

中医养生与现代健康管理结合：动形学派的健康促进策略

黄潇潇 蒋 科

重庆医科大学体育医学学院 重庆市 401331

摘 要：本研究深入融合中医养生理念与现代运动健康管理，重点分析动形学派对身体健康的益处。通过文献和案例分析，探讨了动形学派理念与实践，并证实了其在提升心肺功能、肌肉力量、灵活性及心理健康方面的有效性。研究提出了创新的健康促进策略，包括个性化运动处方、社区养生活动、健康教育整合及慢性病管理应用，为健康中国战略贡献了传统智慧与现代方案。

关键词：中医养生；动形学派；现代运动健康管理；健康促进策略

在全球化背景下，健康挑战和老龄化问题凸显，促使中医养生与现代运动健康管理的融合变得迫切。中医养生强调阴阳五行平衡，倡导和谐生活方式，而现代健康管理注重科学提升体质和预防疾病。动形学派结合中医理念与现代实证方法，全面提升身体机能，积极影响心理情绪，提供了全面健康管理策略，增强生活质量、社会适应力和幸福感，有效应对当代健康挑战。

1. 中医养生理念概述

中医养生，深植于中华民族几千年的健康智慧，其核心在于“治未病”，主张人们通过饮食、良好的生活习惯、运动、精神调摄等方法，来维护身体的阴阳平衡和健康状态^[1]。这一传统理念与现代健康管理的科学方法在目标上不谋而合，都旨在促进身体健康、预防疾病、提高生活质量。现代健康管理通过数据跟踪、健康评估和个性化指导，为个人提供定制化的健康解决方案，而中医养生则通过整体观和平衡观，强调身心和谐与自然统一，两者的结合为人们提供了更为全面和深入的健康维护途径。

2. 动形学派的起源与发展

2.1 动形学派的起源

动形学派，中医养生学的重要流派，以“动以养形”为核心，强调适度运动维护健康、防病。起源于《吕氏春秋》的“流水不腐，户枢不蠹”，汉唐时期形成，持续发展。主张身体动态与静态、精气神强弱紧密相关，活跃状态促进脾胃功能，精气顺畅，展现生命力。其理念和方法在中国医学史占重要地位，对现代养生观念有深远影响。

2.2 动形学派理念的发展

动形学派养生哲学，受庄子“静中有动”影响，主

张内观调和气血，实现阴阳平衡，见表1。《黄帝内经》的《素问·上古天真论》深化了这一理念，强调了阴阳平衡和术数调和的重要性，为导引术的进一步发展提供了理论支撑。张仲景在其著作《金匮要略》中进一步阐述了导引术在预防病症和提升健康方面的应用^[2]，华佗“五禽戏”与孙思邈《千金方》中的适度劳动理念，均

表1 动形学派代表性观点和影响

代表	观点及影响
庄子	主张“动中求静”，通过内该理念在道家养生、气功心的平和与适度运动，实现练习以及现代心理保健中血和气谐与阴阳平衡。
《素问·上古天真论》	主张顺应自然、平衡生活、养护精神和肾气，深刻影响中医养生理念，强调阴阳平衡、合理饮食、适度劳逸，以预防疾病，促进健康长寿。
张仲景	强调辨证施治，根据个体差异进行个性化治疗，注重早期发现和干预，为维护健康和预防疾病提供了基础，并对医学发展产生了深远影响。
华佗	提倡“动以养形”，通过模仿动物动作的导引术，促进气血流通，增强体质，对中医和体育养生产生深远影响，为中国传统体育和气功发展奠定了基础。
孙思邈	倡导身心平衡与适度活动，避免过度劳累，推崇和谐生活，这些理念深刻塑造了中医养生观念，并为中医养生学提供了重要的理论和实践指导，强调预防和整体调理的重要性 ^[4] 。
宋明清的动形养生	强调身心协调与动静平衡，旨在增强体质和延年益寿，为中国传统养生文化增添内涵，并对现代健身及气功养生产生积极影响，促进健康生活方式的普及 ^[5] 。

推动了动形学派发展。宋代创立八段锦，明清太极拳盛行，以及近年兴起的各种运动、舞蹈、体操等锻炼形体的方法，都是继承和发展中国古代养形之法，丰富了实践内容，扩展了影响力^[3]。它们不仅关注身体的锻炼，也重视心理和精神健康，使动形学派的养生方法更加多元和全面。

3. 动形学派的实践方法

现代科学研究支持动形学派的养生方法，证实了适度体育活动对提高生活质量、减少慢性疾病风险的积极作用。动形学派的实践方式，如五禽戏、太极拳、八段锦等，见表2，不仅在社区文化活动中促进社会和谐与文化交流，也适应了现代快节奏生活，成为缓解工作压力、提升身心健康的有效途径。随着全球化的发展，动形学派的理念和方法跨越国界，成为全球健康生活的一部分，同时与可持续发展的理念相契合，为促进健康和环境保护提供了传统智慧。

表2 动形学派代表性拳种

名称	内容及特点
五禽戏	由华佗创编，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟动作，以舒展筋骨、调和气血，增强身体协调性和柔韧性。
八段锦	通过八个动作调节身体，针对不同部位和器官，强化体质，预防疾病。
六字诀	通过六种呼吸口诀调节呼吸和身体，平衡气血，调节内脏。
形意拳	结合内外兼修，以三体式、五行拳和十二形为主，注重动作简练和发力沉着。
太极拳	以缓慢、柔和、连贯动作为特点，内外结合，动中有静，增强体质和协调平衡能力。内外结合，动中有静，通过练习可增强体质、提高身体协调性和平衡能力。

4. 动形学派在现代健康管理中的应用

动形学派在现代健康管理中广泛应用，其整体健康观与现代理念相符，太极拳、八段锦等运动方式被纳入健康促进和康复项目。这些运动有效提升身体柔韧性、平衡性，降低慢性疾病风险，改善心理健康，增强社会参与。



图1 动形学派的价值

动形学派结合现代医疗、康复、心理治疗和健康教育，提供全面健康评估和个性化运动处方，与合理膳食、压力管理等措施互补，共同构建了一个多维度、全方位的健康维护体系^[8]。实践扩展至工作场所和社区，通过团体课程和公共活动，鼓励社会参与，提升整体健康水平。

5. 动形学派对各类人群的影响

动形学派的运动方式，以其全面的养生理念和实践方法，对各类人群产生了广泛而深远的积极影响，见表3。对于儿童和青少年，动形学派的运动不仅促进了他们的身体发育和协调能力，还帮助他们在学习压力下找到身心平衡，提高注意力和学习能力。成年人通过参与动形学派的运动，能有效缓解工作和生活中的压力，提高工作效率和生活质量，同时预防和改善亚健康状态。对于老年人，这些运动有助于保持身体活力，改善慢性疾病症状，延缓衰老过程，提升晚年生活的整体幸福感。

表3 动形学派对各人群的影响

	人群类型影响
老年人	动形学派养生法助老年人增柔韧、平衡，强化心肺，防跌防骨折，调和气血，促健康。
中年人	中年人群参与动形学派运动，可缓解工作压力，改善精神状态，适度运动助于情绪调节，减轻压力焦虑，增进心理健康。
青少年	动形学派运动助青少年强体质，促身体协调灵活，模仿动物动作，提升运动理解与技能。
慢性病患者	动形学派运动助防治慢性病，如高血压糖尿病，适量锻炼稳血糖，降血压，促心血管健康。
亚健康人群	动形学派运动助改善体质，增免疫力，规律运动促气血流通，强抗病力。
文化和社交活动参与者	通过参与动形养生活动，人们能够增强社会联系，促进文化交流和融合。
心理健康需求者	通过动形养生活动，可以帮助缓解压力和焦虑，提升精神状态，对改善现代人的心理健康具有积极作用。

6. 动形学派健康促进策略

6.1 个性化运动处方

根据个人的体质、健康状况和具体需求，精心设计太极拳和八段锦等传统动形学派养生运动方案。这些方案不仅有助于提升个人的身体素质，增强肌肉力量和灵活性，还能够促进心理健康，缓解压力和焦虑，实现身心的和谐统一。

6.2 社区养生推广

通过在社区内组织课程和讲座，普及动形学派的养生知识，建立健康中心，为居民提供学习和实践的平台。

这样的推广活动有助于提高居民的健康意识，培养他们的自我养生能力，从而在社区内形成积极向上的健康文化氛围。

6.3 健康教育整合

在学校和工作场所中融入动形学派的健康教育理念，通过举办多样化的活动和提供专业的健康指导，帮助学生建立起健康的生活习惯。这种整合不仅能够提高他们的健康素养，还能够他们的日常生活中形成持续的健康促进效果。

6.4 慢性病康复辅助

将动形学派的运动作为慢性病患者康复过程中的一个重要辅助手段。通过与医疗专业人员的紧密合作，为患者提供个性化的运动方案，帮助他们在疾病管理中取得更好的效果，从而提高他们的生活质量。

6.5 科技融合健康促进

利用现代科技，如智能健康应用程序，实现在线运动指导和健康监测。这种科技的融合为参与者提供了即时的反馈和建议，使他们能够更有效地进行自我管理和健康促进。

6.6 政策与资源投入

通过政府的资金和政策支持，加强专业人才培养和社区健康设施的建设。这不仅能够为健康促进提供坚实的基础，还能够帮助构建一个全面的健康促进环境，让健康生活的理念深入人心。

结论

本研究全面评估了动形学派的健康促进策略及其多

领域应用效果，证实其在个性化运动、社区养生、健康教育和慢性病管理中的显著价值。动形学派养生方法有效提升身心健康，促进健康文化普及。现代科技融合提供新传播途径，政策和资源投入是关键。建议将动形学派策略纳入公共卫生体系，支持构建健康社会，贡献中国智慧和经验。

参考文献

- [1] 杨璐. 中医“治未病”在慢性病健康管理中的应用[J]. 中国现代医药杂志, 2017, 19(05): 83-84.
- [2] 郭东文. 浅谈《黄帝内经》与人体经络的形成[J]. 中国中医药现代远程教育, 2020, 18(06): 51-55.
- [3] 郭岚, 王平. 中华传统养生九大学术流派探析[J]. 中国中医基础医学杂志, 2013, 19(6): 699-701.
- [4] 谭颖颖. 中医养生理论体系的建构[D]. 山东中医药大学, 2007.
- [5] 董德平. 传统体育养生文化的一部力作——《中国传统体育养生概论》评介[J]. 西北成人教.
- [6] 肖伟, 梁发俊. 华佗五禽戏的中医内涵及其对亚健康状态的干预[C]// 中华中医药学会. 中医学学术流派菁华——中华中医药学会第四次中医学学术流派交流会论文集. 安徽中医学院附属针灸医院, 2012: 4. 育学院学报, 2015, (04): 2+113.
- [7] 贾固华, 王震. 常见老年人精神疾患的健身气功锻炼原理与方法[J]. 武术研究, 2019, 4(08): 89-93.
- [8] 王亚文. 儒家“和”文化精神在治国理政中的当代转化[D]. 华北电力大学, 2018.