

学术探讨

刍议中医药健康养生文化的理论原则和经验方^{*}

杨硕鹏 卜菲菲 周亚东 张亚辉

(安徽中医药大学, 安徽 合肥 230012)

摘要:中医药健康养生文化,是中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验的结晶。中医药健康养生文化在长期传承发展实践过程中,呈现出一系列健康养生文化理论形态,同时在中医药健康养生文化理论的指导下,逐步形成了完备的中医药健康养生经验方法,本文从“预防为主,扶正避邪”“天人合一,顺势而养”“动静结合,形神共养”“中和适度,阴阳平衡”等方面探索中医药健康养生文化的理论原则,从运动养生、精神养生、饮食养生、药物养生、经络养生等角度展示中医药健康养生文化的经验方法,旨在传承发展中医药健康养生文化,为今后推动双创发展奠定理论和实践基础。

关键词:中医药健康养生文化;理论原则;经验方法;体系

中图分类号:R247 **文献标识码:**A **文章编号:**2096-1340(2019)03-0032-03

DOI:10.13424/j.cnki.jsctcm.2019.03.010

习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调,“要着力推动中医药振兴发展,坚持中西医并重,推动中医药和西医药相互补充、协调发展,实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展。”《“健康中国2030”规划纲要》提到:“大力传播中医药知识和易于掌握的养生保健技术方法……实现中医药健康养生文化创造性转化、创新性发展。”《中国的中医药》白皮书同样指出:“切实把中医药继承好、发展好、利用好,努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展。”这些都是对未来中医药健康养生文化建设提出了新要求和新目标,也是对中医药健康养生文化价值的深刻认知、深度把握,将中医药健康养生文化提升到了一个全新的国家战略高度,为传承和弘扬中医药提供了行动指南和根本遵循。

中医药健康养生文化的理论原则是在中国古代哲学和中医基本理论指导下形成和发展的,以抽象的形式存在处于文化结构的深层,是人们对中医健康养生实践活动合乎逻辑的推论性总结,

具有抽象性、概括性和一般性等特点。而经验方法则具体地回答了中医健康养生的基本问题,有效地指导了人们健康养生实践。

1 中医药健康养生文化的理论原则

中医药健康养生文化的理论原则植根于中医理论的基础上,具有独特的中医药思维方式和文化特色。主要表现如下:

1.1 预防为主,扶正避邪 中医学倡导预防为主,养生保健,强调“不治已病,治未病”,是21世纪最受欢迎的预防医学思想。中医学“治未病”思想源于中国文化,是中国文化中防微杜渐、防患于未然思想在医学中的渗透^[1]。“治未病”一词首见于《黄帝内经》,《素问·四气调神论》有云:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”治未病主要包括“未病先防、既病防变、瘥后防复”,要求人们不但要养生保健、防治疾病于未形之先,而且要注意防微杜渐、防治既病之后的病情发展,防止疾病复发,体

^{*} **基金项目:**安徽省人文社科重点研究基地中医药文化研究与传播中心项目(SK2018A0225);安徽省人文社科重点研究基地中医药文化研究与传播中心项目(SK2017A0220);安徽省人文社科重点研究基地中医药文化研究与传播中心项目(SK2015A107)。