

中医药院校“华佗五禽戏”传承与实践研究

夏宏武, 张雷

(安徽中医药大学, 安徽 合肥 230012)

【摘要】 华佗五禽戏是中医药文化不可或缺的组成部分,是中国传统导引养生的一个重要功法,彰显了中国传统文化最深邃、最鲜明的特征。中医药院校始终坚持把起源于安徽亳州的华佗五禽戏作为增进师生健康,树立传统体育文化自信的重要载体,在华佗五禽戏如火如荼的浓厚氛围中,把中华优秀传统文化润物细无声地融入到中医药人才培养的过程中。

【关键词】 华佗五禽戏;传承;实践;研究

【中图分类号】 R197.1

【文献标识码】 A

【文章编号】 2096-3068(2020)03-0001-04

习近平总书记将中华优秀传统文化提升为“中华民族的基因”、“民族文化血脉”和“中华民族的精神命脉”。中医学是“祖先留给我们的宝贵财富”,是“中华民族的瑰宝”,是“打开中华文明宝库的钥匙”,“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”。这些重要论述,凸显了中医学在中华优秀传统文化中不可替代的重要地位。五禽戏是中国传统导引养生的一个重要功法。华佗编创五禽戏的记载,最早见于西晋陈寿的《三国志·华佗传》:“吾有一术,名五禽之戏,一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,并利蹄足,以当导引。”^[1]某中医药大学秉承“至精至诚、惟是惟新”的理念,弘扬“北华佗、南新安”中医药文化,着力培育“精诚是新”中医药人才,构筑安徽中医药协同创新高地,引领安徽中医药事业产业发展。

一、以华佗五禽戏传承项目为抓手,增强五禽戏传承氛围建设

1. 紧密结合中医药优势,推进五禽戏课程教学改革与发展。中医药院校挖掘五禽戏在中医药人才培养中的文化符号和重要元素,旨在提升学生身心健康,培育坚定中国传统文化血脉,具有中华民族基因的新时代中医药专门人才。为了展示五禽戏育人独特价值,学校充分考虑二级院部和学生需求,

如某华东地区某中医药院校在针灸推拿学院体育课中普修健身气功五禽戏课程,并把华佗古本五禽戏纳入针灸推拿学院的专业必修课程。在全校范围内开设传统保健俱乐部选修课,传授五禽戏。针灸推拿学院专业必修课程五禽戏,16个学时(2个学分);五禽戏俱乐部选修课程,32个学时(2个学分);人文与国际交流学院的留学生为五禽戏选修课程,32个学时(2个学分)。方兴未艾的五禽戏教学过程中突显中医养生文化传承历程,也是推进中华优秀传统文化在国内外传播的重要发展推动力。

2. 紧密结合中医特色,全面拓展五禽戏课程。华佗五禽戏作为国家级非物质文化遗产,同时作为安徽省特色非物质文化遗产项目,俨然成为安徽省民族传统体育“地方品牌”^[2]。中医药院校普及五禽戏,既是育人的需要,更是传播非物质文化遗产的需要。目前,某中医药大学在教学内容上,结合传统文化内容开发特色“校本课程”;在教学方法上,强调“身心和谐”实现修身养性;在教学思想上,把现代美学融入其中,提高鉴赏性;同时,积极营造习练五禽戏的校园文化氛围,鼓励学生在五禽戏项目持续进行1~2年的学习实践,熟练掌握五禽戏练习基本方法、机理和技能,进而达到强身健体的目的,培养学生健全的人格,为终身体育打下坚实的基础,也为未来从事医疗事业具备一项运动处方专业素养的能力,也是进一步传承中国传统

【收稿日期】 2019-12-17

【基金项目】 本文系安徽省哲学社会科学规划重点研究项目“汉代简帛导引文献研究”(编号:AHSKZ2019D022)和某中医药大学教研课题“体育俱乐部制教学改革实践研究”(编号:2019xjyy_yb013)的研究成果。

【作者简介】 夏宏武,男,1980年生,安徽宿州人,讲师,硕士。

· 专题论坛 ·

1



文化, 践行文化自信的生动载体。

3. 紧密结合实践、合作平台, 打造五禽戏传承发展联合体。某中医药院校在 2017 年被安徽南湖戒毒所誉为“传统保健体育(八段锦、五禽戏)戒毒疗法实践基地”。2016 年, 被评为合肥市健身气功(五禽戏)站点。2019 年与亳州古本华佗五禽戏研究会拟定古本五禽戏研究合作意向, 2019 年与安徽蚌埠戒毒所达成五禽戏戒毒疗法合作意向。学校将脚踏实地立足安徽华佗五禽戏源头, 将五禽戏蕴含的辩证哲学思维、中医药学等多种中华优秀传统文化思想和文化脉络融入到、辐射到各个合作基地和平台, 形成具有地域特色的中医药文化发展传承体系, 在不断的深化合作共建中, 着力打造五禽戏发展联合体。

4. 紧密结合国际交流大舞台, 增强中华优秀传统文化美誉度。中医药院校积极融入国家“一带一路”倡议, 助力我国对外文化传播再次发力, 树立国家新形象, 增强文化“软实力”。五禽戏把运动养生和中医养生合理结合, 具有很高的健身和医疗价值, 是中华文化的瑰宝。学校已同新加坡的武术团体建立了长期的合作关系, 与安徽省外事办公室建立合作关系, 根据外事活动需要, 参与五禽戏展演, 学校留学生开设五禽戏、八段锦等中医药特色课程。在第八届世界养生大会暨 2016 中医药健康养生产业展览会上, 作为国家级非物质文化遗产“华佗五禽戏”亮相本次养生大会的现场, 中医药院校大学生以及“五禽戏”爱好者共同表演了“千人五禽戏”。借力这些平台, 让华佗五禽戏走出去、传播开, 发挥其最大医疗健身作用, 推动非物质文化遗产华佗五禽戏的国际影响力, 促进与沿线各国的文化互通, 为展示国家文化魅力及软实力和塑造中国大国形象添砖加瓦。

5. 紧密结合中医药文化研究机构, 培育五禽戏文化品牌。如某中医药院校的中医药文化研究所是依托中医药院校人文与国际教育交流学院组建, 中医养生康复研究所是在针灸推拿学院、中医临床学院、中西医临床学院、人文学院、体育部、第一附属医院、神经病学研究所、护理学院等跨部门基础上组建。其中中医药文化研究所是国家中医药管理局重点学科, 中医养生学、中医治未病建设单位; 开展“南新安, 北华佗”医学文化、中医养生文化、中医药文化教育与传播研究。中医养生康复研究所主要开展新安养生理论与文化、中医养生技术与产品开发、运动养生技术与推广以及中医康复理论与技术等研究。多部门协同配合, 为华佗五

禽戏文化研究和传承提供了人才和智力保证, 更好地深入挖掘五禽戏内涵研究。注重研究成果在全校的推广, 进一步培养学生弘扬和传承五禽戏的主动意识; 通过附属医院等机构研究设置不同体质健康状况和不同人群特质的五禽戏运动处方, 逐步进入临床康复领域; 依托学校及合作单位的中医药文化资源和平台, “唱好五禽戏”, 扩大华佗五禽戏的国内外知名度和美誉度, 着力构筑具有安徽鲜明特色的中华传统文化品牌。

二、以探寻华佗五禽戏传承为创新点, 突出五禽戏特色建设

1. 树立“大卫生、大健康”理念, 践行健康中国战略。基于健康影响因素的广泛性、社会性、整体性, 我国从战略的高度提出“大卫生、大健康”理念, 努力全方位、全周期保障人民健康, 体现了一种新健康观。要充分发挥中医药特色优势, 提升中医药对经济社会的贡献率和显示度。五禽戏是中国养生文化的瑰宝, 是中华优秀传统文化中非常靓丽的重要组成部分。在一千多年的历史发展画卷中, 五禽戏曾吸收各时期、各地域和各民族的文化精髓来持续丰富自己。直到如今, 可以确定地说, 五禽戏留存了独有的疗病养生实用价值, 并且饱含着深厚的文化魅力和价值。这些优势不仅能够为大卫生、大健康时代的来临夯实基础, 更能够为新时代中国梦的发展和实现提供有力发展原动力^[9]。

2. 重视五禽戏内涵完善与发展, 开展五禽戏竞赛、交流互动。安徽亳州是华佗五禽戏的发源地, 中医药院校借助安徽亳州这张名片, 加强交流, 要进一步挖掘和树立, 在传承中做好保护, 在保护中更好地传承, 力促五禽戏走出国门、面向世界^[9]。2011 年, 华佗五禽戏进入国家第三批“非遗”名录, 紧密结合自身中医药文化特色优势, 注重创新五禽戏健身养生处方, 构建以五禽戏为抓手的学校传统文化互动平台。积极组队参加全国健身气功—五禽戏大奖赛、全国中医药院校传统保健运动会, 主动对接亳州五禽戏研究会及五禽戏传人, 加强交流互动, 做强做大五禽戏品牌。

3. 重视五禽戏传播, 推动五禽戏进校园的普及活动。充分挖掘学校可以依托的资源, 举办学校五禽戏展演活动, 五禽戏走进大、中、小学校, 开展丰富多彩、形式各异的巡演活动, 通过展演、展示、现场教学等方式, 让更多的学生走进五禽戏, 融入到中华传统优秀文化的深刻体验中, 通过身临其境的感受, 学生们受到视觉的冲击和身体习练的





感知觉,培养他们对五禽戏的兴趣,进一步审视五禽戏的时代魅力,进而更好地促进五禽戏在大、中、小学校的有效普及。

4.重视开拓五禽戏传承新领域,构筑与戒毒所合作平台。五禽戏是建立在古代养生术、中医理论及古代仿生学基础上的,具有不可估量的健身、健心价值。为更好地开拓五禽戏发展新境界,某中医药院校主动与戒毒所开展五禽戏、八段锦戒毒实践研究活动,经过近几年的合作,取得了良好的戒毒效果,开辟了五禽戏传承的新领域。随着五禽戏戒毒效果的显现,蚌埠戒毒所与学校达成五禽戏戒毒合作意向,蚌埠戒毒所具有一流的戒毒研究科研设备,与之共建合作,势必汇聚大量可靠实验数据资源,届时五禽戏针对戒毒领域的研究新成果将成为五禽戏发展的重要支撑力量。学校已筹划五禽戏科研团队,做好筑牢戒毒所五禽戏合作研究平台。

5.紧扣“一带一路”倡议,实现五禽戏“走出去”发展。弘扬中国文化,发挥东方文明古国传统文化魅力,提高我国的文化软实力和国际影响力,增强国家凝聚力,为“一带一路”建设增辉添彩;学校通过更多平台对华佗五禽戏的整合开发和国际化传播途径的实践,华佗五禽戏理论得到升华、技术得到提升,健身方法更科学合理,发挥了华佗五禽戏健康作用的最大潜力。同时借助新加坡武术团体、法国中医诊所等平台探讨国际化传播途径,进一步传播具有运动特征的中医文化元素。

6.紧跟医疗发展新变化,挖掘中医导引养生保健文化新作为。习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调,要把老祖宗留给我们的中医药宝库保护好、传承好、发展好,坚持古为今用。五禽戏融中医、文化、养生于一体,作为一种行之有效的治病、养生和多元文化符号,受到越来越多人的认可^[9]。我们作为中医药院校要加大五禽戏传承力度,深入挖掘五禽戏养生保健的新价值,努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展,使之与现代健康理念相融相通,服务于人民健康。

三、以五禽戏和中医药文化资源协同发展引领,唱响五禽戏与中医健康的大融合

1.以五禽戏教育普及为重点,逐步向中小学辐射。树立“生命为本、健康第一”的指导思想,深入开展五禽戏推广普及活动,挖掘五禽戏文化内涵,传承非物质文化遗产,传播五禽戏健身养生理念,满足学生兴趣爱好和专业培养需求,开设必修课、选修课程,以此构建中医特色五禽戏项目1~

2 年级一贯制的课程教学体系及针灸推拿学院学生、留学生专业主干课程系列,面向全体学生开设五禽戏文化教育活动达到4~5年;五禽戏课程教学向学校周边中小学演进,培养培训中小学五禽戏骨干教师,助力使五禽戏纳入中小学“阳光体育锻炼”活动,学生参与度达到95%以上,形成一批五禽戏特色学校。

2.以五禽戏文化创新发展为基础,丰富其文化内涵。依托学校中医药专业优势,使五禽戏在不同专业、领域的交叉、渗透和融合过程中,深度挖掘华佗五禽戏文化内涵、拓宽研究视野、开拓研究空间。尤其是探索大、中、小学五禽戏项目教育传承模式,为非物质文化遗产的整合开发和传播提供技术支持和理论支撑。通过中医的经络学说对华佗五禽戏动作进行解析,使人们了解其健身价值;以华佗五禽戏为桥梁丰富体育文化内涵,满足人们对体育文化深度的需求,为中华优秀体育文化的继承与弘扬拓展思路。

3.以制定五禽戏国际课程标准为抓手,开展国际合作。某中医药院校与韩国、日本、瑞典等19个国家和地区近50个医疗和教育机构建立了长期合作关系。从1994年开始,先后有20多个国家和地区的学员来校攻读硕士、学士学位以及临床研修。与加拿大、新加坡及港澳台地区的院校和医院开展学者互访和学生交流活动。如此丰富的国际资源为五禽戏文化传播打开了更多的国际窗口,也让五禽戏成为了我国文化输出和交流的重要平台。因此,制定五禽戏国际课程、国际标准势在必行,借助与新加坡武术队的良好合作基础,推行制定国际标准,推动华佗五禽戏在国际更好地传承和发扬^[9]。借助学校的国际合作平台,力争在国际舞台建立若干合作组织机构推广五禽戏教学基地。

4.以五禽戏科学研究为突破口,探究五禽戏深层价值。依托中医药文化研究所、中医养生康复研究所、医史文献研究所及体育部等人才资源优势,针对五禽戏这门传统体育运动形式的文献考证和科学内涵的整理,通过现代运动学、医学等知识的文献搜集,五禽戏的现代研究结果的整理分析,将其动作分解进行科学解释、注释;探究五禽戏文化传承创新的价值内涵;五禽戏应用方面尤其是在常见慢性疾病的预防、康复和戒毒新领域方面深入研究,学校扎扎实实地与安徽省内戒毒所建立的合作平台,为五禽戏走入戒毒领域开辟了新的天地,将组建雄厚的人才队伍投入这片大有可为、大有作为的舞台,去探究和丰富五禽戏更深层的社会价值。





5.以五禽戏项目竞赛为平台,促进导引项目竞赛体系创新。学校拥有承办各种赛事的成功经验,构建符合安徽省高校五禽戏竞赛活动,丰富、完善高校导引类五禽戏项目赛事体系,积极推动具备条件和基础的学校谋划开展五禽戏俱乐部教学和课余体育训练^[7]。通过引进国家体育总局气功中心的竞赛模式,进一步探索符合安徽地域特色的五禽戏办赛模式与运作机制,以竞赛促教、以赛促普及,扩大五禽戏的知名度,增进高校学生五禽戏文化交流互动,每个大学生就是五禽戏传承的一面旗帜,调动大学生在校研习五禽戏的主动性,为五禽戏的传承奠定扎实的思想、实践和人才基础。

6.以五禽戏社团发展为着力点,逐渐扩大影响力。中医药院校紧紧扭住五禽戏课程,不断壮大五禽戏学习、研究覆盖面,在巩固发展好学校五禽戏社团的经验基础上,进一步帮扶指导兄弟院校和周边地市社区五禽戏社团的成立和发展,争创一批优质五禽戏社团,逐步扩大五禽戏社会影响力。

紧密结合中医药学科特色,以五禽戏项目作为传统文化教育的切入点,深度挖掘五禽戏的理论思想、发展脉络、社会价值,以立德树人为育人的根本目标,把五禽戏文化潜移默化地融入到学校人才

培养体系之中,逐步燃起五禽戏文化的特有魅力和生机,以时代的历史使命感去激发学生对中华优秀传统文化的认知和体验,更好地贯彻文化自觉和文化自信。旨在历史文献、溯本正源、普及、创新、传播、科学研究、内涵建设、文化产品等方面齐头并进,协力推动五禽戏文化传承和发展,为实现两个一百年奋斗目标、构筑人类命运共同体历史舞台上发挥更大的价值和作用。◆

【参考文献】

- [1]张继,沈澍农.中国传统哲学与中医导引五禽戏发展探源[J].南京中医药大学学报(社会科学版),2011,12(1):26-28.
- [2]张兴华.五禽戏在亳州的传承与发展[J].江淮文史,2008,(4):115-122.
- [3]龙佳怀.华佗五禽戏文化传承研究[J].运动,2013,(6):155-156.
- [4]芮琼,张文浩,邢珍珍.国家级非物质文化遗产传承与发展的探讨——以亳州“华佗五禽戏”为例[J].滁州学院学报,2016,18(1):27-30.
- [5]朱亚歌.华佗藏象辨证论治研究[D].上海:上海中医药大学,2010.
- [6]张成,徐雅婷,马缘.华佗五禽戏动漫化传承传播方案初探[J].科技视界,2017,(12):39.
- [7]哈磊.传统华佗五禽戏[M].合肥:安徽科学技术出版社,2014.

A Study on the Inheritance and Practice of “Huatuo Wuqinxi” in Colleges of Traditional Chinese Medicine

Xia Hongwu & Zhang Lei

(Anhui University of Chinese Medicine, Hefei 230012, China)

Abstract: Huatuo Wuqinxi is an indispensable part of traditional Chinese medicine culture, an important function of traditional Chinese health guiding, which shows the most profound and distinctive characteristics of traditional Chinese culture. The College of traditional Chinese medicine has always insisted on taking Huatuo Wuqinxi, which originated in Bozhou, Anhui Province, as an important carrier to improve the health of teachers and students, and establish the confidence of traditional sports culture. In the strong atmosphere of Huatuo Wuqinxi, the excellent traditional Chinese sports culture has been quietly integrated into the process of training talents of traditional Chinese medicine.

Key words: Hua Tuo's five animal show; inheritance; practice; research

