

# 宋代养生大众化及其对“健康中国”建设的启示\*

王佳玉,王皓,张洪雷

(南京中医药大学中医文化研究中心,江苏 南京 210023)

[摘要] 阐述了宋代养生大众化的内容,认为宋代是我国养生大众化快速发展的朝代,养生大众化主要表现为养生主体多元性、养生方式多样性及养生知识易得性等方面,主要受政治强力推动、药业迅速发展、医家地位显著提升及道家思想深入人心的影响。面对当今“健康中国”建设的重点与难点,宋代养生大众化对国家、社会和个人都具有重要的学习借鉴意义,包括细化养生主体、增添养生方式、拓宽传播渠道等方面。

[关键词] 宋代;养生;大众化;健康中国

[中图分类号] R212 [文献标识码] A [文章编号] 1672-951X(2023)08-0232-05

DOI:10.13862/j.cn43-1446/r.2023.08.049

## The Popularization of Health Preservation in the Song Dynasty and Its Enlightenment on the Construction of "Healthy China"

WANG Jiayu, WANG Hao, ZHANG Honglei

(Traditional Chinese Medicine Culture Research Center, Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing Jiangsu 210023, China)

[Abstract] This paper expounded the contents of the popularization of health preservation in the Song Dynasty. It is believed that the Song Dynasty was a period of rapid development in the popularization of health preservation in China. The popularization of health preservation mainly manifested in the diversity of health preservation subjects, diversity of health preservation methods, and accessibility of health preservation knowledge. It was mainly influenced by strong political impetus, rapid development of the pharmaceutical industry, significant improvement of the status of doctors, and the penetration of Taoist ideology into people's hearts. Faced with the key and difficult points in the construction of today's "Healthy China", the popularization of health preservation in the Song Dynasty has important learning and reference significance for the country, society, and individuals, including refining the main body of health preservation, adding health preservation methods, and expanding communication channels.

[Keywords] Song Dynasty; health preservation; popularization; healthy China

宋代,由于政治、经济、文化、哲学乃至艺术诸多因素的影响,迎来了历史上的黄金养生时代,上至帝王,下至平民百姓及僧侣、道士,无一不热衷于养生<sup>[1]</sup>。宋代经济繁荣,人民生活环境良好,普通百姓养生意识较强,开始寻求养生保健,出现了养生趋于大众化的局面。2021年全国两会提出:“把保障人民健康放在优先发展的战略位置”。宋代养生文化具有哪些特点?其产生的原因有哪些?探讨宋代养生大众化,对于当

代维护民众身心健康,推进“健康中国”建设,有重要的意义和价值。

### 1 宋代养生大众化的内容

较前代相比,宋代人不再将生命健康寄托于神仙方术,他们在生活中采取了一系列科学的养生手段,其理念更趋健康、理性。宋代市民阶层迅速壮大,市民阶层兴起后不仅对自身发展提出要求,也对社会风俗和文化有着潜移默化的作用。

\*基金项目:2018国家社会科学基金重大项目(18ZDA322);2018年度江苏高校哲学社会科学研究重点项目基金资助(2018SJZ-DI016)

通信作者:张洪雷,E-mail:zhlaireyouok@163.com

特殊的时代背景造就了宋代独特的大众养生环境,与历史上其他朝代相比,宋代养生大众化主要表现在3个方面:养生主体多元性、养生方式多样性及养生知识普及性。

1.1 养生主体多元性 宋代作为我国古代经济文化非常发达的朝代,其政治环境宽松稳定,养生成为执政者强身健体以延续统治的途径,也是实施“仁政”、稳固地位的手段;统治者的关注引起了社会主流的效仿,士大夫作为当时的精英阶层,有极高的文化素养和丰厚的物质保障,成为了当时养生文化的主要传播者。同时,他们当中有相当一部分出身于平民阶层的人群,带着“平民色彩”的养生行为,更加促进了养生文化在全社会的流动;而受到社会主流的影响及自身意识觉醒的市民阶层具有趋向性心理,以模仿上一阶层的行为来寻求自身发展,也开始进行养生活动。

皇室阶层地位特殊,获取养生资源的渠道繁多,具备物质经济基础,因此其进行养生活动的条件优越,以帝王养生最为代表。宋代皇帝多懂医药,善保养。他们不仅借鉴他人的养生之道,还有自己独特的养生观念,注重中国传统养生方式<sup>[2]</sup>。如宋太宗时期,丁少微道士“少微善服气,多饵药,年百余岁,康强无疾”<sup>[3]</sup>,宋太宗召丁少微询问其养生要诀,“召赴阙,以金丹、巨胜、南芝、玄芝为献。留数月,遣还山”<sup>[3]</sup>。宋太宗不仅向他人学习养生方法,自身也注重日常生活作息规律,饮食有节,“朕每日所为有常度……深夜乃寝,五鼓而起,盛暑永昼未尝卧,至于饮食,亦不过差,行之已久,甚觉得力”<sup>[4]</sup>。

宋代重视文人阶层,士大夫在宋代社会地位较之前大大提高,政治素养与文化素养促使士大夫成为养生传播者。士大夫关心身心修养,精神养生成为这个阶层重要的养生方式。士大夫及文人阶层注重情志养生,常寄情自然,寻访名山胜水的同时加强了身体的锻炼。欧阳修《醉翁亭记》云:“醉翁之意不在酒,在乎山水之间也……宴酣之乐,非丝非竹,射者中,弈者胜,觥筹交错,起坐而喧哗者,众宾欢也。”出游、投射、下棋、欣赏山水美景的同时陶冶情操、锻炼身体,也体现了中医身心共养的思想。

宋代生产力发达,商业、手工业对从业者数量的需求越来越大,庞大数量的人群构成了市民阶层。商品经济的高度繁荣,市民阶层在保障生存之余有了更多关注养生的机会。普通百姓的养生行为通常不是刻意为之,而是从日常行为习惯中获取。扫撒、洗脚、沐浴、梳头等日常行为都成为了市民阶层的养生保健行为。吴曾《能改斋漫录》云:“今所在浴处,必挂壶于门。”<sup>[5]</sup>说明宋代公共浴室的普及,体现了宋人沐浴的习惯。《清异录》中“服饵导引之余,有二事,乃养生大要,梳头、浴脚是也”<sup>[6]</sup>也反映了宋人的日常保健行为。

受到自身阶层特征影响的宋朝人,采用与自身特点相符合的养生手段,通过其随手可得的方法进行保健活动。宋朝养生主体不再仅是上层社会群体,而是向有富裕闲暇时间的市民阶层扩大,形成了养生主体多元化的特征。随着多元养生主体的相互影响,养生文化弥漫于整个宋代社会,直接推动了整体化、世俗化、大众化的趋势。

1.2 养生方式多样性 商品经济的发展产生了形式多样的养生活动,根据自身需求选择养生方式,成为宋代民众的新潮流。多元化的养生方式是宋代社会生活的写照,也是具有

宋代特色养生习尚的体现。世俗文化在宋代繁荣并流行,养生文化在其中发展最为显著,宋人将其中养生方式融入日常生活中,无论是对生活的美学审视还是对身体观念的改观,大众都对养生方式进行了多种探索。

素食和节食是当时的养生风尚,全社会弥漫着追求“清”的氛围,素食代表了简朴、清静的风气导向,节制饮食表达了清简的生活态度。素食不仅是颐养身体之“清”,也是养心之“清”。士大夫的推崇,使宋代素食成为了独立菜系,并得到社会的认可。陆游《对禽有感》云:“养生所甚恶,旨酒及大肉。”其提倡禁酒和食素。食素养生的同时,士大夫也提出了节食。苏轼在《东坡志林·卷一·赠张鹗》云:“夫已饥而食,蔬食有过于八珍,而既饱之余,虽刍豢满前,惟恐其不持去也。”<sup>[7]</sup>苏轼不仅提及蔬菜较肉类更好,还提到饮食不宜过多。苏轼在《东坡志林·卷一·养生说》中还表达了自己节食的观点:“已饥方食,未饱先止。”<sup>[7]</sup>提出节制饮食不可过饱,适可而止。罗大经《鹤林玉露》乙编卷五记载:“醉醺饱鲜,昏人神志,若蔬食菜羹,则肠胃清虚,无滓无秽,是可以养神也。”<sup>[8]</sup>宋代文人认为清淡饮食可以有益健康、养神保健,是养生秘诀。

香药具有驱邪避晦、疏风散寒的功效,成为当时预防保健的途径之一。宋代与海外贸易频繁,其中香药是宋代内外贸易中最重要的进口品,约占进口品数量的1/3以上<sup>[9]</sup>。香药的数量增加,不再成为皇家专供,流通于民间,成为宋代社会的医疗保健药品之一。宋代民众通过熏香、佩戴香囊或香药沐浴以祛疾驱邪寻求身心健康、治病避瘟。宋代著作中大量记载配方、使用方法和功能效用的内容,并详细记载了进口香药的药理药性,如《陈氏香谱》载:“龙脑香……出波律国……本草云微苦、性温、无毒,主内外障眼、三虫、疗五痔,明目镇心秘精。”<sup>[10]</sup>宋代的海上丝路贸易为各阶层提供了丰富的物产选择,随着商品贸易的发展带来的医学交流,民众思想得到进一步的解放,社会的巨大需求也是香药用以养生保健的价值体现。

市民阶层的扩大,城市居民对体育活动的需求增多,养生体育由此出现,表现了民众对强身健体的重视。宋人注重养生体育,通过导引、按摩等运动强身健体。八段锦之名最早见于宋代《夷坚志》,八段锦简单易学,并有非常显著的效果,一出现便得到了欢迎,迅速成为全民健身操并流传至今。八段锦舒活筋骨,调达气机,促进身体新陈代谢,增强免疫可作为防病、康复的手段,在当时宋代各阶层普及。

宋代城市蓬勃发展,市井文化的传播发展迅速,社会生活丰富多彩,从而促进了养生方式的多样化。宋人在进行多种养生活的同时也在某种程度上推动了大众的文化素养以及养生意趣。饮食、熏香、体育养生为大众提供养生方式的多样性,使民众有了更加丰富的选择。通过选择喜爱的养生方式,民众对养生的需求也更加强烈,促成了宋代养生大众化的局面。

1.3 养生知识易得性 宋代科学技术不断创新,印刷术也随之发展,医学文献日益增多,民众能够更加轻易的获取养生资料。宋代图书种类丰富,从经史子集到居家生活一应俱全,数量庞大。且书籍价格下降,实现平民化,成为了一般商品流通于社会。养生文献在这一时期产生了诸多经典著作,如宋

代陈直主要论述老年保健的《养老奉亲书》是世界现存最早的老年保健医学专著,书中带有平民化的色彩,理法完备,对普通民众养生具有指导作用。养生专著的增多,也反映了当时社会对养生指导的需求。社会平均知识水平提升,人们对于医学及养生学有了更深入的认识,民众的思想不再是“讳疾忌医”,而是转变为积极寻求身心的健康。

当时执政者不仅重视自身养生,同时通过赏赐、赠予药物等方式,也对朝廷官员产生了影响。“王文正太尉气羸多病,真宗面赐药酒一罇,令空腹饮之可以补和气血、辟外邪,文正饮之大觉安健,因对称谢……因各出数楪赐近臣,自此臣庶之家皆仿为之,苏合香丸盛行于时”<sup>[11]</sup>。宋代皇帝关注养生保健,使得官员对养生有了一定的重视,朝廷从上到下形成了注重养生的风气。更多的士大夫文人开始结交医生、讨论医术、撰写医书,寻求身心发展,益寿延年。士大夫自刻本或主持刻印的家刻本医书超过40种<sup>[12]</sup>。

宋代养生观念不仅仅体现在医书与养生专著中,宋人的诗词、笔记小说中也记载了有关养生的内容,反映的是宋代社会大众普遍形成的养生观念。陆游在诗中提及食粥可以利于身体健康,治愈疾病,如:“武丁命傅说,治国如和羹;天亦命放翁,用此以养生。”宋代养生学家蒲虔贯《养生要录》中记录药枕的组方和制作,成为十分有效又经济简便的养生方法。

养生书籍和理论繁多,食粥、药枕等养生术法简单易得,民众通过养生知识的传播了解养生、重视养生、参与养生,养生观念深入人心。宋代养生知识在大众观念中普及,养生真正的从上层社会走入普通民众的日常生活当中。

## 2 宋代养生大众化的原因

**2.1 政治强力推动** 政府的关注往往给予一种文化强有力的推动。两宋时期,政府共颁布了2813条与医学有关的诏令,其中北宋时期1633条,南宋时期1180条<sup>[13]</sup>。宋政府关注医学发展,关心民众对疾病的应对。夏日为疫疾多发期,宋政府多次赐“夏药”“暑药”等药物给军队及民众预防疫病,如《宋会要辑稿》记载:“二十六年六月二十一日,三省言:‘初伏,差医官给散夏药’。”<sup>[14]</sup>元祐七年(公元1092年),宋哲宗诏:“遣中使赐修河官兵特支茶药。”<sup>[15]</sup>宋官府给散药物用以民众预防疾病成为惯例,通过政府的引导树立养生意识,民众对预防传染病有了一定认识,对于“未病先防”有了切身体会,积极采取养生防病的对策。

帝王对养生的笃好,直接促进了养生对宋朝社会的影响。宋太宗命李昉、王怀隐等人编撰的《太平御览》《太平圣惠方》收集了大量养生资料。官修方剂典籍《太平圣惠方》专设食疗篇章,记载了丰富的药膳方剂,强调食养在医疗养生中的重要地位。宋真宗在位期间为《四时养颐录》更名《调膳摄生图》,还将两本养生著作《四时摄生论》及《集验方》颁行更加直接促进了社会中养生实践的开展。宋徽宗主持编修的《圣济总录》和《圣济经》也对养生有重要阐发。

政治的强力推动为大众提供了丰富且科学的养生知识,通过将这些知识运用于生活,民众选择与自身相符合的养生途径,养生行为逐渐普及,“治未病”观念逐步提高,形成了新的社会风气。

**2.2 药业迅速发展** 在中国医药史上,宋代成为药业最繁荣

的时代,出现了中国古代第一个官方药局“熟药所”,也是世界上最早的国家药局,形成了“分之内,凡七十局”<sup>[16]</sup>的盛况。药局的出现,民众对医药的信任度、好感度增加,更多民众拥有保障健康的权利,保健不再是仅限于上层社会的行为活动,为宋代养生大众化创造了物质条件。

随着宋代商业的繁荣,私营药铺、民间药市蓬勃发展。孟元老《东京梦华录》中记载,宋徽宗政和至宣和年间,开封城有名号的私营药铺就有21家,并已经出现了专科化,如主营口齿咽喉药的山水李家、任家产药铺、荆筐儿药铺。在民间,药市成为民众购药的另一重要场所,例如临安“炭桥药市”“川广生药市”<sup>[17]</sup>。陈元靓《岁时广记·吸药气》中记载成都有“九月九日为药市,诘旦尽一川所出药草异物与道人毕集”<sup>[18]</sup>。药业的兴起使商家出现竞争,提高药品质量,降低药品价格,增加药品特色成为商家参与市场竞争所需的必备条件,为民众购药提供更丰富的选择。购买药品的便利促进了民众更加理性的对待身体、生命、疾病,宋代社会服食丹药、迷信巫术的思想得到了一定的遏制。

官营药局、私营药铺以及民间药市的产生和发展,对于民众破除迷信起到了一定的作用,使得巫术缺少了发展空间。药物随手可得使得民众养生防病意识逐渐提高,相对贫困的阶层有了更多的用药保障,使得“未病先防”可以在各阶层成为普遍行为。

**2.3 医家地位显著提升** 宋之前,医家地位低下,主流社会将医家归于“方伎”。元代至明清,朝廷对医学关心度不大,社会对医学关心程度也相对降低。宋代从皇家政令对医事的关注到文人精英多与医家结交探讨,形成了“重医、扬医、尚医”的社会风气。

范仲淹提出“不为良相便为良医”,儒士开始关注医学,进行了一系列的医学研究。只有宋代的儒、医转换的人数占同时期医者总数的40%,为历史最高值<sup>[19]</sup>。中医在文人的观念中地位提高,更多知识分子加入儒医群体。医学群体的文化程度提高,治疗效果提升,医学得到了更完善的发展。士大夫、文人医学知识逐渐扩充,其养生的方式方法也逐渐多元化,促进了社会养生方式多样性,为其他群体保健提供了更多的选择和可能。

中医社会地位提升,更多群体对医学的认识产生改观,社会主流群体对医学进行传播发展,促使民众关注医学,破除信巫不信医的观念。大众积极接受医疗,得到相对良好的疗效后对医学态度发生改变,更加认同中医思想,寻求中医“未病先防”理念,关注养生防病并建立养生观念。

**2.4 道家养生思想深入人心** 宋代,出现了三教合流的趋势,形成了“以佛修身、以道养生、以儒治世”的特有体系。道教文献《摄生月令》中体现顺时养生的思想,书中记叙了1年12个月的特征及每个月应注意的养生事项。《云笈七签》中记载了大量与日常生活息息相关的养生方法,以及坚守内心道德从而延长寿命的观点。道家强调清静无为,遵守道德,《云笈七签·卷四十九·秘要诀法部五》载:“一无形象,无欲无为,求之难得,守之易失。”<sup>[20]</sup>其强调了道家“守一”的思想,从精神养生中获得身体的调养。

道家对于养生较为重视,宋代皇帝及士大夫、文人阶层

多从道家吸收养生思想,转化为自己的养生方式方法,促进了养生方式多样化。道家推崇“天人合一,形神兼具”的养生思想,与民众的生活紧密联系,对于民众具有更高的接受度,道家思想在宋代社会的普及也成为了当时养生大众化的重要因素之一。

宋代养生大众化对后世全民养生的形成影响深远,正是宋代普通民众逐渐树立起养生意识,为之后社会全民养生活动奠定了基础。当前,《“健康中国2030”规划纲要》<sup>[21]</sup>提出“共建共享,全民健康”的战略主题,落实预防为主,推行健康生活方式,减少疾病发生,强化早诊断、早治疗、早康复,实现全民健康。从宋代养生大众化趋势的形成可以看出,养生得到了当时政府、社会、个人的重视,出现了从中央至地方、从皇家到百姓的全民养生风气。在“健康中国”建设的当下,宋代养生大众化的历史经验可以为“健康中国”建设贡献智慧,提供方案。

### 3 当前“健康中国”建设的重点与难点

3.1 国家层面:公共卫生体系建立有待完善 在2021年全国两会期间,四川大学华西临床医学院院长李为民提出“织牢国家公共卫生防护网十分必要”。长期以来政府在公共卫生投入领域都具有“重治疗、轻预防”的表现:2003—2018年,我国卫生人员总数和执业医师总数均增长近1倍,但疾控中心卫生人员数减少10%;疾控中心机构数量从3 584家下降至3 443家<sup>[22]</sup>。2016年习近平在出席全国卫生与健康大会时指出:“要着力推动中医药振兴发展,坚持中西医并重”。但在疫情爆发初期,各地中医药应急响应速度、参与度,甚至治疗效果仍存在明显差异<sup>[23]</sup>。

在新冠肺炎疫情常态化的当下,如何坚持“全社会路径”,下好“全国一盘棋”,如何持续发挥中医药在疫情防控中的优势,坚持“三因制宜”,成为当前中医药在公共卫生体系中发挥作用的重点和难点。

3.2 社会层面:养生知识传播缺少个性化 随着科技的发达和互联网的发展,新媒体时代为养生文化传播带来了新的机遇和挑战。刘洪斌以专家身份在各省卫视的不同养生节目中推销各种保健药品。健康节目不以传播养生知识为主,反而变成假药的推销渠道。养生节目在新媒体环境下,短视频平台播放效果并不理想,关注较少,观看率低。在对10个省市有关居民社区教育资源需求调查中,有7个省市居民认为健康保健类是他们最需要的教育资源<sup>[24]</sup>。养生保健类教育出现形式单一化、内容复杂化的局面,缺少趣味性和实用性。中医养生类社区教育在各区发展结构失衡,资源、机会在社区之间分布不均<sup>[25]</sup>。需要转型和得到政府的统筹规划。

青年人与中老年群体关注的健康问题有所不同,然健康养生类媒体内容单调、形式单一,不能引起受众兴趣。如何传播科学性、真实性、实用性的养生文化,避免虚假信息以及过度娱乐成为社会关注的话题。

3.3 个人层面:各群体养生意识差异明显 在2018年中国公民中医药健康文化素养调查结果显示,全国15~69岁人群中具有中医药健康文化素养比例仅为15.34%<sup>[26]</sup>。在各人群中,也出现养生意识具有差异性的现象。根据对养生堂栏目观众的问卷调查显示:对于多次在栏目中出现的当归生姜羊肉汤的

出处,观众知晓率为83%<sup>[27]</sup>。新媒体促进了受众树立养生意识,但关注此类养生节目的多为45岁以上的中老年人群,媒体还需向青年人群倾斜。养生理念是否深入人心,是否为大众所接受,要看是否身体力行的将观念运用于实践当中。大学生中医养生保健素养现状及影响因素的调查中,具有常用养生保健易方法素养者为33.9%<sup>[28]</sup>。青少年的养生意识还有待于进一步提高。

受到现代医学影响,民众对于疾病的预防多以“已病”为核心,一旦患病将求医问药作为获得健康的唯一途径,而“治未病”思想未引起大众的重视。提升公众中医养生素养是推进“治未病”工作的重要部分,缩小各群体的差异势在必行。

### 4 宋代养生大众化的现代启示

4.1 细化养生主体 宋代养生主体多元性有很强的借鉴作用。从帝王好与养生达人讨论养生之道,士大夫注重情志养生,市民阶层多从日常生活中防病保健。多元的养生主体为社会带来更多的养生趣味,提供了多种养生途径。各主体根据自身情况选择主要的养生方式,增添了养生的接受度和认知度。中医理论讲究“因人制宜”,即针对不同的人的不同特点,采用不同的方法去解决问题。

细化养生主体,根据主体的特性制定养生途径,为不同的主体提供相应的养生方案,拒绝“一刀切”。宋代各阶层的人将养生理念贯穿于日常生活当中,真正做到养生行为日常化、普遍化,才是真正的大众化。中医药发展战略规划纲要将“中医药基础知识纳入中小学课程”,通过对中小学生的养生科普,提升青少年对养生的认知。当前许多大学开展传统养生体育课程,加强大学生身体锻炼。处于亚健康状态的大学生进行实验后发现在失眠、困倦、头昏、记忆力、焦虑等几个方面好转率总平均达80%<sup>[29]</sup>。

当代大众将养生的内在价值运用于自己的生活中,做到“全民参与,个人行动”。将中医养生理念融入实际生活的方方面面,民众的整体健康水平将会得到一个明显地提升,从而真正有效的推行“健康中国”的建设。

4.2 增添养生方式 宋代诸多养生方式为大众提供了丰富多样的选择。无论是素食、节食、饮茶、导引,或是阅读书籍、与医家探讨、购买药品,都可以从中找到大众喜闻乐见的形式。宋代养生著作诸多,养生学家著书立说,表达养生观念,为民众提供具有实用性、科学性的养生知识。士大夫结交医家,实践医家养生方法,宣传养生经验,将更多行之有效的养生方式方法介绍给更多的群体。

增添养生方式,解决了社会需求的同时也丰富了选择多样性。中医传统养生方法种类多样,为大众提供了有效的养生选择。在大学生健康养生信息选择情况研究调查<sup>[30]</sup>发现,48.09%的大学生选择饮食养生,选择中医养生和体育养生的大学生分别占10.93%、10.38%。在武汉新冠疫情中,江夏方舱医院的医护人员带领轻症患者做八段锦以强身健体。形神共养、饮食有节、起居有常等中医养生方式,为大众增添了丰富的传统养生方式,有利于全社会各阶层重视养生方式方法,达到人均寿命的延长和健康的状态。坚持“以人为本”的理念,贴合群众生活,通过多种形式促进养生方式多样发展,反对单一化。

4.3 拓宽传播渠道 宋代通过增多养生学专著的出版,市民体育运动逐渐发达及社会风气的影响,促使养生知识的传播交流。儒医群体扩大,著书立传或赋诗作词表达自己的养生观。通过书籍或诗词的流通,养生知识与方式口口相传,得以在宋代社会中得到大众的认可。这对我们在全社会普及中医养生知识,传播中医养生文化,有重要的借鉴意义。

北京卫视《养生堂》抖音号“BTV养生堂”,拥有1 215.4万关注,2 884.8万点赞,平均每个作品获赞4.0万。官方微博“北京卫视-养生堂”拥有137万粉丝。在新媒体平台上,自媒体养生账号也呈现增长趋势,医生开设个人账号科普养生知识,传递养生观念。通过多媒体、多层次、多方法进行养生文化的传播,观众获得了一定的养生知识。同时,面对养生热潮中出现的一系列问题,政府及有关部门有责任、有义务监督、参与、支持中国传统养生观的普及。

加强对中医药养生文化的传播,社会对我国传统医药在养生防病当中的作用有了更深入的认识,中医药得到了人民群众的认可。宋代文人、士大夫与医家交好,出版医书,对中医养生文化在社会上传播交流起到了巨大推动作用,养生文化的交流传播使得民众养生意识的提高。当下,我们每个人首先要树立养生意识;其次,实现中医养生理念内化于心、外化于行,将中医科学的养生方法应用于日常生活中。

## 5 结 语

从宋代的大众养生可以看到,在当时,养生已经得到了全社会的关注,出现了从上到下、从中央到地方的全民养生风气,这其中需要政府的规划支持和社会文化环境的影响。将中医养生作为日常行为习惯,以达到身体健康、益寿延年的目的,需要让中医“治未病”的养生思想在预防疾病中凸显话语权。借鉴宋代养生大众化的特点及分析宋代养生大众化的影响因素,细化养生主体,增添养生方式,拓宽传播渠道,可以促进社会对我国传统医药在养生防病中起到的作用有更深入的认识,促进中医药得到人民群众的认可。培养群众日常养生意识,实现中医养生理念和中医科学养生方法内化于心、外化于行,形成日常化、生活化的养生习惯。随着“健康中国”战略逐渐被社会各界关注,还需不断总结经验,利用先进技术,加大对中医养生思想的宣传,促进中医养生的可持续发展,促进“健康中国”战略的进一步推行,达到全民健康的目标。

## 参考文献

- [1] 薛芳芸.宋代文人养生的主要方法探究[J].医学与哲学(人文社会医学版),2010,31(8):58-59.
- [2] 史长歌.帝王的健康与政治:宋代皇帝疾病问题研究[D].保定:河北大学,2012.
- [3] 脱脱.宋史[M].北京:中华书局,1977:13512.
- [4] 江少虞.宋朝事实类苑[M].上海:上海古籍出版社,1981:13.
- [5] 吴曾.能改斋漫录[M].上海:上海古籍出版社,1960:3.
- [6] 上海师范大学古籍整理研究所.全宋笔记[M].郑州:大象出版社,2003:69.
- [7] 苏轼.东坡志林[M].赵学智,校注.西安:三秦出版社,2003:32.
- [8] 罗大经.鹤林玉露[M].刘友智,校注.济南:齐鲁书社,2017:369.
- [9] 林家勤.两宋时期中国与东南亚的贸易[J].中山大学学报(哲学社会科学版),1964,4(4):64-83.
- [10] 洪刍,陈敬.香谱 陈氏香谱[M].北京:中国书店出版社,2014:5.
- [11] 沈括.梦溪笔谈[M].金良年,校点.济南:齐鲁书社,2007:62.
- [12] 靳国龙.宋代医书编刻研究[D].西安:西北大学,2016:22.
- [13] 韩毅.政府治理与医学发展:宋代医事诏令研究[M].北京:中国科学技术出版社,2014:22.
- [14] 徐松.宋会要辑稿[M].北京:中华书局,2006:5855.
- [15] 李焘.续资治通鉴长编[M].北京:中华书局,2004:11337.
- [16] 周密.癸辛杂识[M].上海:上海古籍出版社,2013:5842-5843.
- [17] 西湖老人.西湖老人繁胜录[M].北京:中国商业出版社,1982:18.
- [18] 陈元靓.岁时广记[M].北京:中华书局,1985:93.
- [19] 丁春.福建古代儒医转换问题的研究[J].福建中医学院学报,2001,11(1):52-54.
- [20] 张君房.云笈七签[M].蒋力生,校注.北京:华夏出版社,1996:286.
- [21] 中共中央国务院印发《健康中国2030”规划纲要》[EB/OL].(2016-10-25)[2022-09-01].[http://www.gov.cn/jzhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/jzhengce/2016-10/25/content_5124174.htm).
- [22] 2019年我国卫生健康事业发展统计公报[EB/OL].(2021-04-09)[2022-09-11].[https://www.gov.cn/guoqing/2021-04/09/content\\_5598657.htm](https://www.gov.cn/guoqing/2021-04/09/content_5598657.htm).
- [23] 李瑞锋.中医药参与卫生应急仍需畅通渠道[J].健康中国观察,2020(6):74.
- [24] 韩霜.浅析健康类社区教育资源的建设现状[J].河北广播电视大学学报,2018,23(6):45-48.
- [25] 李恒广,樊祥峰.北京市中医养生类社区教育主体架构重构研究[J].继续教育研究,2020(5):25-29.
- [26] 李芮.2018年中国公民中医药健康文化素养调查结果公布[J].中医药管理杂志,2020,28(1):8.
- [27] 阎美卉,张聪,张玉苹,等.中医养生堂栏目健康传播的效果及问题[J].中国中医药现代远程教育,2019,17(11):158-160.
- [28] 李雅琪,李明今,黄后玲,等.大学生中医养生保健素养现状及影响因素研究[J].延边大学医学学报,2017,40(1):49-51.
- [29] 刘永峰.传统体育养生锻炼对大学生亚健康状态的影响[J].广州体育学院学报,2004,24(2):59-60.
- [30] 宋明洋,张帆,赵拥军.大学生健康养生信息选择情况研究[J].卫生职业教育,2020,38(3):140-141.

(收稿日期:2022-09-21 编辑:李海洋)