

健康中国背景下中华传统体育养生文化的发展

李祥鑫¹, 李楚穗²

(1. 武汉体育学院, 湖北 武汉 430079; 2. 湖北休闲体育发展研究中心, 湖北 武汉 430062)

摘要: 基于现今世界人民健康状况, 本文力图从中国传统文化中找寻解决之道。采用文献资料法、逻辑推理法, 对健康中国背景下中华传统养生文化的发展, 作了研究。在大力推进中华优秀传统文化的当下, 采取发展本国特色国学思潮、尊重中华传统养生文化的多元发展及与借鉴, 促进健康中国建设。这对“人类命运共同体”的长足发展, 中华传统养生文化的弘扬, 人们健康生活方式、价值追求的重塑, 本国特色与经济的繁荣等, 具有借鉴和现实的指导意义。

关键词: 健康中国; 人类命运共同体; 中华体育养生文化; 发展

The Community of Human Destiny Under the Healthy Chinese Background and the Development of Chinese Traditional Sports Health-preserving Culture

LI Xiang-xin¹, LI Chu-sui²

(1. Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China; 2. Reserch China of Hubei Leisure Sports, Wuhan 430062, China)

Abstract: Based on the health status of the people in the world, this paper tries to find a solution from Chinese traditional culture. This paper studies the development of Chinese traditional culture of keeping in good health under the background of healthy China by means of literature and logical reasoning. At the time of promoting Chinese traditional culture, we should develop the thought of Chinese traditional culture with Chinese characteristics, respect the pluralistic development of Chinese traditional culture of keeping in good health, and use for reference to promote the construction of a healthy China. This is not only of great significance to the development of “The community of Human Destiny”, the promotion of Chinese traditional culture of keeping in good health, the remolding of people’s healthy life style, the pursuit of value, the prosperity of national characteristics and economy, etc.

Key words: Healthy China; Community of human destiny; Chinese sports health culture; Development

近年来,我国大力推行全民健身计划以及大力实施健康中国战略。上述的计划和战略的根本目的就是为了提高国民尤其是青少年儿童的身体素质和健康水平。国家政策的大力支持,无疑在客观上带起了一波“健身潮”。与此同时,现代人也越来越将健康视为不可或缺的东西,现代人工作忙,压力大,作息不规律,职业病多,健身作为有

利于身心健康的运动,也越来越被现代的年轻人所追捧。结实的肌肉,平坦的小腹,爱美之心人皆有之,健身和养生不仅能让人们更加自律,更能预防疾病促进身体健康。

1 健康中国建设的内涵

首先,从我国发展方面来说,健康中国的建设为我

收稿日期: 2022-02-27

基金项目: 湖北休闲体育发展研究中心基金项目(2019Y025)。

作者简介: 李祥鑫(2001-),男,武汉体育学院本科在读,研究方向: 健康与科学, E-mail: 1195957081@qq.com; 李楚穗(1995-),男,硕士研究生,研究方向: 体育教学与训练, E-mail: 835386070@qq.com。

国深度参与“人类命运共同体”的建设提供了条件。卫生是经济社会发展的根本宗旨和重要目标,我国物质生活水平的提高的与医疗条件的进步,使得我国人民的平均寿命增长、幸福感大大提升。推进健康中国的建设能够大大推进全民健康的建设,而全民健康又是全面建成小康社会的前提,所以,健康中国的建设有利于我国提升自身的发展。

其次,健康中国的建设为我国参与“人类命运共同体”的建设营造了一个良好的大环境、大氛围。健康中国的基本内涵包括三个层次:健康环境、健康公民和健康覆盖。建设一个包含五个关键词“持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽”的美好世界健康中国的建设正是符合了“人类命运共同体”建设中关于各国共同保卫地球,营造世界良好环境这一方面的要求。健康中国建设使我们看到:从国民自身来说,我们应加强锻炼,改正不良的生活习惯,拥有良好的体魄,提高健康素养;从政府方面来说,应深化医疗改革,健全医疗服务体系、完善社会保障体系,完善基本的卫生制度,协同推进各类医疗体制综合改革;从大环境来说,我们应建设绿色生态、环境友好、适宜居住、有利于健康的生产和生活环境,促进人与自然和谐共生,推动绿色发展的新格局。这样一来,在我国参与中,营造了一个人类命运共同体建设的良好氛围^[1]。

再者,健康中国与“人类命运共同体”不仅相互关联,且相互产生影响。经济全球化的不断发展,影响着世界的发展进程。在这样一个大趋势下,世界各国之间的相互联系、相互依存、合作和相互促进的程度前所未有地加大。与此同时,世界各国也面临着一些全球性挑战。任何国家都不能孤军奋战,中国也不例外。“人类命运共同体”构建的核心便是“互利共赢”。我国不断在各领域取得良好成绩,通过实践证明,中国的发展正是世界发展的机遇,而健康中国的建设大大促进了我国特色社会主义事业的发展,也促进了“人类命运共同体”的建设,使之更好地发挥了核心意义。“人类命运共同体”的建设,推动中外各国多元文化交流交融,推动我国社会进步使得我国社会在和平中繁荣发展,也不断汲取国外先进医疗经验。这些都从各个方面推动了健康中国的建设,使之不断完善、进步。强调和平、和谐、合作、共赢的中国外交理念,体现了中国的价值观,国家、道路、秩序、国际交往。它是中国传统文化的继承和延续。要发扬中国传统文化,取其精华,去其糟粕,并与现代国际文明相结合。保持良好的文化心态,使得作为我国发展战略重要一步的健康中国建设与“人类命运共同体”建设相互联系,相互影响,相互促进发展,让我国与世

界共同进入一个美好的时代。

2 构建“人类命运共同体”的必然之举

我们只有一个地球,一个家,而每一个国家就是生活在这个大家庭中的一分子,成员间如何和谐相处,互惠进步是我们需要不断努力探寻的目标,良好的国际关系才能构建出和谐美好的家庭氛围。我国总书记习近平在就任后致力于研究国际形势问题,同时为此提出了“人类命运共同体”,即国际社会各国相互来往,互惠互利,形成了一个互相包容,互相依存的国际团体。此概念的提出是为了缓解和解决当下所面临的十分严峻的经济形势和全球问题。这是世界各国必须面对的问题。任何国家都不能作壁上观,都要参与其中,故如何构建理想的社会新理念“人类命运共同体”,如何开辟出理想而有效的道路,需要共同努力去探索和研究。

当前国际形势复杂,各种安全问题,资源问题,环境问题,国际矛盾问题层出不穷,给国际社会的安定和人类的生存发展造成了极大的阻碍。不管人们生活在什么样的环境里,有着什么样的信仰和文化风俗,其实都是一个命运的共同体。与此同时,一个全球性的价值体系——“人类命运共同体”逐渐进入国际社会的舞台,并逐渐获得国际共识。故构建“人类命运共同体”成为了当今时代促进国际社会进步,缓解国际关系的必然之举,世界各国都在从自己的文化,制度,经济建设等各个方面进行探索。

3 健康中国的价值理念与中华传统养生文化

构建人类命运共同体意味着不同的国家与民族将联合在一起,以人类整体的角度来思考事物,中华传统养生文化则是中华民族在历史长河中不断积累,基于文化的一种生活方式。二者并没有直接联系,但如果深究本质,二者的联系要比绝大多数人想象的更深。

首先养生文化代表着一种平和,宁静的意蕴,与物欲横流的现代社会截然不同,现代社会提倡的是快速,便捷,生产力的发展,虽然并不是不好,但只是人类文明在发展至顶峰之前的过渡阶段,所提倡的事物只能服务于当前社会,而人类文明所向往的本质是理想,与养生文化有着直接的联系。

从哲学的角度来分析,养生代表着的是唯心主义与形而上学,专注于锻炼心灵,充实内心世界,认为思想与内心的强大才能够最终决定物质世界。而人类命运共同体则代表着唯物主义与自然科学,从抛弃了民族区别,国土边疆的角度,追求效率的最大化来思考事物,认为物质是精神的本质,没有实体,也就没有心灵。二者看

似是相互矛盾而自我冲突的,但是仔细思考,二者其实有规律可循。

唯物主义和唯心主义在现代科学的分类中都被划入了科学的方面,就目前而言,唯物主义大行其道,但不代表唯心主义没有用武之地,自我意识的诞生到底是源于唯物主义还是唯心主义,没有人给得出回答,因而养生是否对人类未来没有帮助,也没有人能够给出回答。

从现实的角度来分析,随着科技的逐渐进步,“富者恒富”,“赢家全拿”的定律在资本主义领域会越来越适用,如果不加以管制,社会变成二十世纪的工业巨头垄断国家的局面,或是变成未来世界企业巨头主宰个人生活的局面都只是时间问题,而解决这些问题不能简单地仅靠共产主义与人均分配来解决,必须要从源头上解决问题,而源头即是人类的思想。“你不做,就会有别人做。”这句话诠释了现代世界的资本竞争与市场现状,在这样的世界,纯慈善机构,或是良心企业在本质上是做不下去的,即便有少数人能够发自良心维护平等的局面,绝大多数人还是会遵照马太效应的原则,变成最大的资本家,统治所有人的生活,原因就是他们追逐着错误的目标方向,把文明过渡时期,代表个人成功的社会指数:金钱,当成了生命中的唯一目标。而改变这种问题的唯一方式,就是让全世界人民都意识到内心的充裕才是追求的最终向往所在,用中国的方式总结成一句话就是:养生。也就是说,学会养生,就能正确地认识到社会发展的正确价值观,也就能最好地帮助人类实现人类命运共同体的构建,无论是从唯物主义与唯心主义之间的互相补充,还是从解决资本与个人之间的矛盾来看,养生都是相当重要的一环,传统养生文化并不意味着真的要抛弃现代的快餐饮食,生活方式,潮流与喜好,只是说,个人需要明确的理想和目的,崇尚精神方面的建设,而不只是专注于物质的充裕。

而在全世界的其他角落,也有很多与养生异曲同工的事物,日本文化中的节俭,禅境,西藏文化中的神秘主义形象学图腾与轮回,西方宗教中的苦行与清贫,都是理想追求的不同表现方式,究其本质是完全一致的,象征着对精神层面的锻炼。所以传统文化中的养生,对于人类命运共同体的构建有着实质的联系,如何脱离了低级趣味?追求更高精神文化值得探讨。

4 中华传统医药学及传统养生学

继“人类命运共同体”概念的提出以及“一带一路”倡议的实施后,许多国家开始关注中华传统医药文化^[2]。2018年10月18日,一场盛大的关于中华民族传统中医药文化的世界讨论会在北京举行。在会议上,各国代表

都发表了自己的看法,纷纷表示充分了解中国传统中医药文化对世界的医疗经济发展都将起到极大的推动作用。中药文化要牢牢植根于本源,继承和发扬民族智慧的结晶,坚持以人民为中心的发展,加快各民族优秀医学经验的内部整合,使传统中医药文化的内涵更加丰厚,进一步让世界人民了解到传统中医文化,更加深入地研究,使其进一步发展。

而作为传统医药文学中较为重要的一支——中国传统养生文化,中国传统的健康文化将疾病的预防、治疗、健身和训练结合在一起。中华传统养生文化以中国哲学为基底,汇集了道教、儒学、佛教、医学、武术的精华,对强身健体,延年益寿有极高的实用价值。此外,传统养生文化还反映出了中华民族独特的文化特质、各民族的思想信仰与追求,其来源广泛,内容丰富,令人眼花缭乱。它是一门专门研究中国传统文化习俗的科学,囊括了中国的传统医药知识、研究理论和方法。这种蕴藏着古国千年文化修养的知识,如今正大放异彩,受到越来越多的人们的关注。研究中国传统养生文化,我们在了解其内涵意义的同时,同样可以感受到其中所蕴含的精神力量。

强身健体是我们可从中获得的一大好处,但深入了解分析后,其所蕴藏的深厚文化底蕴与精神也将使我们受益匪浅。养生学讲究“形神兼顾,养神为先”“形”及身形,“上帝”是人文主义的精神思维活动。“养身需先养心”;先养性再养身,如何提高自己的精神世界的富足是现在人们所追求的主要目标^[3]。从中华传统养生文化中学会如何修身养性,丰富自己的精神世界,对推动世界“人类命运共同”同样可以起一定的作用。同时,健康文化强调客观因素与主观努力并存。客观因素,含以上即是人类出生之时即存在的遗传,以及自身所处的自然和社会等。至于主观努力则显而易见。

中华传统养生文化表示,人的主观能动性可以从某一方面得到体现,它强调个体必须通过提高自身的“道德修养”以此来适应瞬息万变的复杂生活环境,从而可强身健体,延年益寿。至于如何提高道德修养,古文《黄帝内经》中有较为系统的解释:尽力而为,经自己所能去追求应得的东西,不贪图外物。身处高位是要礼贤下士,不要看不起地位低下的人,身处地位时也不要自觉低人一等,重要的是不要在高层互相敬佩,但那些没有培养良好自我修养的人是不可能这样做的;人的本性并不简单,如果人不能做到“高人一等而不佩服”,那么所追求的往往就不可得^[4]。增强适应社会环境的能力,我们便可在竞争激烈的社会中生存下来;同时,给各国的生存与发展便有了更大的机遇。

从社会历史发展的角度来看,中国健康文化中通过“育德”来增强社会环境适应性的思想似乎已经失去了它的被动性。但它同样也是一种有效表现人类主观能动性的形式。在如今的国际形势下,足以成为世界各国人民探索研究并学习的精神。同时,客观因素与主观努力应该是同时存在,相互竞争,相互依存的,这样的观点出自儒家第二道教。儒家思想早期时致力于研究人际交往关系,探索缓解协调人际关系的方法,同时,在社会和政治领域方面也同样稳步进行,提出了积极进取的主张,致力于如何在知晓形势严峻的情况下找寻到最有效可行的方法。我们从中可以研究出如何去处理人际关系,社会关系,乃至上升到国际关系。在国际形势日渐严峻的当下,缓解各国之间的对峙形势,形成良好而友好的国际关系,只有当你拥有我的时候,我才能拥有你。共同进步的良好氛围,构成“世界命运共同体”。研究中华传统养生文化,了解其文化内涵,学习其精神准则,养性,治国,和天下。中华传统养生文化对构建“人类命运共同体”的形成,起着不可小觑的作用。

5 人类命运共同体与全民健康需求

党的十八大报告首次提出“人类命运共同体”。这一思想的提出为全球发展困境寻求了新的突破口,彰显了中国的大国担当、中共党员的理想追求和智识精神。人类命运共同体将整个社会联系在一起,促进社会的和谐发展。其中不可或缺的一环就是人类的生理健康需求,这是人类存活、发展的本钱,所以将人类命运共同体的理念贯彻到人类健康需求方面是必要的。同样,从全球居民健康需求的社会学分析能体现出人类命运共同体这一思想在全球发展中所起的实际作用。

我们都是地球的主人。而作为主人的我们对地球家园做了很多伤害她的事儿,比如全球气候变暖、臭氧层破坏、生物多样性减少、酸雨蔓延、森林锐减、土地荒漠化、水资源污染严重、大气污染严重、固体废弃物成灾、危险性废物越境转移^[5]。在那么年的时间里,都没有想过去保护她,却在她伤痕累累的时候我们才突然意识到要去呵护她。这样的我们真的不用去反思一下吗?虽说现在的我们已经意识到了这些严重的问题,也在不断地挽救我们正在衰弱的地球母亲,但是终究我们还是做错了。在地球母亲恢复身体健康的时候,我们这些身为儿

女的身体却在不断下降。所以作为新时代的接班人,我们更应该去关注自身的身体健康。每天在网吧度日,手机不离手…各种问题接踵而至,最后的结果就是我们的身体不断羸弱。这样的我们应该怎样去接下时代给我们的重任呢?我们这样羸弱的身体也许真的撑不起时代的重任。所以,在这样的时代背景下,加强身体锻炼是必须的,也是不能逃避的。地球只有一个我们是地球的主人,天将降大任于斯人也,就先苦其筋骨。练就一身好的本领去接受时代赋予我们责任,在这其中有一个强健的身体也是很重要的因素。

6 结语

健康中国的美好蓝图,凝聚着全社会的共同理想。同时,全民健身让公民的健康迈上一个新台阶,在“健康中国”理念的推动下,有着丰富历史价值的中华传统养生文化,在健康中国的建设中至关重要。我们有责任和义务,将其发展光大。然而,由于本国特色国学思想影响力还不够深入,基于“人类命运共同体”的时势,着眼于“健康中国”的发展,弘扬本国特色国学思想、尊重中华传统养生文化的多元发展与借鉴,重塑人们的健康方式、价值追求,繁荣本国特色及经济的发展,以促进“健康中国”的建设^[6]。

参考文献

- [1] 李玲婉. 习近平“人类命运共同体”战略思想研究[D]. 河北经贸大学, 2018.
- [2] 盘科文. 习近平青年教育思想研究[D]. 华中师范大学, 2017.
- [3] 魏胜敏. 中国传统导引养生术的方法论特征及其当代价值[D]. 华中师范大学, 2012.
- [4] 谢孟楠, 韦丽春. 民族传统体育养生文化与健康促进的路径研究[J]. 体育科学研究, 2021, 25(6): 5.
- [5] 刘冬磊, 崔丽丽, 孙晋海. 中国共产党体育思想视域下构建人类命运共同体的“体育方案”研究[J]. 北京体育大学学报, 2021, 46(6).
- [6] 冯艳琼, 吴梦天. 少数民族体育养生文化助力健康中国建设研究[J]. 体育文化导刊, 2021(2): 70-75+95.