

# 从《异法方宜论》论导引的当代价值

叶振韬,李奕祺\*

(福建中医药大学 中医学院,福建 福州 350122)

**摘要:**现代人生活方式与《黄帝内经·素问》中《异法方宜论》所述的中央之民相似,故发源于中央之地的导引,具有较高的时代指导意义。从《异法方宜论》出发,并结合当代生活及疾病概况,导引具有养生祛疾康复、构建文化自信、传播中医文化的当代价值。

**关键词:**《异法方宜论》;导引;生活方式;现实意义

**DOI:**10.11954/ytctyy.202310002

**开放科学(资源服务)标识码(OSID):**

**中图分类号:**R247.4;R221

**文献标识码:**A

**文章编号:**1673-2197(2023)10-0006-05



## On the Contemporary Value of Guidance-Starting from *The Theory of Different Methods and Prescriptions*

Ye Zhentao, Li Yiqi\*

(College of TCM, Fujian University of Traditional Chinese Medicine, Fuzhou 350122, China)

**Abstract:** Contemporary lifestyle is similar with the people of the central land in *The Theory of Different Methods and Prescriptions from Huangdi Neijing*. The guidance originating from the central land have a higher era significance. Starting from *The Theory of Different Methods and Prescriptions*, combined with the introduction of contemporary life and diseases. The guidance has the following contemporary values: Health preservation and rehabilitation; Build the cultural assertiveness; Spread Chinese medicine culture.

**Keywords:** *The Theory of Different Methods and Prescriptions*; Guidance; Life Style; Contemporary Value

《异法方宜论》中,黄帝提出了疾病治疗差异性的问题,岐伯认为是五方之气各异,水土风物不同,进而疾病倾向不同,最终导致治疗方法差异。《异法方宜论》体现了“三因制宜”中“因地制宜”的思想,主张在治疗时考虑地域因素对患者的影响<sup>[1]</sup>。刘力红在《名医大家讲中医思维》中认为,现代人生活方式与中央之民相近,导引是最适宜当下的治疗及保健方式<sup>[2]</sup>。本文试对此观点进行阐发,并讨论导引的当代其他价值。

### 1 《异法方宜论》相关原文解析

#### 1.1 中央之地与中央之民

“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众”。袁婷等研究者<sup>[3]</sup>认为,“五方”中的“中央之地”实指淮河地区,其“地平以湿”符合先秦时期淮河流域的气候地理特征,“生万物也众”也与当时淮河地区是主要产粮区的历史地位一致。古代淮河地区,地势起伏小,偏于平坦,湿气较重。从地理学角度来看,

当今世界上大部分人口聚集地也位于地势平坦的地区,多数有河流流过。五方之中,中央属土,土曰稼穡,中央之地汇聚天地生化之气,故物产丰富,人口亦多。

“其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热”。中央之地由于土壤肥沃,水源充足,人民不费力就能有好收成,因此物产丰富,饮食呈现多样化特点。《黄帝内经素问吴注》曰:“湿伤筋,则病痿弱;湿伤足,则病下厥,谓逆冷也,中央当南北之冲,水火之所交袭,故病寒热”,中央之地饮食丰富,但身体劳动量不够,谷气难消,加上中央多湿,导致民众脾胃负担大,身体困重,关节不利,故病多见于四肢。窦汉卿《标幽赋》云:“寒热痛痹,开四关而已之。”四关狭义指手足的合谷、太冲穴,广义指四肢大关节。痿厥寒热,皆与四肢关节之气不通有关。

#### 1.2 导引按蹻

“其治宜导引按蹻”。中央之民病在四肢,所以

**收稿日期:**2022-10-08

**基金项目:**福建省妇科微创与整合盆底临床研究中心课题(科技[2023]2号-X202206-临床中心)

**作者简介:**叶振韬(1995—),男,福建中医药大学硕士研究生,研究方向为中医体质学说。E-mail:849213064@qq.com

**通讯作者:**李奕祺(1971—),男,博士,福建中医药大学副教授,硕士生导师,研究方向为中医基础理论。E-mail:447013512@qq.com

适宜采用导引按蹻的方法进行养生治病。张志聪《黄帝内经素问集注》：“导引者，擎手而引欠也；按蹻者，乔足以按摩也。”《说文解字》云：“导，引也。导从寸，寸与手有关。又导者，导气也；引者，引形也，按，下也，以手抑之使下也；蹻，举足行高也。”

导引以手为主，按蹻以足为主，两者合指与气息相配合的四肢擎、引、乔、按动作锻炼，马王堆导引图亦以肢体动作为主，可为佐证。广义来看，以四肢动作锻炼为主，并与气息相配合，具有传统文化“气”内涵的功法都属于导引范畴，包括马王堆导引术、五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳等。

又根据陈昌乐等<sup>[4]</sup>研究，导引可定义为从反复的动作、姿势或者呼吸调整入手，达到形神合一的身心锻炼技能。与气功对比，虽然两者都有“调形、调神、调息”内容，但气功注重调动身体的“气感”，而导引更重视调身、调息操作。导引与按摩也有所区别，按摩主要指的是头身的被动锻炼，且主体不一定有气息的配合。两者的共同点都是作用于经脉及肌肉，通过强化肢体的气血循环，从而改善身体状况。

## 2 现代人生活方式及疾病状况

### 2.1 现代人生活方式

以饮食来看，农牧业的现代化使人能够主动调节动植物所在地的温度与湿度。温度与湿度是气候的重要指征，现代化的温度湿度调节可以看作是小范围的气候调节，一定程度降低作物对季节因素的生长依赖。加上肥料与生长素的应用，动植物产量极大丰富，此即现代版“生万物也众”之象。当代交通亦较古代发达，加之时间的历史累积，物产不再局限于特定地区，例如马铃薯原产于南美洲安第斯山区，当今早已流传至世界各地。商业的高度发展也使当代人可以轻易购买到各地不同的食物，品尝不同美食成为风尚与享受，当代饮食亦呈现出一种类似古代中央之民的“食杂”现象。

从劳作来看，据2021年国家统计局数据，我国农村人口占比约为35%，城镇人口占比约为65%，达到一半以上。城镇化代表着脑力劳动占据着主体地位，脑力劳动的特点为久坐久视。久坐则肢体运动少，久视则耗肝血，劳心神。《素问·宣明五气篇》云：“久视伤血，久坐伤肉。”久视导致气血多向头面部输送，四肢相对不足。久坐使躯干前倾，足部曲折，易导致经络气血循环不畅，脾胃功能受损。当代人脑力劳动为主，肢体运动相对不足，亦接近于古代中央之民的“不劳”状态。

### 2.2 现代人疾病状况

高度科学技术化的生活与工作环境，使人类身体活动处于历史性的低水平，也使包括身心疾病在

内的慢性非传染性疾病，成为现代人的主要疾病。传播学家麦克卢汉在《理解媒介：论人的延伸》中提出：一切技术都是人的延伸，电子媒介是人类中枢神经系统的延伸，其余一切媒介（尤其是机械媒介）是人体个别器官的延伸。媒介延伸人体，赋予了它前所未有的力量，却也瘫痪了肢体。生命在于运动，而便利的技术工具使人类身体活动越来越少，身体能量被压抑，造成现代人各种身心问题<sup>[5]</sup>。据世界卫生组织的统计，至2025年，心脑血管疾病将会成为全球首位慢性非传染性疾病，这也与我国近年居民健康状况相符合<sup>[6]</sup>。慢性非传染性疾病是我国居民疾病谱的重要组成部分之一，与人口构成、生活方式、环境污染等因素密切相关<sup>[7]</sup>。刘增恒<sup>[8]</sup>对当代人类疾病谱与身心疾病进行研究后认为，20世纪以来疾病谱和死亡谱的改变主要是各种心身疾病的增加。从解剖学角度来看，脑部情绪中枢与心血管中枢之间有着广泛的神经联系，且存在解剖重合部位，情绪变化能够快速影响心血管功能<sup>[9]</sup>，心理压力与负面情绪都会影响到血脉正常功能运转，最终以心脑血管疾病呈现。

从中医观点来看，身心疾病应从心、肺、脾三脏入手。在藏象学说中，心主神志，主血脉，为五脏六腑之大主，故身心疾病当以心为切入点。从五行生克来看，心属火，火克金，火生土，现代人身心疾病除调整心系，还应从肺系与脾系入手。导引强调导气与肢体动作相结合，是一种身心结合的锻炼方式，具有调神、调形、调息的“三调”效果<sup>[10]</sup>：心主神明，调神可以宁心；脾主肌肉，调形可以健脾；肺主气，调息可以养肺。导引的功能与现代人生活方式及疾病状况十分契合，是具有时代意义的锻炼方式。

## 3 导引的当代价值

### 3.1 养生祛疾康复

中医状态学认为，人体状态按照健康可分为未病、欲病、已病三种，按照疾病可分为未病、欲病、已病、病后四种<sup>[11]</sup>，并认为人体状态可通过饮食、导引、运动等方法来进行改变。导引能够介入人体的各个状态，根据人体状态的不同，发挥养生、祛疾、康复的作用。

导引是治未病的重要方法之一。《素问·移精变气论》载：“上古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑。”此处的“动作”可能是“导引”的雏形。导引治未病有三个历史特点：历代医家多有研究、历代医学著作多见记载、自我练功与服药相结合<sup>[12]</sup>。近年对五禽戏治未病研究较多，如五禽戏治未病生理机制<sup>[13]</sup>，五禽戏对呼吸系统、心血管系统、心理健康的影响等<sup>[14]</sup>，为导引治未病提供了一系列证据。新型

冠状病毒肺炎疫情期间,武汉市出台《新型冠状病毒肺炎感染的肺炎中医药居家预防推荐方案》,对导引功法八段锦进行了推荐,认为导引有助于提升免疫力,改善居家隔离者的体质。赵张旸<sup>[15]</sup>于新型冠状病毒肺炎疫情期间在英国开展健肺复元导引法研究,表明导引法对居家隔离人群心身调控有积极作用。在治未病过程中,导引为个体带来身体价值,对身体进行的主动调整,有助于自我提升与修复。

除养生治未病外,祛疾也是导引的重要功能。导引治疗具有悠久的历史,与针药砭石同为中医治疗疾病的方式。成书于隋代的《诸病源候论》,共记载了157种证候,280余条导引方,认为导引治病与针药具有同等重要的地位<sup>[16]</sup>。《黄帝内经》的《素问·刺法论篇第七十二(遗篇)》中亦记载肾病的导引疗法。现代研究表明,导引对治疗运动系统疾病具有一定优势,如关节炎、颈椎病等<sup>[17]</sup>。一项太极拳临床研究显示,1/3纤维肌痛综合征患者在太极拳训练之后,摆脱了药物治疗<sup>[18]</sup>。内分泌疾病方面,金娟等<sup>[19]</sup>研究八段锦对代谢综合征的影响,90例MS患者经过3个月八段锦锻炼后,胰岛素敏感性提高,血糖水平降低,病情得到有效改善。新型冠状病毒肺炎疫情期间,导引成为方舱医院医生和患者的日常锻炼方式,患者在治疗期间配合导引功法六字诀、八段锦、少林内功等,能够增强体内正气,加快肺部恢复,防止轻症患者向重症转化<sup>[20]</sup>。

病后康复方面,导引在新型冠状病毒肺炎康复期、器官移植术后、心衰康复期,脑卒中后康复期,戒毒康复等有诸多应用。李爱军等<sup>[21]</sup>研究耳穴压豆联合八段锦对新型冠状病毒肺炎康复期患者情志的影响,表明在降低患者焦虑的程度要优于常规心理干预和单纯耳穴压豆。李淑萍等<sup>[22]</sup>研究八段锦对精神分裂症合并2型糖尿病的生活质量干预效果,认为该功法能够有效提高患者生活质量。段亚哲等<sup>[23]</sup>研究八段锦在成年肾移植术后病人中的应用,结论表明八段锦能够改善成年肾移植术后病人的肾功能、生活质量和日常生活能力。梁玫等<sup>[24]</sup>研究商音康复操对老年肺炎患者康复效果的影响,显示其能够有效降低老年肺炎患者Borg呼吸困难评分,提高患者运动耐力及生活质量。姜益宏等<sup>[25]</sup>研究导引运动在心力衰竭患者心脏康复中的应用,显示导引能够改善HF患者的功能状态、生存质量和临床结局。

### 3.2 构建文化自信

导引是具有传统色彩的运动方式,属于中华优秀传统文化。导引文化源远流长,《庄子·刻意》篇中最早提到“导引”一词,导引在先秦时期开始由道及医,魏晋流行于名士,隋唐见于医职,历史上广载

于道家医家典籍,流传至今<sup>[26]</sup>。

导引的推广练习,是构建中华民族文化自信的一部分。在中国共产党成立95周年大会上,习近平总书记提出包括“文化自信”在内的“四个自信”,认为文化自信是更基础、更广泛、更深厚的自信,是更基本、更深沉、更持久的力量<sup>[27]</sup>。中华民族文化自信包括中医药文化自信,中医药文化自信又包括对中医药的坚定信心与积极践行。导引的推广,能够坚定对文化的信心;导引的练习,则是对文化的践行。

推广导引,是在增强社会对传统健身方式认知基础上,提高中医药文化自信。在推广人群方面,可以从中医学生群体、中医从业人员、中医爱好者开始,该群体人员对中医药文化已有一定认知与实践基础,对中医药具有信心与热爱,甚至本身即为导引锻炼者。如中医药大学将二十四式太极拳、易筋经、五禽戏等作为体育课程,部分中医医院为打造浓厚的中医药氛围,将八段锦作为医师、病患共同的晨间锻炼项目。中医药相关群体具有对中医药充分肯定信心,具有良好的中医知识储备,容易带动周围人群,是宣传中医药文化,推广导引的中坚力量。

练习导引,是在充分肯定与坚定相信传统文化的基础上,身体力行,落于实处。《礼记·大学》有云:“古之欲明明德于天下者……身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后天下平”,古人以修身齐家治国平天下为志,修身即包括身与心的修炼,典籍可以修心养性,导引可以健骨强身。中华文化强调自身修养,知行统一。王阳明《传习录》云:“知是行之始,行是知之成。”导引锻炼,既是个体将传统文化内融于自身的行为,也是社会构建文化自信的方式。

道家将练功分为清修、双修与群修三种<sup>[28]</sup>。清修指独自修炼,双修指男女二人同修,群修指一群人集体修炼<sup>[29]</sup>。导引与道家修炼有所区别,为方便讨论起见,将导引分为个人练习与集体练习方式两种。个人练习灵活性和个性化程度高,适合个人根据自身状况,针对性选择功法练习。个人保健养生方面,如《养性延命录·导引按摩篇》载:“清旦未起,啄齿二七,闭目握固,漱满唾,三咽气。”个人调理疾病方面,可以对照导引书籍的症状描述,如《诸病源候论》记载,通过对自身症候判断基础上,选择六字诀中适宜的锻炼动作。个人练习可以不拘时间地点,每起养生保健之想,或觉疲倦不适之恙,即可借助导引舒缓身体。在新型冠状病毒肺炎疫情影响下,个人居家隔离练习导引,可以提升免疫力,改善情绪<sup>[30]</sup>。

导引的集体练习具有个人练习所没有的优点,由于多人共同练习,时间和地点相对固定,容易养成练功习惯,且能带来集体效应。集体练功使个体处

于一个共同气场之中,在练功口令或音乐引导下,个体的形、气、神与集体趋向同步,在此影响下,有助于获得比单独练习更加显益的练功效果。20世纪80、90年代中国曾有过“气功热”,集体组场练功成为一时之兴,影响一直延续至今天的医学气功领域。组场练功具有一定的科学性与优越性,首先,组场是由自然环境与人体共同组成综合性信息场,能够产生“气”的叠加共振效果;其次,集体练功除能够形成较好的场效应外,同伴之间相互影响,相互促进,也有助于动作的规范。

### 3.3 传播中医文化

文化是国家和民族的名片,中医药则是中国对外展示的名片亮点。据《2018—2020 中国国家形象全球调查分析报告》,海外受访者眼中最能代表中国文化的三大元素是中餐、中医药和武术<sup>[31-33]</sup>。导引的锻炼形态与武术接近,又属于中医药范畴,对外传播具有叠加优势。作为中医药的重要组成部分,导引可以和针灸中药一同作为中医药文化的推广方式,以疗效为本,学术为体,科技为翼,构建人类卫生健康共同体<sup>[34]</sup>。导引的国际传播可以突出养生功效,强调其“治未病”价值,作为“文化走出去”的契机与抓手<sup>[35]</sup>。

太极拳是中国文化国际化的范例,可以为导引的推广带来较高的参考价值。1954年,Sophia Delza 最早将太极拳传入美国<sup>[36]</sup>,同一时期,Gerda Geddes 在英国伦敦一些艺术表演学校示范并传播太极拳<sup>[37]</sup>。据统计,全球已有3亿左右人群习练太极拳<sup>[38]</sup>。

**3.3.1 推广方式** 改革开放以来太极拳的国际化传播类型分为自我传播、人际传播、组织传播、大众传播<sup>[39]</sup>。自我传播指个体在日常生活中主客体之间相互沟通的心理现象,是促进习练者内在动因的重要传播方式。人际传播指个体之间,个体与群体之间借助语言或语言之外的符号系统来进行的信息交互活动,具有灵活性、直接性、互动性的特点。组织传播指太极拳社团、协会、研究会、馆校、公司、推广中心等机构在世界范围内对太极拳的传播。大众传播指通过报纸、杂志、电视、广播、网络等大众传播媒介进行国际性传播,具有快速性、广域性、时效性特点。鉴于上述内容,应该根据不同的传播类型,运用新媒体新技术,制定针对性传播策略,促进导引的国际化发展。

**3.3.2 推广问题** 太极拳面临的一些国际传播困扰亦能为导引推广提供诸多启发。通过知网检索“太极拳”“海外”“国际”“传播”等关键词,可以大致归纳出如下太极拳传播问题<sup>[40-45]</sup>:其一,人才师资方

面,人才培养不足,执教能力有待提高;其二,练习内容方面,套路标准不统一,复杂冗长,缺乏科学的教学体系;其三,文化差异方面,传统文化氛围不足或过浓。参考上述问题,可以对导引国际化推广提出以下针对性建议,包括重视传播人员导引功法,外语能力,传统文化知识的培养,定期开展相关培训,增强师资力量;强化标准套路,可参考国家体育总局制定的健身气功标准规范,对复杂冗长套路适当简化,或采用循序渐进式教学方法;提高文化自觉,坚守导引文化底蕴,在此基础上,因地制宜地结合当地文化背景,寻找与导引文化契合点与相似处,进行文化传播。

导引是中医药文化的代表,锻炼方式体现着中医理论,锻炼思想蕴含着中医精神,故推广导引是推广中医文化的重要方式。相信在不远的未来,导引将成为中医药在国际上继针灸、中药后的又一个名片亮点。

## 4 总结

导引是既具有悠久传统,又符合时代精神的锻炼方式。《异法方宜论》中对中央之民的描述与当代人的生活健康状况接近,导引与当代人具有较高的契合度,本文对导引的当代价值从导引本身、国内、国外三方面作出阐发,希望能增强当下对导引现实意义的认知,使其在当代社会更好地为国民健康、国内文化建设、国家软实力方面发挥出更大价值。

### 参考文献:

- [1] 朱爱云,顾雨甜.浅析地理环境对中医药文化的影响[J].地理教育,2020(4):63-64.
- [2] 陈达灿.名医大家讲中医思维[M].北京:中国中医药出版社,2021,12:1-17.
- [3] 袁婷,王振国.文化区系视野下的“导引按跷”起源新探[J].中华中医药杂志,2016,31(5):1563-1567.
- [4] 陈昌乐,刘峰,邢锐.导引定义探析[J].中华中医药杂志,2019,34(10):4920-4923.
- [5] 乔延宾,刘彩绵.身体活动的演进历程及当代价值[J].当代体育科技,2022,12(2):173-176,181.
- [6] 许静.经济新常态下中国人口发展态势和健康状况研究[C]//中国软科学研究会.中国软科学研究会2019年中国软科学文集.北京:中国软科学研究会,2020:32-39.
- [7] 贾佳,刘冰,吕翻翻,等.国内疾病谱研究现状述评[J].中国社会医学杂志,2021,38(2):165-167.
- [8] 刘增垣.21世纪疾病谱与心身疾病研究[J].医师进修杂志,1998,21(8):55-57.
- [9] 钟艳,周中山.心主神志的现代医学浅释[J].湖南中医学院学报,2005,25(2):32-34.
- [10] 谢贤斐,胡大佑,李飞跃.导引古今应用[J].中医文献杂志,2012,30(2):28-30.
- [11] 李灿东.中医状态学[M].2版.北京:中国中医药出版社,

- 2021;1-7
- [12] 黄健. 导引治未病的历史、现状与展望[J]. 北京中医药大学学报, 2009, 32(9): 586-587, 589.
- [13] 张杰, 邱家栋. 健身气功“治未病”生理机制探析——以五禽戏为例[J]. 武术研究, 2020, 5(9): 97-100.
- [14] 霍凯, 李廷荃, 王雁彬, 等. 从“治未病”角度谈五禽戏的临床应用[J]. 按摩与康复医学, 2022, 13(14): 40-43.
- [15] 赵张畅. 健肺复元导引法在疫情背景下身心调控作用的研究[D]. 南昌: 江西中医药大学, 2021.
- [16] 刘峰, 刘天君. 关于《诸病源候论》导引法研究的分析[J]. 中医教育, 2011, 30(3): 70-74, 77.
- [17] 庞枫韬, 唐晓颇, 代金刚. 中医导引内涵与临床应用探析[J]. 按摩与康复医学, 2022, 13(2): 65-67.
- [18] WANG CHENCHEN et al. A randomized trial of tai chi for fibromyalgia[J]. The New England Journal of Medicine, 2010, 363(8): 743-54.
- [19] 金娟, 李洋, 岑璐, 等. 健身气功八段锦对代谢综合征影响的研究[J]. 广州中医药大学学报, 2021, 38(7): 1426-1431.
- [20] 韩杰, 徐曦, 周晶, 等. 导引功法防治新型冠状病毒肺炎的作用[J]. 中国中医药信息杂志, 2020, 27(8): 20-22.
- [21] 李爱军, 姚淳, 邝春燕, 等. 耳穴压豆联合八段锦对新型冠状病毒肺炎康复期患者焦虑抑郁的影响[J]. 护理学报, 2021, 28(6): 48-52.
- [22] 李淑萍, 曹媛媛, 高淑英, 等. 八段锦对精神分裂症合并2型糖尿病的生活质量干预效果[J]. 山西医药杂志, 2021, 50(14): 2225-2226.
- [23] 段亚哲, 陆小英, 许苹, 等. 八段锦在成年肾移植术后病人中的应用[J]. 护理研究, 2021, 35(13): 2437-2439.
- [24] 梁玫, 李婷珊, 刘晓妍. 商音康复操对老年肺炎患者康复效果的影响[J]. 中国实用医药, 2022, 17(14): 13-17.
- [25] 姜益宏, 曾海飞, 魏月娟, 等. 导引运动在心力衰竭患者心脏康复中的应用[J]. 中国中医药现代远程教育, 2020, 18(9): 150-151.
- [26] 闫康, 魏泽仁, 张超阳, 等. 导引的起源及其秦汉分流[J]. 北京中医药大学学报, 2022, 45(2): 148-151.
- [27] 习近平. 习近平谈治国理政: 第二卷[M]. 北京: 外文出版社, 2017: 349.
- [28] 孔令宏. 内丹功法分类之二 清修、双修与群修(上)[J]. 武当, 2020(2): 71-75.
- [29] 孔令宏. 内丹功法分类之二 清修、双修与群修(下)[J]. 武当, 2020(3): 62-64.
- [30] 黄邓军, 李玢慧, 谷磊, 等. 基于“治未病”思想探讨中医传统功法在新冠肺炎预防及康复中的应用[J]. 湖南中医药大学学报, 2020, 40(10): 1261-1265.
- [31] 当代中国与世界研究院课题组, 于运全, 王丹, 等. 2018年中国国家形象全球调查分析报告[J]. 对外传播, 2019, 26(11): 28-30, 1.
- [32] 当代中国与世界研究院课题组, 于运全, 王丹, 等. 中国国家形象全球调查分析报告(2019)[J]. 人民论坛·学术前沿, 2020, 9(20): 90-95.
- [33] 当代中国与世界研究院课题组, 于运全, 王丹, 等. 以民意调查助力国家形象精准塑造——基于中国国家形象全球调查(2020)的思考[J]. 对外传播, 2022, 29(1): 42-45.
- [34] 宋春生. 推动中医药文化国际传播 构建人类卫生健康共同体[J]. 传媒, 2022(15): 23-24.
- [35] 陈珊, BURCAK ARSLAN. 汉学家罗伯特·威廉·史密斯美国传播太极拳过程社会学分析[C]//中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(武术与民族传统体育分会). 日照: 中国体育科学学会, 2022: 346-348.
- [36] 陈立群. 大健康理念下中医传统运动养生文化对外传播研究[J]. 文化创新比较研究, 2021, 5(29): 154-157, 166.
- [37] 金艳. 1947年版《太极拳》英文本考论[J]. 成都体育学院学报, 2019, 45(6): 74-81.
- [38] 陈港港, 葛万莹. “文化走出去”背景下太极拳国际化传播与发展策略研究[C]//国家体育总局体育文化发展中心, 中国体育科学学会体育史分会. 2022年东盟体育科学大会论文摘要集. 北京: 国家体育总局体育文化发展中心, 2022: 2.
- [39] 刘忠伟, 张怡. 改革开放以来太极拳国际化传播类型研究[J]. 焦作大学学报, 2022, 36(1): 50-53.
- [40] 杨梓, 洪浩. “一带一路”背景下太极拳传播的意义、挑战及策略[C]//中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(武术与民族传统体育分会). 日照: 中国体育科学学会, 2022: 410-412.
- [41] 陈昭曼, 李炜. 东盟高校太极拳推广现状研究——以东盟国家“孔子学院”为例[C]//国家体育总局体育文化发展中心, 中国体育科学学会体育史分会. 2022年东盟体育科学大会论文摘要集. 北京: 国家体育总局体育文化发展中心, 2022: 524-525.
- [42] 李云宁, 王春云, 李皓月, 等. 基于美国国家健康访谈调查数据的太极拳与气功在美国的普及度研究[J]. 国际中医中药杂志, 2022, 44(6): 610-615.
- [43] 王峰, 郑国华. 太极拳的全球瞭望、现实表征与未来进路[C]//中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(武术与民族传统体育分会). 日照: 中国体育科学学会, 2022: 362-363.
- [44] 窦越, 王正. 太极拳国际化传播策略与研究[C]//国家体育总局体育文化发展中心, 中国体育科学学会体育史分会. 2022年东盟体育科学大会论文摘要集. 北京: 国家体育总局体育文化发展中心, 2022: 514-515.
- [45] 桑守惠, 薛红卫. 太极拳跨文化传播的困扰与消解[C]//中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(武术与民族传统体育分会). 日照: 中国体育科学学会, 2022: 342-344.

(编辑: 张 吟)