

一方面,要形成并彻底贯彻网络强国的战略思想,并将其融合到网络综合治理的环节中,从而增强互联网思维、把握互联网规律、提高网络舆情的判断与引导能力,提高为民众服务、为民众引导以及组织民众的技能。另一方面,“要增强网络综合治理能力,形成多主体参与包括党委、社会及企业,多种手段(经济、法律、技术等)相结合的综合网络治理格局”。^[6]

(五)建立健全“双统一”的文化创作生产体制机制

1. 完善政府职能及构建文化产品生产体系

一方面,继续推动政府职能转变,政府既要履行好市场监管和引导的职能,又要为文化企业发展提供更多的服务,简化审批程序与办事流程,在适当放宽对文化市场管控的基础上赋予文化企业一定的自主权。另一方面,市场经济背景下,任何制度的发展都不能违背其要求和规律,社会主义先进文化同样如此。在全球化的今天,只有不断创新才能前进,因此,在巩固文化生产的同时,也要对其体系加以创新。构建文化产品创作生产激励机制及综合考核评价体系,打造文化精品工程。

2. 健全现代文化产业体系

一方面,进一步加强市场主体的培育,引导文化企业逐步建立现代企业制度,转变思想观念,不断开拓市场,提升文化供给质量。另一方面,使政府、企业和社会在文化机制中发挥不同的功能,营造健康的发展环境,调动企业和社会机构的内

生动力。

坚持和完善繁荣发展社会主义先进文化的制度,我们必须深入生活,树立正确的文化观,从而助力社会主义文化欣欣向荣,让生机勃勃的中国特色社会主义先进文化引领中国梦的实现,成为14亿人民的精神动力和精神鼓舞。

参考文献

[1]习近平. 中共中央关于坚持和完善中国特色社会主义制度 推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题的决定[N]. 人民日报, 2019-11-6(001).

[2]习近平. 决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利[N]. 人民日报, 2017-10-28(001).

[3]胡锦涛. 中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定[N]. 人民日报, 2006-10-19(001).

[4]习近平. 建设社会主义文化强国 着力提高国家文化软实力[N]. 人民日报, 2014-01-01(001).

[5]习近平. 在中央党校建校80周年庆祝大会暨2013年春季学期开学典礼上的讲话[N]. 人民日报, 2013-03-03(002).

[6]习近平. 在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话[N]. 人民日报, 2016-04-26(002).

中医传统功法在新冠疫情防治体系的应用

夏宏武 林红 程昭

(安徽中医药大学 体育部 安徽 合肥 230012)

[摘要]新型冠状病毒肺炎的疫情暴发以来,中医药在疫情防控中的重要作用也逐渐展现出来。作为传统保健体育项目的八段锦、五禽戏已被央视推荐,成为武汉方舱医院患者和医生日常的锻炼方式。可见传统保健体育健身和医疗的作用不容小觑,如何发挥传统保健体育价值,提升人民体质,促进校园疫情防控体系值得深入研究。

[关键词]传统功法; 新冠疫情; 防治

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.751

一、中医传统功法的时代价值

新冠肺炎疫情对人民思想的影响是非常深重的,一场疫情让人民懂得生命的可贵,健康的无价。如何通过适当的健身方式来解决轻型、普通型新冠肺炎患者进行康复训练,是亟待研究的重要方向。传统保健体育属于中等强度的有氧运动,注重对人体形、意、气的调节,可以有效改善习练者的精神状态,而人的精神状态与细胞免疫功能有着内在的联系。生理学已证实,人的意念、思维活动能够通过大脑中枢神经系统来影响植物神经系统,从而调节内脏活动。长期的调心,能增强大脑对植物性神经及腺体的调控能力,改善这些腺体的分泌功能,调整激素的分泌,影响机体外周血T细胞亚群的分布。练习时要努力把不利于身体健康的情绪变化和思想杂念排除掉,进入演练的意境,以抵御各种外界因素对机体的不良刺激,调节机体免疫平衡机制。功法锻炼过程中的一些特定要求,如逆腹式呼吸、提肛呼吸等能调节植物性神经,意守动作过程可有效改善习练者的情绪与心境。

二、中医传统功法的实践价值应用

中医传统功法锻炼对习练者的免疫机能具有良好的改善作用。实验证明对NK细胞活性、外周血T淋巴细胞均能产生积极影响。NK细胞又叫自然杀伤细胞(natural killer cell,简称NK),是机体重要的免疫细胞,与抗病毒感染和免疫调节有关。外周血淋巴细胞(peripheral blood lymphocyte,简称PBL)是血液循环中的淋巴细胞,由T细胞和B细胞组成,T细胞具有细胞免疫及免疫调节等功能。已有研究显示,一个周期适度的有氧运动可以增加NK细胞活性。

查阅武汉市中西医结合医院杨家耀等关于“90例普通型新型冠状病毒肺炎患者中医证候与体质分析”的临床研究。该研究中共84例患者完成体质量表统计,其中痰湿质42例(50.0%),气虚质35例(41.7%),血瘀质23例(27.4%),湿热质10例(11.9%),阳虚质5例(6.0%),阴虚质4例(4.8%),平和质3例(3.6%),气郁质2例(2.4%),特禀质0例。出现频率超过10%的体质类型有4种,分别是痰湿质>气虚质>血瘀质>湿热质。山东中医药大学一项研究表明,对不同偏颇体质的人群施以相应的中医功法能使锻炼方案更有针对性,体现辨体施练的养生思想,能取得较好的疗效。如气虚体质可练八段锦强身益气及六字诀中的“吹”字功,固肾气,壮筋骨,配合自我按摩足三里穴;阳虚质选择五禽戏中的虎戏益肾阳强腰背,配合自行按摩气海、涌泉穴;阴虚质控制出汗量,选择六字诀中的“嘘”字功,可涵养肝气,静气功练习可调节内分泌,促进脾胃运化,增加体液生成,改善阴虚质;湿热质增加力量练习同时选练六字诀中的“呼”“嘻”字功,可健脾清热利湿,气郁质增加大强度、大负荷练习,配合六字诀中的“嘘”字功,可疏畅肝气。

三、中医传统功法对疫情防控的应用

新冠肺炎患者要承受巨大的身体、心理、社会压力,情志会受到一定的影响。目前采用中药、针灸等治疗方法可以改善人体负性情绪、情志异常,改善免疫功能取得一定疗效。但也因有些人因怕麻烦、药苦等原因不愿服用中药,还有些人害怕

针刺或晕针不愿选择针灸治疗,服用西药,因此有必要探寻多种新冠肺炎患者康复的方法和途径,为新冠肺炎患者康复提供更多的选择。

五禽戏中的鸟戏具有预防和治疗新冠肺炎的针对性,主要是宣畅肺气:根据中医学的脏腑学说分析,从“五禽五脏对应图”来看,鸟戏主肺,鸟戏主要是上肢的升降开合运动,如鸟飞动作中拇指和食指的上翘紧绷,意在刺激手太阳经,加强肺经经气的流通。这些动作不仅可以牵拉肺经,起到疏通肺经经气的作用,还可以通过胸廓的开合直接调整肺的潮汐量,促进肺的吐故纳新,提升肺脏的呼吸力。肺主气,司呼吸,主治节,通调水道,常练鸟戏,可以增强人体呼吸功能,使胸闷气短,鼻塞流涕等症状可以得到缓解。鸟伸动作中两掌上举,作用于大椎和尾间,从而使督脉得到牵动;两掌后摆,身体成反弓状,使任脉得到拉伸。这种松紧交替的练习方法,可起到增强疏通任、督两脉经气的作用。此外,有研究表明,在常规疗法的基础上运用五禽戏鸟戏联合简易呼吸操辅助治疗,可提高慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者的淋巴细胞(CD3⁺, CD4⁺)及血清免疫球蛋白(IgM, IgA, IgG)水平。

四、总结

深入研究完善中医传统功法的价值体系,针对传统保健体育疾病预防与养生方面价值,应不遗余力给予保护和发展。需要广泛的社会力量参与,制定一些必要配套政策,提高人民参与传统保健体育的积极性,并制约、规范人们的参与行为。

参考文献

[1]房敏,宋柏林.推拿学[M].10版.北京:中国中医药出版社,2016:169

[2]郭光昕. 中医传统功法在新型冠状病毒肺炎防治中的应用探讨

[3]姚丹,张亚军,王景琪.从现代研究探讨中医传统功法一五禽戏防治新型冠状病毒肺炎的思考。

研究课题:

1) 安徽中医药大学人文重点课题“五禽戏功法文献整理与研究”(编号:2020rwzd13)

2) 安徽中医药大学人文课题“基于我校五禽戏现状探索其国际化传播的策略研究”(编号:2020rwyb16)

3) 安徽中医药大学教研重点课题“基于SP0C理论的中医院校五禽戏选项课翻转课堂的教学设计与实践研究”(编号:2019xjyy_yb013)

4) 安徽省创新训练项目“探讨中医传统功法在校内疫情防控中的应用”(编号:202006170171)

作者简介:

夏宏武(1980—),男,安徽宿州人,硕士研究生学历,讲师,研究方向:体育教育。