

# “健康中国”战略下中华传统健身功法可持续发展研究

彭云钊 吴志勇

三峡大学体育学院, 宜昌

**摘要** | 新冠病毒乃全人类的公敌, 提高机体免疫力是阻挡新冠病毒肆虐的重要手段。在这次抗击新冠病毒爆发的阻击战中, 中华传统健身功法诸如八段锦、五禽戏、太极拳等发挥出了极其重要的作用。本课题运用文献资料法、专家访谈法、数理统计法和逻辑推理等研究方法, 就中华传统健身功法在本次抗击新冠病毒的过程中发挥出的作用及发展中存在的问题与不足等进行了认真的分析研究, 并基于我国“健康中国”战略下的中华传统健身功法之可持续发展问题提出了自己的对策与主张。希望能够借此机会与各位同仁就此问题作共同探讨。

**关键词** | 健康中国战略; 中华传统健身功法; 可持续发展

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 前言

新冠病毒乃全人类的公敌。面对新冠病毒的肆虐横行, 中国人民在中国共产党的英明领导下, 充分发挥了社会主义制度优势, 上下齐心, 团结一致, 有效地遏制了疫情的蔓延, 为全世界抗疫树立了榜样。截止 2020 年 11 月 22

通讯作者: 吴志勇, 教授, 三峡大学硕士生导师。E-mail: wzywu@126.com。

文章引用: 彭云钊, 吴志勇. “健康中国”战略下中华传统健身功法可持续发展研究 [J]. 中国体育研究, 2021, 3 (1): 32-42.

<https://doi.org/10.35534/scps.0301003>

日,全球已累计确诊 58397947 人次,累计死亡 1381583 人次,美国作为医疗水平高度发达的世界第一经济体,其累计确诊人数已高达 12450666 人次,累计死亡病例超过 26 万人次。我国作为世界第一人口大国,虽然在医疗水平上与美日等发达资本主义国家还存在着不小的差距,但截止目前为止咱们累计确诊人数为 92648 人次,累计死亡人数 4749 人次。有对比才有发言权,中国在抗击国内新冠疫情的同时,还竭尽全力地去援助那些贫穷落后或疫情较为严重的国家,处处彰显了一个负责任大国的担当,而这与那些视民众生命如草芥执着于恶意诽谤他国的所谓发达西方大国形成了鲜明的对比。中国成功遏制新冠病毒的经验引起了世界各疫情国家的广泛关注,也为世界的抗疫胜利做出了积极的贡献。

“社交距离”“健康码”“居家隔离”“居家健身”“居家八段锦”“居家太极拳”等新名词乃新冠疫情爆发后国际国内新闻媒体使用频率最高的词汇。在这次抗击新冠疫情的过程中,我国社会主义国家体制优势已充分显露了出来。在这次抗击新冠疫情中,我国的医疗工作者勇于探索,锐意进取,推陈出新,他们将中华传统中医广泛应用对新冠病感染病人的系统治疗过程中,特别是以钟南山院士为首的医务人员他们以自身体验现身说法,将中华健身保健功法八段锦、五禽戏、太极拳等应用于对新冠病毒传染的预防及新冠病人的临床康复治疗之中,取得了意想不到的进展<sup>[1]</sup>。藉此,沉睡多年的中华传统健身功法便如“老树开新花”重新活跃于各大网络平台和民族的居家健身活动中。诚然,我们惊喜于中华传统的健身功法得以重新走入国人的生活,但同时也为这“或许为昙花一现”的现象而深感担忧。为促进中华传统健身功法在抗击新冠疫情、全面提升其集体免疫力、促进广大民众身心健康中发挥更大的作用,本课题运用文献资料法、专家访谈法、数理统计法和逻辑推理等研究方法,就中华传统健身功法在本次抗击新冠病毒的过程中发挥出的作用及发展中存在的问题与不足等进行了认真的分析研究,并基于我国“健康中国”战略下的中华传统健身功法之可持续发展问题提出了自己的对策与主张。希望能够借此机会与各位同仁就此问题作共同探讨。

## 2 新时期我国传统健身功法发展现状及存在问题

### 2.1 传统健身功法之发展现状

中国传统健身功法乃中华民族历史宝库中的一颗璀璨珍珠。其集健身、技击、医疗保健、娱乐休闲等功能于一身，融中华传统阴阳五行学说、传统中医等理论学说于一体，是中华民族不可多得的珍贵历史文化财富<sup>[2]</sup>。现而今，伴随着我国改革开放的不断深入，人们的生活水平有了大幅度的提高，中华民族正以崭新的姿态，昂首阔步走入社会主义发展的新时代，但让大家遗憾的是作为“土生土长”的诸如中华传统健身功法却没能与中华民族的发展与时俱进，当诸如少林功夫、武当武术和五大传统太极拳等中华传统健身术的代表相继出现在世界科教文组织的人类非物质文化遗产保护名录上时，国人才幡然醒悟，那些曾经让国人引以为傲的优秀民族文化瑰宝已渐次远离我们而逐渐消失于我们的视线。就造成这一严峻问题的成因，笔者曾进行过较为深入的研究，认为原因如下：

首先，传统健身功法赖以生存与发展的原生态环境发生了巨大的改变。传统的文化滋生传统的健身功法，随着时代的飞速发展，人们的生活观、消费观、社会价值观等发生了巨大的改变。

其次，受外来新兴运动健身项目的挤压。当今时代乃网络信息全球化的时代，国与国之间的交流日益频繁，一些如体育舞蹈、瑜伽健身术、网球、定向越野等项目以充斥我国健身市场，而对于本已开始疲软的传统健身功法的传播与发展无异于雪上加霜。

其三，自身功能蜕变及保护与抢救不及时，传播链开始断裂。千百年来，中华传统健身功法一直处于自我生长或自生自灭状态，当一些老的传承人相继离世后，有些项目也就随之一起长眠地下，等等。

“中华传统绝活”大量流失现象引起了党和国家的高度重视。为更好的传承中华传统文化，上世纪80年代末，国家体育总局斥巨资在全国范围内加强对一些传统功法的挖掘与抢救工作。此时期的传统健身功法的挖掘与保护工作取得了一定的成效，大量的传统功法得以重新面世。2002年末，在我国海南三亚举办了首届世界养生大会，中国传统健身功法首次亮相世界舞台，受到了与会

各国代表的广泛关注。这为中华传统健身功法走入世界奠定了基础，同时也向世界展示了“优美的环境、适量的运动、平衡的心态和合理的膳食”这四大养生理念。这些年中华传统功法的发展取得了一定的成效，2012年1月国家体育总局局长助理晓敏在全国健身气功管理工作会议上的讲话中曾明确指出“国家体育总局自2005年起启动了健身气功“和谐站点”工程以来，各地健身站点数量得到了一定的突破，其站点建设已开始从城市向农村扩散。而今，健身站点数量都已超过1000个，其中，排在前3位的分别是江西、山东和河南省。另外，有24个省区市健身站点均已达到了300个以上。除健身站点建设外，国家还突出了对健身气功的推广工作，等等。在国家的高度重视和大力推介下，中国传统健身功法的推广普及取得了一定的进展。成绩有目共睹，但同时也表露出许多问题，如推广模式单一，普及面狭窄、理论研究严重滞后等突出问题，这些问题的客观存在极大地阻碍了中国传统健身功法的传播与发展。

## 2.2 新时期中华传统健身功法发展中存在问题

面对新冠疫情的肆虐横行，我国的医疗工作者勇于探索，敢于大胆推陈出新，他们成功地将中华传统中医、中华传统医疗保健功法如八段锦、五禽戏、太极拳等成功应用于对新冠肺炎患者的治疗与康复之中，收到了可喜的效果。他们为全世界的抗疫工作提供了宝贵经验，同时也为中华传统中医学的崛起及中华传统健身功法推广与普及提供了佐证。与此同时，各种传统的医疗保健功法或古代、现代、国际国内的健身方法的教学视频便如雨后春笋般涌向了各类网络平台或视频媒体。但同时也存在许多问题，为延续中华传统功法的大发展势头，笔者就中华传统功法在疫情肆虐期间所表露出的问题进行了专题研究，找出了其问题存在的根源，并为后续的研究奠定了基础。

### 2.2.1 健身功法学科分类不健全，内容多样，标准不统一。

中华传统养身功法乃中华民族集体智慧的结晶，具有极强的实用、医疗、保健和休闲娱乐及“治未病”等功能<sup>[3]</sup>。在这次抗击新冠疫情的战斗中，中华传统医疗保健功法如八段锦、太极拳等发挥出了巨大的作用，为我国取得阶段性的抗疫胜利做出了巨大的贡献。当钟南山院士等老一辈医疗工作者呼吁大家

将八段锦、太极拳等中华传统健身保健功法作为广大民众居家健身，提升自己免疫力，预防和抗击新冠病毒传播时，宣告着一场全民居家健身运动的热潮被引燃，于是各种五花八门健身功法打着提高免疫力抗击新冠疫情的旗号便如雨后春笋般涌现在各大网络视频媒介中，其种类之多，令人目不暇接。但在繁荣的背后我们也发现了许多问题，如各类健身功法教学、演示视频充斥市场，良莠不齐，且标准不一。具体如下：第一、在各类网络视频中，作为抗疫的展示和教学视频类型奇多，其中有古代的、现代的、国内的、国外的，有我们见过的，更有我们闻所未闻的，有高雅的，也有比较庸俗的，其内容和形式极具多样化，让人无所适从。如就出处来分仅八段锦就有古法和现代的，有民间的、官方的；另外从内容和形式来看也是八段锦就有站式、坐式和卧式之分。这些相同的内容却又不同的习练方式着实让人们无所适从，难以抉择；第二、视频制作良莠不齐，动作标准不一：许多专门的机构或团体与个人将其制作的各类功法的抗疫视频发布于各类网络平台上，单从制作质量上来看其差异巨大，且标准不一。如同样是八段锦，因为冠以不同的出处，同一个动作无论从动作姿势，练习时注意要求都有明显不同，着时让人无法选择，极大地挫伤了广大民众练习热情，也暴露出了我国传统健身功法抢救不及时和理论研究学科分类不健全等问题。

### 2.2.2 实践超前，理论研究滞后，“玄理歪说”充斥市场，

据线上统计结果表明：许多的传统养身功法的教学及演示视频，包括一些权威机构所制作的视频，都具有明显的实践超前，理论滞后现象，具体如下：第一，除国家专门指定机构和诸如武当、少林等大牌机构制作的专业教学视频中，将具体动作时的呼气方法渗透在具体教学之中外，绝大多数机构或个人其教学视频制作只是突出动作的基本过程和要领，而没有设计到动作的呼吸配合；第二，功理阐释游离于具体功法制作之外：即使是一些权威机构可能限于时间的限制，只是简单的将健身功法中的每个动作的功效简略地与各位受众分享外，至于为什么能够大达到此效果则避而不谈，这让广大习练者一头雾水；第三，玄理歪说充斥整个传统健身功法教学与训练市场：许多所谓的“世外高人”，在功法解释中大量地渗透了些玄学思想，如天命论、开天目、宿命论等这些网络玄幻小说中的词语被大量引入到对传统功法原理的解析中，正如一下网络评论中所



言,本来半懂,这一解释就完全不懂了;第四、很少有专门的功法原理解析的视频出现在大众网络中,即使有也基本上很少有人问津,这是一种理论与实践严重脱节现象,极不利于广大民众在科学指导下下的健身练习。等等。事实上,中华传统健身功法讲究天人合一,练功中强调心神兼备,极度地重视呼吸与具体动作的配合,如不能在练习中控制好动作练习与呼吸的节奏方法,其健身效果将大打折扣。

### 2.2.3 健身人群过于单一,普及面狭窄,传承之路艰难

当前,传统健身功法似乎已成为了中老年人的代名词。笔者对本市健身人群进行过专题调研,结果表明:目前从事传统健身功法健身的人群95%以上为中老年人,而其中尤其以退休人员为主;其次,从其所从事的健身项目来看具有一定的多样性,但无论是哪一种传统健身项目女性始终要多于男性。不过,从健身人群项目分布横向进行比较来看从事现代广场舞、交谊舞等项目健身的人群又远高于传统健身人群。另外,从近几年宜昌市城市运动会参赛情况来看:从事传统健身项目比赛的人群也同样是以中老年居多,大约占参赛总人数的90%,另外有近10%的以各级中小学生为主,他们所参与的运动基本上大多为现代竞技武术内容。最后,从传播的途径来看:第一、传统健身功法的传播主要以自发式传播为主,一些感兴趣的人聚在一起进行练习;第二、中小学及高中、大学的传播则主要以课堂教学和协会的形式出现,而他们所学习的内容基本上也是竞技武术内容;第三、各少儿武术培训机构则分歧较大,其中以少林禅武堂、武当武术馆、太极健身馆等主要以传播传统健身功法为主,而大多数的培训机构则以教习竞技武术、跆拳道等现代和外来项目为主。不看不知道,一看吓一跳,单从宜昌城区的传统健身法的发展情况来看,传统健身功法的传播之路其实十分坎坷,其练习人群老年化、单一化问题日渐突出,其传承范围已被极限压缩,这十分不利于中华传统健身功法生存与发展。

### 2.2.4 产业化意识淡薄,传统健身功法缺乏包装,市场前景暗淡

当前时代乃信息产业化发展时代,体育产业化发展已逐渐开始步入正规。然而,作为极具本土气息的中华传统健身功法传承及产业化道路却日见艰辛。传播中华文明应该从娃娃抓起,就宜昌市传统体育产业化问题笔者对宜昌市体

委负责同志进行过专题访谈,结果却让人很意外,据其描述:目前宜昌市传统健身功法的产业化市场虽然较前几年有所改观,但仍然表露出产业化意识薄弱,核心竞争力弱化的严峻问题,就其原因主要是产业化形式单一,缺乏利润增长点,缺乏包装,核心竞争力不足。这些年传统健身的主要收入主要来源于比赛收取的适当赞助费、极少的比赛报名费、各种培训办证的费用和协会会员的会费等等。一年几十万的收入对于偌大近万人的协会来说基本上是杯水车薪。另外,就宜昌市少儿培训产业化发展问题笔者也曾对本市八家从事少儿健身培训的机构或团体进行过专题访谈,其调研结果让人担忧,调研结果显示80%以上的从事少儿武术培训的机构或团体武术培训这一块收益系微利,而这些培训机构收益最高的是以少儿跆拳道培训为主导的A公司,年收益已突破千万,初步形成了一个以跆拳道为主,兼顾少儿文化类培训、舞蹈培训、瑜伽培训等多科目于一体的A公司。当然,少儿培训市场的收益是与学员人数呈正相关的,据调查该A公司仅少儿跆拳道培训人数就已经超过5000多人,而所调研的近10家少儿武术培训机构和团体其学员总数加起来不足3000人。有比较才有鉴别,全市少儿武术培训总人数上不及该A公司少儿跆拳道培训的人数的零头,谈何市场?有谈何竞争?

### 3 健康中国战略下的中华传统健身功法可持续发展

健康乃人类社会发展的主旋律,提升国民的健康水平也是我国新时代发展“提升国民幸福指数”的必备前提。早在2017年10月18日,习近平总书记就在党的十九大报告中明确指出要在全中国范围内实施健康中国的伟大战略。2019年7月15日,国务院印发《国务院关于实施健康中国行动的意见》。《意见》强调,国家层面成立健康中国行动推进委员会,制定印发《健康中国行动(2019—2030年)》。2019年7月15日,国务院办公厅印发《健康中国行动组织实施和考核方案》,等等。这些举措为我国制定“健康中国行”战略的具体实施提供了理论支持,也为我国传统健身功法的可持续发展提供了保障。中国传统健身功法乃中华民族传统文化宝库中的一颗耀眼的珍珠,其内涵丰富,民族传统

文化特色鲜明。传播中华优秀传统文化乃每个华夏儿女的圣神职责。我们应依托新时代,顺应时代发展需求,大胆创新,深度挖掘其健康功能,为社会主义现代化发展添砖加瓦。

### 3.1 高举健康中国旗帜,完善对传统健身功法的分类管理

在本次我国在新冠疫情爆发时期,为响应国家“居家隔离”号召,钟南山院士等资深医护专家学者发出了“全民居家健身,提高免疫力,阻断传播源”的倡议,一时间各类健身功法便如泉涌一样井喷而出,琳琅满目的健身功法充斥于各类网络视频平台之上,让人目不暇接,难于取舍。大量的健身方法充斥各类网络界面,有古代、现代的、国内的、国外的、各种传统流派秘传的全都出现在我们眼前,这其中更有些曾经已经消失了的功法。为延续民族传统功法这一良好发展趋势,笔者认为当前时期我们应顺应国家“健康中国”战略要求,加大对这些功法的保护力度,完善功法的归类与理论探索,为后期推广普及作准备,具体做到:(1)加强对中华传统健身功法的分类与管理。按照练习的形式、方法、体位特点及功能和作用的不同加强对中华传统健身功法的分类、解析与管理;(2)积极与那些功能卓越、功底完备、特色鲜明的功法演练者练习沟通,进行系统的挖掘与整理;(3)完备非物质文化遗产保护机制,强化政策执行力,完善对非物质文化遗产传承人的审核程序。

### 3.2 依托健康中国理论导向,完善对传统健身功法的功能、功底挖掘

健康中国并非知识一种行为,而是一种理论导向。我们应深度挖掘传统健身功法的健康机理,并为后续的推广普及做准备。不同的中华传统健身功法有着自身独特的形体活动、呼吸吐纳及技术要求,有着仅属于自身的功法要求<sup>[4]</sup>。笔者认为,健身功法之所以能历经数千年而经久不衰,显然是与其强大的功能作用是分不开的。新冠疫情爆发期间,大量的健身功法呈现于各类网络平台,并拥有超高的点击率,说明有很多人希望从中收益。不过,可能是由于中西方文化的差别,很多传统健身视频中大多只是对功法技术动作的过程进行解析,而对其功法原理的解析却模棱两可。如中华传统健身功法比较重视精气神的和



谐统一，非常强调呼吸与动作的有机配合，而在很多健身功法的视频教学中并没有太多的涉及，而对于其功法的功理只是按照传统古书的说明照本宣科，自己不懂，别人则更不懂。为更好地传播中华传统健身功法，笔者认为有必要按照现代人们的认识度来不断完善各类功法的“行功原理”<sup>[5]</sup>，具体做到：（1）按照现代人的思维模式不断完善对传统功法的功理研究，尽量做到：特色鲜明、通俗易懂、符合大众、便于传播；（2）积极与现代健康理论对接，不断拓展其功能：如加强与现代医学、健康体适能等学说的融合，构建中华传统健身功法医疗体适能处方；（3）大力开展中华传统健身功法原理理论讲堂，同时加强与外来健身功法的理论交流，不断完善传统健身功法理论体系。

### 3.3 顺应“健康中国”战略要求，加强传统健身功法的推广与普及

提升我国民众的生活福祉乃我国新时代发展的主要任务，中华传统健身功法者们应将中国传统健身功法广泛地融入我国全民健身纲要中，加强对中华传统功法的普及与推广力度，扫清障碍，不断疏通中华传统功法的传播渠道，做到：

（1）从娃娃抓起，精选优质功法，按照青少年的心理和生理特点不断改编传统健身功法使之符合青少年儿童练习要求，力求实用化、简单化、趣味化；（2）促进健身功法走入我国各级学校，出台相关政策，使之成为各级学校特别是我国高校体育教育的“座上客”；（3）定期与不定期地举行各类健身功法现场交流会、研讨会或各类群众性健身功法比赛，加大交流力度，不断突出健身功法的功能与作用，赢得更多的练习人群；（4）依托当今信息网络全球化平台，不断完善中华传统健身功法的功能挖掘、项目包装，加大健身功法的国际化推广，不断拓展其海外市场，可以采取请进来或走出去的办法不断地扩大其交流，使更多的国际友人领略中华传统健身功法带给自己的快乐与愉悦。

### 3.4 服务新时代，走中华传统健身功法产业化发展道路

中华传统健身功法的发展应与时俱进，应符合新时代健康中国的战略要求，应积极主动地投身到体育产业化发展洪流中。中华传统健身功法乃中华民族的骄傲，其伴随着中华民族历经无数个风风雨雨。而今，我国已昂首阔步走入到

社会主义发展新时代，作为积淀中华优秀传统文化特色的中华传统健身功法同样也应该与时俱进，积极投身到社会主义竞技发展中去，做到：（1）突出传统健身功法的项目特点优势，不断提炼其健康功能，做到服务社会建设，找社会要效益。具体做到：其一服务当前全民健身，不断挖掘其健康功能，满足大众的健身需求；其二依托新时代，顺应国家文化自信政策，提供有偿健身咨询服务；（2）助力城市体育文化建设，顺应健康中国发展战略，提炼民族传统体育文化资源，适时举办各类大中小型体育竞赛，扩大城市影响力，带动城市基础建设，做到体育搭台，企业唱戏，互惠互利；（3）不断挖掘传统体育健身功法的资源优势，积极服务城市化文化建设，着力打造地方民族传统体育健身特色生态园，为促进地方文明城市添砖加瓦；（4）着力开发地方传统体育健身项目，借鉴宜昌市巴山舞成功推广案例，适度开发地方民族传统体育资源，着力打造地方体育文化品牌，广泛培养专业体育产业经营人才，走体育产业化发展道路，为民族传统体育健身功法的可持续发展做贡献。

## 4 结语

当前我国出台了《健康中国行动（2019—2030年）》等相关文件，围绕疾病预防和健康促进两大核心，提出将开展15个重大专项行动，促进以治病为中心向以人民健康为中心转变，努力使群众不生病、少生病。“健康中国”战略的提出为我们后期的全民健身工作指明了方向，我们应顺应时代发展要求，不断加大对传统健身、医疗保健等功法的研究与推广了力度，不断提炼中华传统健身保健功法的医疗保健与健康功能，加大对传统保健功法的理论研究与推广普及力度，做到：古为今用，造福民众。在此次抗击新冠疫情的战斗中，中华传统中医学、中华传统医疗保健功法发挥了巨大的作用。一度引燃了全国人民居家健身习练八段锦等传统保健功法的狂潮。当然，全国人民习练中华传统健身功法的热情能否延续还有待考察。我们应借这一时期民族传统健身功法被激活的契机，以服务我国全民身心健康为导向，不断加强传统健身功法的实践与理论研究，顺应新时代发展健身，不断创新求变，使之在新时期我国社会主义建设中发挥出更大的作用。

## 参考文献

- [1] 虞定海. 中国传统保健体育与养生 [M]. 上海: 上海科学技术出版社, 2001.
- [2] 孙广仁. 中医基础理论 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2002.
- [3] 杨玉冰. 健身气功健身原理探究. 健身气功 [J]. 中国体育报业总社, 2012.
- [4] 吴京梅, 虞定海. “健身气功·五禽戏”锻炼对中老年人外周血 T 细胞亚群的影响 [J]. 北京体育大学学报, 2006, 29 (8): 1074-1078.
- [5] 刘胜. 健身原理与方法 [M]. 武汉: 中国地质大学出版社, 2010.

# Study on the Sustainable Development of Chinese Traditional Fitness Function under the Strategy of Healthy China

Peng Yunzhao   Wu Zhiyong

The Physical Culture of College, Sanxia University, Yichang

**Abstract:** The new crown virus is the common enemy of all mankind, and improving the immunity of the body is an important means to prevent the new crown virus from raging. In this battle against the outbreak of the new crown virus, Chinese traditional fitness skills such as Baduanjin, five birds play, Taijiquan played an extremely important role. Based on the research methods of literature, expert interview, mathematical statistics and logical reasoning, this paper makes a serious analysis on the role of Chinese traditional fitness skills in the process of fighting the new crown

**Key words:** Healthy China Strategy; Chinese Traditional Fitness Skills; Sustainable Development