

# 中医四时理论在中医药院校传统保健体育教学中的探索

李丹<sup>1</sup> 胡锦涛<sup>2</sup>

(1. 北华大学师范分院 吉林 132013)

(2. 上海创蓝云智科技有限公司 上海 201615)

**【摘要】**《黄帝内经》所提倡的中医四时理论推崇天人合一,以时节变换调整生活规律避免疾病产生,四时理论是我国医学文化瑰宝。随着人们生活节奏的不断加快,人们越来越不重视身体健康,身体一旦出现不适往往直接选择西药处理,对身体造成极大的损伤。与西医截然不同,中医善于从预防疾病入手,引导患者改变传统的生活习惯和生活理念。体育学科是中医药院校的必修课程,通过体育学习,学生可以强健体魄同时丰富中医保健意识,为患者提供更多锻炼方式。作为中医院校体育教师,在体育的教学过程融入中医保健知识将带动学生学习积极性,为以后问诊、开方做铺垫。

**【关键词】**中医四时理论;中医药院校;体育教学

## 引言

中医保健体育专业从属于中医康复理论,推崇以调整生活作息规律以及锻炼方式增强个人体质,抵御外来疾病,以达到延年益寿的目的。国内中医院校历经三十余年的发展和教学改革,开发出适合国内体质的中医保健体育课程,而此课程被所有中医康复专业作为毕业必修课程,重要性不言而喻,而《黄帝内经》所倡导的四时理论是中国中医文化瑰宝,同时具有系统性理论作为支撑,将四时理论融合在中医保健体育教学往往会起到提质增效的作用,可有效提升学生学习兴趣,拓展学生视野,本文正是基于四时思想的内涵对保健体育教学方法展开论述。

## 一、中医四时理论的内涵

### (一) 以预防为主

《黄帝内经》中的四时理论主要讲述部分疾病可通过增强个人体魄来避免,人是自然界相对高级的生命体,与动物相比,人类需要进行必要的经济活动来保证生活的正常运转,但很多人为了工作和家庭,身体往往超负荷运转,导致身体内部器官“抗议”,最终发生病变。四时思想尊重季节规律,积极引导患者改变传统生活方式,根据季节变化来进行必要事物的滋补,达到强身健体的目标。无论是在炎热的夏季还是寒冷的冬季,四时理论推崇的都是体育运动的适度性,不要超过身体的耐受能力,在冬季尽可能进行有氧运动,为增强体内阳气,排除体内寒湿气做准备,避免皮肤出现外干内油的情况,同时也提升整个人的精神活力。

### (二) 推崇天人合一

四时理论推崇天人合一,人的体质和身体各项生化指标的波动和变化也受到季节和天气的影响,生命活动应尊崇于时节规律,以养代治达到治疗的预期目标。四时理论并不推荐以任何药物进行疾病的医治,顺应自然才是最好的良药,人体内的所有器官都在不断运转,或许在阴雨来临前,部分器官也会感知气压变化而降低劳动效率,而作为六种感觉具备完全的人类往往在器官降低工作效率时则深有体会,所以在阴雨天减少劳动,同时服用含水量比较多的瓜果蔬菜可以弥补人体器官工作效率低下的缺陷。古人向往日落而归,闻鸡起舞,顺应自然,这不但迎合了自然万物的生长规律同时也会让人的体魄更加强健,身体才是工作和享受美好生活的最基本需求。

## 二、中医四时理论与保健体育教育的内在联系

中医养生观念融入到现代中医保健体育教育中可提升学生的医学素养,每一个医学生都是未来中医行业的中坚力量,通过保健体育课程的有效开展,学生已经可以熟练掌握体育锻炼方法以及动作要点,而中医四时理论则可丰富学生思维,引导学生按照四时理论进行中医体育保健锻炼,以自己的亲身经历为具体病例,为患者解除内心的疑结。在社会信任感存在危机的当下,中医医生的医学素养极其重要,而素养并非一朝一夕形成,而是通过在医学高校学习和深造过程中逐渐形成的个人品德,从内心调和方面来引导学生学习保健体育方法将促进医学素质教育逐渐迈向深水区,以传统医学为基点也可提升学生

学习的积极性。

## 三、中医四时理论对中医保健体育教学的启发

### (一) 因时制宜开设以时间顺序的体育保健课程

四时理论主推以时间顺序进行个人中医保健,学校开设因时制宜的中医体育保健课程可增强学生的保健意识,同时加深对季节保健的印象。中医保健教师应与体育教师联手,开发多套具有学校医学特色的保健操,传授给学生,通过动作分解讲解让学生了解不同动作对身体各部分器官的锻炼,以及对平稳气息,增加身体柔韧性的作用,鼓励学生每天多看多做,最后形成肌肉记忆,引导学生在以后的问诊过程能够不断应用所学体育保健知识,为患者讲解体育保健的重要性,并通过亲身示范的方式进行传授,让学生和未来学生的患者受益终生。

### (二) 存养正气培养学生终身保健的观念

中医认为动会损伤阳气,但由动产生的阳气不但会弥补损失的阳气,同时也会引导身体进行阳气积累。根据仿生学原理,乌龟虽然长寿,但生活没有活力不适合当代的快节奏,而白兔动作灵敏,思维矫健,教师应鼓励学生多观察动物的生活习性,记录动物的运动时间,并思考动物的锻炼方式能否运用到中医体育保健课程中。正气与阳气是相互促进,并对人体都益的生命动力,从西医的角度看,阳气与正气是不存在的,先进的仪器也不能通过影像特征和血液生化指标分析捕捉,但阳气与正气与人体健康息息相关,学习中医体育保健课程也要心无旁骛,将学习重点放在课程自主学习和复习阶段,形成终身保健意识,自我身体健康才是服务更多患者并为患者做好示范的基础条件,中医体育保健意识形成会让学生受益终生。

### (三) 发挥四时调神作用

一个人的精神状态决定了身体的健康指数,利用四时理论引导学生感知季节变化带来的身体的微妙变化,控制自我欲望,净化思想,与自然同呼吸,共发展,合理饮食,以清淡为主,避免油腻饮食,教师可以将两位体质比较接近的学生拥有不同作息规律后的气色变化,介绍四时调神的重要性,以四时推荐的作息时间作为期末考核重点,引导学生形成牢固记忆,并能应用在实际的体育保健过程。

## 四、总结

中医是中国历经几千年的医学瑰宝,以太极拳、太极剑为主的医学保健运动正是顺应自然生息,强身健体的有效方法,作为中医发展的源动力,《黄帝内经》推崇天人合一,万物与我共生的理念,以外练筋骨,内改善体质的锻炼方法为中医保健教学提供了全新的思路借鉴,引领中医医学教育的发展。

## 参考文献:

- [1] 谢双峰. 古代四时养生思想的历史发展及文献研究 [D]. 江西中医药大学, 2020.
- [2] 刘晰娟, 张军, 施振文. 中医四时理论在中医药院校传统保健体育教学中的探索 [J]. 中国医药导报, 2019, 16 (03): 128-131.
- [3] 王乐鹏. “肝主疏泄”理论探讨、数据挖掘与红外热成像研究 [D]. 北京中医药大学, 2015.