

中医导引内涵、源流与数字化传承发展

王会儒¹, 姚忆²

¹上海交通大学体育系 上海

²上海慈慧文化研究所 上海

【摘要】目的 深入挖掘中医药文化的丰富内涵和时代价值, 推进数字时代中医养生文化创新发展, 为建设健康中国做出更大贡献。**方法** 在梳理中医导引的历史源流和现状、不足基础上, 探讨数字化赋能中医导引的发展路径。**结果** 导引在不同时期呈现出不同的特点和功能, 当前进入了一个发展崭新阶段, 而数字化信息化建设则较为滞后和分散。**结论** 加快建设中医导引数据库和数字博物馆, 强化服务供给; 搭建中医导引数字化教育平台, 推进教学发展和国际传播; 融合新兴数字技术, 推动中医导引创新发展。

【关键词】 中医导引; 发展源流; 数字化发展

【基金项目】 国家社会科学基金 (主动健康视域下传统体育养生学研究 24BTY106)

【收稿日期】 2024年10月22日

【出刊日期】 2024年12月27日

【DOI】 10.12208/j.ircm.20240059

The connotation, origin, and digital inheritance and development of TCM Daoyin

Huiru Wang¹, Yi Yao²

¹Department of Physical Education, Shanghai Jiao Tong University, Shanghai

²Shanghai Cihui Culture Research Institute, Shanghai

【Abstract】Objective To deeply explore the rich connotation and contemporary value of traditional Chinese medicine culture, promote the innovative development of traditional Chinese medicine health culture in the digital era, and make greater contributions to building a healthy China. **Methods** Based on the historical origin, current situation and shortcomings of traditional Chinese medicine guidance, the development path of digital empowerment of traditional Chinese medicine guidance was explored. **Results** Guidance presents different characteristics and functions in different periods. It has entered a new stage of development, while the construction of digital informationization is relatively lagging and scattered. **Conclusion** Accelerate the construction of traditional Chinese medicine guidance database and digital museum to strengthen service supply; build a digital education platform for traditional Chinese medicine guidance to promote teaching development and international communication; integrate emerging digital technologies to promote the innovative development of traditional Chinese medicine guidance.

【Keywords】 Traditional Chinese medicine guidance; Development origin; Digital development

习近平总书记强调, 要深入挖掘中医药文化的丰富内涵和时代价值, 在建设健康中国、实现中国梦的伟大征程中谱写新的篇章。导引是一个古老而有待焕发新机的概念。《庄子·外篇·刻意》中首次出现的“道引”即“导引”。据《黄帝内经灵枢》记载, “导引”在秦汉之前已非常发达, 成为中医主要的治疗方法之一^[1]。中医导引的理论与实践贯穿于整个中医的发展史中, 在各个时期呈现出不同的

时代特点。

推动中医药文化的创造性转化和创新性发展, 既要结合新的时代需求深入挖掘其内容, 也要从形式上赋予其现代表达。中共中央、国务院陆续出台《关于促进中医药传承创新发展的意见》《数字中国建设整体布局规划》等文件, 国家中医药管理局提出数字化赋能中医药高质量发展, 创新中医药文化传播途径, 利用数字化手段为群众提供更丰富的

作者简介: 王会儒, 男, 博士, 教授, 博士生导师, 主要研究方向: 民族传统体育传承与发展。

中医药文化服务。2024年,取材于古典文学《西游记》的游戏《黑神话:悟空》引发广泛关注,文化与科技双向赋能掀起传统文化数字化热潮。本研究在梳理中医导引的历史源流基础上,探讨数字化赋能中医导引的发展路径,旨在推进数字时代中医养生文化创新发展,为建设健康中国做出更大贡献。

1 中医导引概念内涵及源流

1.1 中医导引的概念内涵

关于“导引”的概念,有归入养生范畴,也有纳入中医学范畴抑或是道家范畴。《说文解字》中言:“导者引也,从寸,道声。引者开弓也”,含有“张开”“拉伸”“牵引”等义。《素问·异法方宜论》曰:“中央者……其民杂食而不劳故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷”,指出导引治疗适应症的病因病机^[2],并把主动运动的导引与被动活动的按摩合称。晋代学者李颐注疏导引为“导气令和,引体令柔”,指通过深细悠缓的呼吸练习和伸展弯曲等肢体动作,让气血调和、形体柔软。道家常把导引与行气、漱咽等并称,且存在一种重养性、轻养形的倾向。陶弘景在《养性延命录》指出疾病的预防需要导引与行气的结合。导引术围绕着形(精)、气、神(意)三大要素进行调控,包含了调身(形)、调息(气)、调心(神)以调复正气,实现强身健体和治病益寿的目的^[3]。

1.2 导引的发展源流概览

1.2.1 导引的萌芽与起源

导引之起源可追溯至上古时代。《吕氏春秋·古乐》载:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”^[4]学界认为这种通过“舞”的运动来“宣导”湿滞之气、通利关节,即导引的雏形。据传“禹步”出现于大禹治水时期,逐渐演变为一种可以祛邪治病、养生求长寿的“巫舞”,并结合阴阳八卦理论发展成为具有健身功能的特殊步法^[5]。

1.2.2 导引初步完善阶段

先秦时期,导引理论与实践初步得到完善。据考证,现藏于天津博物馆《行气玉铭》是战国后期的作品,记载了行气吐纳方法、导引与行气相结合的要点。“五禽戏”由三国名医华佗所编创,据《后汉书·方术列传》记载,吴普向华佗学习五禽戏后,坚持练习,九十余岁仍“耳目聪明,齿牙完坚”,说明长期练习导引术不仅可以治病、灵活肢体,还有助于

健康长寿。

1.2.3 导引发展成熟阶段

秦汉魏晋南北朝时期,导引发展日趋成熟。1973年出土的马王堆《导引图》和1984年出土的张家山汉简《引书》分别是目前发现最早的导引图谱与专著,其中《导引图》共记录44个彩色导引动作图;《引书》分别列出了寒、温、风、热等44种病症的导引方法^[6]。东汉初年张仲景秉承《黄帝内经》治未病思想,倡导饮食起居调理、调养精神、导引吐纳及针灸等具体方法的未病先防作用^[7]。东晋葛洪所著《抱朴子》多处论及导引;南北朝时期的《太清导引养生经》记载当时已形成的多种成套导引法,如“宁先生导引法”“龟鳖行气法”等;南朝梁陶弘景的《养性延命录》为现存最早记录华佗五禽戏具体动作的文献。

1.2.4 导引广泛应用阶段

隋唐五代到宋金元时期,对导引的汇总和专科化发展齐驱并进。巢元方《诸病源候论》对隋代以前的导引文献进行系统汇纂,使用287条导引法作为养生方进行治疗^[8]。唐代孙思邈编创了不少导引养生术,《备急千金要方》中记载目病、口病、腰痛、霍乱等病症的针对性导引方法。唐代胡愔《黄庭内景五脏六腑补泻图》将导引法细化,论述了不同脏腑的“修养法”“呼气法”及“导引法”等。宋代洪迈所著的《夷坚志》是现存文献中对八段锦一词最早的记载。逮至明清时期,更加注重导引的实际应用且文献多配有大量图解。元末明初冷谦《修龄要旨》、明代高濂的《遵生八笺》记述了各种导引方法。八段锦、易筋经、六字诀等成套的导引动作基本发展成熟。《医学入门》《杂病源流犀烛》《东医宝鉴》《医方集解》等^[9]中医书籍也多将导引作为治疗手段列入。所述可见,导引贯穿于中医历史发展中,在不同时期呈现出不同的特点和使用功能。新中国成立后,特别是近30年来,中医导引的发展进入了一个崭新阶段。五禽戏、易筋经、八段锦、六字诀等传统导引术成为健身气功的主要内容,并在促进全民健身与全民健康深度融合中继续发挥着重要的作用。

2 中医导引数字化建设的现状与不足

党中央、国务院高度重视信息化、数字化发展工作。信息化是引领中医药传承创新发展的先导力量,《关于促进数字中医药发展的若干意见》提出用

3~5年时间推动大数据、人工智能等新兴数字技术逐步融入中医药传承创新发展全链条各环节。近年来,利用数字信息技术推动中医药发展的探索和实践取得了踏实的成绩,具有中医药特色的中医治未病、名老中医经验传承、中医临床研究分析、辅助诊疗等系统得到应用^[10]。2020年3月,国家中医药博物馆/国家中医药数字博物馆正式成立,全方位、多角度、全景式展现中医药发展历史脉络,弘扬中医药文化灿烂成就、展示中医药对人类文明重大贡献。同时,“互联网+体育”让导引术作为全民健身手段之一迈上“云端”,来自全国各地的八段锦、五禽戏习练者在线上会聚,实现“云上比拼”,增加运动健身的趣味性。抖音、小红书、微信公众号等各类新媒体成为传播导引文化与技术的新生力量,在新媒体视频节目《行走河南,读懂中国》中,“云上少林”文化+创意数字化传播少林武术、少林易筋经等,目前少林武术的“数字文创产品”已多达400种。

相较于中医药文化整体的发展,中医导引的数字化信息化建设则较为滞后和分散,缺乏国家层面的导引数字信息平台或导引数据库等,虽然有一些地方中医院校或相关机构研发的在线资源或小型数据库,但由于各自为营、彼此孤立,没有整合形成规模效应。当前对古籍、文献、动作技术等多进行静态的采集和储存,很难全面完整地保存和展现导引术带有交互性的动态知识。此外,中医导引数字化建设的不足还包括信息内容碎片化、采集标准不统一、资源投入不够、数字技术落后、条件设施有限、数字化人才稀缺等问题。在推动产业化发展方面,类似“云上少林”这样的数字文化产品开发,即便在八段锦、五禽戏等热门导引术上也极为欠缺。

3 中医导引数字化传承发展建议

3.1 加快建设中医导引数字博物馆和数据库,强化服务供给

为了实现多种导引术历史文化、理论及技术的整理、转化与归类,实现碎片化信息资源的高效整合与共享使用,需要加快中医导引数据库和数字博物馆建设。2021年,中央宣传部、国家发展改革委、教育部等九部委联合印发《关于推进博物馆改革发展的指导意见》,要求大力发展智慧博物馆,以业务需求为核心、以现代科学技术为支撑,逐步实现智慧服务、智慧保护、智慧管理,主动对接国家文化大

数据体系建设。因此,有必要在中医药数字博物馆之外独立创设中医导引的虚拟博物馆平台正,充分展现中医导引的文化内涵、历史渊源、健康理念和价值观等。

逐步建立中医导引数据库。围绕导引项目的创建、录入、描述、组织、运行及服务等服务来建立框架体系,进行真实、完整的记录,规范整合信息资源、设置统一的数据格式与标准、提高数字化处理质量,建立科学合理的数字化分类体系、开发数字化产品,这就需要政府部门进一步加强对导引文化数字化的政策支撑和资源投入,推动高校及相关机构开展深入研究,建立数据标准,开发特定的数字化工具。在此基础上,还应强化对数据资源的有效使用和对实际需求的服务供给。八段锦、五禽戏等导引项目作为运动处方在疾病干预方面已获得广泛应用,要借助大数据技术对导引术的临床研究进行深度挖掘和分析,形成可以为疾病防治提供准确支持的导引运动处方数据库。基于主动、及时、精准等服务理念,将“个性化”的导引数字资源融入十五分钟城市生活圈,促进全面健身与全面健康的深度结合。

3.2 搭建中医导引数字化教育平台,推进教学发展和国际传播

党的二十大首次将“教育数字化”写进报告。中国国家智慧教育平台构建了人人皆学、处处能学、时时可学的学习空间,覆盖基础教育、职业教育、高等教育各阶段,目前收录八段锦课程超过30个,太极拳课程超过50个,而且包含2门国家一流课程,中医导引和养生类课程也有几十种。各大高校积极推进“教育数字化”,如上海交通大学英文在线课程 *Improving Immunity Based on Traditional Chinese Exercises* 主要教授通过导引等传统健身功法提高免疫力的理论和技术,在国际最大的在线课程平台 Coursera 上线。

当前中医导引教育数字化仍有相当大的发展空间,而国际化传播存在着“导引”名称知名度低、师资认证缺乏、学科建设落后、传播渠道不足和信息传播不畅等问题^[11]。因此,搭建专门的中医导引数字化教育平台、建设优质的国际课程、分门别类发展八段锦、五禽戏、易筋经等项目的标准化数字教材,将有利于优化中医导引的教学内容和方式、促进优质教育资源开放及平等化发展;而通过创新组织形

态,探索数字学分及国际学位互认,拓展国际化传播的渠道,让中医导引在国际文化交流中发挥出更为关键的作用。

3.3 融合新兴数字技术,推动中医导引创新发展

2024年6月,湖南博物院与中国数字图书馆联合哈佛大学中国艺术实验室(CAMLab)推出“生命艺术——马王堆汉代文化沉浸式数字大展”,通过虚拟现实技术让《导引图》“动起来”。这一展览成果,也揭示了未来进一步探索和创新中医导引文化与数字技术融合的新业态发展方向,随着人工智能技术的日益成熟及元宇宙技术的不断迭代,大数据云平台通过人工智能算法,收集受众用户——对身心健康有需求者及对导引等中医药文化有兴趣者的检索信息与平台交互问答的数据,对用户的健康需求和关注点进行有效分析,实现中医导引供需的更精准对接。此外,利用虚拟漫游技术和AR现实增强技术营造文化新体验,实现更多的线上线下同步交互,创造与搭建沉浸式、交互式、体验式的中医导引术场景,如“云上八段锦”“五禽戏闯关电游”等数字文创产品,通过各种具有交互性和个性化的展示技术实现艺术与技术的可视化呈现,并以此为契机形成以健康信息、导引术资源、交互体验、项目品牌等为主的中医导引健康消费新业态、新模式。

4 结束语

从发展脉络看,导引贯穿于整个中医的发展史。导引在历史上曾出现不同的称谓,如“按跷”“气功”“吐纳”等。从《庄子》《黄帝内经》《吕氏春秋》《引书》到《诸病源候论》的文献记载,从“禹步”“大舞”到“五禽戏”“八段锦”“易筋经”等实践方法,无不展现出其作为传统医药文化资源的丰富蕴藏与特殊性质。身心健康是人类永恒的追求,在全球社会老龄化、慢病高发、经济发展滞缓的背景下,数字化技术将持续大力推动中医药科技创新,促进中医药科学技术快速发展^[12]。数字化在线平台、虚拟现实等技术,为传统中医导引的创新发展和现代化、智能化、国际化注入了新的活力。秉持“文化铸魂、技术

赋能”的理念,聚焦制约中医导引数字化发展的瓶颈问题,做好文化和科技的“融合题”,为构建人类卫生健康共同体贡献独特的中国智慧和方案。

参考文献

- [1] 赵丹,段逸山,王兴伊.中医导引研究综述[J].中医文献杂志,2020,38(01):74-79.
- [2] 陈昌乐,刘峰,邢锐.导引定义探析[J].中华中医药杂志,2019,34(10):474-477.
- [3] 程志立,赵明宇,曹向阳等.中医养生与导引行气[J].中华中医药杂志,2017,32(1):49-52.
- [4] 汉·高诱,注.清·毕沅,校.吕氏春秋. [M]上海:上海古籍出版社,2018:101.
- [5] 任塘珂.道家视角下“禹步”渊源及健身功能研究[J].吉林体育学院学报,2010,26(06):119-120.
- [6] 赵丹,段逸山.张家山汉简《引书》所载病症及其导引疗法探析[J].中医杂志,2020,61(10):850-854.
- [7] 王平,张永红.张仲景对《黄帝内经》治未病思想的继承与发挥[J].山西中医学院学报,2011,12(03):6-7.
- [8] 代金刚,田思玮,曹洪欣,等.《诸病源候论》对中医导引学发展的贡献[J].中医杂志,2020,61(10):917-920.
- [9] 赵丹,段逸山,王兴伊.中医导引历史发展概要[J].中华中医药杂志,2020,第35卷(8):3811-3814
- [10] 宋勇刚,张敏.数字技术在中医药科技创新中的应用及未来发展趋势[J].中国社会医学杂志,2024,41(4):384-387.
- [11] 孙磊,陆颖,李洁.传播学视阈下中医导引国际化传播的困境与思考[J].中医药文化,2017,12(06):63-66.
- [12] 宋勇刚,张敏.数字技术在中医药科技创新中的应用及未来发展趋势[J].中国社会医学杂志,2024,41(04):384-387.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS