

JIANKANG ZHONGGUO SHIYEXIA
CHUANTONG TIYU YANGSHENG JIAZHI FAZHAN YANJIU

健康中国视野下 传统体育养生价值发展研究

魏胜敏◎著



中国商业出版社

健康中国视野下 传统体育养生价值发展研究

魏胜敏◎著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康中国视野下传统体育养生价值发展研究/魏胜敏著. —北京:中国商业出版社,2018.4

ISBN 978-7-5208-0305-2

I. ①健… II. ①魏… III. ①体育保健学—研究—中国 IV. ①G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 077844 号

责任编辑:武维胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c_cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

三河市铭浩彩色印装有限公司

* * * * *

787 毫米×1092 毫米 16 开 15.75 印张 204 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定价:63.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

2016年8月,习近平总书记在全国卫生与健康大会上发表了重要讲话,健康中国就是其中的一项重要内容。健康是一切的基础,没有健康,其他所有的事业、家庭、名誉、财富等都无从谈起。2017年10月18日,习总书记在十九大报告中将实施健康中国战略提上日程,要求要使国民健康政策更加完善,为人民群众提供全方位、全周期健康服务。健康,不仅是个人成长和幸福生活的重要前提,也是国富民强的重要标志。没有全民健康,就没有全面小康。因此,全面培养人们的健康意识,推进健康中国建设,有着非常重要的社会意义和现实意义。

在这样的社会背景下,人们对健康的追求越来越迫切,需要通过一定的途径和方式来实现这一目标,而传统体育养生就是非常有效的选择。中国传统体育是中华优秀传统文化的重要组成部分,其具有深厚的文化底蕴,在几千年的不断传承过程中,其养生价值逐渐得以挖掘和开发。发展至今,中国传统体育养生价值已经为广大人民群众所认识和接受。但是,由于受到西方体育运动的冲击以及传统体育本身各方面因素的制约,中国传统体育本身的发展不甚理想,这也在一定程度上阻碍了传统体育养生的发展。需要强调的是,随着全民健身运动的不断开展,在“健康第一”“终身体育”等思想的指引下,传统体育养生已经成为当前研究的重要课题,鉴于此,特意撰写了《健康中国视野下传统体育养生价值发展研究》一书,希望能够为中国传统体育养生价值的进一步剖析与可持续发展提供良好的依据和支持。本书有以下特点:

(1)结构系统清晰,一目了然。本书可以分为两个方面,一方面对健康中国这一重要背景进行深入的交代,另一方面则从理论

与实践两个方面来重点对中国传统体育养生进行剖析和研究,侧重点明确,科学性与系统性特点显著。

(2)将理论与实践结合起来分析中国传统体育养生。本书以健康中国为切入点,对中国传统体育养生的理论体系、价值与作用、可持续发展、功法理论与基础研究等理论方面进行了阐述,在此基础上,又对太极拳、健身气功的养生价值与技术方法体系进行了研究,充分体现出了全面性、深入性、实用性等特点。

(3)立意新颖,与社会发展相适应。本书以现代社会发展与需要为依据,对传统体育养生的价值和发展进行剖析,不仅为健康中国战略的实现指出了正确的途径,同时也为传统体育养生的可持续发展指明了方向,时代性、针对性特点显著。

综上所述,本书通过简洁凝练的语言、系统明了的结构以及丰富全面的知识点,从理论与实践两个方面对中国传统体育养生进行了从背景到理论,再到实践指导的全方位探讨和研究,视角独特、特点鲜明。可以说,这是一本参考和借鉴价值都非常高的专业学术著作。

本书在撰写过程中,参考了相关专家的研究成果和观点,在此表示最诚挚的感谢!另外,由于时间和精力有限,书中难免有不足之处,敬请批评指正!

作者

2017年11月

目 录

第一章 健康中国背景下国民体质健康状况分析	1
第一节 健康中国发展的背景分析	1
第二节 当前中国国民体质健康现状	5
第三节 影响我国国民体质健康的因素分析	15
第二章 《“健康中国 2030”规划纲要》解读	32
第一节 “健康中国 2030”总体战略概述	32
第二节 优化国民健康服务	37
第三节 完善居民健康保障体系	47
第四节 建设居民健康环境	49
第五节 发展现代健康产业	54
第六节 健全居民健康支持与保障体系	57
第三章 中国传统体育养生理论体系的构建	63
第一节 传统体育养生的理论基础阐释	63
第二节 传统体育养生基本概念解析	78
第三节 传统体育养生的内容与特点	80
第四节 传统体育养生机理及其理论体系构建的原则	89
第四章 中国传统体育养生价值的彰显	92
第一节 传统体育养生增进人体健康的价值	92
第二节 传统体育养生提升人们心理品质的价值	101
第三节 民族传统体育养生促进社会和谐发展的价值	105
第四节 民族传统体育养生文化价值的彰显	117
第五节 民族传统体育养生彰显民族精神的价值	118

第五章 中国传统体育养生的可持续发展探索	125
第一节 传统体育养生的发展现状	125
第二节 传统体育养生面临的困境与问题探讨	127
第三节 传统体育养生发展的趋势与对策	129
第六章 传统体育养生功法理论与基础研究	135
第一节 传统体育养生功法的教学体系构成	135
第二节 传统体育养生功法习练准则	140
第三节 传统体育养生功法习练的科学观	148
第四节 静功功法健身功效的体现与基础动作	155
第五节 保健按摩健身功效的体现与基础动作	162
第七章 传统体育养生与社区体育结合及其价值研究	170
第一节 社区体育与传统体育养生资源的整合与利用 ...	170
第二节 社区传统体育养生文化的管理	175
第三节 不同环境下的传统体育养生文化	181
第四节 不同群体的传统体育养生文化	188
第五节 社区传统体育养生文化价值实现的对策	207
第八章 传统体育养生项目价值及其实现途径	219
第一节 太极拳养生价值的彰显	219
第二节 健身气功养生价值的彰显	233
参考文献	243

第一章 健康中国背景下国民 体质健康状况分析

当前,我国国民的健康出现了严重的问题,而且正在由个体健康问题向群体健康问题演变,这会对国家的可持续发展及民族的繁荣昌盛产生严重的影响。因此我们必须大力推动健康中国的发展,将国民体质健康问题高度重视起来,针对当前国民体质健康现状及问题采取有效的措施予以解决。本章主要就健康中国背景下我国国民体质健康状况进行调查与分析,主要内容包括健康中国的发展背景、当前中国国民体质健康现状以及影响我国国民体质健康的因素。

第一节 健康中国发展的背景分析

一、健康中国战略的提出

推进健康中国建设首次被提出是在 2015 年党的十八届五中全会上。在 2016 年 8 月召开的全国卫生与健康大会上,习近平总书记指出,没有全民健康,就没有全面小康,强调要优先发展人民健康,将此放在重要的战略地位,并从战略和全局高度深刻阐述了建设健康中国等重大任务。

国家倡导发展健康中国,这并不是一个简单的口号,而是具有深刻内涵的实践战略,要对健康中国战略部署进行深刻的理解,需要立足国情,从当前我国全面建设小康社会的决胜阶段现实情况出发,而且要明晰以下三个认知。

第一,建设健康中国彰显我国战略发展新理念。

第二,建设健康中国要树立“大健康”理念。

第三,建设健康中国是我国现阶段发展的必然要求。

二、健康中国发展的背景

我国提出健康中国战略,推动健康中国发展的背景主要表现如下。

(一) 健康中国发展是适应发展新常态的必然

2008年,金融危机在全球爆发,全球经济和我国经济都受到了严重的打击,并一度陷入长经济周期的下行区间,需要很长时间才能恢复。我国经济发展进入“新常态”,不仅是我国经济社会发展的大逻辑,也是健康发展战略提出的大背景。在经济发展处于下行区间的情况下,原来用来发展经济的手段已经无法继续发挥作用了,对此,如何将改革发展难题成功破解,将新的发展动力凝聚起来,成为我们面临的主要问题。这就需要跳出经济看经济,开阔视野来发展经济事业。

当前,物质财富发展与人类自身发展的不平衡是我国发展中的一个重要问题,随着经济的迅猛发展,虽然人民的健康水平也在不断提高,但依然存在很多健康问题。人民健康及经济发展面临的威胁还有很多,如社会过度依赖低成本劳动力来实现高产能、医疗服务过度商业化、资源环境安全问题严峻等,这些现实不仅对人民健康造成了损害,而且直接制约了经济发展。我国提出以人民为中心的健康中国战略思想,就是要对这种“重物轻人”的发展模式进行改革,构建新的“以人为本”的发展新模式。

可以说,我国社会发展的根本目的是促进人民健康。人民健康和经济社会发展之间的关系非常密切,但目前关于这个问题,还有一些不明确的认识,比如认为经济建设比卫生工作更重要,割裂了人民健康和经济建设的关系,认为二者是对立矛盾的。习近平同志在多个场合对健康和经济社会发展全局的关系作了全面且深刻的尝试。人民健康是全民的共同追求,是发展的根本目

的。推动人民健康的优先发展,体现了马克思主义实现人全面发展的学说,也是我国发展目标导向发生转变的重要标志。

只有人民健康水平提高了,经济发展质量和效益才会提高和增加。人是众多生产力要素中最活跃的一个因素,当前,我国许多行业都在大力进行产业改革,推动产业升级,技术、品牌等要素对产业升级的作用及意义是毋庸置疑的,但需要注意的是,熟练而稳定的劳动力也是必不可少的要素。北欧、德国、日本等国家和地区的“工匠精神”享誉世界,这与其劳动关系稳定、社会保障体系完善有直接的关系,劳动关系稳定是促进人力资本改善、提高劳动者能力的基础与前提。现阶段,我国劳动力频繁流动、劳动者健康保护不健全,社会保障滞后,这对我国供给侧改革的落实和发展质量的提高造成了严重的影响。

只有推动医疗保障体系的不断完善,才能给国内需求带来积极的影响。当前,医疗支出增长过快,预期不稳定抑制了我国居民的消费需求,因病致贫的贫困家庭比例越来越多。只有完善医疗保障体系,向人民提供稳定的医疗服务,我国才能实现依靠国内消费推动经济发展的目标。当前我国许多经济部门存在严重的过剩问题,但社会和民生领域的短板和缺口却很多,因此可以及时因势利导,向社会发展领域投资更多的资源,使经济和社会发展的不平衡、物质资本和人力资本发展的不平衡等问题得到解决。

为避免福利陷阱,我国应以预防为主,发挥医疗卫生的公益性。我国应该时刻警惕已经出现在西方国家的“福利陷阱”。但需要明确一点,“福利陷阱”的问题根源不在社会福利本身,而是与医疗卫生等社会保障事业的商业化、市场化发展有关,再加上在私有制经济基础上,政府调控社会事业的能力不足,所以造成了费用失控的局面。当前,发达国家的健康问题及发展中国家的健康问题在我国并存,只有坚持预防为主,发展公益性医疗卫生事业,以群众为中心,才能在节约成本的基础上对人民健康进行维护。

(二) 健康中国发展是中国道路成功的重要经验

在 2016 年全国卫生和健康大会上,习近平总书记提出了新时期我国卫生和健康工作的基本方针——以基层为重点,以改革创新为动力,预防为主,中西医并重,将健康融入所有政策,人民共建共享^①。这些原则与我国国情和制度优势相符,体现了一定的前沿性,同时也体现了我国理论、制度的优势及文化自信。健康中国发展战略是新中国自己创造的经验。在新中国成立初期,我国将卫生工作的基本方针确定为面向工农兵、预防为主、团结中西医、卫生工作与健康运动相结合等。当时,传染病肆虐、医务人员缺乏、人民健康水平低下等问题严重困扰着我国。但我国没有照搬西方的医学模式,而是向基层投入了更多的资源,将预防保健、公共卫生等成本低而又有效的服务优先提供给基层人民,利用制度优势号召人民群众集体参与爱国卫生运动,促进中医药简便验廉的优势的充分发挥,并在经过不断地摸索、改革与创新后,构建了适合我国国情的中国式医疗卫生发展模式。该模式有效提高了我国群众的健康水平,增加了人均预期寿命,为发展中国家树立了榜样。虽然今天我国的国情有了很大的变化,但这些基本方针在今天依然有其存在的意义与价值。

健康中国战略的提出是创造“中国经济奇迹”的重要原因。现在,世界人力资本发展水平较低,许多发展中国家都面临着贫困陷阱,“穷、愚、病”的恶性循环困扰着发展中国家。新中国提倡人的全面发展,提高人力资源水平,建设新型农民队伍和产业工人队伍,这些人力资本是支撑我国经济长期增长的中坚力量。当前,我国构建以“保基本、全覆盖”为原则的社会保障体系,有可能实现“高积累、低消费”的目标。在很长一段时间内,我国人类发展水平在全球的排名领先于经济发展水平的排名,这一部分是人自身发展的结果,人类的发展也推动了经济建设,这是中国发展

^① 李玲,江宇. 健康中国战略将开启新时代[J]. 中国党政干部论坛,2016(9).

历史中积累的成功经验,同时体现了社会主义的本质。

健康中国发展战略是中国提供给世界的“中国方案”。在新时代,我国除了要考虑如何维持 GDP 中高速发展,赶超发达国家的问题;还要在世界经济理论有了重大转折的今天对工业化过程中发达国家的经验教训进行反思。当前,从根本上来说,西方国家面临的健康危机依然是资本主义生产方式带来的危机,这与金融危机是一样的。我国传统文化和社会主义基本制度的思想和实践资源都很丰富,其中一个非常重要的表现就是超越西方发展模式,发展健康中国。在推动我国国际形象和文化影响力提升的过程中,我国中医药传统、对非洲等国家的医疗援助是非常重要的途径。我们应继续将制度优势充分发挥出来,拓展具有中国特色的社会主义卫生健康发展道路,使我国人民共同破解健康难题,并将成功经验传播给其他国家,促进全球人民的健康。

第二节 当前中国国民体质健康现状

本节主要分析当前我国国民体质的健康问题现状,包括肥胖及慢性病、重大传染病、心理精神问题及亚健康问题。

一、肥胖及慢性病

相关研究显示,当前全球第一“肥胖症”大国、第一“三高症”大国都是我国。

(一)肥胖症普遍

世界卫生组织指出,当今侵蚀全球人类健康的流行病中包括肥胖,世界性四大医学社会问题中,肥胖就是其中之一(其他包括艾滋病、吸毒、酗酒)。调查发现,我国成年人的超重率与肥胖率分别达 22.8%和 7.1%,儿童肥胖率达 8.1%。我国大城市成人超重率高达 30%,肥胖率达 12.3%。

由于我国人民的超重基数大,预计今后我国肥胖患病率的增

长幅度会不断增加。美国有关杂志报告中称,中国人的腰围增长速度将成为世界上最快的,未来 20 年将增长一倍,这直接加剧了三高症和癌症的患病风险。

我们所说的富贵病也指代谢综合征,包括肥胖、“三高”和“慢性病”等。我国是全球第一“富贵病”大国。富贵病对我国亿万人民的健康和生命造成了严重的威胁,由此带来的生产率损失和国民经济负担等问题也非常严重。

(二)慢性病肆虐

在 21 世纪的今天,高血脂、高血压、糖尿病、冠心病、癌症、慢性支气管炎、关节炎等慢性退行性疾病严重困扰着人们,死于这些疾病的人也有很多。对于人类来说,这些慢性疾病就是噩梦。

现在,对我国城乡居民来说,慢性病已经成为一个最严酷的杀手,导致人类早早出现慢性病症状的一个主要原因是不健康的生活方式。现在,我国有越来越多的年轻人患糖尿病,青少年患糖尿病的比例也在增加,上升幅度明显。

2012 年我国统计结果显示:我国糖尿病患病率为 9.7%,糖尿病前期为 15%。如果快的增长速度让人感到震惊与恐怖。作为常见慢性疾病之一,糖尿病的死亡率也很高,仅仅排在肿瘤与心脑血管疾病之后。

据最新统计,我国已有 1 亿多糖尿病患者,占世界所有糖尿病患者的 25%,我国患心血管病的人数在不断增加,高血压患者高达 2 亿多;肺癌患者数量居全世界第一。我国正处于慢性病的高负担期,患病人数多,时间长,对医疗服务的需求非常大。

当前,我国癌症发病率和死亡率都在不断增加,而且还没有采取有效的措施遏制这种严重的势头。有关专家指出,未来 20 年,我国癌症患者和死亡人数还将增加,如果不及时遏制,预计到 2020 年,我国癌症发病人数将上升到 400 万人,死亡人数将达 300 万人;到 2030 年,癌症患者将达 500 万人,而将有 350 万人死于癌症。

我国癌症发病率与世界平均水平接近,但死亡率要比世界平均水平高。前列腺癌和乳腺癌等在欧美国家最常见,这些癌症的生存率较高,大于 80%,而生存率小于 30% 的癌症如肝癌、消化道癌等在我国比较常见。

我国癌症发现大都是在中晚期,这也是我国癌症死亡率较高的一个主要原因。有关专家说,近些年来,美国癌症发病率在下降,生存率比较稳定,这主要是因为欧美癌症发现一般在早期。而我国癌症患者大约只有 30% 左右的生存率。

癌症已成为我国患者第一大死亡原因,即使癌症诊断和治疗手段很先进,也难以根治这一疾病。近年来我国癌症发病率和死亡率均在不断上升,这不仅是群体健康问题,也是非常严重的社会问题,必须引起有关部门和全社会的高度重视。

二、重大传染病

(一) 艾滋病

目前,全球都流行并蔓延着艾滋病,艾滋病患者在逐年上升。近年来,我国积极加强艾滋病防控,落实防控工作,总体上控制了艾滋病疫情,但由艾滋病导致的健康问题及引发的一系列社会问题仍然很严峻。

(二) 乙肝或新传染病

当前,乙肝已经成为影响人类健康的一个严重问题。可以说乙肝是肝癌的征兆,患慢性乙肝疾病的人发生肝癌的几率要高于正常人。世界卫生组织报道,世界上曾感染过乙肝病毒的人高达 20 亿左右,中国占 30% 多。目前,我国乙肝患者和病毒携带者人数高达 1 亿多,每年死于相关肝病的患者达 33 万之多,占全球 33%。可见,我国乙肝患者数量及死亡率排全球第一。

另外,世界上还在不断出现一些新型传染病毒,如“疯牛病”“禽流感”“非典”等,这些病毒的传染造成了严重的社会危机,严重威胁着人类的健康。

三、心理精神问题

当前我国国民体质健康问题不仅包括身体疾病,还包括各种心理及精神疾病,如焦虑症、自闭症、抑郁症及精神分裂症等。

(一)心理精神障碍问题日趋严重

人类文明在不断进步,新的文明病与此同时也在不断增加,其中最为突出的是心理精神障碍疾病,主要由“大脑信息”失控或失调所致。据世界卫生组织统计,全世界有不同程度精神障碍或错乱症状的人约达5亿,患有癫痫的人达3000万,患神经官能症的人约1.5亿,患有严重精神疾病的人高达5200万,加上有精神过敏症和其他心理障碍的人,大约已占全世界人口的1/5。

目前,我国人民的心理健康情况不容乐观。抽样调查显示,有心理健康问题的人达20%,处于心理疾病状态的人有5%,每年有十几万人因心理健康问题而自杀。因为我国缺乏有关心理健康的科学普及与教育,再加上人们缺乏信仰,价值观错误,社会生存环境恶化等,所以全民焦虑的问题日渐严重。2013年,联合国秘书长指出,全球已有3.4亿抑郁症患者,其中有1亿左右就是中国患者。

有关机构对城市居民心理问题进行抽样调查后显示,接受调查的居民中,心理健康状况为“好”的占15%~18%,心理健康状况“良好”的居民占65%~70%,心理健康状况“较差”的居民占11%~15%;心理健康状况“差”的居民占2%~3%。调查分析得出,主要是以下三类人群患有心理精神健康问题。

1. 青壮年

年龄在 28~35 岁的青壮年患心理精神疾病的情况比较严重。这个阶段的青壮年面临着就业、结婚、生育等压力,个体适应能力较差的人很容易出现心理健康问题。

2. 部分儿童和青少年人群

儿童和青少年的很多心理健康问题都是受环境影响而造成的,而一旦这个年龄段的孩子受到心理伤害,将可能给未来的生活留下阴影。因此要对儿童与青少年进行心理健康教育,保护这类群体,使他们能够健康成长。

3. 城市弱势群体

居住在城市弱势群体主要包括没有工作或收入低的人群等。这类人群很少能够获得社会支持,生活水平低,对这类人群的心理健康予以关注有助于促进社会团结安定。

总体而言,目前我国人民的心理精神健康问题在不断恶化,不同年龄段的人都有明显的心理问题,需要及时采取有效的措施进行干预和治疗。

(二) 抑郁症患者不断增加

据相关报道,全球已有 3.5 亿人患抑郁症,预计到 2020 年,抑郁症将成为仅次于心血管疾病的世界第二大疾病。

我国抑郁症患者大约有 3 000 万,且每年因抑郁自杀的人高达 20 万,通过对大量自杀者的生前症状和行为特色进行调查发现,符合抑郁症诊断标准的人达 80%。

当前,我国的生活节奏在不断加快,各方面的竞争越来越激烈,人民面临的压力也越来越大,这也是很多人时常感到压抑、容易恼怒、心灵扭曲的主要原因,这些都是抑郁症的前兆。心理医生提醒人民大众,要学会管理自己的情绪,别因为心理问题而掉

进万丈深渊,要学会“自救”。

(三)能够调解心理精神问题的有效手段比较缺乏

当前,我国人民的心理健康问题在不断恶化,但有关的调适手段却严重不足,而且存在明显的解决误区,医药压制泛滥,不仅无法改善人们的心理问题,反而会加重病情。当代中国人即使有心理问题,也不会去主动咨询专家和医生,他们认为这是难以启齿的问题,所以不到不得已的地步,一般不会主动寻求帮助。我国人民还未充分认识到心理不健康的危害,而且求助渠道也非常有限。从社会和个体视角而言,改善人们心理问题的首要任务是树立正确的价值观,找到正确的人生方向。

遗憾的是,现代医学药物和手术治疗方法对上述心理精神性疾病力不从心,只能采用一些信息调适方法来解决人们的心理与精神问题,如心理疏导或思维疗法等;也有人认为中医针灸、气功修炼等传统疗法比较有效,可见,朴素的中华民族传统医治方法也可以攻克现代文明病,这些方法的发展前景十分广阔。

现代医学科研表明,现在很多身体疾病都与精神或心理因素有关,当恶劣的情绪刺激达到一定限度时,中枢神经系统功能就会发生不同程度的紊乱。所以,解决心理与精神问题不仅能够保持心理健康,而且可以促进身体健康,反过来,身体健康也对人们良好心理状态的保持有利。

四、亚健康问题

(一)亚健康概述

1. 亚健康的概念

从医学角度来看,临床上存在疲乏无力、精力不够、肌肉关节酸痛、心悸胸闷、头晕头痛、记忆力下降、学习困难、睡眠异常、情绪低落、烦躁不安、人际关系紧张、社会交往困难等种种躯体或心