

# 《中医养生学》课程实践教学法初探<sup>\*</sup>

叶明花 蒋力生<sup>\*\*</sup>

(江西中医药大学,江西 南昌 330006)

**摘要:**基于《中医养生学》的综合性应用型的学科性质特点,对《中医养生学》课程实践教学法的教学内容及实施进行初步探讨,并提出了分层次教学、实践与理论相结合、课程开设等三点实施建议。

**关键词:**中医养生学;实践教学;教学改革

**中图分类号:** R 659.21 **文献标识码:** A **文章编号:** 2096-1340(2016)03-0119-03

**DOI:**10.13424/j.cnki.jsctcm.2016.03.044

中医养生是在尊重生命规律、符合社会伦理规范的前提下,遵循中医理论指导、倡导正确的养生理念和健康的生活行为方式,并通过具体的途径、方法,以达到培植禀赋、保养身体、增强健康、预防疾病、促进康复、推迟衰老乃至延年益寿的目的<sup>[1]</sup>。《中医养生学》是中医关于人体生命养护思想理论、方法经验,及据此以指导养生实践的复合知识体系。本课程内涵丰富,医哲汇通,外延广泛,与中国传统文化、中医治未病、预防、保健、康复、抗衰老等多个知识领域或生理、心理、营养、社会、环境、气象、性科学、行为学、运动医学、体育医学、气功学、健身学等现代多个学科门类相互涵摄,其性质是涵摄多门学科内容的一门综合性应用型课程。

基于《中医养生学》的综合性应用型学科的性质特点,对本课程的教学,我们进行以实践为导向的教学方法改革。本文拟对《中医养生学》的实践教学法进行初步探讨。

实践教学法,是倡导以实践为导向、以应用为目的、以提高学生的实践能力为目标的教学方法。本文所述的实践教学,主要是指列入学校教学计划的中医学课程教学,不包括举办的各类短期养生方法技能培训活动。

## 1 实践教学内容及实施

根据《中医养生学》教学层次、教学内容和教学目标,其实践教学的环节、内容包含以下几个

方面。

**1.1 课堂讨论** 课堂讨论是调动学生学习积极性,培养学习兴趣,打破理论教学中枯燥、沉闷气氛的教学手段,可以选择理论学习中的重点、难点、疑点问题,组织课堂讨论,以活跃课堂气氛,激发学生的参与意识。

讲授养生内涵、养生理念、养生原则及养生思想基础时,可以安排独立的单元时间(如一节课)或穿插在课堂教学中,组织学生展开讨论。事前要设计讨论问题、讨论提纲,让学生充分准备,并有充足的时间和机会发表各自的观点。讨论中,允许辩论、诘难,老师要善于引导并总结。

**1.2 讲课实践** 让学生走上讲台,有选择性地讲授部分教学内容,锻炼学生的胆识胆量,培养语言表达、课堂组织协调能力,以便能独立承担养生讲座或养生科普宣传。

研究生教学中,可以安排每个学生一次讲课实践,时间以15至20分钟为宜,要让学生制作PPT并课前演练。讲课后让学生相互评议,老师点评。让学生敢讲、能讲、讲好。

**1.3 阅读实践** 让学生了解、掌握阅读养生典籍的基本方法和经验,学会读书、思考,提高阅读兴趣和阅读能力,交流读书体会。

在本科教学中,可以选择《素问》之“上古天真论”“四气调神大论”“宝命全形论”及《灵枢》之“天年”“通天”等篇,让学生阅读后撰写读书体会,

<sup>\*</sup> 基金项目:江西省教改课题(JXJG-13-12-18)

<sup>\*\*</sup> 通讯作者:蒋力生(1952-),男,教授,博士生导师,长期从事中医养生科研和教学。E-mail:jdy67899@126.com

并举行课堂交流。老师予以点评。

在研究生教学中,开具《周易》《老子》《庄子》《淮南子》《素问》《灵枢》《养性延命录》,乃至《寿亲养老新书》《遵生八笺》等最低阅读书目,包括文、史、哲及儒、道、中医养生著作约40种。并每两周举行一次读书报告会,每次选定一至二种书目进行专题报告。让学生报告读书心得及读书方法,学生相互点评、讨论,老师总结、指导。

**1.4 健康辨识** 健康认知是《中医养生学》课程的知识重点。根据中医健康辨识方法和标准,组织学生进行健康辨识的具体实践,使学生掌握中医健康辨识的步骤、方法和操作要领。

按照中医健康辨识十条标准或有关健康量表,学生相互进行健康状态辨识,也可一人评多人或多人评一人,有歧议者也可组织集体讨论。

**1.5 体质辨识** 体质辨识是因人养生的前提,通过体质辨识训练,了解中医体质类型,掌握分类标准及辨识方法。

可以选用中医九种体质辨识方法,学生相互辨识体质,或到医院体检中心临床辨识体质,也可选用《灵枢》提出的“阴阳二十五人”或“五态人”辨识法。辨识时,学生可以讨论商量,集体判断,老师现场指导。

**1.6 药膳制作** 药膳是中医食疗的重要内容,让学生参观或参与药膳制作,辨识食材,了解食材的加工及药膳的配伍、制作过程,培养学生的动手能力。

通过观看视频或参观药膳制作,并在熟悉国家有关药食两用中药目录的基础上,辨识食材,参与洗涮、切割或炒蒸煮等具体操作,熟悉制作步骤,掌握常用药膳的制作方法和功效及适宜人群。

**1.7 功法训练** 选择成套路的传统养生功法,通过视频或教师示范,让学生至少掌握一种养生功法,并在日常生活中修持练习,体悟功法的养生效果。

聘请功法老师或充分利用多媒体技术或视频、音频等,观看传统功法的套路、程式及修炼步骤,可以课间演练,课后坚持练习,直至熟练掌握至少一种传统养生功法。

本次选用“阴阳五行功”,学生边看视频边练习,并在课后反复练习,要求每个研究生都要掌握此功法。有学者认为八段锦和太极拳是功效肯

定、具有显著中国文化特色的首选功法<sup>[2]</sup>。

**1.8 社会实践** 课堂教学之余,组织学生深入社区、基层、街道办,进行健康咨询或健康宣传,普及中医养生知识,提高学生的健康服务意识,锻炼服务能力。

安排在社区义诊式健康服务,主要为健康咨询、健康辨识、体质辨识和健康指导。教师选择典型案例,边服务边讲解,让学生学以致用,以巩固课堂教学所学知识。

## 2 实施体会与建议

我们对实施“以实践为导向的《中医养生学》教学法”的三个班级进行了问卷调查,评价效果。选课人数376人,其中填写问卷324人,52人未填。其中,323人觉得收获较大,占99.69%;313人学会了一些养生方法和实践,占96.60%。实施效果较为理想。实践证明,该教学法调动了学生的参与意识,培养了学生的学习主动性,激发了学习兴趣,提高了学生掌握应用中医养生基本技能的能力。通过该教学法的实施,本教学团队提出三点建议。

**2.1 分层次教学** 根据社会对中医养生专门人才的不同需求,笔者认为,《中医养生学》的实践教学需要区别对待,有所侧重。对于科研院所、大专院校的硕、博士养生人才需求,需要进行高层次的以科研实践、教学实践为主体的实践教学;对于社会养生机构的实用型养生人才需求,需要进行以方法技能培训为主体的实践教学;对于普通的大学生选修群体,则需要进行以养生常识普及教育为主体的通识教育<sup>[3]</sup>。可采用“研究型”“参与型”“案例型”“辩论型”“体验型”“咨询型”等单一或组合课型进行教学。比如,研究生教学可以多采用“研究型”,本科生教学可多采用“参与型”,临床医生可以多采用“案例型”和“辩论型”,退休人员多采用“体验型”和“参与型”<sup>[4]</sup>。

为便于实践教学的开展,班级人数不宜过多,以30人左右的小班教学为佳。实践教学可以因地制宜,充分利用网络资源技术,形式多样,灵活安排。

**2.2 实践与理论相结合** 结合《中医养生学》课程特点,实践教学法应用过程中,必须将养生理论教学与实践教学相结合,切忌不讲理论纯教方法的技能培训。中医养生学植根于中国传统文化的

沃土,有着丰富的思想理论,养生的具体内容和方法,都有中医养生理论的指导,因此,养生理论和养生方法是水乳交融的,脱离了养生理论的方法实践都是无本之木,无源之流,把握不到理论精髓。作为中医院校《中医养生学》课程的专业授课教师,有必要有责任在课堂上阐释中医真正的养生理论和基本原则,加深学生对中医养生学的理论与实践特色的准确把握,使学生真正懂得中医的养生之道。

**2.3 开课建议** 健康是人类永恒的主题。《中医养生学》是一门关于保养生命、维护健康的应用型课程。因其具有厚重的传统文化色彩,是生命科学与人文社会科学交融的产物。中医养生学的学科属性与通识教育理念相契合,因而非常适合作为大学通选课程开设<sup>[3]</sup>。建议中医药院校将其作

(上接第118页)件的使用可使原本枯涩杂乱的内容变得生动、直观,且一目了然,收到了良好的效果。

## 6 形象教学法

形象教学法是采用譬喻、形象性语言等来直观地表达中医理论,以增加学生学习的兴趣和主动性,提高教学质量的一种教学方法。《内经》由于其成书年代久远,文义古奥,很多原文学生很难理解,由此产生畏难情绪。针对这一情况,在《内经》课教学中,若能将抽象、深奥的理论,采用譬喻、形象性语言直观地表达出来,则可激发学生学习的兴趣,提高教学效果。如对“肝生于左,肺藏于右”(《素问·刺禁论》)理论的讲解,可以联系古代天文学知识来进行形象直观阐释。当人们面南站立而仰视天空,由于地球从西向东自转,人们所观察到的天体“视运动”是自东向西运行,即左升右降,以此类比人体的气机运动也必然如此,应于东方的肝,其气的运动即是“主升”于左;应于西方的肺,其气的运动则是“主降”于右,因而就有了“肝生于左,肺藏于右”的理论。又如对肺主“通调水道”(《素问·经脉别论》)这一功能的讲解,可结合临床上运用宣肺利水法治疗尿闭水肿证的验案以及日常生活中“提壶揭盖”之法进行形象阐述。通过这种形象生动的讲解,使学生在轻松愉悦的氛围中很好地掌握了《内经》原文含义,并进一步了解了中医学的思维特点及相关知识发生的来龙去脉,从

为中医相关专业的必修课程、非中医专业的必选课程,开展中医养生学的通识教育,对于提升大学生的人生观、价值观,及培育大学生的健康理念、普及大学生的养生常识,都是厥功甚伟的大事。

## 参考文献

- [1] 叶明花,蒋力生. 中医养生学的外延裁别[J]. 江西中医学院学报,2013,25(5):11-12.
- [2] 王燕平. 中医运动养生的理论与实践[J]. 陕西中医学院学报,2011,34(6):9-10.
- [3] 章程鹏,熊常初,方铁根. 中医养生学的通识教育初步探索[J]. 湖北中医药大学学报,2014,16(1):122-123.
- [4] 张煜,李峰,仁青加. 中医养生学全民教育课程教学模式的研究[J]. 出国与就业(就业版),2011,(22):191-192.

(收稿日期:2016-01-15 编辑:文颖娟)

而对医学理论有了更加深刻的认识。

综上所述,在《内经》课教学过程中,根据不同的课程内容,设计应用案例式、自主式、总结式、多媒体、传统教学法、形象教学法等多元化教学模式,既有效地提高了教学效果,又大大激发了学生的学习兴趣,培养了其自主学习能力。上述方法在具体运用过程中,还应注意加强师生之间的交流互动,观察学生的学习动态与效率,根据其效果及时调整授课方式,不断提高该课程的教学水平。

## 参考文献

- [1] 王玉芳. 浅谈《内经》课程的兴趣教学[J]. 中医药导报,2010,16(5):145-146.
- [2] 杨力强,易自刚,蒋慧华,等. 在《方剂学》教学中应用案例教学法的体会[J]. 广西中医学院学报,2009,12(3):98-99.
- [3] 李翠娟,孙理军. 内经案例式教学效果分析[J]. 中医教育,2011,30(3):45-47.
- [4] 陈雷,马小洁,姜波,等. 基于角色换位的自主教学模式研究[J]. 广西民族大学学报(哲学社会科学版),2009,(6):181-183.
- [5] 梁广丽. 课程总结+问题拓展式教学法在内科教学中的运用[J]. 青岛医药卫生,2010,42(4):315-316.
- [6] 郭业才,周巧喜,洪炎,等. 多媒体教学存在的问题与对策[J]. 泰山学院学报,2005,27(6):109-111.
- [7] 刘长林. 中医哲学的元创与特色[J]. 陕西中医学院学报,2015,38(3):5-7.

(收稿日期:2015-07-25 编辑:孙理军)