

传统武术与中医融合对传统武术发展的启示

杨海燕 庞微微 王祥

云南民族大学, 云南 昆明 650504

[摘要]运用文献资料法、逻辑分析法等对中西医融合的历史溯源进行文献综述, 总结中西医融合的当代价值: 注重以人为本, 治未病, 提高身体健康水平; 更好地促进传统武术与中医的发展; 为全民健身贡献力量; 提升文化自信; 铸牢中华民族共同体意识。就中西医融合视角下传统武术发展提出以下路径: 渗透武术思政教育; 武术传承注重哲理并重, 打练结合; 重复合型人才培养; 充分发挥传统武术在全民健身的作用。

[关键词]健康中国; 中西医融合; 传统武术发展

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6635

中图分类号: G852

文献标识码: A

Enlightenment of the Integration of Traditional Kungfu and Traditional Chinese Medicine on the Development of Traditional Kungfu

YANG Haiyan, PANG Weiwei, WANG Xiang

Sports Institute of Yun'nan Minzu University, Kunming, Yun'nan, 650504, China

Abstract: Using the methods of literature and logical analysis, this paper summarizes the historical source of the integration of military medicine and medicine, and summarizes the contemporary value of the integration of military medicine and medicine: Focusing on people-oriented, preventing diseases, and improving the level of physical health; Better promote the development of traditional Kungfu and traditional Chinese medicine; Contribute to national fitness; Enhance cultural self-confidence; Build a strong sense of community of the Chinese nation. This paper puts forward the following paths for the development of traditional Kungfu from the perspective of the integration of Kungfu and medicine: Infiltrating the ideological and political education of Kungfu; The inheritance of Kungfu pays attention to both philosophy and practice; The cultivation of compound talents of military medicine; Give full play to the role of traditional Kungfu in national fitness.

Keywords: healthy China; military medical integration; development of traditional Kungfu

引言

传统武术和中医同作为中华民族的瑰宝, 两者在共同的社会文化背景下产生, 蕴含着丰富的中华民族传统文化, 中医同根同源、共生共融, 在中西医融合过程中, 传统武术发挥了其独特的魅力与作用, 其中有很多理论与实践经验可以借鉴到现代传统武术发展中, 使传统武术更好的传承与发展。“学好、练好、用好、传好”传统武术, 在时代潮流下将本真的精华的武术传承下去, 更好为中华民族的发展贡献武术力量。

1 中西医融合的概念梳理及文献回顾

1.1 中西医融合概念

目前为止, 对于中西医融合仍没有一个标准的定义。丁省伟、范钢钢^[1] (2004) 从实践来说中西医融合指的是以医学为思路和指导, 以武术运动的方式和手段, 使用有针对性、科学性和实用性的运动来促进人体健康, 这种运动既可以按照现代医学运动处方的形式进行也可以在传统中医理论指导下进行。冯振伟, 张瑞林, 韩磊磊, 王先亮^[2] (2018) 韩金勇, 何佳莉, 马欢洪^[3] (2019) 将中西医融合作为传统武术和中医融合的简称, 裴婉莹, 崔景辉^[4] (2021) 认为中西医融合概念不明确, 认识欠缺, 目前大多数的武术

专业课教师和学生从根本上未树立中西医结合的概念和相关理论, 没有清晰的认识到中医本为一体, 对中西医结合概念偏颇不利于中西医结合教学模式的开展。

通过知网知识元搜索融合意为相联结的个体相互转化, 性质越来越接近, 默契程度更高。中西医融合虽没有一个标准的概念, 但是却有很久的历史, 中西医融合, 既相互融合, 渗透, 又各自丰富与发展, 为中国的发展贡献了很大的力量。

1.2 中西医融合历史溯源的文献综述

目前关于中西医融合的历史溯源主要有: 中医同根同源, 有共同的哲学基础, 技法互补互利, 人才亦武亦医。

1.2.1 中医同根同源

郭凌宇^[5] (2004) 从武术与中医各自的起源得出武术与中医都是远古人在与大自然经历过长期的斗争之后不断地总结发展而来; 冯振伟, 张瑞林, 韩磊磊, 王先亮^[2] (2018) 韩金勇, 何佳莉, 马欢洪^[3] (2020) 张耀红, 侯乐荣^[8] (2016) 总结到华武术与中医学同根于中华传统文化, 传统武术与中医同起于《周易》, 武术和中医阴阳五行、道家哲学等作为自己的立身之本。

1.2.2 哲学理论相同

《中医基础理论》总结到中医的哲学基础包括: 气一

元论、阴阳学说、五行学说,《中国武术百科全书》中提及传统武术与医学有着共同的理论渊源,相互融合、相互渗透的同时共同丰富、发展,最终都行成了以整体观、阴阳学说、五行学哲学为基础的文化。韩金勇,何佳莉,马欢洪^[3](2020),郭凌宇^[5](2004)也认为传统武术与中医哲学方法论基础相同。

1.2.3 技法互补互利

《中国武术百科全书》中总结到武术与中医伤科历史渊源深厚,战争和武术家练功,使得中医伤科发展很快,武术的一些功法使得中医伤科更加的丰富。武术在中医理论的指导下,可以更好的运用于养生和技击。《中国骨科技术发展史》中提到“下甲人”习武与正骨治伤相结合,是技击家也是伤科医生。冯振伟,张瑞林,韩磊磊,王先亮^[2](2018)指出武医技法协同互利、共生共进,传统武术看重以内为纲,修身养性,刚柔并济、阴阳平衡;中医诊断将病因分为阴和阳,讲究五脏搭配五行对症治疗。郭凌宇^[5](2004)发现中医治疗的效果可以通过武术的功力来提高,武术习练者学习中医理论可以将自身深厚的功力运用到治病中去,从而使作用发挥得更好。韩金勇,何佳莉,马欢洪^[3](2020)总结道传统武术在发力、套路上的规律和系统性可以与中医技法互助,进而提高诊疗的精准度。最终中医物理治疗手段也因为将传统武术发力运用于推拿、正骨得到了更好的发展。

1.2.4 人才亦医亦武

《中国武术百科全书》说道武术与中医伤科的紧密结合,促进了武术、气功与的结合,最后也培养了一批武功、文功、药功、手功集一身的文武兼备的全能专业人才,形成了一批集气功、拳械、伤科技术还兼有专著的少林派、武当派、峨眉派、昆仑派、茅山派武医体系。据记载,中华民族历史上有很多善医兼善武的名家,例如著名的武术家王子平、郑怀贤、万籁声等都是伤科专家。现在海外有很多武术馆长都同时兼的跌打医生的职位;国内外习武兼习医者也不乏其人。冯振伟,张瑞林,韩磊磊,王先亮^[2](2018)总结道从古至今,有很多著名的武术家同时也是著名的中医家,做到了传统武术与中医的融会贯通,注重身心的修炼,讲究整体观的把握。

2 武医融合的当代价值研究

2.1 注重以人为本,治未病,提高身体健康水平

传统武术与中医都讲究以人为本、注重人的身体健康,注重人体身心合一,讲究身体与心理合二为一,讲究“治未病”,注重通过呼吸调节,意念调节结合动作,以达到调节脏器、气血、疏通经络、平衡身心、防治疾病达到治未病的目标,或者通过以中医理论为基础,传统武术为手段的方法,防止疾病的进一步发生,贯穿整个生命周期。

2.2 更好地促进传统武术与中医的发展

武医同根同源、互补互利,在武医溯源过程中发现虽然后期两家都有了独立的体系,但是在发展过程中,传统武术与中医武术理论融合、技术融合,人才融合,各取所

长,实现武术与中医的互补,相互促进,共同进步,现代武医融合在国家大政方针的助力下,可以更好的促进传统武术与中医彼此的发展,更有利于传承中华民族传统文化。

2.3 为全民健身贡献力量

武医同源历史上,武术不仅因其独特的技术与文化价值被大众熟知,也因武医融合赋予了很多有益身心健康的作用。太极、八段锦、五禽戏等拳术受到大众的一致好评,益气养肺、强身健体、疏通经络等功能深受中老年人群的喜爱,同时节奏较快的拳种也深受青少年所喜爱,无论从功能还是形式上看都努力为全民健身贡献着武医力量。

2.4 提升文化自信

传统武术与中医都源于中华传统文化,传统武术作为“东方人体文化”是中华民族传统文化的鲜明代表,在历经千年的积累和沉淀下,以一种特殊的身体文化留存下来,蕴含着丰富的中国哲学与智慧,中医作为中华民族特有的医学,内容丰富,治疗范围广,随着中华民族的变迁形成了完整的理论体系和实践体系,武医融合同根同源,蕴含着丰富的文化价值,包涵了中华民族数代人的心血,如今站在新时代的背景下,武医融合是对我们国家、我们民族拥有的生存方式和价值体系的充分肯定,是对自身文化生命力、创造力、影响力的坚定信念,关乎民族精神状态和社会精神风貌,关乎国家发展进步的动力与活力。随着全球化的不断深化,尤其是面对近代以来西方中心文化霸权扩张长期占据人类历史和世界秩序中心位置的现实境遇,中国需要更加注重以文化自信为前提和引导的文化软实力建设,需要更加积极展现具有主体性的文化形态和价值理念。武医融合可以提升文化自信,为中华民族伟大复兴的增添强大精神动力。

2.5 铸牢中华民族共同体意识

铸牢中华民族共同体意识,需要增强对中华文化的自觉认同。习近平总书记说道文化自信,是更基础、更广泛、更深厚的自信。在 5000 多年文明发展中孕育的中华优秀传统文化,在党和人民伟大斗争中孕育的革命文化和社会主义先进文化,积淀着中华民族最深层的精神追求,代表着中华民族独特的精神标识。文化自信的基础是文化认同。传统武术与中医是中华各民族文化共同的结晶,发扬和传承传统武术与中医这个结晶,有利于增强各族人民对中华民族文化的认同。武医融合在融入和推进中华文化的建设中得到了升华,不仅使得各民族共同创造的传统武术和中医文化得以保护传承和发展,也为铸牢中华民族共同体意识坚定力量。

3 武医融合视角下传统武术发展路径研究

3.1 渗透武术思政教育

“未曾学艺先识礼,未曾习武先明德。”“武以德立”,“德为艺先”。武医融合的传承过程中特别注重武德,把德行放在首要位置。因此,无论是在过去或是未来,武术的传承与发展中都却少不了武德的教育。武德包含着很多中国的文化礼节与礼仪,武术的发展过程中也有很多关于个人意志品质、中华美德的故事。在武术教育过程中,注

重思政教育,提升武德影响力,提升文化自信,民族自信。第一,明确武术育人目标,“以德育人”,培养适应现代中国需要的武术接班人;第二,合理利用线上线下资源,中国大学生慕课、学习强国等途径都可以学习武术文化,很多武术名家也都有很多他们与无数的故事,要合理利用资源进行思政学习。第三,在武术教学中融入武术思政的内容,武术在学校与训练队教学中,也可以由学生主动去收集、挖掘关于武术相关的人物故事、动作文化内涵等,以课前3分钟演讲或者视频播放等形式进行学习与传播。第四,可以将武术习练者分成小组,进行武术武德相关视频的拍摄,既加深了武术人自身的印象,同时对武德进行宣传。

3.2 武术传承注重哲理并重,打练结合

“中国之拳术,虽派别繁多,要知皆寓有哲理之技术。”是著名武术家杨澄浦在《太极拳之练习谈》提出来的。武术及修身健体于一体,武术对人的影响不应该只停留在强健体魄,养生等层面,更在与人的心的修炼。对“道”的探索是传统武术与中医两者追求的最高境界,注重对生命的感悟,“道”的探索就是对生命的感悟。“内求”是传统武术与中医共同的特点,也是中华传统文化的精髓,传统武术和中医这两种优秀的传统文化深刻的表明了中华传统文化的精髓。而学拳不学理,只知其然不知其所以然,并未参透武术动作之奥秘,也终不得法。而中国传统哲学蕴含着丰富的哲学道理,可以在习练基础上,探索其哲学价值,可以更好的修身、修心。

中国传统武术最初运用与战争等实战情境中,武术套路,动作,招式中含有丰富的实战内涵与实用价值,在习练过程中将武术技术动作的习练与技击原理讲解、实战练习相结合,不仅可以提高习练者的学习兴趣,还可以充实自身对于武术动作的理解,更好地提高动作质量及演练水平,还可以提高自身的攻防技击与反应能力,而且将武术动作进行运用,修身与修心相结合,可以提升武术的习练价值,将武术的文化价值更好的体现出来。在当代,可以学习散打、跆拳道、搏击等利用沙袋、木桩等介质,使用单练、对练等形式,注重点到为止地进行武术技击练习。

3.3 注重中医复合型人才的培养

武术人才培养上,中医融合的历史发展告诉我们,武术有很多功法可以与中医结合帮助人们治未病或者改善某一方面的能力,中医融合渊源深厚,在其融合发展过程中形成了丰富的内容体系,为现代运动健康的发展提供了丰富的理论基础,是极具中国特色和智慧的健康促进方式,是非医疗干预手段与现代体医融合和一种特殊形式,也是典型代表。中医融合的发展研究具有特殊的意义。例如导引养生功、八段锦、五禽戏等,其中蕴含着丰富的医术内容,武术与中医同根同源,武术人可以利用自身优势,学习中医知识,例如穴位、伤科推拿、正骨疗法等。提升自身综合素质。

3.4 充分发挥传统武术在全民健身的作用

中医融合的历史溯源可以看到,武术在中医理论基础

上,根据阴阳学说、五行学说创编了很多拳法,例如华佗创编的五禽戏、还有诸如太极、八段锦、五行拳、八卦掌等一系列传统武术,对五脏六腑、阴阳平衡都有很大的作用。第一,注重身心的修炼,在练习过程中,多进行基本动作的练习,更好的促进气息的配合,以达到调息、静心的目的,促进身心合一。第二,可以根据不同的人群、时令特点推广不同的拳种,以达到促进全民健身的作用,第三,可以依据中医理论,结合不同拳术的习练特点、发力特点、习练功能等,形成不同的武术处方,形成私人定制,以更好的帮助习练人群达到治未病的作用。

基金项目:(1)云南省教育厅科学研究基金项目,云南少数民族武术文化在铸牢中华民族共同体意识中的价值研究(2022Y423);(2)云南省教育厅科学研究基金项目,瑜伽对大学生A型下交叉综合征的干预方法研究(2022Y452)。

【参考文献】

- [1]丁省伟,范钢钢.健康中国视域下“武医融合”健康促进体系框架构想[J].湖北体育科技,2019,38(7):578-582.
- [2]冯振伟,张瑞林,韩磊磊,等.传统武术与中医融合的历史经验及其启示[J].体育学刊,2019,26(1):27-31.
- [3]韩金勇,何佳莉,马欢洪.基于文化自信视角探索我国体医融合之路[J].广州体育学院学报,2020,40(1):52-55.
- [4]裴婉莹,崔景辉.健康中国背景下高校武术课“武医结合”教学模式研究[C].北京:中国体育科学学会,2021.
- [5]郭凌宇.论传统武术与中医文化的同源性、交融性、影响力[J].武术科学(搏击·学术版),2004(1):34-37.
- [6]虞泽民,李英奎.新时代中国武术价值定位与发展路径[J].体育文化导刊,2021(3):42-46.
- [7]卿光明,冯媛媛,何颖.一体、分化、结合:武医关系演进与重构的反思[J].成都体育学院学报,2019,45(6):67-73.
- [8]张耀红,侯乐荣.郑怀贤“武医结合”伤科学术思想的整理与思考[J].成都体育学院学报,2016,42(2):98-102.
- [9]李宁,李永昌,周荔裳.《中国武术百科全书》编撰委员会.中国武术百科全书——武术与传统中医[M].北京:中国大百科全书出版社,1998.
- [10]张安玲,徐胤聪.中医基础理论[M].上海:同济大学出版社,2009.

作者简介:杨海燕(1995-),女,汉族,山西吕梁,硕士研究生,云南民族大学体育学院,研究方向:武术与民族传统体育;庞微微(1985-),女,汉族,黑龙江哈尔滨,硕士研究生,云南民族大学中印瑜伽学院(国际太极学院),研究方向:瑜伽教学与训练;王祥(1997-)男,汉族,山东潍坊,硕士研究生,云南民族大学体育学院,研究方向:社会体育指导方向。