

打造医疗康复“中国方案”，共筑人类健康共同体

吕韶钧

北京师范大学 体育与运动学院，北京 100875

摘要：随着“健康中国”战略的不断深入，太极拳作为一种身心技术，在强身健体、医疗康复、延年益寿、陶冶性情等方面发挥了不可估量的作用。尤其是在这次新冠疫情期间，太极拳、八段锦等传统功法更是成为一大亮点。国家卫生健康委员会办公厅和国家中医药管理局办公室两部门联合印发的《新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议(试行)》中专门提到了“传统功法”，并做出了明确的规定：“新冠肺炎轻型及普通型患者出院后，可采取多种功法;重型或危重型患者出院后，根据自身恢复情况选择适当的传统功法。(一)八段锦：练习时间 10~15 分钟左右，建议每天 1~2 次，按照个人体质状况，以能承受为宜。(二)太极拳推荐每日 1 次，每次 30~50 分钟为宜。”其实在中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》中已经明确提出了“扶持推广太极拳、健身气功等民族民俗民间传统运动项目。”这充分说明包括太极拳在内的中国传统功法不仅成为当前疫情防控中一剂重要的运动处方，而且它也成为实施“健康中国”国家战略的重要内容。近年来，我国提出了“主动健康”的全新理念，主动健康不同于现代疾病医学模式，它是我国为了积极应对日益蔓延的生活方式疾病“井喷式”爆发所提出的中国解决方案。而我国传统功法在这方面恰恰具有独特的优势，它所倡导“自然”“和谐”“健康”的核心价值观理念，正是建立一种通过健康生活方式干预让人达到不得病，少得病的健康新模式。当然将太极拳作为健康生活方式医学的干预手段，目前仍然存在着许多亟需解决的现实问题，如：套路如何选择？内容如何规范？量效如何评价？等等，而这些都是需要武术界和医学界共同努力来加以解决的。我们希望通过太极拳运动处方科学化、规范化和标准化的理论研究作为突破口，建立起一套具有中国特色的“太极康养方案”，并以此形成与现代医疗康复手段相互补充的“中国方案”，为积极应对老龄社会面临的健康挑战探索中国道路，为共筑人类健康共同体贡献中国智慧。