

健康中国视域下广西民族传统体育养生文化与健康促进耦合发展研究

唐明欢^{1*}, 黎欢欢^{2#}, 尹继林¹, 王 炜³

¹北部湾大学体育学院, 广西 钦州

²广西钦州市第二人民医院中医科, 广西 钦州

³广西民族大学体育学院, 广西 南宁

收稿日期: 2022年2月10日; 录用日期: 2022年3月11日; 发布日期: 2022年3月21日

摘 要

基于健康中国的战略规划, 以及“后疫情”时代与“人类命运共同体”唤起了人们对于健康的关注与反思。广西地区拥有丰富的少数民族传统体育项目, 这些民族传统体育项目拥有独特的健身养生价值, 应作为重要的健康资源进行广泛推广应用。文章梳理广西少数民族传统体育的健身养生理念, 试图寻求与健康促进理论的耦合, 为更好的指导实践应用提供支持。

关键词

健康中国, 民族传统体育, 体育养生, 健康促进

Research on the Coupled Development of Guangxi Traditional Sports Culture and Health Promotion from the Perspective of Healthy China

Minghuan Tang^{1*}, Huanhuan Li^{2#}, Jilin Yin¹, Wei Wang³

¹College of Physical Education, Beibu Gulf University, Qinzhou Guangxi

²Department of Traditional Chinese Medicine, Guangxi Qinzhou Second People's Hospital, Qinzhou Guangxi

³College of Physical Education, Guangxi University for Nationalities, Nanning Guangxi

Received: Feb. 10th, 2022; accepted: Mar. 11th, 2022; published: Mar. 21st, 2022

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 唐明欢, 黎欢欢, 尹继林, 王炜. 健康中国视域下广西民族传统体育养生文化与健康促进耦合发展研究[J]. 体育科学进展, 2022, 10(1): 81-87. DOI: 10.12677/aps.2022.101013

Abstract

Based on the strategic planning of a healthy China, as well as the “post-epidemic” era and the “community with a shared future for mankind”, people’s attention and reflection on health has been aroused. Guangxi is rich in ethnic minority traditional sports. These ethnic traditional sports have unique fitness value and should be widely promoted and applied as an important health resource. This article traces the concept of fitness and health preservation of traditional sports for ethnic minorities in Guangxi, trying to seek coupling with the theory of health promotion, and provide support for better guidance and practical application.

Keywords

Healthy China, National Traditional Sports, Sports Health, Health Promote

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2016年《“健康中国2030”规划纲要》的颁布，标志着健康中国战略上升为国家战略，随后，2019年相继颁布《健康中国行动方案》和《健康中国组织行动与实施考核方案》以推进健康中国战略的落实。由此可见，建立和推行健康中国战略，是我国针对不断加剧的社会健康问题而展开的一种治理活动及积极主动应对慢病蔓延危机的有效举措，更是我国对世界卫生组织所提出的基于行为的全球健康治理倡议的一种回应。截至2019年12月，广西获评“世界长寿之乡”4个，“中国长寿之乡”29个，广西发展大健康产业的条件独厚，拥有丰富的民族传统体育养生文化资源，在历史的长河发展中嵌入百姓的生活之中，文章在学理上进行剖析与梳理，具有重要的理论价值与现实意义。

2. “健康危机”下民族传统体育养生文化的发展新机遇

党的十九大报告提出：新时代背景下建设和推动实施社会主义文化强国和健康中国战略。现今，“后疫情”时代与“人类命运共同体”唤起全球对健康的高度关注与反思，“健康危机”给民族传统体育特有的养生文化发展带来了新机遇。在古英语中，“health”（健康）一词来自于德语（日耳曼语），与“整体”（whole）存在联系。古希腊的医者强调身心整体的重要性。希波克拉底认为通过保持地、火、风、水四种元素的平衡即可维持健康，并认为机体还需要与外界保持协调和适应。从德语词源对于健康“整体（whole）”到希波克拉底健康的“平衡”理念，都阐释这健康与自然环境的整体性以及适应的有机联系。健康中国2030与民族传统体育养生文化学理层高度契合，民族传统体育借此契机，重新回归到现代人生活的视野，这既是对民族传统项目最好的传承，同时也是在新时代的发展中充分挖掘应用其本质特征。

3. 中国传统民族体育养生文化的起源

在汉语体系中，养生最早出现在《庄子》“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”中。《老子·五十》曰：养生，又称摄生，“摄，养也”；《内经》在《灵枢·本神篇》中记载：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视”。《黄帝内经·素

问·上古天真论》记载：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。故能寿敝天地，无有终时，此其道生。《诸病源候论》中的“养生方导引论”记载：“蹲坐，身正头平，叉手安额下……日日损”；“坐，两足长舒……去冷血冷风，日日渐损”；“长舒两足，足趾努向上……去臂腰疼，解溪蹙气，日日渐损”。其中通过导引之术，减少对身体的损害，“导”是“导气令和”，主要通过呼吸锻炼，“引”是引体令柔，主要指通过肢体的练习，从而将呼吸与肢体运动结合达到养生益寿的效果。与此同时，人们对长寿的不断追求，促使导引得到不断成长，《庄子》关于“呼响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考之所好也”的记载就是最好的例证，展示了智者贤人为实现延年益寿的目的，学习自然万物的运动，并且在长期的积累过程中，逐渐丰富了导引内容。而中华先人对道的感悟，使人们逐渐意识到宇宙和生命的统一性和不可分割性，这种思想使得导引产生出“整体性”的方法，即形体、呼吸、意识高度统一的特殊“静养”方法。

4. 广西民族传统体育项目中的养生文化缘起

《素问·移精变气论》记载：“上古之人，居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑[1]。”可见，远古时代，“动作”和“阴居”成为中华先人在自然界趋利避害的自发选择。而《路史》、《教坊记》、《吕氏春秋》等文献中记载的导引法在解决“水渍不疏”和“阴多滞伏而湛积”造成的“重髓之疾”中展现了中华先开创导引的智慧抉择。久远的古代，崇尚自然的中华民族，在长期的生活经验之中，归纳抽象出来的源于自然和生活的独特运动显示着养生文化的萌芽。

4.1. 花山岩画

广西(花山岩画)却揭示了养生文化的源起。左江岩画文化景观是广西壮族自治区第一项世界非物质文化遗产，也是我国第35项非物质文化遗产，岩画由壮族先民骆越人创作，内容以反映古人生产生活场景为主。在连亘左江数百公里的悬崖峭壁上，分布有79个岩画点的共计280组图案。其中宁明花山岩画最具代表性，画面宽约170米，高约95米，共有111组画面，图象1900余个，以规模宏大、场面壮观而居左江岩画之冠，堪称世界岩画史上的珍品。

据《宁明州志》载：“花山距城五十里，江上峭壁画有赤色人形，皆裸体，或大或小、或持干戈、或骑马，而且沿江两岸崖壁上如此类者多有……”。花山岩画组图中的物象大多持有器械，而徒手者多表现为上肢上举、伸张与下肢半蹲的舞动动作，后经学界推测认为，组图动作具有舒筋活络、强筋壮骨的保健作用，而花山崖壁画乃壮医为防病强身创制的功夫动作图。这一推断不仅与壮族族民利用舞蹈导引气功进行防疾健身的功用不谋而合，而且与流传于广西的花山壮族武术在技法动作方面颇为相似。因此，也有学者将之与春秋战国时期带气功铭文的玉佩和长沙马王堆汉墓的导引图帛画并列为中国三大气功文物，并认为花山岩画中的气功导引即是广西民族养生文化的原始形态。

4.2. 西汉漆绘铜盘

现收藏于广西壮族自治区博物馆的西汉漆绘铜盘(1976年出土贵港城镇罗泊湾1号墓)，该盘外周漆画绘有四组技击的人物形象，既有徒手搏击，也有对练拆招，清晰地反映了秦汉时期广西就开始流传民族传统体育养生项目(图1右)，从人物的手法、步法、身法和腿法等方面来看，已显示了成套的拳法架势和招式，初步形成了系统化的养生技法体系[2]。

广西民族传统体育养生文化历经千年流变，并于现代演变为集健身、表演、祭祀、竞赛等多元形态和功能为一体的系统，充分体现了其在满足人们对体育文化需求呈现多元化发展的现实面前所具有的灵活适应性和全面覆盖力。



Figure 1. Screenshot of Huashan rock painting (left) and lacquer-painted copper plate in the Western Han Dynasty (right)
图 1. 花山岩画截影(左)与西汉漆绘铜盘(右)

5. 广西民族传统体育养生文化对健康促进的理念价值

5.1. 壮医养生推动了人与自然的和谐进步

壮医养生是壮医学的重要组成部分，是以阴阳为本、三气同步为理论基础，通过人体三道两路的协调制化，达到天地人三气同步的健康境界，是壮民养生保健、防治疾病的手段[3]，壮族人民信奉万物有灵，强调人与自然和谐相处，与天地合一。若人逆于天地，破坏大自然，则天地人三气升降失常，不能同步运行，机体生理失于常态，气血失衡，阴阳不交，百病丛生。壮语“人不得逆天地”或“人必须顺天地”意译过来就是壮医学的天地人三气同步学说，主要是指人禀天地之气而生，人的生长壮老死生命周期受天地之气的涵养和制约，天地之气为人体造就了生存和健康的一定“常度”[4]。壮族民间强调“人不得逆天地”或“人必须顺天地”，因人禀天地之气而生，天地之气为人体造就了生存和健康的一定“常度”，人的生命周期及身心状态受天地之气的涵养，但天地之气又是不断变化的，人对天地之气的变化要有主动适应的能力[5]。因此人要健康长寿，其日常生活、作息时间等必须顺应天地的变化，保持人与天地之气的同步运行，使机体阴阳平衡。千百年来人们基本遵循“日出而作，日落而息”的生活习惯，“昼出夜伏”顺应天地日夜更替，寤寐有序。

壮医学的“两路”是指“龙路”和“火路”，是维持人体生机和反映疾病动态的两条极为重要的内封闭通道[6]。壮医认为，“龙路”是人体内血液的通道，其中枢在心脏，主要功能是为内脏骨肉输送营养[7]。“火路”的中枢在大脑(壮语称为“巧坞”)，也可称为“信息通道”。“巧坞”是人体生命活动的总指挥部，具有主宰精神活动和统筹、思考的功能。壮医病机学说强调“疾患并非无中生，乃系气血不均衡”，指出疾病的产生在于人体气血的失衡。人体气血在“两路”的调控下运行输布，外达皮肉肌肤，内至脏腑筋骨，为体的正常功能活动输送营养和排泄糟粕。壮医强调“两路”宜畅不宜滞，只有“两路”通畅，气血才能川流不息地运至全身；唯有“两路”通畅，才能使气血均衡、阴阳交贯、脏腑相通、内外一致，以确保生命活动的正常有序，从而达到“平人者不病也”的“中和”境界。在壮族地区，人们常以能通“三道两路”之品垫席而睡、采用经筋保健按摩以及药酒温熨、壮药熏蒸、浴足等养生方法刺激两路和穴位，尤其重视通过运动与静养相协调，喜怒调节有度，保持心神安定，从而使人体保持正常的生理功能，畅通“两路”气机，调节脏腑气血平衡，提升机体抗病能力，延年益寿。

5.2. 培养体育养生的主动性，发展民族传统体育

生命在于运动，动以养形，静以养神，动静结合，形神共养，正如《素问·上古天真论篇》所说“形

劳而不倦”“不妄作劳”“形与神俱，而尽终其天年”，这与壮医强调“动则不衰，动静相宜”的养生原则[8]不谋而合。壮医养生强调一个“动”字，但“动”而有度，“动”而有节，“动”应恰到好处，即应做到“动”而“中和”。劳逸适度，其标准就是“中和”。动静是生命存在的状态，动静相宜、劳逸适度才能使“两路”通畅，才能使气血调和、阴阳平衡、脏腑相通、内外和谐，维持人体“中和”的常态，达到养生防病、健康长寿的目的。广西宁明花山壁画作为代表壮族人民艺术成就的珍贵文化遗产，整个壁画上的气功

图谱、舞蹈造型反映出了壮族先民擅长气功导引、热爱运动以及喜欢舞蹈的生活习俗。此类气功导引强调动作要与呼吸、意念相结合，旨在动中求静、静中有动、动静相宜，以此达到“中和”的健康状态。此外，壮族人民素来勤劳朴实、热爱劳动，将运动与生活劳作密切联系在一起，且民间还流行一些传统的健身活动，如抛绣球、赛龙舟、板凳龙、舞狮、拾天灯等。壮族人民在运动劳作中非常注重执中适度，在运动劳作之余亦注意休息静养，动静必合乎法度，有常有节，不偏不过，因而时常能够活动筋骨，常通“龙路”，均衡气血，强健体魄，从而保持旺盛的生命活力，身跻上寿。

6. 广西民族传统体育养生文化健对健康促进的价值功能

6.1. 健身强体功能

广西民族传统体育养生文化是当地文化的“活化石”，随社会结构变迁与人民价值诉求多元化发展，广西民族传统体育养生文化呈“文化传承”与“价值转型”双轨并重发展，社会结构的变迁与人民对于健身强体的生命质量提升诉求，改变了闲时为农，操习武艺，战时为兵，随听征调的生态环境，转向群众自身的内在需求，现在广泛开展，全员参与的民族传统体育项目如板鞋、珍珠球、壮族武术、舞龙舞狮等项目对人民的健身强体有良好的效果(表 1)，此类项目不仅能提高人体力量、速度、协调、耐心、柔韧等素质，还可以提高人的心肺功能。

Table 1. List of traditional national sports in Guangxi

表 1. 广西民族传统体育项目列举

体育项目	项目特点	项目功能
板鞋	对协调性要求极高，步伐豪迈而粗犷	锻炼下肢力量有极强的效果
壮族武术	拳法古朴、动作凶狠、步稳拳刚、势烈顽强的特点，采用“站椿”、“打沙袋”、“打树椿”、“走梅花椿”、七步铁线基本椿功等功法练功，讲求本能需要且招式变换不定	多采用拳与脚、肘与膝的配合发力，结合头与肩的位置，充分利用身体的整体特征，强调身力合一、气力合一，具有良好的健身强体效果
抢花炮	该民族传统体育项目注重身体对抗、讲究团队战术协助、易于普及开展等特点，其技术在各式各样的跑、跳、抢截、传递、掩护、灵敏、集体配合等技术动作集合而成	该项目对于提升人体各感觉器官功能，对提高中枢神经的灵活性、中枢神经系统的协调支配器官的功能起着良好的作用，对锻炼身体、增强体质和健康促进有良好的效果

6.2. 娱心养生功能

广西民族传统体育养生文化渊源流长，早在古代的母亲氏族社会时期，娱心养生在社会的各个阶层占有重要的地位，如原始社会的劳动、斗争、宗教活动等，以原始的民族传统体育活动呈现，这种萌芽阶段的娱乐方式主要是舞蹈，如广西左江岩画的“铜鼓舞”表现了这样一个场面：一个特别大的人像“都老”端坐上首，旁边侍立着卫兵，兵将在下面表演武艺，旁边是许多铜鼓，士兵随着铜鼓的鼓点，有节

奏的表演武艺准备出征，战争结束后，人们围着“都老”，在铜鼓的节奏声中，跳跃着，载歌载舞，庆祝他们的胜利。又如，很受壮族人民喜爱的“板鞋竞技”，相传明代倭寇侵扰我国沿海地带，广西河池地区的瓦氏夫人率兵赴沿海抗倭。瓦氏夫人为了让士兵步调一致，令三名士兵同穿一副长板鞋跑步，并长期如此训练，士兵素质有了很大的提高，在抗击外敌的战争中，斗志昂扬，所向披靡，最后打败了倭寇，为壮乡人民立了汗马功劳。后来，南丹县那地州壮族人民模仿瓦氏夫人练兵方法，开展三人板鞋竞技活动，改编成为板鞋舞，随着人们物质生活和精神生活的不断提高，板鞋舞成为壮族人民文化生活中喜闻乐见的自娱舞蹈，板鞋舞通过“力度”“速度”和“幅度”体现出来的艺术升华和感情，使舞蹈者在舞蹈进行中得到自娱自乐和自我满足感。板鞋舞的舞蹈动作健康、粗犷，是从生活中、劳动中创作、提炼而成的舞蹈，具有喜庆、开朗、风趣、力度、富于韵味的舞蹈。如邕宁县的闹春潮，运用板鞋舞和狮公舞的表演形式，在双人板鞋上，男挑“绿担”，女打彩扇，配以板鞋舞清脆明快的节拍，通过担秧、插秧、播秧、丢秧等艺术情节，反映了壮乡春耕生产的繁忙景象以及你追我赶的劳动热情，用来健身娱乐，相袭成俗，流传至今。

6.3. 引导社会和谐功能

从古希腊柏拉图的《理想国》到我国古代思想理想中的大同社会，都反映了人类对没有对立矛盾，充满祥和，安宁气氛的理想世界的向往，在那里社会能够协调，平衡地发展，整个社会在和谐中进步发展。然而事实证明，这种人类的理想世界只能是一种乌托邦式的幻想，现实世界中没有不存在矛盾和冲突的地方，广西少数民族地区贫富差距大、经济发展不平衡，长期处于封闭的内部环境之中，固有的价值观难以改变，在不同地区、族群中常常发生社会矛盾。广西民族传统体育养生文化具有跨民族、跨种族的融合力，不同族群在共同参与民族体育活动中，往往能够达到化解社会矛盾的作用，塑造了独特的体育秩序维系着民族社会环境的稳定，提升了民族文化的认同，从而促进社会的和谐。广西民族传统体育自产生以后，就紧密的融入民族传统文化之中，并依附于生产方式、传统习俗、节日庆典、祭祀活动等，既是规范乡村秩序的一种重要的手段，同时是一种重要的社交工具。以单个民族传统体育养生项目为主体，自发成立形成民间组织形式，往往以血缘关系为纽带形成的，这些组织具有族长、族权、族规、族产等宗法性的村寨组织，所有家族组织成员都凭着血缘相同的身份互相认同。这些组织内存着强烈的聚宗合族的观念。这些组织禁止财产外流，以维护宗族共同体的经济利益为主。如“石牌”就是广西大瑶山茶山瑶、花蓝瑶、坳瑶、盘瑶、山子瑶地区以家庭血缘为纽带的宗族组织。桂西北长寿带少数民族的社会组织有：苗族的“鼓社”、侗族的“款”、瑶族的“石牌”和“油锅”以及仫佬族“冬”等传统社会组织。因其宗法性和权威性，即使在文化变迁的当代，仍影响和约束着人们的行为和信仰，对于族群的健康发展，引导和谐社会发挥着重要的作用。

7. 结论

民族养生文化自古注重人与自然的和谐统一，现代健康运动理念也是注重身心，强调运动规律，因此加快推动民族传统体育养生文化与健康促进的耦合发展，利用民族传统体育在本土的优势形成科学的健康发展体系，指导大众的运动参与，对实现健康中国与民族传统体育的绿色融合，具有重要意义。

基金项目

广西哲学社会科学规划青年项目：健康中国视域下广西民族传统体育养生文化与健康促进应用研究(2020CTY002)；国家社会科学基金一般项目：中华民族传统体育在东盟的变迁与文化认同研究(20BTY116)。

参考文献

- [1] 广西壮族自治区地方志编纂委员会. 广西通志[M]. 南宁: 广西人民出版社, 2019: 642.
- [2] 唐明欢, 徐世军, 王晓晨. 壮族武术的历史追溯与文化意蕴[J]. 社会科学家, 2020(9): 145-149.
- [3] 叶庆莲. 壮医基础理论[M]. 南宁: 广西民族出版社, 2006: 28-32.
- [4] 王海波. 村民自治第一村合寨村——开创中国基层民主先河[J]. 当代广西, 2019(Z1): 35.
- [5] 张声震. 壮族历史文化与《壮学丛书》——《壮学丛书》总序[J]. 广西民族研究, 2003(1): 38-54.
- [6] 覃保霖. 壮医学术体系综论[J]. 内蒙古中医药, 1985(3): 15-16.
<https://doi.org/10.16040/j.cnki.cn15-1101.1985.03.011>
- [7] 崔箭, 唐丽. 中国少数民族传统医学概论[M]. 北京: 中央民族出版社, 2007.
- [8] 周春才. 画说黄帝内经. 素问篇[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2009.