

# 社区传统养生功法开展现状及推广对策

## ——以绵阳市为例

赵英颖

四川中医药高等专科学校

**[摘要]**传统养生功法是中华优秀传统文化的瑰宝,拥着者深厚的历史底蕴和古朴的哲学思想,是中医药文化的重要组成部分。本次研究对绵阳市社区传统养生功法的开展现状进行调查、剖析、总结,提出加强社区相关部门引导和组织、增加社区功法专业指导人员、多途径进行宣传等方式来推广传统养生功法在社区的长足开展,为社区的体育发展和居民的身体健提供有力的保障。

**[关键词]**社区;传统养生功法;发展现状;推广对策

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2712

《“健康中国 2030”规划纲要》指出推进健康中国建设,要坚持预防为主;扶持推广太极拳、健身气功等民族民间传统运动项目。在疫情常态化下“养生”、“未病先防”的理念深入人心;传统养生功法在“预防为主,防治结合”过程中能起到重要的“预防、保健、康复”作用,在“既病防变、愈后防复”阶段维护民众健康,充分发挥中医药非药物疗法的医疗价值<sup>[1,2]</sup>。故本次研究的主要目的在于推广传承传统养生功法在社区的开展,充分发挥其防治效果,提高社区居民的生活质量和幸福指数,使广大居民积极的成为传统养生功法的重要参与者与推广的实施者。

### 一、研究对象和方法

(一)研究对象 以“绵阳市社区传统养生功法发展现状和推广对策”为研究对象。

(二)研究方法:文献研究法、访问调查法、问卷调查法、数理分析法。

### 二、调查结果与分析

#### (一)习练传统养生功法居民基本信息

在本次调查的习练人群中,女性比男性,女性占58.70%,男性为41.29%,考虑中国女性法定退休年龄早于男性。习练人群以50岁以上中老年人群占71.61%;51岁以上男性占比76.69%,51岁以上女性占比65.94%。究其原因:1、中国老龄化情况严重,老年人退休后时间充沛,且传统养生功法训练强度较为舒缓,运动负荷适合中老年人。2、51岁以上年龄段,男性习练比例超过女性,概因女性有部分选择其他锻炼项目,如广场舞等;其二60岁以上年龄段男性也已退休,退休后可支配时间较为宽裕,为习练健身提供了更多的时间保障。43.22%习练人群为退休人群,与调查习练人群年龄段分布结果相呼应,退休的人群是习练主力军。其次为自由职业人群,他们有更多自由时间灵活支配。

#### (二)居民对于传统养生功法认知情况

##### 1.居民了解和学习的传统养生功法的项目

调查可知,太极拳受众面最广,75.48%的居民对此非常喜欢。2020年太极拳被列为世界非物质文化遗产,太极拳的广泛受众与国家的官方宣传,推广、引导有着密不可分的作

用<sup>[3]</sup>。其余项目太极剑、八段锦、五禽戏、太极养生杖。目前绵阳市社区居民对于传统养生功法的知晓较为单一,没有形成多样化系统化。

##### 2.居民对习练传统养生功法的功效作用了解情况

近12.26%的居民对于传统养生功法的卫生健康保健作用比较了解,30.32%人基本了解,53.55%的人不太了解。表示群众对于习练功法的基本概念,相关理论是不太了解的,也折射出社区、政府对于传统养生功法的宣传普及欠缺。

##### 3.居民对于功法活动站点的认知情况

认为社区有传统养生功法活动站点占18.06%;69.03%的居民认为社区附近无活动站点,12.9%的人不清楚是否存在活动站点。而有78.06%的人表示如果社区有活动站点,那么非常愿意加入。就目前调查及走访情况,绵阳市社区暂无官方认定的活动站点,无法满足居民对于功法习练学习的需求。

##### 4.社区传统养生功法教练员配比情况

据调查,绵阳市92.25%的社区未配备传统养生功法教练员,更多的教练员来自于高校,特别是医学类院校。78.06%居民愿意接受专业教练员的培训指导,亦反应出绵阳市传统养生功法在推广的限制因素,缺少专业的站点及专业的指导员。

#### (三)绵阳市居民习练传统养生功法现状

##### 1.居民日常习练的传统养生功法项目

调查结果显示,有75人日常习练太极拳,占调查人数的48.38%;其次为太极剑,占22.5%;八段锦、五禽戏及太极养生杖,分别有18.06%、13.54%及5.16%的居民进行习练。这一结果与养生功法的知晓率基本吻合,知晓率越高,参与度越高。将每一项传统养生功法的习练人数相加为174,除以总参加人数155,得出每人约习练1.12项,居民的功法习练项目较为固定单一,不会同时习练多项功法。

##### 2.居民习练传统养生功法的目的及目的实现情况

80%及76.77%人群习练目的是为了强身健体以及治病防病,这与李智假<sup>[4]</sup>调查结果有所区别,2016年左右人们习练功法最主要目的是“兴趣爱好(78%)”。盖因“新冠”疫情常态化下,人们对于身体健康及预防疾病的需求增加,引

起习练目的的变化。其次目的为结交朋友、锻炼意志、体育文化交流。但仅7.74%的人认为自己习练完全达到了目的,38.70%的群众基本实现了自己的习练目标。近50%左右群众未实现或者仅部分实现了自己的习练目的。实现目标需要坚持规律规范习练,但目前大众多为自行揣摩习练,因此距离养生目的还有差距,故如何增加社区居民习练效果也是社区可以考虑的方向。

### 3. 居民习练传统养生功法的年限、周次数及时间段

有50.32%的群众习练养生功法6-10年的时间,21.29%的已经超过十年。一年以下习练人群占6.45%,新加入的新生力量确不多,考虑其他的运动项目分走了人流[5]。有43.22%的人每周都会习练4-5次,29.04%的人每周习练3-4次,每周规律习练的群众基本上习练功法5年以上;习练功法时间段多集中在清晨7-9点,以及晚间18-21点,这两个时间段符合中老年人养生观,早睡早起适量运动。大部分人习练时间为1.5小时左右,符合传统养生功法的运动强度。

### 4. 居民习练传统养生功法场地及消费情况

近65%的人群习练功法地点在公园、广场,此类场地有较大的平台,可容纳较多人同时进行训练,亦是人群自行组织进行习练的集合点,有组织的领操员等;37.42%的人群会在住宅及小区空地等进行习练,亦包括了自家庭院习练。这些场地有不收费的共同点,故在体育馆训练的人群仅有1.94%。在收费场所进行习练,与大多数中老年人的消费观相背离,此结果与习练人群用于传统养生功法的消费支出结果相吻合,71%的人去用于养生功法的消费不超过200元,且消费主要用于购买统一习练服饰及运动器材上。

### (四) 传统养生功法制约因素

67.74%的群众认为社区部门的管理和组织对于传统功法的发展可起重要的作用,53.54%、52.25%及52.27%的人认为缺少专业人员的指导、缺少体育部门的引导和推广以及缺少运动场所和器材都是制约养生功法发展的重要因素。

## 三、结论与推广对策

### (一) 结论

1. 习练传统养生功法的人群以中老年退休人群为主,老龄化严重,缺少青壮年力量,总体是女性多余男性,习练人群年龄,性别分布不均。

2. 居民学习、习练传统养生功法项目较为单一,缺少养生功法理论知识以及正确习练方法的支持;群众习练目的明确,主要在“养生”“未病先防”上,但未达到理想目的,影响了居民习练积极性,限制功法的发展。

3. 绝大多数社区对于传统养生功法管理机制不健全,暂无官方认定的活动站点,无管理组织部门及人员;缺少宣传途径,目前宣传方式集中在电视,网络上,宣传方式单一。

4. 社区缺少习练场地,大部分习练人群选择广场公园进行锻炼,易受天气影响。社区缺少传统养生功法专业指导员,习练者多为自发组织,通过熟人言传身、自学等形式,

缺乏习练的规范性,锻炼效果欠佳。

### (二) 绵阳市传统养生功法的推广对策

1. 推广适合各年龄段的功法。政府及社区管理部门可协调专业人员,进行传统养生功法的新编,新编适合各个年龄段习练的功法。

### 2. 加大传统养生功法宣传力度

政府、社区以及体育部门应加大对于传统功法的宣传力度,特别是去伪存真的理论及规范的习练动作。管理部门可运用社区在居民中的影响力,开展多种形式关于功法的讲座,起到正向引导宣传作用;可通过现代传媒技术,如在电视节目中引入传统养生功法板块;在官方的各种社交媒体账号发布关于功法的资料视频等;在各小区设立宣传栏,免费发放传统养生功法的资料;定期举办交流比赛等活动,提高大家的参与热情等。

### 3. 拓展社区对于传统养生功法组织管理力度与制度

社区可与政府联系统筹管理,政府相关部门设立传统养生功法管理中心,制定符合当地实际的管理制度;各个社区申请官方活动站点,设置管理人员,通过正规的组织管理,让群众投入到传统养生功法活动中来。并加强各个活动站点的交流活动,进行技术交流,理论探讨,增加居民参与功法积极性。社区可以对接学校特别是医学院校,医学院校有功法专业指导教师,开展了传统养生功法的授课,同时也有相关功法的比赛活动;对接学校,可以聘请专业指导教师或学生在非工作日开展志愿活动,支援社区功法发展;除聘请院校专业指导员外,还可与学校合作,培训养生功法专业指导员,扩大指导员队伍,以期更好的指导居民习练。还可以对接企业,通过企业赞助、众筹资金等举措,设立用于发展功法以及场地建设的专项资金。同时社区还需合理安排,充分利用社区的广场、公园等活动场地,使传统养生功法的习练场地得以最大程度运用。

### 参考文献

[1] 范铜钢. 养生典籍功法技术挖掘整理研究[D]. 上海体育学院, 2016.

[2] 邵玉萍. “健康中国战略”实施视域下民族传统体育养生功法在社区实践发展路径探究[J]. 湖北中医杂志, 2021, 43(07): 56-58.

[3] 陶敬业. “健康中国2030”战略视角下长春市健身气功普及与推广的策略研究[D]. 吉林体育学院, 2019.

[4] 李智假. 淄博市社区居民传统体育养生项目开展状况及制约因素研究[D]. 四川师范大学, 2016.

[5] 雷莹莹. 健身气功与瑜伽传播模式要素的比较研究[D]. 郑州大学, 2020.

基金项目: 四川中医药文化与传承中心规划项目, 项目名称: 绵阳市社区传统养生功法发展现状及推广对策研究(项目编号2020Y002)