

大健康视域下武术养生对医务人员健康促进的路径探究

贾依静¹, 丁传伟²

¹首都体育学院体教训学院, 北京

²首都体育学院, 北京

收稿日期: 2025年7月18日; 录用日期: 2025年8月15日; 发布日期: 2025年8月22日

摘 要

大健康视域下, 全民健康需求提升与医疗技术革新使医务人员工作负荷持续加剧, 长期高压状态下工作易引发多种身心问题, 其健康管理亟待重视。武医融合作为传统武术与医学结合的创新健康促进模式, 在疾病预防、维护健康中都具有独特价值。本研究基于大健康理念, 探究武术养生对医务人员健康促进的实践路径, 旨在寻找适用于医疗职业群体工作性质的健康促进方式, 为优化医务工作者健康管理体的建立提供新路径参考。

关键词

武术养生, 医务人员, 健康促进

Probing into the Path of Wushu Health Preservation Promoting the Health of Medical Staff from the Perspective of Great Health

Yijing Jia¹, Chuanwei Ding²

¹Physical Education Training College, Capital University of Physical Education and Sports, Beijing

²Capital University of Physical Education and Sports, Beijing

Received: Jul. 18th, 2025; accepted: Aug. 15th, 2025; published: Aug. 22nd, 2025

Abstract

From the perspective of great health, the improvement of the health needs of the whole people and

文章引用: 贾依静, 丁传伟. 大健康视域下武术养生对医务人员健康促进的路径探究[J]. 体育科学进展, 2025, 13(4): 559-564. DOI: 10.12677/aps.2025.134077

the innovation of medical technology have continuously aggravated the workload of medical staff, and long-term work under high pressure is likely to cause many physical and mental problems, so its health management needs urgent attention. As an innovative health promotion model combining traditional martial arts and medicine, the integration of martial arts and medicine has unique value in disease prevention and health maintenance. Based on the concept of great health, this study explores the practical path of Wushu health preservation to promote the health of medical staff, aiming at finding a health promotion method suitable for the working nature of medical professional groups and providing a new path reference for optimizing the establishment of a health management system for medical workers.

Keywords

Wushu Health, Medical Staff, Health Promotion

Copyright © 2025 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

大健康产业发展是促进健康公平和全民健康水平提升的关键手段。2019年,《国务院关于实施健康中国行动的意见》(国发[2019]13号)明确要建立并完善针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库,发挥全民科学健身在健康促进等方面的积极作用[1]。人口流通、全球环境等各类问题导致新型病毒的接踵出现,病毒的交互不定及传染性带给医务人员极大的医疗工作压力与健康危机。面对当前医疗环境带来的困难挑战,作为医疗服务的重要支柱,医务人员身心健康状况不仅关乎个人生活质量,更直接影响到医疗质量和患者安全。医生群体由于长期处于紧张高压状态下,更容易出现不同程度心理及生理健康方面的问题。由此,通过武术各类养生理念、功法促进医务人员身心健康成为一种极为可行的创新手段,强调在有限碎片化时间、不局限习练场地、不给身心带来过大运动刺激,通过武术系列养生功法或动作增加医务人员健身方式,提升医务人员对自身健康的关注度和管理意识,促进医务人员积极运动,预防心理及生理潜在疾病,改善该职业群体的健康水平,丰富武医康养内容。

2. 当代医务人员的健康状况分析

在当代各种新型变异病毒不断暴发,医疗体系高速运转的背后,医务人员的生理健康状况问题亟待解决。医务人员由于其职业特殊性,高强度劳动、长时间工作、争分夺秒救护以及需要频繁地与患者及家属进行交流沟通的工作特点,同时医疗工作的严谨性与崇高性,要求医务人员时刻保持冷静、以患者的生命健康为第一要务。致使该群体较少关注自身健康状况,长期的高压紧张的工作带来的饮食不规律、睡眠不足、久站久坐、突发事故刺激等状况,大部分医务人员在不同程度上会出现生理及心理的健康问题,近年来,高强度的工作致使医务工作者在工作岗位上猝死的事例更是屡见不鲜。

(一) 体为根: 生理健康状况

在各行各业中,人员身体健康状况当是影响该行业能否高效运转、发展创新以及持续进步的关键底层因素。然而,当代医务人员由于长时间地久坐久站、不规律的饮食作息、病人的不同诊治需求等日常场景导致大部分医务人员有着诸多生理疾病的困扰。长时间站立进行手术、查房,或是久坐处理病历资料、坐诊,这对脊柱及腰椎造成了极大压力,使颈椎、腰椎间盘突出问题在医务人员身上极为常见。许多医

生、护士在工作几年后, 就开始出现颈部、腰部疼痛等症状, 严重影响日常活动和工作效率。此外, 睡眠障碍也是普遍存在的问题。频繁的夜班打乱了正常生物钟, 导致入睡困难、睡眠浅等情况。长期睡眠不足、日夜倒班不仅会引发疲劳、头痛, 还增加了心血管疾病的发病风险。不少医务人员反映, 即使在休息时间, 也难以获得高质量的睡眠, 精神始终处于紧绷状态。饮食不规律同样给医务人员的身体带来伤害, 忙起来无暇按时吃饭, 时间、冷热的不确定, 使得胃肠道疾病发生机率增加。胃炎、胃溃疡等病症在医务人员中并不少见, 长期的消化系统问题进一步削弱了他们的身体素质。由于经常接触各类患者, 感染性疾病的威胁也不容忽视。尽管有防护措施, 但仍有部分医务人员因职业暴露而感染传染病, 对身体健康造成严重损害[2]-[5]。

(二) 神为基: 心理健康方面

神是人之生命活动的核心主宰, 是精神意识与生理机能高度统一的整体体现[6]。从心理层面而言, 神统摄着人的认知思维、情感波动、意志抉择等复杂心理过程, 心理是支撑一个人面对世界时的基石, 一个人的心理若是出现问题影响将是极其巨大的。医生的一念疏忽可能导致一个生命的逝去, 所以医务人员在工作时所承受的心理压力是极大的, 要在任何紧急状况下, 保持冷静的同时确保每一个决策判断的正确与迅速。然而, 医疗中不可避免的生命逝去、事故纠纷、医患矛盾等更加剧了医务人员心理压力, 导致大多数医务工作者都有着不同程度的心理疾病, 焦虑、抑郁、睡眠障碍等都是医务人员常见的心理问题[7]-[10]。面对患者病情的起伏和生死离别, 容易引发强烈的挫败感和自责情绪。这种情感的日积月累, 可能导致抑郁甚至自杀倾向, 影响他们对生活和工作的热情。更是有研究表明, 在美国, 医生已成为自杀率最高的职业群体[11]。复杂的医患关系更是给医务人员蒙上心理阴影。个别患者及家属的不理解、不信任, 甚至言语攻击和暴力行为, 让医务人员时刻处于应激状态。在工作中不仅要全神贯注面对繁重工作任务, 还需要如履薄冰地担心自身安全问题, 精神的高度紧张, 也对其心理状况造成极大的考验。业发展的压力也不可小觑。职称评定、科研任务等多重要求, 让他们在繁忙工作之余还要努力提升自我。竞争的激烈和资源的有限, 使医务人员感到焦虑和迷茫。

3. 武术养生对健康促进效用分析

以武术养生为手段, 全方位提升医务人员身心健康水平, 在医院内部营造积极健康的工作氛围, 构建一套可持续、可推广的医务人员健康促进模式, 推动武术养生在医疗行业及更广泛领域的普及应用, 助力全民主动健康水平提升。

从身体机能角度来看, 武术养生功法如八段锦、五禽戏等, 通过特定的动作组合与呼吸配合, 能够显著增强身体的柔韧性、协调性和平衡能力。以八段锦为例, 其动作舒展大方, 圆活连贯, 练习时, 身体各部位能得到充分的拉伸与锻炼。长期坚持, 可有效提高关节的灵活性, 减少肌肉萎缩和骨质疏松的风险。五禽戏则模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作形态, 每个动作都针对不同的身体部位和脏腑器官, 达到祛病养生的目的[12], 如猿戏重在心胸、熊戏重在脾胃等[13]。

在心血管系统方面, 武术养生发挥着积极的保护作用。适度的武术养生运动可以促进血液循环, 降低血脂和血压, 减轻心脏负担。太极拳作为中等强度有氧代谢运动, 其动作柔和缓慢、连绵不断, 可有效地改善心肌供血, 增强心脏功能[14]。

武术养生对呼吸系统的改善也十分显著。八段锦、五禽戏等功法强调呼吸与动作的协调配合, 注重腹式呼吸的运用。通过深长、均匀的呼吸方式, 将体内浊气排出体外的同时使肺泡收集到更多新鲜的氧气。这种有节奏的呼吸训练能够增大肺活量, 增强呼吸肌的力量, 改善呼吸功能。

除了身体层面, 武术养生对心理健康同样具有积极影响。武术养生理论强调阴阳平衡、顺其自然, 帮助习练者在面对纷乱世事时更加平和, 实现精神内敛, 塑造积极向上的心理品质。在武术养生功法的

习练过程中有助于缓解现代生活带来的焦虑、压力、抑郁等负面情绪[15][16]。

武术养生以其独特的方式,从身体到心理,全方位地促进着人们的健康。无论是现代世人熟知的太极拳、八段锦、五禽戏,还是相较于前者传播范围稍微逊色的六字诀、易筋经、八步金刚功等,都蕴含着深厚的养生智慧,值得我们深入挖掘和传承,使其在现代社会中发挥更大的健康促进作用。

4. 武术养生对医务人员的价值意蕴

(一) 理入心——理念知识增强医务人员健康意识

武术养生是中华优秀传统文化的重要组成部分,承载着中华民族的智慧和精神。从武术养生理念入手,培养医务人员对自身健康状况的关注与重视程度。武术注重实践,中医阐述病理。武术养生理论是武术文化与中医知识融合,其强调“未病先治、既病防变、愈后防复”的理念[17],同时结合中医学阴阳五行、十二经络、气血运行等相关理论知识,提供一种融合性健康促进方式。举办相关专题讲座与讨论活动,介绍武术养生的历史渊源、文化内涵、科学原理以及对健康的促进作用。学习武术养生相关理论不仅能帮助医务人员储备传统医学知识、丰富工作生活方式、缓解职业带来的紧张感、增强职业认同,还能让其认清武术养生的效用与特点、更加深入地了解 and 传承中华优秀传统文化、推动武医进一步融合。此外,武术养生所蕴含的传统文化内涵,如“天人合一”“阴阳平衡”等哲学思想,有助于医务人员树立正确的人生观和价值观,以更加积极乐观的心态面对工作和生活,改变医务人员对武术的传统认识与观念,为武术养生技能的学习与切实实施打下良好基础。

(二) 效入身——功法套路提升医务人员健康水平

武术养生功法注重身体各部位的协调运动,通过专门设计的功法动作帮助医务人员活动关节、拉伸肌肉、提高身体的平衡能力、增强身体免疫力,同时武术养生强调在动作练习时要保证呼吸的协调配合,采取深长均匀的腹式呼吸方式,提高习练者的心肺功能。良好的身体素质和强大的免疫力是应对各类突变病毒入侵的基础,且主要针对肺部,在恢复及预防时应着重关注心肺功能的恢复,而在避免大运动量的前提下,以平和的方式提升心肺功能的武术养生系列功法运动便是极好的选择。在练习过程中,武术养生功法注重身心合一,要求习练者在练习时要摒除杂念,专注于当下的动作与呼吸,这种专注和放松的状态能够有效地缓解医务人员心理的紧张感,释放心理压力,改善其心理状态。

(三) 技入实——技术实践打造医务人员健康习惯

针对医务人员群体开展武术养生功法培训课程,利用互联网等平台,开设面向医务人员的线上养生课程。同时,举办线下培训活动,让医务人员更直观地学习武术养生功法,现场纠正动作偏差,提高医务人员武术养生功法的习练效果。功法、理论学习结束后,医院应尽可能地将所学有关武术养生内容及功法纳入医生职工的日常活动中,如在特定时间组织集体练习、举办相关武术养生功法比赛、组织开展武术养生文化主题活动,如武术养生比赛、文艺表演等,吸引医务人员和患者参与,增强武术养生文化的影响力。提高医务人员习练武术养生功法的积极性,保证医务人员健康水平的改善效果,帮助医务人员建立起健康习惯,让武术养生功法持续性地改善维持医务人员的身心健康。

(四) 武入医——武医融合构建医务人员健康体系

结合医疗工作实际,创新武术养生应用模式,不仅将武术康养应用于患者同时将受益群体转向医务工作者。在医务人员熟悉并掌握武术养生功法实践层面疗效与理论层面的知识后,鼓励医务人员将武术养生与医疗工作相结合,探索创新应用模式。以传统养生理念方式改变现代以药养生行为,促进自主性、非药物性的自然健康养生方式的传播推广。例如,在康复治疗中,引入适合患者的武术养生功法,如八段锦、易筋经等,辅助患者进行康复训练、提高康复效果的同时医务人员也加深了对养生功法理念的认识。在心理健康辅导中,运用武术养生的身心调节、呼吸调节、站桩冥想等方法,配合音乐帮助患者缓

解心理压力, 调节情绪。此外, 根据不同科室的特点或患者的特点, 制定个性化的武术养生方案及相关运动处方, 如针对手术室医务人员长时间站立的工作特点, 应在功法练习时设计一些简单有效的下肢锻炼动作; 针对老年患者, 则更多适合桩功或一些较为简单、动作幅度小的功法。

5. 武术养生实践路径

(一) 以精促融——碎片习练模式创新

医务人员的工作节奏紧凑, 碎片化时间较多。充分挖掘并利用这些零散时段, 创新武术养生与医务人员工作生活的融合方式, 显得尤为关键。一方面, 深入剖析武术养生功法的特点, 并紧密结合医务人员碎片化的时间特性, 打造碎片化武术养生课程, 可用短视频形式呈现, 方便医务人员通过手机等移动设备随时随地观看学习并跟练。比如, 考虑到医务人员在忙碌工作间隙仅有短暂空闲, 可专门设计精巧且有效的手部、颈部、肩部、腰部等简易养生动作视频。保证这些动作简单易学, 无需特定场地, 可随时随地练习, 帮助医务人员在紧张工作间隙缓解局部肌肉疲劳。而对于午休、下班后等相对较长的时间段, 则可规划精细且全面的养生功法课程, 内容可为完整的八段锦、五禽戏等功法, 从头至尾配合呼吸进行练习, 考虑医务人员休息时间较少、下班后需陪伴家人等情况, 可将完整功法中的每个动作重复次数减少, 使其在不耽误较长时间的前提下更有效地调节身心状态。另一方面, 促进武术养生功法与工作场景的融合。将武术养生动作巧妙且自然地融入医务人员的日常工作流程之中。例如, 在查房过程的间隙, 医务人员可以进行简单的伸展动作以及呼吸调节练习; 在手术室休息区域悬挂一些缓解疲劳的武术养生动作指示牌。同时, 在医院的候诊区、休息区等公共区域, 设置富有趣味性的武术养生打卡点、清晰易懂的动作指导牌, 鼓励医务人员在工作之余利用碎片时间参与练习, 逐步形成工作与养生有机融合、相互促进的良好局面。

(二) 以能促教——教育培训体系创新

宣传武术养生不同功法的独特效用, 以新模式增强源动力, 创新针对医务人员的教育培训体系, 满足医务人员多样化的学习需求, 这无疑是推动武术养生在促进医务人员健康方面发挥实效的核心环节, 只有在教学培训环节做出成效才能在后期实施中收获效果。难易、强度、理论实践分类课程体系创新, 充分考虑医务人员在年龄、性别、身体状况以及武术基础等方面的差异, 根据人员类型进行适宜的类别设定。此外, 依据不同的学习需求, 可开设养生功法类、心理调适类、文化传承类等多个培训模块, 医务人员可根据自身兴趣与实际需求自由选择, 实现个性化学习。随后可着力建立专业的师资培养机制, 保证武术养生在医疗行业中的赓续, 对拥有扎实深厚的武术养生专业知识功底的人才进行医学实践知识的学习, 对中西医学专业学生进行专业的武术养生相关内容体系补充, 培养武医复合型专业人才, 使他们能够深入了解医务人员对健康的不同需求, 为其提供专业、科学的培训教学指导服务。

(三) 以联促续——院校实习合作创新

强化多方合作, 推动医院与各体育院校的协同共进, 创新武医人才培养新路径, 为武术养生促进医务人员健康提供源源不断的动力保障。医疗机构积极与体育院校、科研机构建立深度合作关系, 搭建实习交流平台, 为体育院校武术养生相关专业学生提供到医院实习的机会, 深度参与并组织教学讲座培训等武术养生推广活动, 为医务人员甚至患者提供专业的养生功法练习方面的指导与协助。同时, 可选派院内中医领域优秀人才到各体育院校为学生讲解更偏向实践的中医学知识, 使其能够及时掌握中医实践知识, 促使其思考武术养生有机结合的推进方式。通过这种双向互动的实习交流模式, 有力促进不同领域知识与技能的深度融合, 为武术养生在医疗领域的可持续发展培育大量高素质的复合型专业人才切实推动武术养生与医疗实践深度融合。

(四) 以智促强——科技赋能武医创新

充分借助现代科技的强大力量, 构建功能完备的大数据平台, 为武术养生促进医务人员健康提供精准、高效的全方位支持。可利用先进的可穿戴设备与高精度传感器技术, 对医务人员的运动状态、睡眠质量、心率血压等关键生理数据进行实时、动态监测。通过将这些数据与武术养生练习情况进行各方面分析, 探寻不同强度、不同类型的武术养生练习对医务人员身体健康各方面的具体影响。搭建一体化的武术养生大数据平台, 全面整合医务人员的健康信息、练习记录、教学资源等多维度数据。运用先进的数据挖掘与分析技术, 深入了解医务人员对武术养生的需求偏好、不同人群的练习效果差异等信息。通过分析结果, 优化教学内容、改进推广策略。同时, 依托人工智能技术开发 AI 教学助手, 通过语音与人像视频识别, 分析医务人员动作规格、监测医务人员健康指数、回答相关疑惑等, 并根据医务人员的健康数据、练习进度与大致时间安排, 运用智能算法自动生成个性化的练习计划, 实现智能化、精准化的武术养生功法教学服务, 全方位提升武术养生对医务人员健康促进的实际效果, 助力武术在医疗领域的广泛应用与深入发展。

6. 结论

医务人员长期承受高强度工作与心理压力, 身心健康面临严峻挑战, 而武术养生为改善医务人员健康状况提供了有效途径。各领导与职业部门应加强对医务人员身心健康的重视程度, 在日常工作中为医务人员增加不同方式的活动或运动, 来帮助医务人员放松身心。同时, 应长时间、巩固式对武术养生进行宣传, 保证宣传推广的有效性。加强院社合作, 通过网络平台提高影响力, 为相关人才提供实习途径, 营造良好的武医结合氛围, 推动武医深度融合, 达到维持与促进医务人员身心健康的目的。

参考文献

- [1] 张新萍. 从被动健康到主动健康: 体医融合研究进展[J]. 中山大学学报(医学科学版), 2025, 46(1): 11-20.
- [2] 夏雨, 姚园, 苏悦, 等. 突发公共卫生事件下医务人员生命质量现状及影响因素研究: 基于决策树与神经网络模型[J]. 中国卫生政策研究, 2024, 17(11): 53-59.
- [3] 王峥, 马小菊, 黄润晗, 等. 近五年深圳市某三甲医院血源性职业暴露因素分析[J]. 暨南大学学报(自然科学与医学版), 2024, 45(6): 651-658.
- [4] 张坤栋, 罗丹, 陈志恒, 等. 医务人员自评健康状况的变化及其影响因素的纵向观察[J/OL]. 中南大学学报(医学版), 2025: 1-12. <https://link.cnki.net/urlid/43.1427.R.20240710.0953.002>, 2024-07-14.
- [5] 胡依文, 楚思, 胡彬, 等. 刃针疗法对医务人员肌肉骨骼疾患的干预效果评价[J]. 中国工业医学杂志, 2024, 37(6): 589-590, 637, 667.
- [6] 李雅文, 李红蓉, 陆璇, 等. 基于气络学说精气神理论论治衰老所致认知障碍[J]. 南京中医药大学学报, 2024, 40(3): 234-239.
- [7] 白志卫, 张正川, 李顺菊. 基层医院医护人员心理压力调查分析[J]. 心理月刊, 2022, 17(18): 224-227.
- [8] 周鑫, 彭彦卿, 胡晓, 等. 医护人员心理健康状况调查进展[J]. 口岸卫生控制, 2024, 29(3): 45-48, 62.
- [9] 杨柳, 武业琛, 王珊珊, 等. 医护人员工作期间抑郁失眠发生的相关影响因素及对决策力的影响[J]. 中国社区医师, 2023, 39(2): 153-155.
- [10] 明霞, 杨翠, 邓媛媛, 等. 医护人员抑郁症状与心理弹性的网络分析[J]. 卫生职业教育, 2024, 42(18): 104-109.
- [11] 李忠东. 医生成为美国自杀率最高的职业[J]. 检察风云, 2018(19): 56-57.
- [12] 王会儒, 姚忆. “传统养生体育 + 医疗 + 养老”的老年健康干预模式构建[J]. 中国体育科技, 2017, 53(3): 8-13.
- [13] 李瑞明, 刘小娟, 郭计东. 运动处方五禽戏临床研究进展[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21(2): 193-196.
- [14] 李建超, 樊瑜波, 胡大一. 太极拳在心脏康复领域的临床研究进展[J]. 慢性病学杂志, 2018, 19(10): 1315-1317.
- [15] 冯琳, 李丽, 汤俊泽, 等. 八段锦改善抑郁症状的 Meta 分析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2025, 43(1): 88-96.
- [16] 邵长风, 陈嘉勤. 太极拳促进抑郁症患者康复研究[J]. 牡丹江师范学院学报(自然科学版), 2018(2): 61-63.
- [17] 张颖, 陈爱霞, 朱峰, 等. 健康中国视域下 “武医融合”发展研究[J]. 现代农业研究, 2021, 27(1): 47-48.