

基于来华留学生网络的中医理疗健康管理推广路径探究

赵洪霞

川北医学院 外国语言文化系 四川 南充 637000

摘要：中医的“治未病”理念与现代医学的健康管理理念具有高度的契合性。以针灸、推拿、拔罐、艾灸等自然疗法为主的中医理疗在健康管理领域以安全性、无依赖性、精准性、个性化方案且能长期应用于各种疾病的防治与保健康复工作彰显其独特的医疗文化与魅力。我国的留学生教育已有 70 余年历史，来华留学生是中医理疗最直接的体验者和推荐官。本文以来华留学生网络为中心，探讨中医理疗健康管理的跨国推广路径，为中医理疗的国际化推广提供参考。

关键词：来华留学生网络；中医理疗；中医理疗健康管理策略

引言：

据世界卫生组织（WHO）数据显示，全球慢性非传染性疾病（Non-Communicable Diseases, NCDs）患病率呈持续上升趋势，年均增长率约在 1.5% 至 2% 区间；由慢性非传染病导致的致死率亦由 2014 年的 68% 上升至 2024 年的 74%。与此同时，全球范围内处于亚健康状态（Suboptimal Health Status, SHS）的人群规模进一步扩大，其人口比例已从十年前的约 75% 上升至 2024 年的 80%-85%^[1]。在此背景下，健康管理（Health Management）在国际公共卫生领域、医疗体系改革及公众健康实践中的核心地位越加凸显。中医理疗（Traditional Chinese Medicine Physiotherapy, TCM Physiotherapy），是中国传统医学（Traditional Chinese Medicine, TCM）的核心组成部分之一，凭借其数千年的医疗实践与哲学智慧在疾病预防（Preventive Care）、综合治疗（Therapeutic Intervention）及康复（Rehabilitation）等医疗卫生领域展现出独特且显著优势^[2]。来华留学生群体天然具备连接中国与世界各国医疗文化交流的桥梁属性，利用其人际网络推广中医理疗健康管理理念与实践模式，具有传播效能高、实施成本相对较低的显著优势。此外，该群体具备语言文化双重背景，能为中医理疗在目标国际市场的本土化适应与可持续发展提供关键性人力资源支持。因此，深入研究基于来华留学生网络的中医理疗健康管理国际化推广与实践，具有重要的现实意义和理论价值。

1 中医理疗健康管理概述

中医理疗健康管理是以中医理论体系为理论基础，通过整合针灸、推拿、艾灸、拔罐及食疗等传统中医理疗技术，对个体健康状况实施动态监测、系统分析与状态辨识，从而实现个体健康状态全程调控与风险预警的健康管理模式。

1.1 中医理疗的理论基础与技术手段

中医理疗属于中国传统医学的核心组成部分之一，其理论基础辐射阴阳、五行、经络、气血津液等多个学科领域，其核心目的在于通过重塑或维持人体体内的阴阳平衡、疏通经络、调理气血、激发自愈能力，达到疾病预防和治疗的目的。常见的中医理疗技术手段主要包括针灸、推拿、按摩、艾灸、拔罐、中药熏蒸、饮食调理、情志调节、运动养生等。

1.2 中医理疗与健康理念的契合

缺乏早在战国至西汉时期成书的中医典籍《黄帝

内经》中，“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”的疾病预防理念已被中国传统医学的先驱们将“治未病”这一中医理论精髓从经验医学推向理论医学，这种“未病先防、既病防变、愈后防复”的理念与现代健康管理预防为主的思想高度契合。这两种理念的结合，有着重要的现实意义：第一，丰富了健康管理的内涵与实现手段；第二，为中医理疗的发展提供了广阔的推广平台；第三，为中医理疗与健康管理的融合及国际化发展开辟新的发展路线与方法。

1.3 中医理疗健康管理的优势与特色

中医理疗健康管理根植于中国传统医学完整的理论体系和严谨的实践操作，在健康管理领域展现出诸多优势与特色。首先，中医理疗以整体观为指导思想，强调人体自身的阴阳动态平衡对于维持个体健康的重要性；其次，中医理疗技术手段主要采用针灸、推拿、拔罐、艾灸等自然疗法，不依赖化学药物，更具安全性；

再次，中医理疗健康管理强调根据个体的体质及体征等综合信息，进行辨证分析与论治，更能满足个体的健康需求。

2 来华留学生网络及其在中医文化传播中的作用

从1951年至今，我国来华留学生教育工作已有74年历史。随着中国高等教育国际化的不断发展，来华留学生数量稳步增长，招生专业从最初的汉语言为主，逐渐转变为工科、管理、经济、医学、农学等多学科齐头并进的局。

2.1 来华留学生网络的界定

来华留学生网络的内涵有二：一是以留学生为核心的关系聚合体，涵盖其与家人、同学、师长及朋友等形成的情感联结与社交互动；二是以来华留学生为主要用户，依托Facebook、Instagram、微信等构建的打破时间与空间限制、兼具信息传递与关系维系双重功能的跨时空交流体系。

2.2 来华留学生在中医文化传播中的角色

留学生既是中国文化的认知主体，也是中国文化传播的能动载体。留学生作为中医药文化跨文化传播的重要力量，其自身中医药文化素养的高低直接影响传播效果与质量。在中医理疗健康管理国际化推广的进程中，来华留学生肩负文化转译者、信任构建者、网络辐射者等多重角色，其核心作用体现在以下三个方面：

2.2.1 中医文化的“跨语境转译者”

留学生在中国留学期间，通过系统的语言学习和沉浸式的日常交流，大多能够较为熟练地理解并使用中文进行沟通，打破了跨文化传播中的文化拘绊与信息壁垒，架起了深度解码中医理疗文化的桥梁。如，当来华留学生能理解并向异国亲友阐述“阴阳平衡”、“气血调和”的理论精髓、针灸、推拿等理疗技术的操作原理、解释“治未病”的健康理念时，中医理疗的国际传递便摆脱了翻译过程中可能出现的信息损耗与偏差。更重要的是，通过兼具“外来者”与“知情者”双重身份的来华留学生转述的中国传统医学和中医理疗疗效与理念，既带着留学生亲身学习的真切体验，又避免了文化本位的隔阂感，比官方宣传更易被他国受众接纳。

2.2.2 推动中医理疗的“在地化适配”探索

在中国留学期间，留学生会对学校所在地进行“适配化探索”，从而更好地将中医理疗文化与其母国文化相结合，以更贴近母国受众的方式传播中医理疗的健康

管理理念。如，法国留学生深知法国人对艺术和高生活品质的追求，他们会将中医的养生理念与法国的生活方式相融合，推荐适合法国人口味的健脾养胃中式汤品；在与德国亲友交流时，来华留学生会引用现代科学研究成果来解释中医理疗的作用机制，提升德国民众对中医理疗的接受度。这种“第三方视角+精准语言表达”的组合，让中医理论在跨文化语境中获得更强的说服力与穿透力。

2.2.3 依托社交网络形成“圈层辐射效应”

在中医文化的跨文化传播中，来华留学生的社交网络优势同样不可小觑。这种优势既源于其构建的线上社交生态的广度，更体现在传播过程中的互动深度与信任度，成为中医文化突破地域圈层的重要推力。

首先，从社交网络的覆盖维度来看，来华留学生同时活跃于中外双重社交场域，这些横跨不同平台的社交节点，将中医文化的传播触角延伸至其母国亲友、国际同学、海外社交圈等多元群体。相较于官方账号的单向输出，留学生的社交网络自带“熟人效应”，能快速触达原本对中医陌生的受众，实现“从认知到好奇”的第一步渗透。

其次，社交网络的互动属性为中医文化传播注入了鲜活的生命力。当异国朋友对“三伏贴”好奇时，来华留学生可通过私信分享其亲身贴敷的感受。这种“体验式分享+即时答疑”的传播模式，让中医文化从抽象的“传统医学”具象化为可感知的生活实践，而社交网络的点赞、转发等功能，又能让这种互动产生链式扩散效应，实现“个体传播-群体讨论-圈层渗透”的传播闭环。

再次，来华留学生在社交网络中的“中立身份”更易建立信任壁垒。作为既了解中国语言与文化又熟悉母国语境的“中间人”，他们在社交平台上分享的中国传统医学内容，既不会因过于浓厚的“文化输出”色彩引发抵触，又因附带个人真实体验而具备天然的说服力。这种基于社交关系的信任，让中医文化在跨文化传播中绕过“文化隔阂”的暗礁，以更柔和的方式融入海外受众的认知体系，使来华留学生成为中医文化国际化传播中极具活力的“毛细血管”。

3 基于来华留学生网络的中医理疗健康管理推广建议

鉴于来华留学生网络在解决“如何说”的传播问题、破解“如何信”的信任问题、提供“如何做”的落地方

案等方面均扮演重要作用,在中医理疗健康管理推广时,我们可围绕来华留学生网络开展多种形式的“线上——线下”活动,使其成为彰显中国传统医学智慧的独特展示平台^[3]。

3.1 打造“体验式”内容矩阵,强化文化共情

在内容创作上,借助数智工具打破传统的“文本+知识”输出模式,构建“个人体验+专业解读”的双重内容体系。如,鼓励、支持来华留学生拍摄“中医调理日记”系列微纪录片,连续记录用中药调理诸如失眠、推拿改善运动损伤等常见症过程,纪录片中穿插中医师对“辨证施治”原则的讲解,让受众直观感受中医“个性化调理”的特点;针对不同文化背景受众的健康需求,定制差异化内容。如,结合东南亚气候特点,向东南亚来华留学生的社交圈推送“药食同源”的祛湿食谱;向深受疼痛困扰的欧美受众普及“针灸止痛”的科学研究进展。

3.2 分众运营社交平台,提升传播精准度

以来华留学生网络为中心,针对不同平台的用户属性优化传播策略。如,在微信建立“中医理疗交流群”,由来华留学生定期分享中医理疗知识并根据季节变化联合中医师举行“季节性常见病症养护”直播活动;在Instagram上,发布“中医美学”系列图文,用高清图片展示药膳摆盘、穴位铜人模型、艾灸烟雾等光影效果,

搭配“中医里的生活哲学”等感性文案吸引年轻受众;在TikTok发起TCMChallenge话题,拍摄缓解头痛的合谷穴按压“15秒穴位按摩教学”、艾灸与热敷对肌肉酸痛缓解效果的“中西理疗对比实验”小视频的挑战赛小视频,激发平台用户模仿与二次传播,实现“母语+精准场景”的深度触达。

3.3 搭建“线上+线下”一体式互动平台,深化受众信任感

以来华留学生社交网络为中心,构建由基础层、进阶层和核心层组成的线上“三级互动体系”。首先,来华留学生通过社交平台发起“我的中医疑问”基础问题征集活动,整理问题后邀请中医师录制答疑短视频;其次,开设“中医体验官”进阶专栏,每周由1名留学生分享体验某类理疗项目(如拔罐、针灸、耳穴压豆)的真实感受,并附上前后症状对比照片及心得体会;再次,以来华留学生为文化中介人,建立“一对一”核心咨询通道,为有深度需求的海外受众对接中医师。

线下以“沉浸式体验”为原则,组织多种形式的中医理疗实践活动。如,联动医疗机构与高校资源,开展“中医理疗开放日”,邀请中医理疗师讲解理疗知识与禁忌,留学生通过“体验——学习——展示”某一具体理疗项目后,现场发放“中医理疗推荐官”印章,通过这种在地化理疗场景增强中医理疗的说服力。

结 语:

中医理疗与现代健康管理理念在调理人群亚健康状态、疾病养护与防治方面具有高度契合度。本文主要探讨以来华留学生网络为平台,推动中医理疗走向世界舞台、造福全球人民的可能应用的框架与方法,局限之处在于具体的实施策略及成效仍有待验证。随着来华留学生数量的持续增长和中医理疗研究成果及推广手段的不断精进,我们可不断探索适合中医理疗健康管理理念的国际推广策略,让各国民众受益中医理疗,感受中国传统医学的独特魅力。

参考文献:

- [1]World Health Organization.World Health Statistics 2025: Monitoring health for the SDGs.Geneva:WHO Press. <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics/>
- [2]Chen,S.,&Wang,H.Transnational knowledge brokers:How Chinese students bridge TCM practices in global health networks.Higher Education. 2024,78(3),521 - 543
- [3]黎晓蕾,李皓.实施科学在中医药国际推广中的思考与建议[J].中国中西医结合杂志,2025,45(01):5-11.

基金项目:2024年度南充市社科规划项目“中外医学交流与发展研究”专项课题《南充市留学生中医理疗认知及认同度研究》(编号:NG24ZW07)。