

◆ 中医教育 ◆

高等中医药院校八段锦教学中传承中医药文化的教学实践探索

曹喜俊¹, 王宏¹, 郑健^{1,2}

1. 广州中医药大学体育健康学院, 广东 广州 510006; 2. 吉首大学体育科学学院, 湖南 吉首 416000

[摘要] 基于高等中医药院校八段锦教学的现状, 就其普遍存在的文化传承与技能传授脱节、文化理解与价值定位模糊和文化认同与体医融合不足等困境, 有针对性地提出合理拓展教学内容、注重体医康养融合和构建科学课程体系的中医药文化传承策略, 充分发挥八段锦作为中医药文化传承载体的作用, 为高等中医药院校传承与发展中医药文化提供有益参考。

[关键词] 八段锦; 高等中医药院校; 中医药文化; 传承; 教学; 策略

[中图分类号] G64 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2023) 12-0222-05

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2023.12.046

Exploration on Teaching Practice of Inheriting Traditional Chinese Medicine Culture in Ba Duan Jin Exercise in Traditional Chinese Medicine Colleges and Universities

CAO Xijun, WANG Hong, ZHENG Jian

Abstract: Based on the current teaching situation of Ba Duan Jin Exercise in traditional Chinese medicine colleges and universities, in view of the common difficulties such as the disconnection between cultural inheritance and skill imparting, the ambiguity of cultural understanding and value orientation, and the lack of integration of cultural identity and physical exercise as well as medical science, this paper puts forward the strategy of traditional Chinese medicine cultural inheritance, which includes reasonably expanding teaching content, emphasizing the integration of physical exercise, medical science and health care, and constructing scientific curriculum system. This gives full play to the role of Ba Duan Jin Exercise as a carrier of traditional Chinese medicine culture, and provides a useful reference for the inheritance and development of traditional Chinese medicine culture in traditional Chinese medicine colleges and universities.

Keywords: Ba Duan Jin Exercise; Traditional Chinese medicine colleges and universities; Traditional Chinese medicine culture; Inheritance; Teaching; Strategy

八段锦是我国著名的传统运动养生功法, 可锻炼身体、防治疾病。其体势大方中正、古朴高雅, 动作左右对称、方圆相应, 功理深入浅出、练养兼

具。八段锦融意、气、形于一体, 体现出内实精神、外示安逸, 内外合一、形神共养的中医药文化思想。同时, 八段锦动作名称七字一句, 简洁隽

[收稿日期] 2023-03-07

[基金项目] 广东省2021年度教育科学规划课题——党史学习教育研究专项(DSYJ013); 2022年广州中医药大学课程建设和虚拟教研室试点建设项目(传统保健体育)

[作者简介] 曹喜俊(1981-), 男, 博士, 助理研究员, E-mail: caoxijun@gzucm.edu.cn。

[通信作者] 郑健(1980-), 男, 博士研究生, 教授, E-mail: zhengjian@gzucm.edu.cn。

永、内涵丰富,具有浓厚的传统文化特色,并富含中医养生的智慧^[1]。由于习练八段锦对时间、场地、器材等要求不高,且动作简单、安全可靠、易学易练,对人体脏腑、经络、穴位等能形成良好的滋养和刺激,所以在强身健体、防病治病与心理调适等方面均具有独特优势。近年来,我国有越来越多的高校开设了八段锦课程,多所高等中医药院校更是将八段锦作为重要的教学内容,列为大学生公共体育课程中的必修课。这既丰富了教学内容,又传播了中医药文化健康理念和中医药保健养生知识,有效促进了学生身心健康发展。然而,由于现有的八段锦教学多以运动技能习练为主,未能较好地向学生传递深层次的中医理念和中国哲学思想,普遍存在重技能传授而轻文化传承、文化理解与价值定位模糊等现象,不利于八段锦在高等中医药院校的传承和发展,因此亟需聚焦中医药文化在八段锦教学中的融入与传承问题。为此,本研究从高等中医药院校八段锦教学的实际出发,就其当前普遍存在的问题进行分析,并提出八段锦教学中传承中医药文化的有效策略,为高等中医药院校传统保健体育相关课程的教学改革提供参考。

1 高等中医药院校开展八段锦教学的现状

1.1 高等中医药院校八段锦教学开展情况 高等中医药院校开展八段锦教学有其独特的优势与传统,早在1982年6月,我国提出了中医药保健政策,卫生部、教育部、体育运动委员会联合印发了《关于在中医院校体育课中增加传统保健体育内容的意见》,明确指出了八段锦、太极拳等传统保健体育内容对促进健康所起到的积极作用^[2]。经过40多年的改革实践,高等中医药院校的体育教学工作逐步形成了具有中医药文化特色的课程设置。通过访谈或实地考察得知,广州中医药大学、山东中医药大学、天津中医药大学、成都中医药大学等高等中医药院校依托学校体育资源优势及中医药文化优势,均开设了八段锦、太极拳等传统保健体育特色课程。1984年卫生部中医司下发了《全国中医学院首届传统保健体育运动会筹备会议纪要》的通知,更是通过竞赛的方式促进了传统体育保健在高等中医药院校的课程建设和教学改革,将其发展推向新阶段^[3-4]。如2018年广州中医药大学承办的“全国中医

药院校第十四届‘广药白云山杯’传统保健体育运动会”,共有来自全国25所中医药院校的运动员参加,竞赛参与学校覆盖范围广泛、中医药文化特色鲜明。高水平竞赛的引领示范作用,在一定程度上带动了大学生参与八段锦等传统保健体育教学的积极性和主动性。以广州中医药大学为例,八段锦是学校公共体育教学课程的主要内容,也是面向全校学生开设的特色必修课,课程教学内容大部分采用国家体育总局健身气功管理中心编创并出版的《健身气功·八段锦》^[5],这对校园开展八段锦普及活动产生了积极影响。此外,八段锦在广州中医药大学还是中医养生与治疗学课程的重要组成部分,作为国医大师邓铁涛教授中医养生学术思想的核心部分,在运动养生中发挥着越来越重要的作用^[6-7]。

1.2 高等中医药院校开展八段锦教学在中医药文化传承中存在的主要问题

1.2.1 文化传承与技能传授脱节 高等中医药院校开展八段锦教学是以功法技能、技术的传授为基础,通过教师有计划、有步骤、有组织地积极引导,学生能够系统掌握八段锦的动作技能和基本知识,以及习练要领、技术要点、健身原理和功理功效。受教学内容、教学效果与教学过程中师资、教材、教学对象、教学课时数、教学环境等诸多因素影响,又因教龄、学科、专业和兴趣等不同,大部分教师难以精通八段锦课程所涉及的广博内容,课程讲授大多难以深入。教学实践中,由于人们偏重教学之于知识传递、技能培训等“工具性价值”的实现,而对教学的文化性关注较少,加之不同专业的学生学习基础、身体素质、运动水平及中医药文化背景等方面也存在较大的个体差异,以致于教师与学生对八段锦所蕴含的中医药文化认知不全面、理解不透彻,甚至产生理解偏差与误解^[8-9]。如在师资方面,大部分八段锦教学课程的教师为体育专业出身,且所从事的专业领域跨度较大,他们虽然掌握了八段锦教学的基本理论、知识和技能,但由于没有中医药知识背景,缺乏八段锦相关的中医理论知识,对其深厚的文化内涵、文化寓意知之甚少,或未能对中医药文化进行深入挖掘、拓展延伸,从而在教学过程中弱化或淡化了中医药文化元素,将八段锦内涵窄化、矮化为“操式”肢体运

动,使之与中医药文化传承脱节,无法充分发挥高等中医药院校开展八段锦教学在中医药文化传承中的作用^[10]。

1.2.2 文化理解与价值定位模糊 八段锦等传统保健体育课程教学过程是在身体活动的场景下进行的,教师不仅需要具备高超的专业技能,还要系统掌握中医药文化的内涵及养生保健知识。而在具体的实践教学中,部分授课教师未能将中医理论深度融入八段锦教学,而仅仅是将八段锦教学看作一门体育技能实践课。教师在前面示范,学生在后面模仿,只注重了“形”的层面,却忽略了“道”的存在,导致学生在八段锦学习中不能理解其中蕴含的中医药文化内涵和精髓,也感受不到中医药文化的博大精深。比如,为何“两手托天”可以“理三焦”,“单举”却能“调理脾胃”?双手与单手之间的功效差距为何如此之大?又如,第八式“背后七颠百病消”为何是“七颠”而不是“六颠”或“八颠”?其他各式凡上下动作都做6次,凡左右动作各做3次,共计6次,唯独第八式动作做7次,原因何在?可见,不同主体对教学内容的理解差异与内在价值定位的模糊,势必会影响八段锦教学的效果。

1.2.3 文化认同与体医融合不足 八段锦功法涉及阴阳五行学说、脏腑、经络等中医学基础理论。习练八段锦绝不能割裂其与中医药文化的深厚关联,只有认同并具备良好的中医理论基础知识,才能真正领会和掌握八段锦的深厚底蕴。对于八段锦教学来说,高等中医药院校在中医药文化氛围和背景等方面具有其他普通院校不可比拟的优势。大学生习练八段锦的过程,既是体悟中华优秀传统文化的实践过程,又是感悟传统中医药文化魅力的学习过程。然而在八段锦教学的实际过程中,往往侧重点在于学生身体素质、体质健康、运动技能等层面,对学生进行文化修养、品德陶冶、思想升华等精神层面的教育却易被忽视,片面地将八段锦等同于肢体运动与体育知识学习^[11]。加之部分学生的传统文化意识淡薄,对中华优秀传统文化熟知甚少,特别是学校体育教学内容多以球类、操类等现代体育项目为主,学生对以八段锦为代表的传统保健体育教学内容兴趣不足,自然就把八段锦这门课放在了次要位置。另外,体育教师在中医药文化知

识体系的积累与使用上存在不足,其对理论教学的重视程度普遍不高,以致于八段锦教学中运动技能传授与中医药文化理论知识之间融合不足,未能彰显高等中医药院校区别于普通院校的课程特色,从而导致学生不能充分理解八段锦的文化内涵与内在价值。

2 高等中医药院校八段锦教学中传承中医药文化的策略

2.1 合理拓展教学内容,拓宽中医药文化的传承广度

高等中医药院校八段锦教学对中医药文化传承与发展具有重要影响,特别是在体验中医药文化内涵、发掘中医药文化精髓、传递中医药文化智慧等方面直接或间接影响学生的认知、思维和价值观念。①体验中医药文化内涵。高等中医药院校八段锦教学的首要目标就是依托技术动作教学,使学生在习练八段锦运动技能的同时,体验其中蕴涵的中医药文化内涵,感受中医药文化魅力。比如,广州中医药大学在武术节、运动会等活动中举办的八段锦展演、竞赛等系列特色活动,激发了学生习练八段锦的热情,同时也突破了教学场域壁垒,将班级固定的教学活动延伸至广场、博物馆、中华优秀传统文化传承基地等环境之中,营造了良好的中医药文化氛围,丰富了学生的情感体验,使学生真正置身于中医药文化的陶冶中,做到有切身体会并乐在其中,进而增进对中医药文化的认同。②发掘中医药文化精髓。中医文化蕴涵着中国传统文化精髓与中医核心价值,高等中医药院校文化传承创新的当代使命是使中医药文化回归民间、走向世界,成为当代人的思维、生活、行为方式^[12]。如,八段锦中天人合一、道法自然、返璞归真等养生思想和观念,无不表达着对自然的尊崇之情^[13]。在八段锦教学中积极发掘中医药文化精髓,着力引导学生运用八段锦中蕴涵的中医运动养生理念来认识和指导健康养生。如通过对运动有度、濡养筋骨,呼吸、意念和肢体运动相统一等实践的要求,使学生形成健康的生活方式和行为习惯。通过八段锦“心平气和、舒展缓慢”的长时间练习,可以使人保持健康的心理状态,对大学生人际关系和谐、积极融入社会和生活大有裨益。③传承中医药文化智慧。中医药文化内容丰富、价值高度凝练,高等中医药院校八段锦

教学中要加强传承中医药文化的宣传力度,积极传承中医药文化智慧,把中医药文化中的“未病先防”思想与八段锦具体教学实践相结合。如学练“五劳七伤往后瞧”动作,对缓解头、颈、肩、背、腰等部位疲劳具有明显作用,体现了中医药文化在当代社会的实际效用。或在八段锦教学过程中主动融入与习练动作相关的中医药文化,以加强对学生的中医药文化教育。因此,将中医药文化融入八段锦教学,与其他体育教学内容互补共生、健康发展,可使学生自觉成为中医药文化的传承者与弘扬者。

2.2 注重体医康养融合,增强中医药文化的融入深度 八段锦既可养生保健治未病,又可治已病,还可舒缓身心、调节健康,实现了运动健身、中医药养生、健康指导三位一体^[14]。2016年10月,中共中央、国务院颁布了《“健康中国2030”规划纲要》^[15],纲要中明确提出“加强体医融合和非医疗健康干预”。高等中医药院校开展的八段锦教学既包括“体”的内容,又包含“医”的元素,在教学中应注重体医康养融合,将体育健身原理、方法与康养保健知识有机结合,贯穿到课程教学、工作中。为增加体育教师在八段锦教学中对中医药文化知识的运用,丰富思想哲理的认知,相关职能部门应完善传统保健体育的教学大纲,增加其中中医理论知识的授课比重,编写八段锦技能要点与中医知识相辅相成的教材工具。学校应邀请体育界和医学界的专家讲授中医药文化知识,指导体育教师进行中医学基础知识及相关政策的学习,使其将获得的理论知识和体育运动技能有机结合,增加中医药文化普及的范围和深度。比如,在八段锦第三式“调理脾胃须单举”的教学中,教师不仅要让学生学会手掌上举和下按的动作要点,还需向其阐释练习第三式起到调理脾胃效果的医学原理,让学生知其然,更知其所以然。

2.3 构建科学课程体系,提高中医药文化的教学效率 科学课程体系的构建是中医药文化传承与发展的重要手段,在以八段锦为主要元素的课程体系构建中,师生之间要处于积极的交流互动状态。中医药文化传承历史悠久,理论知识丰富,学生知识面具有局限性,仅靠自己了解很容易对学习产生倦怠

感,难以达到课程体系的目标效果。为取得良好的教学效果,需要为其营造和谐融洽、充满中医药文化的教学氛围^[16]。因此,可以从增强学生学习的内在动力和促进教师教学的引领作用两个方面来构建八段锦教学课程体系。①增强学生学习的内在动力。八段锦是中医药文化从理论走向实践的投影,要充分发挥八段锦在增进健康、文化熏染等方面的巨大作用,激发学生的求知欲和积极性,注重培养学生独立思考、主动锻炼的能力。例如,讲解八段锦之“左右开弓似射雕”动作原理时,引导学生想象做开弓动作时手中有一张真正的弓,通过“左右开弓”阐述中医理论中的“阴阳对称”,以此增加教学内容的趣味性和知识性。②积极发挥教师教学的引领作用。教师要以自己的专业知识配合趣味的讲解与高效的实践为学生授课,既要善于启发学生积极动脑进行思考,充分活跃思维,使其积极分析问题、认识规律、获取新知,又要引导学生充分运动肢体,主动练习动作要领。在课程教学的过程中,要建立民主、平等的师生关系和生生关系。如,在八段锦的学习过程中,如有学生因为个体差异导致动作错误,教师要引导学生相互尊重、相互学习,甚至可以此引出中医体质差异等相关知识进行讲授。

3 结语

中医药作为优秀传统文化的重要载体,已成为中国与其他国家、民族开展文化交流的重要名片^[17]。八段锦历经千余年的实践和代代传承的历史积淀,流传至今,有独特的中医药文化内涵和具有当代价值的文化精神,应对其大力传承和弘扬。传承和发展中医药文化是高等中医药院校责无旁贷的使命,高等中医药院校八段锦教学中,应主动引导学生深化中医药文化认知,增强中医药文化认同,促进中医药文化实现创造性转化和创新性发展,推动中医药文化传承、创新,达到“润物细无声”的育人成效。

[参考文献]

- [1] 牛爱军. 八段锦养生智慧[M]. 北京:人民体育出版社,2018.
- [2] 中华人民共和国卫生部中医司. 中医工作文件汇编(1949-1983年)[G]. 北京:中华人民共和国卫生部,1985.
- [3] 国家中医药管理局. 中医工作文件汇编(1984-1988)[G]. 北京:

- 中国医药科技出版社, 1990.
- [4] 郑健, 邱习勤. 高等中医药院校体育保健课的教学现状与改革思考——以广州中医药大学为例[J]. 成都中医药大学学报(教育科学版), 2014, 16(1): 33-35.
- [5] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·八段锦[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003.
- [6] 张晓璇, 陈名桂, 孔丽丽, 等. 基于八段锦序贯疗法的“医院-家庭”康复管理新模式[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2021, 19(13): 2294-2299.
- [7] 刘焕兰, 曲卫玲. 邓铁涛教授养生学术思想探讨[J]. 新中医, 2010, 42(5): 5-6.
- [8] 赵秀文. 新时代教学中的“文化他性”与“和合之道”[J]. 当代教育科学, 2020(11): 37-44.
- [9] 郑健, 张婷. 基于文化认同的中医院校境外生中医保健体育教学实践探索[J]. 新中医, 2021, 53(13): 224-228.
- [10] 郑健, 王加学, 王世勇. 高等中医药院校太极拳教学实践探赜——以“白鹤亮翅”动作为例[J]. 教育文化论坛, 2019, 11(6): 133-136.
- [11] 傅芳香, 胡永红. 共生理论视角下岭南优秀传统文化进校园路径研究[J]. 体育学刊, 2021, 28(4): 81-85.
- [12] 郑晓红, 王长青, 段金厥, 等. 中国特色世界一流中医药大学的建设标准与路径[J]. 中医杂志, 2017, 58(4): 280-284.
- [13] 白晋湘, 郑健. 民族传统体育助力“人与自然和谐共生”的内涵阐释及实现路径[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(6): 638-643.
- [14] 张婷, 陈继旭. 中医运动养生教学中思政元素的挖掘与探索[J]. 广州体育学院学报, 2021, 41(5): 113-116.
- [15] 中共中央 国务院. 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25)[2023-03-09]. http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [16] 徐强, 刘清平, 刘敏莹, 等. 金匮要略课程思政在境外生教学中的探索与实践[J]. 中国中医药现代远程教育, 2020, 18(22): 8-10.
- [17] 林合华. 习近平关于发展中医药的系列论述与其传统文化观的关系[J]. 南京中医药大学学报(社会科学版), 2020, 21(2): 99-103.

(责任编辑: 刘迪成)