

大健康时代背景下传统养生文化传承的现实困境与路径研究

张随觉

丽水市随觉悟道文化咨询服务中心，浙江 丽水 323000

DOI: 10.61369/SDME.2025220011

摘要：在大健康时代，传统养生文化因“治未病”理念及丰富技法与现代健康需求契合，迎来发展机遇，却也面临传承困境。其困境包括自身发展局限（流派封闭、缺乏现代科学实证与创新）、外来文化侵蚀下国人认同感降低、西洋运动观与中土养生观差异冲突、现代快节奏生活与传统慢养生思想冲突，以及中老年与青年人认知差异。中国养生福地“石门洞天”拥有优越自然环境与深厚的文化底蕴，是修身养性的风水宝地，以此为例可通过开发养生旅游、加强文化传播、开展教育活动传承养生文化，还需依托政策、科技、产业融合推动其创新，助力全民健康与社会和谐。

关键词：大健康时代；传统养生文化；传承困境；路径探究

Research on the Realistic Dilemmas and Paths of Inheriting Traditional Health Preservation Culture in the Context of the Great Health Era

Zhang Suijue

Lishui Suijue Daodao Cultural Consultation Service Center, Lishui, Zhejiang 323000

Abstract : In the great health era, traditional health preservation culture has ushered in development opportunities due to its "preventive treatment of disease" concept and rich techniques, which are in line with modern health needs. However, it also faces inheritance dilemmas. These dilemmas include its own development limitations (such as closed schools, lack of modern scientific evidence and innovation), the erosion of foreign cultures leading to a decline in the Chinese people's sense of identity, the impact of the differences between Western sports concepts and Chinese health preservation concepts, the conflict between the modern fast-paced life and the traditional slow health preservation ideology, as well as the cognitive differences between the middle-aged and elderly and young people. "Shimen Cave Heaven", a well-known health preservation destination in China, has a superior natural environment and profound cultural heritage, making it an ideal place for self-cultivation. Taking it as an example, the health preservation culture can be inherited through developing health preservation tourism, strengthening cultural dissemination, and carrying out educational activities. In addition, it also needs to rely on policies, technology, and industrial integration to promote its innovation, contributing to the health of the whole people and social harmony.

Keywords : great health era; traditional health preservation culture; inheritance dilemmas; path exploration

大健康时代的到来标志着人民的健康从病后医疗到人人追求大健康、高品质生活水平的整体转变。而传统养生文化的“治未病”哲学思想和养生技法，是中华民族的智慧结晶，符合大众健康的现实需求，将有更多发展空间，然而在具体传承过程中又会遇见诸多障碍，如何摆脱障碍、完成现代化的传承转型成了一个重要议题^[1]。以下，笔者从传统养生文化传承的现状入手，结合中国养生福地——石门洞天的实例，探讨传统养生文化的现代传承之路。

一、传统养生文化概述

(一) 内涵

中国养生文化以中国传统哲学和中医药学与积极心理学为底色，在漫长岁月中汇聚历代养生家、哲学家和心理学家的智慧，

形成了身心兼修的中国养生文化，突出的主旨就是“天人相应”，主张顺应天地自然，遵循一年四季天道节律养生，比如依四季节律进行饮食起居调养；信奉“阴阳协和”，将人体看作阴阳一体，通过饮食药膳等平衡阴阳；重视“形神兼治”，即既注重形体锻炼，又注重精神养生，追求身心相互和谐。

(二) 价值

对于个体来说，中医传统养生文化可以防病强体，比如中医食疗因材施治以起到防病祛病的效果、练太极拳能促进心血管系统的健康，长期太极拳练习也能有效疏导个人压力；并且增进个人精神境界，例如传统养生文化中对于心神的沉思、吐纳等活动能够帮助个人克服压力、保持平和的心态从而达到身心健康的双重效果。对于群体而言，传统养生文化中倡导的自然与人的和谐共生、身心的统一对于引导人们树立健康意识从而降低因为不良生活方式造成的社会健康疾病负担具有积极的意义，而中医传统养生文化中包含的具有中华智慧的优秀思想也是民族文化身份认同的重要组成部分，能够提升民族文化的向心力以帮助社会健康稳定地发展^[2]。

二、传统养生文化与大健康时代的契合

养生文化在理念层面上“治未病”的观念，契合了大健康时代防治疾病、提高生命质量的需要，并不单纯地着眼于患者治病求安，而是可以在健康状态下通过调理和调养使身体维持在一种平衡状态为出发点，如按照季节变化去调理饮食、作息，从根本上预防疾病发生，这正是大健康时代倡导的疾病预防中一种良好的“健康管理”^[3]。

从实践层面而言，传统养生文化的多元技法适配现代健康需求。中医食疗根据个人体质定制饮食方案，助力大众通过日常饮食实现健康维护；打坐、站桩、冥想、太极拳、八段锦等传统体育养生项目，动静结合、难度适中，既能增强体质，又能缓解现代社会快节奏带来的心理压力，契合大众对便捷、高效养生方式的追求。此外，其“天人合一”“身心统一”的理念，引导人们尊重自然、平衡心态，与大健康时代追求的全面健康目标深度契合，为现代健康体系提供了深厚文化支撑^[4]。

三、传统养生文化传承的现实困境

(一) 传统文化自身发展的局限性

一方面是传统文化本身因历史条件的限制，传统养生发展路数单一、空间闭塞，养学分野多，种类庞杂、流派繁多，不同流派之间排斥性强、缺乏交流、不能取长补短，如不同武术拳种之养生功法，因为门户之见很少有互相借鉴学习，从而无法进行创新。另一方面，在科学性方面，古人很多养生思想来自于经验、感悟，并非科学实证所得，亦有一些原理，如气功养生部分描述等，很难被现代知识诠释，甚至具有一定的唯意志论痕迹，在传承时，亦不易判别优劣，从而被放大宣传效应，误导群众^[5]。

(二) 外来文化的侵蚀与多元文化的冲击

文化全球化，人类世界出现种种文化交锋、冲突、碰撞，让广大人群“眼花缭乱”，中国传统养生文化在传播和价值取向上遇到挑战。中国传统养生文化在国内部分人群中有自我矮化现象，觉得不及西方的养生文化科学；在国外部分人群中有误读拒斥现象，很难在全球获得市场，且有些具有迷信色彩和非科学性

的“伪养生”盛行，从而压低了中国养生文化的生存空间。

(三) 快节奏的现代生活方式与慢节奏的传统养生思想之间的冲突

时代快速发展，科技的进步，导致生活的节奏加快，人们为竞争加快生活步调，心理负担加重，更希望选择短时、快速、见效的方式。如养生保健时，追求快速健身或保健品，不愿意花大把时间和精力在传统养生方法的学习与实践上。传统养生思想体现了“人与自然和合”之道，重视修身与养性兼修，养生项目需要长时间的坚持和见效较慢，与快节奏的现代社会相差较大，造成青少年对之缺乏兴趣与耐心。如学太极拳需要时间与功夫去理解透彻精髓，忙于工作的年轻人难以为之坚持。

(四) 中老年人的人生感悟与青年人的现实认知存在差异

传统养生文化是历代养生修炼人士的思想、感悟、经验的提炼和累积，理念方法只有通过一定的人生阅历和对生命的深刻认识才能真正理解和认同，因而常常吸引大量的中老年人作为健身参与者——因为人生有过波折起伏的阅历，会更加明白和懂得生命与健康的价值，因而相信和认可其价值；青年人往往奋斗人生正当年，面临学业、事业、生活上的压力，因而更加关注现实问题及眼前利益。由于青年人缺少人生阅历，而且对传统文化了解较少，难以产生对传统养生文化的共鸣和认同；加之接触新鲜的时尚文化较多，会觉得传统养生较落后保守，无法吸引眼球^[6]。

四、基于“石门洞天”的传统养生文化传承路径探索

(一) “石门洞天”的养生文化资源

浙江丽水青田的“石门洞天”，为唐代道教36洞天之第12洞天，被誉为“世外桃源”“洞天仙境”。森林覆盖面积达96.5%，负氧离子含量常年保持在3000个/立方厘米。自然及文化资源条件极好，是修身养性的理想场所。四周环山抱水，林木幽密，生态条件优良，清新空气、宜人气候为其养生提供了自然条件。文化资源方面，“石门洞天”保留了大量历史遗迹、历史遗留，如“石门书院”“刘基读书处”“灵佑寺”“刘文成公祠”“国师床”“随觉悟道处”等，其内涵具有深厚的历史价值；历史上李白、王安石、陆游等众多名人游历，遗留诗文117处（含不同书体摩崖题刻），具有较高的艺术品位和古人对其养生环境的认同；且“石门洞天”与道教关系非常密切，道教的“天人合一”“道法自然”思想与景区自然、人文风貌高度契合，道教建筑与景观的布局、建造也蕴含着道家哲学，是体悟道家养生境界的绝佳去处^[7]。石门洞景区，一处融合了瀑布水潭与悠久历史的自然奇观。在这里，你可以欣赏到壮观的瀑布，感受水花四溅的震撼；同时，也能探寻到丰富的历史遗迹，领略古人留下的智慧与风采。昔日李白曾经游历于此，遗下诗篇：“何年霹震惊，云散苍崖裂。直上泻银河，万古流不竭。”行至一处珍稀红豆杉相伴的大石前，见石上洋洋洒洒一首古诗，此乃浣纱女指点弱冠刘伯温悟道之处，修炼身心，穷天下绝学，为其日后出山，辅佐朱元璋，驱除鞑虏，创立大明，打下坚实的根基。

(二) 开发养生旅游项目

在“石门洞天”资源的基础上，通过传统养生文化与现代旅游业态结合来开发养生旅游项目。“道家养生体验”项目，在专业导师的带领下学习吐纳法、静坐法、太极等运动，配以景区原生态食材及中医理念开发药膳体验，体验养生与美食相结合；“森林康养度假”项目，以景区内森林资源为依托，建造康养步道、浴池，游客漫步林间、呼吸森林中富于负氧离子的清新的空气，用森林浴的方法来舒展身心，祛病健体；举办“石门养生文化节”，邀请中医药、养生学专家教授讲座、交流互动、展示传统养生文化魅力，以吸引游客^[8]。

(三) 加强文化传播与推广

充分发挥新媒体、互联网等传播手段，“石门洞天”养生文化宣传片，制作发布在抖音、微博、微信公众号等平台；创建网络“石门养生文化课堂”，聘请专家教授中医药、道教、传统体育养生知识及结合景区特色解说；邀请旅游主播、网红旅游等体验养生项目并进行传播；开发VR、AR技术打造虚拟旅游，在线体验石门景致和养生文化特色；参与国内外旅游文化展销会，设立宣传展位，宣传“石门洞天”养生文化、产品。

(四) 开展养生文化教育活动

与高校、社会机构合作，将“石门洞天”养生文化搬进校园。编写契合不同年龄段的养生文化教材，进校本课程，通过课堂教学和社会实践活动（研学、实地参观考察等形式）让学生体验传统养生文化；开展讲堂、知识竞赛、技能比拼，激发学生兴趣，树立文化认同与传承意识；面向社会大众开设养生培训班，开展中医、传统武术、食疗养生课程，由专业人士授课，使大众学习养生技能，增进群众健康意识；与社区进行互动，开展“养生文化进社区”活动，通过健康讲座、义诊、功法授课等形式，让传统养生文化贴近广大民众。

五、传统养生文化传承的其他路径

(一) 政策支持与保障

三是国家在传统养生文化传承发展的政策和资金等方面给予支持。一是加大资源投入，鼓励科研机构、高等院校对其科学内涵、作用原理的研究，提供其科学性的理论支撑；二是在产业政

策方面给予中医养生类、传统体育养生类企业相关优惠政策，如增值税或企业所得税的减免政策，银行信贷支持等，在促进其发展的同时，使其与现代产业发展相融合；三是在保护传承人方面制定传统养生文化传承人认定以及传统项目传承人保护的制度，为传承人提供经济上的补助和社会方面的荣誉、称号，在鼓励传承人开展传承活动的同时，保障传统养生文化活态的传承。

(二) 科技创新应用

以现代科技促进传统养生文化传播。挖掘大数据、人工智能对养生文化数据进行分析，提供定制化的养生服务；中医人工智能辅助诊疗系统的建设，以辅助医生进行诊疗与制定养生方案；构建互联网交流平台，使大众能对养生交流经验。养生产品研发生产利用生物技术、材料科学技术对质量及安全性进行提高。如，使用先进的提取技术开发品质更高与毒性更低的中药养生产品，使用新型材料开发方便舒适的养生工具等，使传统养生文化和积极心理学融入现代的科技手段使其与现代生活更加相匹配^[9]。

(三) 产业融合发展

融合多元产业与传统养生文化，拓展产业空间，除了旅游产业外，与养老相结合，发展中医药养生特色的养老社区，为老年人提供中医药保健、传统养生锻炼、文化艺术等功能服务，满足高端养老需求；与食品产业融合，打造药膳、养生茶等，将养生理念融入大众饮食生活；与文创产业融合，开发具有中医药养生文化内涵的书籍、文具、饰品等文创产品，通过文创产品传播中医药养生文化；与体育、互联网等产业融合发展，创新产业模式，让中医药养生文化走向更多领域、覆盖更广泛的大众^[10]。

六、结论

大健康时代，传统养生文化是中华瑰宝，具有不可取代的价值和广阔的前景，但面临传承发展的困境。基于挖掘传统养生文化资源，开发旅游和传播，开展教育，结合政策支持、科技创新和产业融合，促进传承发展传统养生文化，更好地服务现代社会，满足人们健康需求。传承传统养生文化，既是保护和弘扬中华优秀传统文化，也是让更多的人能够享受养生智慧，提高全民健康素养，更是促进大健康时代！

参考文献

- [1] 谢琼.中国传统养生文化融入高校康养旅游人才培养的路径 [J].教育观察,2024,10(02):58-60.
- [2] 汝子报.互联网助推传统养生文化转型升级研究——以亳文化为例 [J].四川文理学院学报,2022,30(01):18-23.
- [3] 谭志刚,尹圆媛,谭清文.传统养生文化在高校中的传承与发展 [J].南华大学学报(社会科学版),2024,20(02):19-22.
- [4] 贺仕刚,谭志刚.中国传统养生文化的传承与发展探究 [J].南华大学学报(社会科学版),2023,20(02):23-27.
- [5] 周青,丁功谊.传统养生文化的产业化路径探析 [J].中华文化论坛,2024,(07):146-149.
- [6] 李广平.传统养生文化与现代科技创新 [J].管理观察,2023,(36):31-32.
- [7] 黄粤琴.弘扬传统养生文化引领健康生活潮流 [N].佳木斯日报,2022-04-20(007).
- [8] 郝军.重视中华传统养生文化规范与发展 [N].中国消费者报,2021-03-09(A01).
- [9] 魏胜敏.论传统养生文化与人类健康的关系 [J].福建论坛(人文社会科学版),2022,(S1):180-182.
- [10] 赵斌.浅析道家传统养生文化与健身 [J].搏击(武术科学),2023,(05):71-72.