

# “后疫情时代”传统养生功法的责任与担当

彭芳

北京大学 体育教研部，北京 102213

**摘要：**2020年以来新冠肺炎疫情在世界范围的蔓延，给全人类带来了巨大的影响。而随着疫情防控的常态化，我们的生活也步入了“后疫情时代”。受疫情的影响，我们的生活方式也发生了很大的改变，这给我们在身体上、心理上和社会上的健康问题无疑带来了更多、更大的挑战，这也使得我们对于健康的认识产生根本的转变。那么，如何解决好“后疫情时代”我们的身心健康问题？如何建立起健康的生活方式理念？等等这些都将成为我们今后必须要解决的现实问题和重要课题，而在这方面我国传统养生功法恰恰具有独特的优势。因此，在“后疫情时代”，如何充分发挥好我国传统养生功法的资源优势，做好传统养生功法的健康服务，以及与全民健身、主动健康的融合发展将是十分重要的一个课题，而它也必将会对“健康中国”战略的实施产生积极而深远的影响。传统养生功法是我国宝贵的文化遗产，早在先秦时期，我国就已经出现了以肢体升降开合、旋转屈伸为特点，强身健体、祛病养生为主要目的的“导引术”，如《黄帝内经》中记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”《庄子·刻意》中也有：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这其中包含着很多关于导引、按摩、吐纳等传统养生功法，这些宝贵的养生经验经后世医学家、养生家和武术家的不断总结、补充和完善，逐步形成了我国独有的“武医结合”“医养结合”理论体系和功法实践内容，而这些内容也是对现代医学模式的补充与完善。中国传统养生功法所倡导的核心价值理念，正是建立一种通过健康生活方式的干预让人达到不得病，少得病的健康新模式。因此，在“后疫情时代”，我国传统养生功法必将会肩负起时代所赋予它的责任与担当，发挥出更大的作用。