃圾清理、病理修复创造条件。

借助45毫秒快速中枢干预技术，平衡针灸能够在疾病萌芽的病理阶段，快速阻断心理疾病对生理疾病的干扰与推进进程。真正把疾病扼杀在萌芽阶段之中，完全契合“早发现、早干预、早治疗”的公共卫生工作思路。

2.3 已病防变：中枢修复，遏制疾病进展恶化

在中医“已病防变”的诊疗体系中，平衡针灸占据着不可替代的核心地位。“已病”并非简单的症状显现，而是疾病已然成形，医生经影像检查可见器官发生器质性改变，如同有害种子在体内扎根发芽、蔓延滋长，不仅形成病灶，更在脏腑与气血间生出深层“病根”。临床中，切除手术仅为局部病灶的清除环节，无法改变患者致病的内在环境；正如潮湿木棍易生木耳，仅摘除木耳而不改善潮湿条件，新的木耳仍会反复滋生，这与部分肿瘤患者术后癌细胞转移、复发的机理高度

相似。

平衡针灸跳出局部对症治疗的局限，以整体观调控机体平衡，通过针刺外周神经靶点，快速激活大脑中枢的自我修复系统，重建神经—内分泌—免疫网络的协同运转，让全身各系统、组织回归有序平衡的运行状态。它从根源上修复紊乱的基因程序，清除干扰机体稳态的异常信号，阻断疾病进展与扩散路径，把“治标”升级为“治本”，把局部病变干预升级为整体调理身体平衡。

面对器质性病变，手术解决“已发之病”，而平衡针灸负责“防变之基”，二者互补方能构筑完整防线。平衡针灸以无创、高效的中枢调控，持续优化体内环境，遏制病灶再生与转移，助力机体重启自愈能力，真正实现“已病防变、防传防复”的临床目标，在慢病管理、术后康复与重大疾病防控中，发挥着无可替代的重要作用。

已病防变针对器质性疾病形成阶段，此类病症多由现代脑重度焦虑、抑郁引发顽固性失眠、消化不良、心脏供血不足、大脑供血不足，进而导致全身多系统功能受损，诱发冠心病、脑中风、尿毒症等重大疾病。

平衡针灸始终坚守两脑理论核心，坚持“疾病定位在大脑、病因定位在大脑、治疗定位在大脑”，通过45毫秒中枢靶向干预，调控现代脑心理平衡，恢复大脑空天安全，修正异常疾病基因程序，阻断器质性疾病持续进展，延缓病情恶化，为重症患者康复创造中枢修复条件，这一临床干预逻辑，完全符合国家973课题揭示的中枢神经调控规律。

3 落地可行：适配基层大健康服务的推广优势

新时代卫生健康工作方针强调“以基层为重点”，大健康服务主战场在社区、乡村。平衡针灸具备简、便、廉的鲜明特点，绿色安全、单穴疗法、三秒见效，加之不选择病人、不选择病种、不选择时间、不选择条件的技术优势，完全适配基层健康服务推广需求。

多年来，在军地各级领导的大力支持下，平衡

针灸专家团队经常深入基层、走进乡村社区，持续开展公益义诊活动。他们用简便高效的技术为群众解除病痛、调理体质，帮助许多人改善亚健康、缓解慢性病痛，提升生活质量。因其见效快、安全无副作用，每到一处都受到群众热烈欢迎与广泛赞誉。

平衡针灸脑技术，可使医生拥有出色的全科诊疗能力、心理疏导技能，并达到专业保健医师水准，完全迎合了现代人群的心理与生理需求。平衡针灸突出一脑心理核心，两脑相对平衡理论，把诊断与治疗的权力交给了病人自身的调节和修复程序，仅需通过45毫秒中枢干预，打开人体自我修复开关即可起效。体现了中医“以人为本”和“治病求本”的核心理念。一名平衡针灸的医生就如同一名全科医生，不需要复杂的设备支撑，经过3个月系统培训即可熟练掌握平衡针灸技术，服务于社区卫生服务中心、乡镇卫生院、康养驿站等场所。目前全国已有30多万名基层医师学习应用平衡针灸，覆盖各级医疗机构，能够让群众在家门口就享受到优质的中医预防保健服务。

其次，平衡针灸治疗成本低、起效快，单次治疗仅需几分钟，随治随走，无需留针，既降低了群众的就医成本，也适配快节奏的生活需求。对比常规的慢性病长期服药、反复理疗模式，平衡针灸的干预模式更经济、更便捷，尤其适合老年人群、上班族等不同群体的健康需求，能够有效提升基层健康服务的可及性和群众满意度。

作为中医药对外交流的重要名片，针灸已获得全球196个国家和地区认可，平衡针灸作为依托国家973课题、拥有原创两脑理论与45毫秒中枢干预核心技术的现代化创新针灸成果，已传播至50余个国家和地区。其不仅助力国内健康中国战略落地，更能依托原创科研成果与特色脑技术，在国际医疗合作、中医药文化输出中贡献中国智慧、提供中国方案。

致谢

此文由王文远教授亲传弟子、原济南军区首保专家于波主任协助整理。

参考文献

- [1]中共中央国务院.“健康中国2030”规划纲要[Z].2016-10-25.
- [2]王文远,王晓辉,于波,等.现代平衡针灸理论根源及理论体系综述[J].人民军医,2021,64(12):1189-1192.
- [3]中华中医药学会,平衡针基础理论有了科学论证——一项973课题通过验收[J].中华中医药学刊,2012,30(4):721-722.
- [4]国家中医药管理局等五部委,基层中医药服务能力提升工程“十三五”行动计划[Z].2016-10-20.
- [5]王琦.中医治未病理论与实践[M].北京:中国中医药出版社,2018.

Copyright © 2026 by author(s) and Global Science Publishing Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access