

· 中医文化 ·

本文引用:张冀东,胡镜清,王丹,何清湖,孙贵香.中医养生文化创造性转化的思考[J].湖南中医药大学学报,2018,38(3):356-360.

中医养生文化创造性转化的思考

张冀东¹,胡镜清¹,王丹²,何清湖^{2*},孙贵香²

(1.中国中医科学院中医基础理论研究所,北京 100700;2.湖南中医药大学,湖南 长沙 410208)

〔摘要〕2016年全国卫生与健康大会上,习近平总书记提出要努力实现中医药养生文化的创造性转化、创新性发展。中医养生文化在健康服务业市场中占据重要地位。本文就中医养生文化为何要创新性转化,转化什么,如何转化展开论述,以期为健康产业的发展提供可供参考的思路和方法。

〔关键词〕中医养生;文化;创造性转化;健康服务业

〔中图分类号〕R2-0 〔文献标志码〕A 〔文章编号〕doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2018.03.030

Thinking of the Creative Conversion of TCM Health-Care Culture

ZHANG Jidong¹, HU Jingqing¹, WANG Dan², HE Qinghu^{2*}, SUN Guixiang²

(1. Institute of Basic Theory for Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medicine Science, Beijing 100700, China; 2. Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China.)

〔Abstract〕General Secretary XI Jinping said at the 2016 National Health Conference, we should try our best to realize the creative conversion and innovative development of the TCM health-care culture. TCM health-care culture is very important in the health service market. We discussed why, what and how to realize the creative conversion, in order to offer some referable ideas and methods for development of the health industry.

〔Keywords〕TCM health-care; culture; creative conversion; health service industry

随着经济结构的深刻转变,健康服务业已然成为我国新的经济增长点,乃至经济结构改革中的中流砥柱。当前,国家大力发展中医药健康事业,而突出中医药优势特色,充分发挥中医养生文化的优势是顺应国家政策的导向。在2016年全国卫生与健康大会上,习近平总书记做出重要指示,要着力推动中医药振兴发展,努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展。而要实现中医药养生文化的“双创”,就不得不面对三大哲学式的发问——为何要进行转化?转化什么?如何转化?

1 中医养生文化为何要创造性转化?

1.1 中医养生文化本身的价值所决定

1.1.1 中医养生文化蕴含丰富的哲学智慧 中医养生文化的形成与发展离不开中国古代传统文化的熏陶,富有深邃而又广博的哲学内涵,是对生命和健康全方位的认识。《周易》用“一阴一阳之谓道”赋予了传统阴阳学说以朴素辩证矛盾论的特殊内涵;《尚书·洪范》中“水曰润下,火曰炎上,木曰曲直,金曰从革,土爰稼穡。润下作咸,炎上作苦,曲直

〔收稿日期〕2017-12-06

〔基金项目〕中央级公益性科研院所基本科研业务费专项资金(YZ-1723)。

〔作者简介〕张冀东,男,博士后,研究方向:中医亚健康,中医治未病。

〔通讯作者〕*何清湖,男,教授,博士研究生导师,E-mail:hqh19651111@163.com。

作酸,从革作辛,稼穡作甘”的记载将原始的五行属性推演到其他事物,成为认识世界不同物质属性及其相互关系的理论;《庄子》则将气提升到宇宙本体的高度,使气成为构成自然万物的本源^[1];中医治未病思想的萌芽则最早追溯至《尚书·说命》中“唯事事,乃其有备,有备无患”的预防观念。整体观包含了人与自然、人与社会以及人体内部三个维度密不可分的关系;“致中和”万事以“和”为度,强调一种不偏不倚的中庸、和谐状态;恒动观则是以阴阳动静变化来诠释身体机能的变化,蕴含了朴素的辩证法思想。而以上几种观念均是在古代哲学的基础之上,通过取类比象、推论演绎等方法构成的中医系统全面的健康观,是古人对生命和健康的深刻诠释。

1.1.2 中医养生文化是历代医家总结的理论 随着历史的更迭,中医养生理论在深度与广度的不断丰富与完善。从《素问·四气调神大论篇》中“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”首提“治未病”一词,到唐代孙思邈《千金要方》中“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病”,体现了中医养生在中医学文化中的重要地位,是历代医者追求的最高境界。明代张景岳在《景岳全书》提出“故在圣人则常用于未病未乱之先,所以灾祸不侵,身命可保”;清代石成金著有《长生秘诀》《养生镜》,创造养生歌,进一步丰富了中医养生文化的内涵,充分表明中医养生文化的形成与繁荣与历代医家的一代代积累与总结密不可分。

1.1.3 中医具有众多效法自然的养生方法 老子曰:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”(《道德经·道经第二十五章》)遵循自然规律变化,顺势而为是中医养生的基本原则。具体而言是“因时、因地、因人”的三因制宜之法:根据四季轮回及昼夜交替的阴阳盛衰关系而调整起居作息,根据不同地域的气候和自然、社会环境的特点而入乡随俗,针对不同人群特点制定个性化养生方案。中医具有丰富的诊疗手段和独具特色的调养方法,诸如针灸、推拿、拔罐、刮痧、穴位敷贴、中药熏洗、药膳食疗等不胜枚举。而这些调治方法均为绿色自然疗法,终极目的是和阴阳、调气血、补先天、益后天,达到阴平阳秘,长生久视的和合境界。

1.1.4 中医养生方法简便易行,融入生活 中医养生文化与中国传统文化水乳交融,根植于我国人民

群众的心中,从衣食住行到起居保健,方方面面均有所涉及。而中医养生方法简便易行的特点使其广泛应用、代代流传,保障了中华民族的繁衍生息。如“春捂秋冻、寒头暖足”的穿衣法则,在四季更替中通过简单的衣物增减就能法四时,祛淫邪。药膳“寓医于食”、“于食寓养”,药物即是食物,食物亦是药物,药借食力,食助药威,二者相辅相成,相得益彰,可起到防病健身,延年益寿之功。起居规律一日之中遵循日月交替之规律,一年四季则谨遵阴阳消长的变化,春夏宜晚睡早起,秋季宜早卧早起,冬季则早卧晚起。而中医的传统运动疗法譬如五禽戏、太极拳、八段锦、导引、气功等均是精气神凝与一功一法之中,在锻炼体魄的同时起到心身双调的作用。

1.2 任何学科皆动态发展,当与时俱进

1.2.1 健康意识升级与医学模式变化 人们的健康意识不断提高,对健康的理解也发生了深度和广度上的拓展。人们认识到健康与疾病的概念不再是非黑即白,还有一种介乎其间占比广阔的亚健康状态。健康不再仅仅满足于身体上的无病无恙,还包括了心理健康、社会适应能力强、有道德等等主观层面的指标。因此,人们开始把疾病防治战线拉宽:往前移——摄养于无疾之先;向后推——调养于瘥恙之后。而医学模式也从单一的救治模式转变为防治养模式。随着时代的变迁,健康意识的升级与医学模式的转变,就必然要求中医养生文化也能与时俱进、改革创新。

1.2.2 中医养生文化的发展当与时俱进 在中华优秀传统文化的系列讲话中,国家主席习近平指出:中华优秀传统文化必须与当代文化相适应、与现代社会相协调;要实现对中华优秀传统文化的创造性转化、创新性发展。

中医养生文化无疑是中华优秀传统文化中浓墨重彩的一笔,即使是在西方医学占主流地位的今天,中医养生文化依旧有其强大的生命力和广阔的市场,因此紧跟时代步伐进行双创也就显得尤为迫切。然而,古籍经典语言晦涩,人们往往难以理解和吸收其中深意,因此,需要系统挖掘中医健康养生文化的内涵,寻求其与健康养生服务业发展相契合的路径。第一,要将古典医籍进行系统梳理转化,翻译为现代化的白话语言;第二,要充分运用网络,建立尽可能全面、科学、智能的信息系统。中医养生文化倡导的

“未病先防”的理念与我国医疗卫生政策以预防为主的方向不谋而合。中医养生方法渗透到现代人的衣食住行各方面,得到了广泛的认同。以传统中医养生理论为基础,经过现代科技包装的养生产品与技术层出不穷,充分体现了中医养生方法在健康服务业市场中的巨大潜力。此外,中医健康养生文化应着眼于健康,与医学临床相融合,实现“医养结合”的新型医学模式转变,方能永葆生机。

2 中医养生文化要创造性转化什么?

中医养生文化内容丰富,包罗万千,其形式也相对来说碎片化,因此要实现中医养生文化的创造性转化,就应当正视这一显著特点。

2.1 中医养生学科体系的创造性转化

中医养生文化内涵丰富,包罗万千,然其内容与形式也相对碎片化^[2]。同时自西学东渐起中医传统思维体系就一直受到西医学科的冲击,出现了过度专业化、过分西化的弊端。中医学科的分化虽有实际需求,但过度专业化也导致中医药从业人员由于学科的限制而呈现知其一而不知其二,无法系统全面地运用中医学科体系的理论。中医学是有别于西医学的另一学科体系,尽管拥有部分自然科学的属性,但本质上仍是形而上的、哲学的、人文的社会科学。过分西化极易陷入“不中不西”的尴尬境地,丧失中医学科的原创优势和特色。中医养生学的核心内涵是治未病,中医治未病思想始终贯穿于中医养生学科体系的各部分,多学科融合可行且必要——以中医养生学为中心,包括中医康复学、中医治未病学、中医亚健康学、中医传播学等。此外,他山之石可以攻玉,任何学科的发展都应该充分借鉴和吸收成熟优秀的其他学科发展模式,来契合现代健康服务行业的需求。

2.2 个体化养生方案的创造性转化

中医学是以辨证论治为基本诊疗原则,从整体上宏观把握生命和健康状态,讲求三因制宜的学科。同样,在中医养生服务实践中,也应当讲求“辨证施养”。以中医证候为基本区分方法,可以对身体抱恙又无法达到西医疾病诊断治疗指标的亚健康状态提供调养思路,避免亚健康状态无法定性的尴尬。目前,中医体质辨识和调理已经在医疗机构中的治未病中心、亚健康门诊以及非医疗养生保健机构广泛

开展。运用辨证施养的基本思路,中华中医药学会发布了行业标准《中医体质分类与判定》,为中医体质辨识的规范化提供了思路。与此同时,我们应当认识到中医养生实践应当充分吸收现当代不同学科的最新技术,促进中医辨识方法客观化、可视化。例如,基于非平衡热力学理论,运用红外热成像技术于中医体质辨识和疗效评估之中,运用可视化的数据客观地解读、印证中医的科学性,具有较强的临床实践价值。

2.3 健康产业的五大融合

2016年全国卫生与健康大会上,李克强总理指出,要以融合促发展,促进健康产业与养老、旅游、互联网、健身休闲、食品的五项融合,从而引导和支持健康产业加快发展。

(1)当前养老形势严峻,养老难“荣登”社会三难之一。而解决养老问题的关键是解决老年人健康问题,变赡养为“善养”,充分利用和发扬中医养生文化的积极作用,探索具有中国特色的医养结合模式。(2)将健康产业与旅游业相结合,开发以中医养生保健为特色的景点,打造中医健康养生文化古街、小镇,既促进中医健康养生文化的传播,又可为旅游业带来新的经济增长点。(3)要充分运用互联网的积极优势,一方面突破中医药养生保健服务业的地域限制,另一方面实现优质资源共享,降低健康产业的运营成本。(4)加快健康产业与健身休闲产业的融合进程,推动具有中医健康养生文化底蕴的养生庄园、健身锻炼会所的建设,为健身休闲行业注入新鲜血液。(5)大力开发中医传统养生保健产品,促进保健品市场的品质提升。

2.4 中医养生产品技术的创造性转化

要实现中医养生产品技术的创造性转化,首先要充分尊重传统中医养生保健技术产品的中医理论基础,吸纳现代各学科的新兴优秀成果,结合现代人的生活方式和养生习惯,在消化吸收的大前提下进行大胆创新和转化。不少商家已经在传统中医养生技术的基础上结合现代技术有了创造性转化的探索,譬如适合家庭自用的新型可控温自粘式艾柱艾灸贴,兼具刮痧磁疗、红外理疗和艾灸为一体的扶阳罐,集足浴、按摩、药物熏蒸于一体的多功能足浴桶等均是在此背景下衍生的新型产品设备。但需要注意的是,当前健康服务市场由于缺乏统一的行业规

范,有关部门难以实施有效的监督和管理,行业内存在有不良商家肆意消费传统养生概念,炒作虚假技术和产品,欺骗消费者,亟待肃清。

2.5 人民生活方式的创造性转化

中医养生文化的大力宣传和普及目的是要渗透到大众的日常生活中,将中医养生文化转化为健康的生活方式。《中华人民共和国中医药法》(以下简称《中医药法》)的颁布为中医养生保健机构提供了法律支撑,非医疗中医养生保健机构迎来了春天。面对巨大的市场人群,这些机构除了提供基础的养生保健服务之外,还会肩负起宣传中医养生文化的重任。通过进行科普巡讲、养生互动、公益宣传栏等多种形式的宣传,潜移默化地改变其辐射区域内居民的生活方式,引导他们建立更为正确的养生理念。而这种宣传反过来又会成为一种经济增长的推动力,帮助这些养生保健机构收获更多的潜在客户。

此外,要充分利用新闻媒体的传播力和影响力进行正确积极地科普宣传。《中医药法》中明确规定:广播、电视、报刊、互联网等媒体开展中医药知识宣传,应当聘请中医药专业技术人员进行。要杜绝虚假宣传,建立中医养生文化传播人员准入机制,划分有关部门的监管职责,定期审查抽检,以确保媒体宣传科学的养生文化知识,起到正确的引导作用。

2.6 中医养生标准的创造性转化

《中医药发展“十三五”规划》明确指出,到2020年,中医药标准体系基本建立,标准化水平大幅度提高。将逐渐形成以政府标准为基础,团体标准为主体的新型标准体系。

在中医养生保健服务市场一派繁荣之际,更应正视和发现的问题。由于长期缺乏统一的规范和标准,中医养生保健服务业存在服务人员专业技能较低、服务水平参差不齐、服务手段不规范等诸多问题,并成为行业发展的瓶颈。服务内容、从业人员、养生技术、流程管理等诸多方面都急需规范化文件的出台。而行业协会组织是沟通政府与企业的桥梁,应当积极发挥其职能,充当标准制定的领头羊。作为业内最大最权威的学术组织,中华中医药学会为中医养生领域标准体系的建设起到了积极作用。2010年中华中医药学会发布《中医养生保健技术操作规范》共八册,分别对药酒、穴位贴敷、全身推拿、膏方、少儿推拿、艾灸、脊柱推拿和砭术的操作进行

了规范;2016年中华中医药学会发布《中医健康管理服务规范》,在借鉴现代健康管理学成熟模式的基础上,充分发挥中医特色与优势,分别对信息采集、评估、调理和跟踪服务四个基本环节进行了规范。标准和规范具有一定的时效性,在新标准不断填补行业空白,中医养生保健服务市场趋于规范的未来,要不断检验原有标准的科学性,对其进行阶段性扬弃,从而适应中医养生保健服务市场的发展需求。

2.7 养生文化作品的创造性转化

优秀的科普文化作品是中医养生文化的一大载体。而文化作品的科学性和实用性是灵魂所在,在信息高速传播的今天,养生资讯泛滥成灾,各大电视台热门的养生节目、各种养生大师的科普作品均受到大众的热烈追捧。而这些真正受欢迎的文化作品其共同特征是“接地气”,这些作品中的内容都是贴近大众的日常生活,简便易行,效果良好。养生文化作品的形式多种多样,纸质及电子图书、杂志、报纸、音像制品、广播和电视节目等等,以满足不同人群的爱好和需求^[3]。中医养生文化作品如何在互联网这条高速公路上传播得更快更稳,如何展现趣味性的同时兼顾科学性和实用性,不仅需要文化作品创作者思考,更需要相关部门严把质量关。

3 怎样进行中医养生文化的创造性转化?

3.1 充分运用“中医+”思维

“中医+”思维是针对当前整个中医药行业发展陷入三大怪圈(知识碎片化、过度专业化、过度西化^[4])的困境下提出的新思维模式。主要包含了两个层次的相加,即“中医药学科内部+”以及“中医药学+X”。前者是在中医药学科内部进行交叉乃至融合,后者是加强中医药学与其他学科的融合,两者共同推动学科之间的碰撞。

中医养生文化覆盖面广,涵盖了人体生命动态的全过程,强调防治养全方位结合。中医学科内部应当是融会贯通的,在整体观念的指导下,进行学科内部的整体分析和融合,而不拘泥于学科内部割裂的思维局限。而中医学与其他学科的交叉融合有利于促进中医学的现代化进程,对中医养生文化的创造性转化和创新性发展也具有积极的意义。总之,在继承的基础上发扬,吸纳新知充实自身,这是中医药学永葆生机的关键所在,也是健康产业不断前进的根

本方法。

3.2 中医药六位一体+国际交流与合作

《中医药“一带一路”发展规划(2016-2020年)》中指出,要面向沿线民众提供中医医疗和养生保健服务,推动中医药理论、服务、文化融入沿线国家卫生体系;同时要实现贸易畅通,促进中医药健康服务业走向国际。

中医药六位一体是将医疗、保健、科研、教育、产业和文化集于一体,同时借助国家顶层战略“一带一路”加强国际交流与合作,构成强大的中医药大联盟体系。这个中医药大联盟体系是包含了中医养生保健的服务体系、中医治未病相关的科研体系、中医养生保健相关人才培养体系以及养生保健为主的大健康文化传播和传承体系这六大多层次、多功能、强覆盖的体系结合体,是实现中医药养生文化创造性转化的重要方面。

3.3 把握国家政策,突出中医特色

《国务院关于促进健康服务业发展的若干意见》(国发[2013]40号)中指出,加快发展健康服务业,是进一步扩大内需、促进就业、转变经济发展方式的重要举措,对稳增长、调结构、促改革、惠民生,全面建成小康社会具有重要意义。并提出,到2020年,健康服务业总规模达到8万亿元以上,成为推动经济社会持续发展的重要力量。

中医养生保健是中医学的突出优势,大力倡导中医养生文化的创造性发展符合我国医疗卫生政策战略性前移的方针,能够促进政府医养结合新型养老模式的推进。中医养生保健服务业是健康服务业的重要一支,是经济效益增长、经济体制改革的重要推手,积极发展健康服务业,能够成为我国经济转型的一把利刃。与此同时,在大力发展中医养生保健的同时,还应当把握国家政策,坚持有所为有所不为,方能实现中医养生文化的双创。

3.4 充分发挥名医效应

开展中医预防保健服务,需要着力发挥名医效应,注重人才的传、帮、带作用。中医传统学习的模式仍然是跟师学徒的方式,注重临床经验的传授和

积累。因此,临床经验丰富的名医对中医人才的培养,尤其是中医临床方向的人才培养起着重要的指导作用。因此,应做好名医学术思想的传承与整理工作,充分发挥名医效应,使其宝贵的临床经验得以传承和传播,培养出更多优秀的中医人才。

国医大师、全国名老中医等中医名人不仅仅是中医临床人才培养的重要指导老师,同时也是倡导中医养生理念、传播中医养生文化的引领者。尤其是具有个人特色的中医养生理念和方法,可通过书籍、文章、电视节目等不同的影音图文形式进行传播和宣传。

3.5 多媒体互通

中医养生文化要实现跨越式发展,离不开多媒体互通。当前,互联网已经成为了信息交互的重要通道,通过网络,人们随时随地都可以成为信息风暴的中心。在这种大时代背景之下,为了符合目前群众的阅读习惯,降低信息传播的成本,提高信息传播的效率,中医养生文化的传播不应当局限于面对面的口口相传,更不应当局限于纸媒印刷,而应当充分借助互联网的巨浪,从当代人接受信息的主要渠道出发,以手机、电脑为载体的微博、微信、Facebook、腾讯QQ等社交媒体为依托,打造符合广大人民群众实际需求的视、听、读优质养生文化作品。

健康服务业是我国经济结构改革实践中重点发展的领域之一,也是快速成长的新领域。在“中医+”思维的指导下,充分吸纳不同学科的最新成果,为我所用;同时充分发挥互联网平台的作用,有效推动健康服务业的健康、快速发展。

参考文献:

- [1] 李道湘.从《管子》的精气论到《庄子》气论的形成[J].管子学刊,1994(1):18-23.
- [2] 何清湖,孙相如,陈小平等.“中医+”思维的提出及其现实意义探讨[J].中华中医药杂志,2016,31(7):2472-2475.
- [3] 陈小平等,孙相如,何清湖.中医养生文化发展的瓶颈及对策研究[J].湖南中医药大学学报,2014,34(4):62-65.
- [4] 何清湖,张冀东,洪净.以“中医+”构建健康管理服务规范[N].中国中医药报,2016-6-16(3).

(本文编辑 贺慧娥)