

后疫情时代下太极拳对公共卫生和健康服务的影响探究

闻泽慧，张雨

河南大学体育学院，开封 475001

研究目的：太极拳作为中华优秀传统文化的重要组成部分，其独特的身心健身效益和文化内涵受到了越来越多人的关注。然而随着全球疫情的肆虐和后疫情时代的到来，公共卫生意识和健康服务的重要性愈发凸显，全球范围内的人们对于提升自身身心健康水平的需求也日益迫切。因此，本研究基于后疫情时代这一研究背景，旨在探究后疫情时代下太极拳对公共卫生和健康服务的影响，以期为提高全民身心健康水平和促进太极拳传承与推广提供科学依据。

研究方法：文献资料法、问卷调查法、访谈法。**研究结果：**研究发现，后疫情时代下太极拳的传承和发展对公共卫生和健康服务产生了积极影响，具体如下：（1）促进了身心健康水平的提升：太极拳作为一种综合性的身心锻炼方式，融合了动作、呼吸和意念的练习。通过缓慢连贯的动作和深呼吸，太极拳有助于平衡人体的生理功能，促进血液循环，增强心肺功能。同时，太极拳的运动方式注重身体各部位的协调与柔韧性，有助于改善肌肉和关节的灵活性，减少运动损伤的风险。这些身心健康的提升作用，使太极拳成为一种适宜各个年龄段人群参与的健身方式，有助于提高公众的整体健康水平；（2）促进了公共卫生知识的传播：太极拳在社区健身和在线健康服务平台中的普及，为公共卫生知识的传播提供了有效途径。太极拳作为一种受欢迎的健身运动，吸引了大量的参与者。在太极拳的教学过程中，教练员通常会向学员传授健康保健的知识，包括合理饮食、心理调适、预防常见疾病等方面的内容。同时，太极拳的社区传播和线上推广也为公众提供了接触健康知识的机会。这些途径为公众增加了了解公共卫生知识的机会，提高了公众的健康意识和健康行为；（3）增强了社区凝聚力：太极拳的传承与发展离不开社区的支持和认同。太极拳团体和社区健身群体为居民提供了一个共同参与、交流和学习的平台。在疫情后期，太极拳的社区传播起到了凝聚人心、增强社区凝聚力的积极作用。通过参与太极拳团体活动，社区居民之间的交流增加，形成了互帮互助、关爱他人的社区氛围，有助于改善社区整体的心理健康状况。这种社区支持与凝聚力的增强，为公共卫生服务和健康促进提供了有力的社会支持；（4）推动了在线健康服务的拓展：太极拳通过在线平台向公众提供健康指导和训练课程，为更多人群带来便捷的健康服务。在后疫情时代，由于社交距离的限制，线上太极拳课程的开设更加受欢迎。通过在线健康服务，公众可以在家中随时参与太极拳锻炼，增加身体活动，改善身心健康。在线平台也为健康专家提供了直接与公众交流的机会，能够根据个体需求提供个性化的健康咨询和

指导。**研究结论：**太极拳对公共卫生和健康服务的影响主要包括身心健康提升、公共卫生知识传播、社区支持与凝聚力增强以及在线健康服务的拓展。因此，为更好的促进后疫情时代下太极拳对公共卫生和健康服务领域产生积极影响，现从以下几个方面提出相关建议：（1）加大健康教育与公共卫生宣传力度：太极拳团体、健身机构和社区应积极开展健康教育活动，向公众传授疫情防控知识、健康保健方法和疾病预防措施。通过太极拳的传播渠道，可以有效扩大公共卫生宣传的覆盖面，提高公众的健康意识和健康素养；（2）大力发展在线健康服务：后疫情时代，线上健康服务得到了更多关注和认可。太极拳应通过在线平台提供健身课程、健康咨询和互动交流，满足公众在家中健康锻炼和身心调适的需求。此外，线上太极拳课程应根据个体需求进行定制，增加公众的参与度和满意度；（3）完善社区健康服务：太极拳团体和社区健身机构应积极组织社区健身活动，提供定期的太极拳培训和指导。通过社区健身活动，可以促进社区居民之间的交流与合作，增强社区凝聚力，共同关注公共卫生和健康问题，形成良好的健康生活方式；（4）促进太极拳跨界合作与科学研究：太极拳作为一种传统文化形式，其在公共卫生和健康服务方面的潜力有待更深入的挖掘。跨界合作与科学研究可以进一步探索太极拳在公共卫生和健康服务中的应用。因此，太极拳团体、学术机构和健康专家应加强合作，开展相关研究，深入探讨太极拳的健康效益和推广策略，为公共卫生和健康服务领域提供更加科学的支持和指导。

关键词：后疫情时代；跆拳道；公共卫生；健康服务