

中医药文化与养生小论文

摘要：本文通过介绍中医药文化在中国乃至世界历史上的重要性，引出传承中医药文化的重要性，简单讨论目前在中医药文化传播的过程中所遇到的阻碍，并尝试给出一定的建议以帮助克服中医药文化传播中的两大阻碍。

关键词：中医药文化、传承、阻碍、传播

我国的中医药文化有着一套完整的医药学体系，其独特的理论研究和技術方法，博大精深，蕴藏着丰富的文化底蕴，是我国各民族人民的劳动成果和智慧结晶，具有悠久的历史传统和广泛的传播范畴。中医学也是中国传统文化的重要组成部分，是中华民族数千年与疾病相互斗争过程中积累的人类宝贵财富，是数千年医疗实践的积累和升华。在它形成初期，就吸收了古代先贤的思想智慧和文化遗产，其发展、创新、传播也都带有明显的中国文化烙印，并与中华优秀传统文化息息相通，血脉相连。

习近平总书记在澳大利亚皇家墨尔本理工大学中医孔子学院授牌仪式上指出：“中医药学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。深入研究和科学总结中医药学对丰富世界医学事业、推进生命科学研究具有积极意义。”可以看出，当今社会医学文化的进步离不开中医药的力量，同时中医药文化作为中华文明的代表之一，不仅是一种代表生命的文化，更是一种代表哲学智慧的文化。因此掌握如何去传承以及传播我们的中医药文化可以算是一件重要又富有意义的大事。

一个很好的例子便是在新冠疫情期间中药的投入使用。新冠疫情在中医药学上属于“疫病”范畴，是由外感疫邪气引起的、传播速度较快的一种传染病。^[1]两千多年以来，中医药在预防“疫病”方面积累了大量宝贵的经验，除了消灭传染源、阻断传播途径等措施外，中药的预防也一直是中医药与疫病斗争的法宝之一。尽管对于新冠肺炎来说，无论是西药还是中药，目前尚无特效药，但是中药在很多方面都有很强大的“辅助”作用。例如，通过大量临床研究发现，新型冠状病毒常常会引起以肝为主的众多器官的损伤。而我国的传统中医药在预防和治疗肝损伤方面的应用历史悠久，具有多组分、多靶点起效，不良反应较小等特点，备受临床青睐。近年来，大量药理研究也表明，如水飞蓟、甘草、苦参等中草药或相关复方制剂，均有不同程度的抗炎、抗纤维化、保护肝细胞等功效，临床应用可改善患者的肝脏生化指标。^[2]

和现代医学一样，中医学作为生命科学，研究的对象也是人的生物体。但是，与其他自然

科学的显著区别在于：中医理论是在古代哲学思想指导下，以整体观念、辨证论治为指导思想，以阴阳五行作为说理工具，指导医学实践，推动医学学术发展。古代哲学思想被借鉴、融合在中医理论中，成为中医理论的重要组成部分。^[3]

正如上文所说的，中医药文化在中华文化中占有重要的席位，并且相对于西药来说，中医药的毒副作用弱于西药，这使得中医药有传承的必要。也正因如此，我国的中医药文化在世界范围内得到了越来越广泛的传播，甚至中医药文化对外传播也已经有数千年的历史，最早可追溯到 15 世纪，通过其独特的闪光点，使中医药与西方的医学技术相融相合，更好地将健康领域进行完善。中医学院、中医诊所在海外相继成立并取得了当地的合法地位，推动了当地中医药的传播和发展，中医药迈向国际化的脚步正在加快。

但是，尽管中医药作为中华文明的珠宝在世界上大放异彩，扩大了我国中医药文化所产生的全球性影响，中医药文化的传播之路也仍然是曲折的。其中最为我们所熟知的一大阻碍便是民众对中医药文化的不了解以及不信任。我们从小就被灌输生病就要去医院打针吃药，最后实在没办法才去尝试中医药的观念。进入中小学后，中小学的教育中鲜有对于中医药文化的介绍与实践。从小就被灌输西药为主的观念，加上相对应的教育的缺乏，导致我们对于中医药文化的价值导向的偏颇。

这导致的结果可以从大学及专业的选择上可见一斑——在报考医学院的高中毕业生当中，主动选择中医学院的考生很少，而由于中医药教育的缺少，很多人会认为西医的未来前景更加光明，而对于未来的职业选择倾向于西医而不是中医。而据了解^[4]，我国中医药高校的教育模式相对固定，在一定程度上教育模式趋于西方化。同时，教师的教育观念在一定程度上也比较守旧，只是过于强调对书本的解读，理解概念和内涵，忽视了学生实践和领悟能力的培养。特别是在现在的新媒体时代，传播中医药文化的门槛低，传播主体多等因素影响，使得信息具有多样性和多元性，这时如果缺少对中医药文化传播的正确引导，容易让我们对中国医药产生偏见，在国际传播上也会带来不利的一面，甚至可能会认为中医药缺乏科学依据，不利于中医药文化传播。

另一大阻碍就是，在这个信息爆炸的现代化社会，人们对于疾病的治疗更加希望的是用最少的的时间，看到最有效的效果。假如一个人生了怪病，他的求医之路多半是辗转于中国内大量的相关名医院，拜访大量名医，很少去尝试需要大量时间才能见效的中医。在西方医学文化的影响下，人们为了适应现代社会的生活节奏，在对待健康问题上也抱有急于求成的心理，认为西医治疗方法省时间、见效快，而西医更多会依赖一些治疗设备，也会让人觉得更科学。相对

于需要耐心等待结果的中医，快节奏的现代人对西医“趋之若鹜”。

针对第一大阻碍(中医药教育的不足导致的人才缺失)，我们需要加强对中医药人才的培养，建设中医药人才队伍。要从中小学抓起，设备中医药文化理论课程，让更多的青少年接触到中医药文化，一方面可以提高年轻人对中医药文化的正确认识，另一方面也可以促进他们对国学的学习兴趣，使我国的优秀传统文化得以传承和发扬。对于高校，中医药课对于非中医药专业的同学可以作为一门选修课，激发学生对中医药的兴趣；对于中医药专业的学生来说，可以增加更多的实践经历，而不是在纯粹的理论泥潭里越陷越深，这也对他们的未来就业有更好地帮助。

而对于人们缺乏对中医药的耐心，则需要加强中医药文化的宣传工作。中药起效时间长，且难以缩短起效时间，是其一大特点。针对这种问题，大部分情况下只能通过加强宣传，并创新宣传方式，例如中医药进社区、入学校，让人们亲身去感受中医药起效后的效果，并更加促进宣传。通过这种“正向反馈”，来加强中医药的宣传效果。结合当前社会短视频平台的兴起，通过这种新媒体加强中医药在普通民众中的传播力度，让更多的人对中医药文化有深入的了解和基本知识的掌握。这才是加强宣传的好办法。

我们要坚定地相信：道路是曲折的，前途是光明的。中医药文化作为中华文化的一大瑰宝，需要我们大力地传承，也需要通过更加贴近当今社会的方法去促进其传播。相信在未来的世界通过中医药文化的传播，中华民族伟大复兴的中国梦可以更早一步实现。

参考文献

- [1] 何胜荣, 周吉银. 新冠肺炎中药临床研究的伦理审查挑战*[J]. 医学与哲学, 2020, 第 41 卷 (13):37-40.
- [2] 倪力强, 陶弘武, 杨小林等. 中药预防新型冠状病毒肺炎策略与分析[J]. 中华中医药学刊, 2020, 第 38 卷():8-14.
- [3] 任旭. 中医药文化传承与发展创新[C]. 2017 世界中医药科学家中关村高峰(春季)论坛论文选集, 2017.
- [4] 王向莹. 中医药文化传播的现状研究[J]. 福建质量管理, 2020, (13):241.