

试分析中国传统养生文化的传承及发展

◆袁媛

(重庆市沙坪坝区委党校 重庆市沙坪坝区 400038)

摘要: 中国传统养生文化逐渐发展和完善,形成了较为完备的养生方式和养生理念,批判继承这些优秀文化,将能够更好指导人们的生产生活,丰富人们的精神世界。本文主要是从传承与发展中国传统养生文化的重要性分析入手,重点阐明了中国传统养生文化传承与发展中所面临的问题,并以此为基础,提出了一些科学合理的应对措施,为良好推进这一文化的传承与发展,提供一定借鉴与参考。

关键词: 中国传统养生文化;传承;发展

1.前言

中国传统养生文化以中国哲学作为理论基础,包含了儒家、道家、佛家以及医道、武道方面的思想精华,其中融合健身、治病、防病、健身等方法,拥有着健身延寿的实用性价值,还彰显出了中华民族的民族心理、文化品格、思维方式方面的特色。

2.传承与发展中国传统养生文化的重要性

中国传统养生文化是在长久的历史发展进程中逐渐形成的,以古代周易占卜的应用、儒道思想为起源,其具有形神兼备、养神为先,顺乎自然、物我合一等特点。而在长期的发展过程中,中国传统养生文化融合了多种自然科学、人文科学的内涵,拥有着良好的中国特色,充分适应了中国人的身心发展变化。中国传统养生文化之中表现为行气、服食、养德等形式,主张修身养性提升个体对于社会的适应力,实现人们延年益寿的发展目标。现代人们饮食习惯不够良好,缺乏必要的锻炼,导致身体素质较差,而随着人们生活水平的逐渐提升,对于养生的关注度有所上升,积极传承和发展中国传统养生文化,将能够更好适应当前人们的养生需求,保持着健康的身心素质,促进全民健康发展。

3.中国传统养生文化传承与发展中所面临的问题

3.1 生产方式的变革影响

社会生活所需要的物质资料谋取方式是生产方式,这是在生产过程中形成的人与人之间、人与自然界之间相互关系的重要体系。社会生产方式在不断的变革之中,给人们的思想观念也带来了较大的影响。对于中国传统养生文化来说,传统的养生文化是将养生作为增强身体健康、延年益寿的重要方式,而在生产方式变革之中,语言影响度增加,给这一文化的发展带来了挑战^[1]。

3.2 社会文化的深度交融

文化是综合形态,中国传统养生文化在长期的发展过程中,在发展实践之中证明其拥有着防病、养生的疗效。受到西方医学思维方式、研究方法的影响,中国传统养生文化表现出较为丰富的发展特征,其中会出现一些新理论和新的内涵,不利于其健康发展^[2]。

4.中国传统养生文化传承与发展的实施建议

全面推进中国传统养生文化的良好传承和发展,需要注重结合实际社会发展特征,充分发挥多方面有利因素,形成强有力的中国传统养生文化的普及和推广效应,促进养生文化更好适应新时期的发展要求,推进中国传统养生文化的创新发展。

4.1 突显中国传统养生文化的发展特色

良好传承和发展中国传统养生文化,需要注重结合其实际情况,采用科学合理的方式,突显其特色,促进人们更好认同这一文化,从而提升社会力量的凝集性,良好抵抗外来养生文化的冲击。中国传统养生文化需要做好宣传推广工作,提升人们的认识和理解,促进更多人关注到养生文化的重要性,并深入其中,挖掘中国传统养生文化的现实意义,将其和现实生活紧密联系,创建出更为良好的发展环境。宣传活动进行中,需要注重从各个年龄段入手:(1)在中老年人方面,可以通过社区组织一些养生讲座活动,邀请专家学者讲述中国传统养生文化的出现和传承,同时鼓励中老年人分享的传统养生法方式,促进中老年人之间良好交流经验,从而良好开展养生活动。(2)在上班族方面,企业要坚持贯彻传统养生观念,持续更新和完善企业的各项文化和制度,倡导全体员工参与到养生活动之中。积极引进一些先进科学

的养生方法,激发员工的养生兴趣,促进员工能够深入认识传统养生文化^[3]。

4.2 提升人们的养生观念

持续更新和提升人们的养生观念,促进人们牢固树立起科学化的养生意识,将能够指导人们正确养生。在传统养生观念的指导下,人们开展养生实践活动,可以良好传承和创新传统养生文化,促进该文化的持续稳定发展。学校可以积极开设一些养生课程,促进学生在校期间能够意识到养生的重要性,并不断学习相应的养生知识。发挥广播、电视等媒体的作用和优势,传播关于传统养生文化方面的内容,增强人们的养生认识和理解能力。对于生命个体来说,更是要始终坚持着传统养生文化的理念,保持着平和的心态,充分应对快节奏的生活^[4]。

4.3 扶持传统养生文化的传承与发展

加强传统养生文化和外来养生文化的良好融合发展,提升其价值和应用优势。科学融合多种文化,丰富养生文化的内涵和表现方式,为人们积极参与到养生活动之中提供良好前提。扩展传统养生文化的传播渠道,科学制定出一些法律措施,规范引导传统养生文化的传承和发展。政府也可以持续完善相应的制度体系,支持传统养生文化的良好传承与发展^[5]。

5.结束语

中国传统养生文化传承与发展中还面临着一定的问题,主要是集中在了生产方式的变革影响,社会文化的深度交融方面。在现代社会中,推进中国传统养生文化传承与发展,不仅要突显中国传统养生文化的发展特色,还要提升人们的养生观念,并扶持传统养生文化的传承与发展,如此一来,还能够促进人们积极参与到养生活动之中。

参考文献:

- [1]邓奎,高欣,熊曼丽.中国传统养生体育文化的产业化发展研究[J].长江丛刊,2017(6):62-63.
- [2]王志愿.中国传统养生文化在产品中的应用研究[J].艺术科技,2017,30(7):259-260.
- [3]刘奕君.中医养生思想与中国传统文化的融合研究[J].中西医结合心血管病电子杂志,2017,5(23):23-23.
- [4]谭爱华,王超,王平.中国传统养生学思想源流史略[J].湖北中医杂志,2017(11):34-37.
- [5]朱耀先.试论中国传统文化的传承与发展[J].中共郑州市委党校学报,2017(6):103-108.

作者简介: 袁媛(1975—),女,四川成都人,本科,中共重庆市沙坪坝区委党校教师,研究方向为人力资源、管理学、传统文化、传统艺术。

