

亳州建设世界中医药之都的“身心康养” 一体化发展战略研究 ——基于心理学与中医药协同发展的视角

盛蓉荣¹, 许胜²

1. 安徽医科大学, 安徽 合肥 230032

2. 安徽中医药大学, 安徽 合肥 230012

DOI:10.61369/ECE.2025120041

摘 要 : 随着健康中国战略的推进, 中医药文化在身心康养领域的价值日益凸显。本文以安徽省亳州市建设“世界中医药之都”为背景, 结合心理学理论与中医药实践, 系统探讨“身心康养”一体化战略的理论内涵与实践路径。亳州通过“全产业链覆盖、多场景联动、跨学科协同”的创新模式, 构建了中医药与心理学深度融合的康养生态体系。未来应以“辨证-辨心-辨境”多维评估体系为突破口, 深化“中医药心理学”交叉学科建设, 推动中医药从“治已病”向“调身心”升级, 为全球健康产业贡献中国智慧。

关 键 词 : 身心康养; 中医药文化; 心理学; 生物-心理-社会模型

Research on the Integrated Development Strategy of "Physical and Mental Health Maintenance" for Bozhou to Build a World Capital of Traditional Chinese Medicine - Based on the Perspective of Collaborative Development between Psychology and Traditional Chinese Medicine

Sheng Rongrong¹, Xu Sheng²

1. Anhui Medical University, Hefei, Anhui 230032

2. Anhui University of Chinese Medicine, Hefei, Anhui 230012

Abstract : With the advancement of the Healthy China strategy, the value of traditional Chinese medicine culture in the field of physical and mental health maintenance is becoming increasingly prominent. This article takes the construction of "World Capital of Traditional Chinese Medicine" in Bozhou City, Anhui Province as the background, and combines psychological theory with the practice of traditional Chinese medicine to systematically explore the theoretical connotation and practical path of the integrated strategy of "physical and mental health maintenance". Through an innovative model of "full industry chain coverage, multi-scene linkage, and interdisciplinary collaboration", Bozhou has built a health maintenance ecosystem that deeply integrates traditional Chinese medicine and psychology. In the future, we should take the "dialectical-psychological-environmental" multi-dimensional evaluation system as a breakthrough, deepen the construction of the interdisciplinary field of "Traditional Chinese Medicine Psychology", promote the upgrading of traditional Chinese medicine from "treating existing diseases" to "adjusting physical and mental health", and contribute Chinese wisdom to the global health industry.

Keywords : physical and mental health maintenance; traditional Chinese medicine culture; psychology; bio-psycho-social model

引言

中医药是中华民族的瑰宝, 承载着数千年的健康智慧与文化精髓。在“健康中国”战略全面推进的背景下, 中医药的“身心康养”价值日益凸显。亳州市作为华佗故里与全国“四大药都”之首, 凭借深厚的历史积淀与全产业链优势, 正以“世界中医药之都”为目标, 探索融合中医药文化与现代健康理念的“身心康养”一体化发展路径。这一战略不仅是对传统医学的传承与创新, 更是响应全球健

康需求、推动中医药国际化的重要实践。

“身心康养”一体化战略的提出，标志着亳州从传统药材集散地向综合健康服务枢纽的转型。中医药历来强调“形神合一”，《黄帝内经》提出“治未病”理念，与现代心理学“生物-心理-社会”健康模型高度契合。亳州通过“药食同源”产品开发（如养生花茶）、非遗文化活化（如华佗五禽戏）、生态康养场景构建（如华佗百草园），将中医药的生理调节功能与心理疗愈价值深度融合。例如，华佗五禽戏不仅是一种传统健身术，其动作设计蕴含“以形导气、以气养神”的心理学原理，实证研究表明其对缓解焦虑、抑郁具有显著效果。

当前，全球健康产业正从“疾病治疗”转向“预防与健康管理”，世界卫生组织（WHO）亦将传统医学纳入全球卫生体系。亳州的“身心康养”战略恰逢其时，但其发展仍面临多重挑战。对此，本文基于心理学与中医药协同发展的视角，结合亳州实践经验，探讨其战略优化路径，以为中医药康养产业的高质量发展提供理论参考与实践范本。

一、理论基础：身心一体的中医药康养观

中医药文化根植于中国古代哲学思想，其核心在于“天人合一”的整体观与“形神共养”的生命观。这一理论体系不仅关注生理机能的调理，更强调心理状态与社会适应能力的平衡，与现代心理学提出的“生物-心理-社会”健康模型高度契合。亳州作为中医药文化的重要发源地，其“身心康养”战略的构建，正是基于这一理论框架，融合传统医学智慧与现代健康需求，形成独特的实践路径。

（一）中医经典中的身心整体观

1. “形神合一”的哲学基础

《黄帝内经》提出“形与神俱，而尽终其天年”的核心理念，认为人体是“形”（躯体）与“神”（精神）的统一体。其中，“神”既包括意识、情绪等心理活动，也涵盖生命活动的整体调控功能。《素问·上古天真论》指出：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，强调心理状态的平和是健康的基础。这一思想与当代心身医学的核心理念不谋而合，即心理因素可通过神经-内分泌-免疫网络影响生理功能^[1]。

2. 脏腑与情志的关联性

中医认为五脏（肝、心、脾、肺、肾）与五志（怒、喜、思、悲、恐）存在对应关系。例如，《素问·阴阳应象大论》提出“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”等理论，揭示了情绪失衡对脏腑功能的直接影响。现代研究亦证实，长期焦虑可导致肝郁气滞，进而引发消化系统功能紊乱^[2]。亳州在康养产品开发中，注重以药食同源调理脏腑，如白芍疏肝解郁、茯苓宁心安神，体现了对情志-脏腑联动机制的深度应用。

（二）中医药干预心理健康的科学机制

1. 针灸与神经调控

针灸通过刺激特定穴位调节中枢神经系统功能，已被证明可显著改善焦虑、抑郁等心理问题。例如，电针“百会”“印堂”穴能促进前额叶皮层5-羟色胺和多巴胺的释放，缓解慢性压力导致的情绪障碍。亳州推广的华佗五禽戏，其动作设计暗合经络循行规律，通过肢体运动刺激“劳宫”“涌泉”等穴位，兼具调节自主神经平衡与提升心理复原力的双重功效。

2. 中药复方的心理调节作用

中药复方通过多靶点协同作用调节心理状态。以“逍遥散”为例，方中柴胡疏肝解郁、当归养血安神，临床研究显示其可降低皮质醇水平，改善更年期女性的抑郁症状。亳州开发的养生花茶（如玫瑰花茶疏肝理气、菊花茶清心降火）与药膳（如茯苓山

药粥健脾宁心），将传统方剂转化为日常康养产品，实现“治未病”与心理干预的结合。

（三）自然环境与心理疗愈的协同效应

1. 生态景观的疗愈功能

中医“天人相应”理论认为，自然环境对人体健康具有直接调节作用。亳州打造的“亳药花海”“华佗百草园”等生态项目，通过视觉（芍药花田）、嗅觉（草本芳香）、听觉（自然流水）的多感官刺激，激活副交感神经，降低应激激素水平。研究显示，沉浸于此类环境分钟可使焦虑自评量表（SAS）得分下降15%^[3]。

2. 文化体验的心理认同

中医药文化实践活动（如药市开市仪式、五禽戏集体演练）通过仪式感与群体参与，增强个体的文化归属感与自我效能感。亳州非遗项目“华佗五禽戏”被纳入中小学课程，学生通过“闻香识药”“猜中药灯谜”等活动，不仅学习养生知识，更在互动中缓解学业压力，培养积极心理品质。

（四）现代心理学理论与中医药的融合创新

1. “正念疗法”与道家养生思想

道家“清静无为”思想与西方正念疗法均强调对当下体验的非评判性觉察。亳州设计的“道家冥想课程”结合中医呼吸吐纳术（如六字诀），通过调息、调心、调身的三调合一，帮助参与者降低大脑杏仁核活跃度，改善情绪调节能力。

2. 认知行为疗法（CBT）与情志相胜理论

中医“情志相胜”理论提出“悲胜怒”“恐胜喜”等情绪干预策略，与CBT的认知重构技术异曲同工。亳州在社区康养服务中，将“情志疏导”融入慢性病管理，例如针对高血压患者的“怒则气上”病理机制，设计“以悲制怒”音乐疗法，利用悲情音乐引导情绪宣泄。

二、亳州“身心康养”一体化发展的实践路径

亳州以中医药文化为核心，通过资源整合、产业升级、科技创新与文旅融合，构建了“全产业链覆盖、多场景联动、跨学科协同”的“身心康养”一体化发展模式。以下从六大维度系统阐述其实践路径，并结合实证案例与政策支持展开分析。

（一）资源整合与产业链延伸：从“药材基地”到“康养生态圈”

1. 中医药+文旅：打造沉浸式康养体验场景

亳州应依托华佗中医药文化、道家养生哲学及中药材资源，开发“神医故里”主题文旅线路。具体路径包括：文化体验层，复原

华佗“麻沸散”配伍场景，建设中医药非遗技艺体验馆，开发“五禽戏功夫剧场”等互动项目；生态体验层，建设“亳州药海休闲观光大世界”，融合中药材种植观光、药膳采摘、森林疗愈等功能。

2. 产品创新与消费场景拓展

针对“朋克养生”消费趋势，亳州开发500余种康养产品，覆盖食、用、养三大领域：食养领域，推出祛湿茶、中药奶茶等即饮产品，2024年养生花茶快递量达6.2亿件，居全国单品第一；用养领域，草本美妆产品，结合植物精油成分，通过嗅觉刺激调节情绪。

3. 服务升级与康养闭环构建打造“医疗-康复-养生”全链条服务。

智慧诊疗：依托“华佗中医药大模型”，实现体质辨识、个性化康养方案推荐，临床跟踪显示亚健康人群疲劳指数改善率达67%。

特色疗法：推广针灸、温泉药浴、中医水疗等，汤王温泉度假区引入中药养生奶茶与药膳，形成“温泉+中医药”特色服务。

社区康养：南湖家园社区开展中药养生锤制作、推拿艾灸体验，通过“膳养身心”活动传递健康理念，覆盖超万名居民。

（二）文化传承与心理疗愈功能开发：从“非遗活化”到“心灵疗愈”

1. 非遗项目的沉浸式活化

亳州将华佗五禽戏、药市开市大典等非遗项目转化为可体验的文旅产品：

五禽戏文化IP：设计五禽戏主题花茶礼盒，动作元素融入产品包装，并结合中小学课程推广，学生通过“以形导气”缓解学业压力。

沉浸式夜游：华祖庵景区打造“这就是神医”夜游项目，还原华佗采药、制药场景，穿插“闻香识药”“猜中药灯谜”互动游戏，吸引万名游客参与。

2. 中医药文化的心理认同构建

通过文化符号与仪式增强心理归属感。开展节庆活动，国际中医药博览会、芍花养生文化旅游节等活动，以央视直播万亩芍花盛景，强化“中医药之都”品牌认知。加强教育普及，在中小学开设中医药文化课程，结合“亳州礼物”文创品牌（如华佗卡通形象书签），潜移默化培养文化自信。

3. 道家思想与心理干预融合

挖掘道家“清静无为”哲学，开发心理疗愈课程。如正念冥想，结合中医呼吸吐纳术（如六字诀），设计“道家冥想课程”；完善音乐疗法，基于中医“情志相胜”理论，开发“以悲制怒”音乐干预方案。

（三）文旅融合与全域场景构建：从“单一景点”到“康养旅游生态”

1. 主题景区与特色线路设计

华佗百草园：打造神医广场、百草吉市等七大核心区，举办“灯耀百草园”彩灯会、无人机表演，年接待游客超200万人次。

旅游线路整合：设计“中医药文化探秘之旅”（华佗故里+中药材交易中心）与“康养休闲之旅”（温泉药浴+中医诊疗），覆盖全产业链体验。

2. 新业态与新消费场景

中医夜市：推出本草咖啡、本草雪糕，结合中医义诊与香囊制作，日均客流量破万。

体育+康养：养生马拉松期间设置中药泡脚补给站，将运动康复与中医药结合，吸引长三角地区参赛者。

中印融合项目：吸收阿育吠陀医学冥想技术，开发“中印融合瑜伽五禽戏”，促进跨文化康养实践。

三、结论

亳州建设“世界中医药之都”的“身心康养”一体化战略，既是传统中医药文化的创造性转化，也是现代健康治理理念的实践创新。本研究通过理论分析与实践验证表明，亳州以“形神合一”中医整体观为根基，通过“全产业链整合、文化场景活化、科技跨界赋能”三大路径，可以构建“身-心-境”协同发展的康养生态体系，为全球健康产业转型提供了以下启示：亳州实践深化了中医药“身心一体”健康观与现代心理学的融合。中医“情志-脏腑”理论通过华佗五禽戏、药膳食疗等载体，被实证为具有科学干预价值的心理调节工具。实践层面，亳州探索出中医药产业高质量发展的创新路径。通过“中医药+”模式，形成三大实践突破：一是产业链纵向延伸；二是文化IP横向拓展，以华佗五禽戏、芍花养生文化旅游节等为载体，打造“中医药+文旅+教育”融合场景；三是科技深度赋能，“华佗中医药大模型”通过AI辨证生成个性化康养方案。

然而，亳州“身心康养”战略仍面临三大挑战：一是中医心理干预效果评估缺乏国际公认标准；二是基层康养服务覆盖率不足，仅32%社区配备完整中医药健康驿站；三是复合型人才缺口达1.2万人。对此，建议未来从三方面突破：其一，建立“辨证（体质）-辨心（心理状态）-辨境（生活环境）”三维评估体系，推动世界卫生组织（WHO）将五禽戏纳入传统医学推荐项目；其二，构建“15分钟社区康养圈”，推广南湖家园“中药养生乐活社区”模式；其三，依托“新工科+新医科”交叉学科，培养精通AI诊断与中医辨证的复合型人才。

中医药“身心康养”不仅是健康中国的战略支点，更是中华文明与现代科学对话的重要载体。未来需以“人类卫生健康共同体”为指引，推动中医药从“治已病”向“调身心”升级，助力“健康中国”与“一带一路”人文交流的双重目标，为人类可持续发展贡献东方智慧。

参考文献

- [1] 韦伟, 王进军. 针灸治疗痛性关节炎的作用机制及临床进展 [J]. 中医药学刊, 2023, 12(08): 1-7.
- [2] 魏润民, 齐洪军. 中医治疗脾胃虚弱型慢性胃炎研究进展 [J]. 中医药导报, 2024, 13(05): 1-5.
- [3] 邱先桃, 任建萍, 贺梦妍等. 社区慢性颈肩痛人群中医健康管理服务实施效果及其影响因素研究: 基于目标成就评量法 [J]. 中国全科医学, 2022, 25(34): 4292-4297.