

关于在高校设立养生馆的调研——以贵州财经大学为例

闵昭霞

(贵州财经大学, 贵州 贵阳 550025)

【摘要】社会的迅速发展极大地推动了人们经济水平的提高,与此同时,快节奏生活下不少人的健康频频出现问题。当前,人们的健康意识较从前有了很大的提高,开始关注自身健康状况。文章通过数据分析法、文献探究法、对比分析法以贵州财经大学为例对在高校设立养生馆的情况进行调研,发现师生健康普遍存在一定问题,他们对传统中医养生文化有着高度的认可,但是很难在校内找到便利的养生服务,因此高校养生馆的设立很有必要。

【关键词】养生馆调研;高校师生;中医养生

一、绪论

(一) 调研背景

随着都市生活各种压力增加,很多人都开始探索中医养生之道,中医也逐渐融入日常生活。“中医养生”“艾灸”等中医药专有词汇现已成为健康的关键词。大学是一个具有高度文化氛围、人们接受度比较高的场所。可是实际上,大学教师普遍压力比较大,比如研究和教育工作压力。大学教师们唯一能做的,就是根据考核的结果,减少自己的“自由时间”,尤其是年轻老师,为了躲避调职而过度劳累是很常见的,很多人以身体为代价,过度劳累的工作,身体呈现亚健康状态。与某些单纯从事体力工作的从业人员相比,大学老师不仅要用脑子,还要用身体,而且很多人还要承受“非升即走”的工作压力,从而产生各种潜在的健康风险。大学生则是在自由调度时间的背景下,很多时候养成了很多不好的习惯,熬夜、打游戏、吃外卖等等,最终导致健康产生了问题。在健康隐患之下,大学师生们也会经常性地去接受一些养生服务,例如泡脚、艾灸、刮痧等等。

(二) 调研意义

人是以发展作为目标,但身体是人发展的先决条件。无论对学生还是老师来说,都要承受各种压力,这就需要师生培养良好的生活习惯,掌握好的养生知识,拥有一个健康、健全的身体,以便胜任繁重的工作。在这一点上,本文的调查一方面能够为贵州财经大学智安养生馆的设立进行前期资料的收集,从而了解到开设养生馆的必要性,为下一步战略做好信息准备,同时对于现在的大学生和老师也有着很好的参考价值。

(三) 传统中医养生文化历史

传统养生文化是中华优秀传统文化中的重要组成部分,有着悠久的历史。自古以来,中国人从古代就注重“身体为本”的探索,注重养生,注重健康。我国古代关于养生文化的文献记录最早出现在商朝。到了西周,养生文化又有了更深层次的发展,并提出了顺应四时的饮食调节等学说。春秋战国时代,中国的养生文化得到

了很大的发展,历代史书中都有关于养生思想的记载。在先秦时代,已有儒家和道教的养生学说。近代以来,中国人的养生观念日益丰富,养生方式也日趋多元化,中国古代的养生文化也得到了快速发展。

中国是一个具有 5000 余年历史的古老文明国家,与其它地方的养生文化相比,中医养生文化具有数千年的实际应用,它集合了全国劳动人民的多种防病保健手段,是儒道佛及诸子百家之长的学术精髓,可以说是一株极富东方韵味的智慧之树。艾灸、按摩等属于中国传统养生方法之一。灸法是中国传统医学一支美丽的花朵,无论是未病先防,又或者是以阴阳五行理论为基础,灸法以其特有的健康之美,赢得了华夏人民的青睐。而在现存的中医药典籍中,关于灸法的记载就有 200 余种。按摩更是可以极大地缓解压力,排除身体内不健康因素等等。艾灸和按摩是智安养生馆所推出的特色项目,针对当前工作和学业压力过重的师生而言具有非常好的效果。

二、智安养生馆在高校设立的基础

(一) 高校师生思想和健康的需求

随着网络的普及,人们对中医药也有了更多了解。中医是我国经典的传统文化,源远流长,高校师生对中医文化以及一些新方式养生的接受度更高,可以很好地在高校进行推广。此外,健康问题频发,人们也愿意将资金投入到自己的健康方面。

(二) 中医文化符合国人思维

中国传统医药源远流长。中医的理念很简单,很多东西都很容易理解,而且关于阴阳、五行的认识也很普遍。由于受到家庭及身边人的影响,人们对中药知识有了一些了解,所以中医养生更容易被人们所接受。此外,许多经过中医疗法的学员,对中医也有着额外的认识。中国的医学学说也是中国传统文化的一个主要方面,了解中医的文化,对于理解和接纳中医药也是非常有益的。

(三) 中医养生知识丰富有效

“治未病”是中国传统医药文化的至高追求,历代先贤都有丰富的养生经验与方法。可以说,中国传统医

药在当今世界医药发展史上，是独一无二的。中医养生的知识内容丰富，通俗易懂，无论文理都能理解，所以并不觉得枯燥。智安养生馆所推出的一些关于中医养生的技巧，开设的小课堂为师生提供可靠的中医养生方法可以极大地吸引师生的兴趣，以及起到传承文化的作用。

（四）艾灸、按摩等养生简便易行

按摩、艾灸等养生方式较之西医不用吃药，仅仅是调节体内阴阳平衡从而帮助预防一些疾病。方式简单，同时也不会对患者造成潜在危害，是非常适合大学师生的。

三、高校师生健康状况及养生意愿调查

采用自编的“中医养生调查表”对贵州财经大学师生的健康和养生意愿情况进行调查。调查对象包含教师 20 人，学生 182 人，回收问卷 200 份，包含教师 10 份，学生 180 份，有效率为 99%。

（一）高校师生健康状况调查

1. 教师方面

近年来，高校教师健康状况频出。根据调查，贵州财经大学高校教师仅仅只有 10% 的老师处于健康状态，70% 的教师处于亚健康状态，而有 20% 的人则处于疾病状态。随着高校教育的不断深入推进，教育高质量发展成为当前所有教师的共同目标，基于此教师也面临着很大的压力。想要达成教育高质量发展目标，那么教师就必须在备课以及上课当中花费大量的精力，此外高校教师还有科研、撰写报告等工作任务。这些工作都需要教师投入巨大的精力，工作的繁忙导致他们心情和身体都遭受着不同程度的伤害，令他们身体问题频繁出现。

2. 学生方面

根据调查，如图 1，贵州财经大学的学生超过 50% 的 90 后被脱发、掉发、听力力减弱等问题困扰。同时，近四成的 90 后面临体重增长、运动能力下降的问题。各种健康问题的缠绕，使得年轻人更加关注身体健康与养生。健康的生活习惯是开展美好大学生活的前提。在过去“养老”一词似乎和年轻人，甚至大学生是无关的，可是现在它越来越多地出现在大学生生活里，变成了一种年轻的时尚。可是他们的养生似乎有很多矛盾，一边熬夜晚睡，却又一边红枣枸杞、敷面膜；此外，虽然办了健身卡，却很少锻炼；周末的时候会看电影、打游戏到凌晨；大半夜也会和朋友去喝养生粥，然后早上起来却不吃早饭……

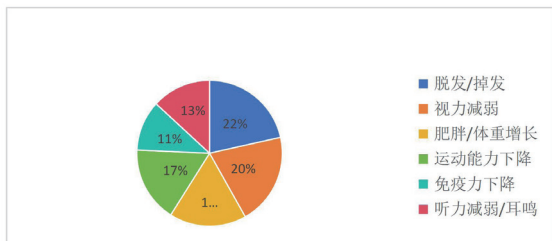


图 1 贵州财经大学学生健康状况调查

（二）高校师生养生意愿情况调查

1. 健康是生活中最珍贵之事，诉求持续增强

越来越爱惜自己身体的年轻人，开始主动探索更加健康和科学的养生方式。由下图可知，在贵州财经大学师生群体当中，94% 的人将身体健康看作是非常重要的，其次 72% 的人认为幸福家庭很重要；48% 的人认为心理健康也很重要；32% 的人认为享受生活则是比较重要的；14% 的人认为拥有财富很重要；13% 的人认为良好的人际关系很重要；2% 的人认为高的社会影响力是很重要的。如图 2：

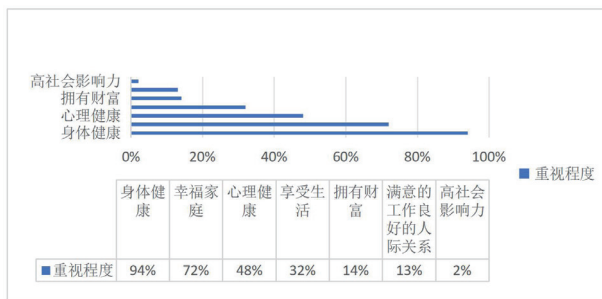


图 2 贵州财经大学生生活态度调查

2. 健康状况下降的信号出现，九成以上的师生已有养生意识

随着人们生活节奏的加快，师生们面临的压力也越来越大。调查所得，贵州财经大学师生们大多数对自己的健康还是很在意的，可是开始行动的人还是少数。有意识但是没什么行动的为 53%；有意识准备开始行动的为 24%；很注意已经开始行动的为 14%；很注意，已经成为习惯的有 6%；不在意，认为那是老年人需要关注的仅仅为 2%；不在意，认为自己还是很健康的为 1%。如图 3：

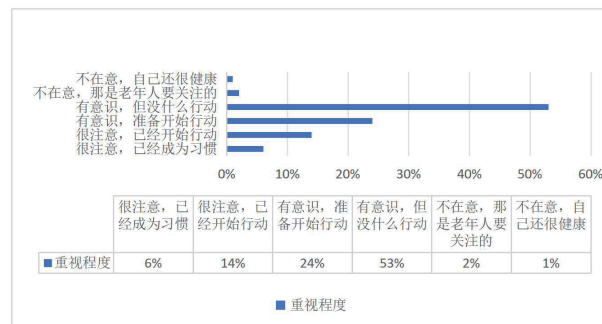


图 3 贵州财经大学师生对待健康养生的态度

3. 线上传统滋补消费愈发火热，师生积极加入“养生大军”

根据调查可得，贵州财经大学师生购买线上滋补品的人数占据 75%，并且经常购买的人也有一大半，为 54%；几乎不购买的人仅有少数，为 32%。

四、校养生馆经营环境与战略分析

（一）经营环境分析

1. 政策环境

健康养生产业已由第三和第四产业跃升为世界第一产业。健康与健康服务业作为一个新兴的“朝阳行业”，其发展速度较快，发展潜力巨大。养生产业的发展，对于繁荣地方经济，丰富人们的文化生活，提高人们的生活水平具有重大意义。中国“十一五”计划（草案）首次将“促进群众健康意识”纳入《国家十一五计划》，并首次将其纳入“十二五”计划框架。代表们认为，促进公共营养改善行为，是以人为本，注重民生，构建和谐社会，全面启动并推动国家的营养改善工作，是国家提升全民素质，提升城乡人民身体健康水平的重大的战略，具有长期价值。

当前，从中央到地方，都有一系列的激励与支持措施，以促进高校毕业生就业。各地的学校也纷纷推出了针对本地学生的自主创业的扶持和扶持措施，为学生的发展创造了一个有利的环境。同时，各地高等院校纷纷成立了大学生园区，并且给予了一定技术和物质支持。

2. 市场环境

随着中国的经济快速发展，其国民生产总值已突破 4000 美金，人民对生命品质与健康的需求也日益提高。但是，随着人口的日益增长，亚健康的人数也在增加，再加上药物引起的各种疾病的增加，让人开始重视养生，注重预防，养生行业也迎来了一个空前的发展机遇。养生已渐渐变成一种潮流，一种趋势，甚至是一种潮流。全国各地开展的各种健康养生活动，有力地促进了我国养生事业的繁荣。最近几年，国内已经有上万本关于健康的图书问世，并且经常位居排行榜的榜首。电视、电台、报刊等媒体纷纷跟进，而且无一例外地都开辟了健康专栏或专栏。此外，各种养生产品应有尽有，从饮食到使用都打着养生的牌子。健康养生市场的火热，折射出人们对健康、健康和长寿的渴望。

养生馆通常情况下是以经营按摩养生、中医防病保健，减压放松等多种功能为主的场所。现代社会，人们的生活节奏变得更快，患上了许多慢性病，再加上工作的紧张，更有不少人经常晚上工作到深夜，造成不少人肩部、腰部、脊柱变得僵直，属于亚健康，以及一些女性四肢冰冷，体内湿热，经脉不通，精力不济，因此，寻求养生的年轻人，也是愈来愈多。特别是大学里的学生和老师，因为工作和学习的关系，他们越来越注重健康。

（二）战略分析

1. 以大学为中心向四周辐射

文章所调研的对象主要是贵州财经大学师生，也是高校的一个代表。由调查可知，高校师生健康上存在很大问题，尤其一些亚健康状态，虽然不会像其他感冒类症状外显，但是一旦碰到高度刺激，比如熬夜发脾气等，很可能生命就此消逝。由此可见，大学设立智安养生馆是非常适合的，从环境、市场、人群来

看都比较贴切，具有很高的发展价值。当在大学打好基础后可以向四周扩散，寻求更大、更广阔的市场。

2. 组合式产品提供多重服务，满足多方需求

对于大学教师而言，他们一般年纪较大，对中医养生认可度高，对自身健康问题也很关注，按摩、艾灸可以满足他们的需求，可是对于大学生而言，他们虽然健康意识也逐渐增加，但是并不像年纪较大的人对中医养生有那么高的依赖度，基于此，智安养生馆特设立多种产品和服务，除却传统按摩、艾灸之外，还会结合心理咨询，以及一些养生产品的销售，这样可以满足师生多种需求，具有一定的创新力，增加客户的粘性。

3. 开展相关课堂，提高中医养生学习的趣味性

人们对于本国文化的认可是刻在骨子里的。中医一直以来以神秘、显效等词挂钩，离人们的生活比较远，基于此，智安养生馆可以与高校联合成立有关的团体，在定期或空闲的日子，举办中医养生趣味知识竞赛、中医养生讲座、中医养生知识辩论等，让同学们在趣味盎然的活动中更加深入地认识中医养生，从而促进高校教师和教师的中医养生意识的提升，并举办一些健康养生等活动，从而间接性地推动智安养生馆的发展。

五、结论

根据调查来看，贵州财经大学师生关于中医养生的认识还是比较深刻的。很多教师都比较青睐于传统中医，却苦于寻路无果，或者需要到很远的地方接受中医养生的服务，而学生普遍对中医保持着很高的敬仰，也很乐意中医养生在学校的实施，这说明了大家对传统文化的热爱，这是非常好的事情。养生馆的建立，不仅能增强学生和老师的体质，还能起到推广中华优秀传统文化的作用。由此可见，在大学里开设养生馆，有着广阔的发展空间，也有着很大的可行性。

参考文献：

- [1] 宋海燕,宋海霞,黄诚.高校传统体育养生课程开发及优化对策研究[J].湖南科技学院学报,2020,41(05):120-122.
- [2] 陈骏遥,边薇,欧东妹等.A市某高校大学生中医养生素养现状调查[J].内江科技,2020,41(10):75-76.
- [3] 肖芳霖,陈梦圆,余忠舜等.中医养生功法基地在高校中的建设和管理研究[J].中国中医药现代远程教育,2020,18(18):157-159.
- [4] 程浩然.浅议传统体育养生在高校体育健康教育中的作用[J].文体用品与科技,2019,(04):70-71.

基金项目：本文系全国大学生创新创业训练计划项目-智安养生馆（立项编号：S202210671251X）

作者简介：闵昭霞，女，侗族，贵州从江人，本科，研究方向：养生。