

健康中国行背景下沧州优秀传统武术助力大众健康发展实施策略研究

韩蕊¹ 尹苒²

(沧州职业技术学院, 河北 沧州 061000)

【摘要】随着人民对健康需求的日益增加,为中国传统武术提高大众健康协同推进提供策略。通过文献资料法、实地考察法、问卷调查法、总结研究法等研究方法,将沧州优秀传统武术推广到人民的日常运动生活中。从供需角度出发,对沧州市大众健康服务情况进行研究,发现问题并提出对策,以期促进沧州传统武术的传播,满足人民群众日益增长的健康服务需求,不断提升老年人的健康水平和幸福指数。

【关键词】健康中国行; 沧州传统武术; 大众健康; 策略

前言

当前,我国人口年龄老化的情况逐渐加重,国家及时发现这一现象并提出关注。而单纯依赖增加医疗服务建设来保障大众的健康需求形式较为单一,怎样预防并改善老年人的健康状况是人民的迫切需要。将沧州传统武术融入大众健康发展中尤为重要,本研究根据社会需求研究沧州优秀传统武术助力大众健康发展实施策略。

一、健康中国背景解读

推进“健康中国”建设的新任务是党的十八届五中全会在2015年提出的。2016年,“健康中国”相关内容上升为国家战略,同年,国家印发了《健康中国2030规划纲要》,纲要将全民健身与全民健康上升为国家战略目标,提出了以共建共享为基本路径,以全民健康为根本目标,以全民健身为基本要求为充分发挥科学健身活动等方面的积极作用,建立更加完善的有针对性的运动场所方案,以全民健身与全民健康为重点,将“体医融合”作为重点战略举措。2019年7月,国务院印发了《健康中国行动(2019~2030年)》等相关文件,其中提到围绕国家强盛、国家富强的重要标志——人民健康两大核心——疾病预防和健康促进,提出了总体目标和保障措施。当月,《关于开展健康中国行动的实施意见》发布,指出“健康中国”战略将进一步深入实施。以此为主题广泛开展全民健身运动,建立完善的运动场所方库,促进健康老龄化,是提高我国全民健康水平,促进全民体质增强的精髓,是大力推进武术等具有民族特色的体育项目的发展,普及科学健身知识和方法。

二、沧州传统武术的独特性与优势

(一) 独特的历史底蕴和地域特色

沧州是一座历史文化名城,以其深厚的历史底蕴

和丰富的文化遗产闻名于世,更因其独特的优秀传统武术文化备受瞩目。《河间府志》中写道:沧州“乃历代用武之国,天下必争之地也,死于兵戈者盖屡矣”^[1]。据统计^[2],沧州在明清时期出过武进士、武举人1937名,《沧州志》中有记载,“沧邑俗劲武,尚力气,轻生死,自古以气节著闻。承平之世,家给人足,趾高气扬,泱泱乎有表海之雄风。”渤海郡守龚遂曾力劝沧州百姓“卖刀买牛”“卖刀买犊”的故事,在《汉书》^[3]中也有记载。上述记载,无不昭示着沧州地区从古至今,武风鼎盛的景象。^[4]

沧州武术^[5]以技巧性、全面性著称,门类众多,据统计,中国武术文化的重要发源地之一,全国129个武术种类中,沧州占53个,占全国的40%。其中很有代表性的是开门八极拳、劈挂拳、六合拳、八卦掌等传统武术类别。而更多沧州独有的,则是狂魔之杖、妙刀之刃、戳足之刃、阴枪之刃。因此,沧州武术可以为练习者提供多种多样的武术门类,还可以让练习者根据自身需求,有针对性地选择适合的拳种门类。沧州武术在长期的发展过程中,形成了独具特色的、鲜明的地域风格。这种风格不仅体现在技艺上,更体现在其独特的文化内涵和精神风貌上。

由此发现,沧州武术深厚的历史文化底蕴,也赋予沧州武术在技艺、理论、文化层面上的独特文化价值,以推动健康中国行动的实施,实现助力大众健康发展。

(二) 传统武术对助推大众健康发展的优势

健康是中国人民从古至今都在追求的一种身心发展状态。追求生理健康也是从“治己病”到“治未病”的阶段,这是随着我国社会水平的不断发展,人民生活水平的不断提高而来的。习近平总书记提出的健康中国建设路线,契合了广大人民群众的共同追求,除了通过医疗手段干预外,体育运动

同样也是一种高效的预防健康的方法。其中，武术是以儒、释、道等中华优秀传统文化为理论基础，以攻防技击的人体动作为基本手段，以通过培养身心健康的人来为一定社会服务为目的，以追求“天人合一”最高境界的一种社会文化活动。我国传统武术^[6]作为康养的重要方式之一，自古就在“治未病”领域中广泛应用，它对促进大众健康发展的价值与当前社会“健康中国”理念高度契合。总结经验，已经形成一套比较系统的方法和体系，是一种独具中国本土特色的促进运动健康的方式。近些年来，传统武术也得到了现代科学理论与科学实践的验证，由此可见，传统武术对助力大众健康发展具有一定发展价值。

1. 促进身心健康发展

传统武术具有很高的健身功能。武术是一种注重内外兼修的体育项目，不仅强调锻炼身体，更注重修养精神。通过习武，不仅可以提高身体素质，增强抵抗力，还可以调节心理状态，舒缓压力，和谐身心。不仅会促进儿童青少年身体的生长发育，还可以通过习练武术开拓心灵，增强道德修养；还可以防止中老年人的慢性疾病等身体健康问题，以及愉悦身心的作用。正所谓“外练筋骨皮，内练一口气”，正对应着人体的身体和心灵，也是提高机体新陈代谢、增强抵抗力、强健体魄作用的一种身心结合的训练方法。虽然在新时期健康中国政策的引领下，传统武术攻防技击的实质仍然是不可忽视的要义，但应该将传统武术发展的侧重点放在强身健体的功能上^[7]。

2. 培养意志品质

俗话说：“冬练三九，夏练三伏。”武术练习需要持之以恒，通过长期的锻炼可以培养练习者吃苦耐劳的意志品质和坚韧不拔的精神，提高他们面对困难和挑战的勇气和能力。传统武术讲究的是“尚武崇德”。“崇德”说的就是要讲武德，就是要习武之人通过传统武术的练习，不断地学习传统武术中蕴含的武德思想，以此来形成一个正确的武德观。换一种说法，就是在实际行动中，把正确的世界观、人生观、价值观树立起来，运用起来。“尚武”乃技而“尚武精神”则侧重于精神品质或民族气节。每个中国人都应该发扬的民族精神，“尚武精神”是中华传统武术文化的核心。长期练习传统武术不仅可以提升自我，还可以成全大我，促使整个人实现由小到大，由低到高的精神层面上的提高。

3. 增强社区交流与互动

传统武术具有强大的社区凝聚力，它不仅是一项单人运动，同时也是一项群体性运动项目。习武时间长了，不仅自身能得到锻炼，还能促进社区居民之间的交流互动，通过组织群众习武活动、比赛、表演等方式，增强社区乃至社区群众的凝聚

力、向心力。同时，这些活动也为大众提供了一个展示自我、交流学习的平台，促进了社会文化的多元化发展。

4. 传承与弘扬传统文化

中华优秀传统文化是中华民族赖以生存和发展的根基，武术文化是中华优秀传统文化中最具代表性的文化之一，其传承和发扬对于弘扬中华优秀传统文化具有重要意义，沧州武术文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，通过学习和实践沧州武术，人们可以更深入地了解传统文化的内涵和魅力，增强文化自信。礼作为我国传统武术文化的精神内核，武术礼仪不仅可以规范武术的活动，对日常生活也有一定迁移效应。习武者长期受到这种礼仪文化的熏陶既可以使人们愉悦心灵，强化民族文化认同感，同时也有助于传承和弘扬中华优秀传统文化。

三、实施策略

传统武术文化响应的是在传播过程中保持文化自信的系统性和完整性，是“文化自信”的一个重要表现，它承载着中国传统文化的理念。因此沧州优秀传统武术助力大众健康发展需要进行更为全面与广泛的推广，制定切实可行的推广实施策略。

（一）利用融媒体手段加强武术普及与推广

中国传统文化、非遗文化在各大社交平台上以迅雷不及掩耳之势广泛传播，随着互联网社交平台的发展，新的融媒体成为文化宣传的主流阵地。同理，优秀传统武术文化也要借此东风，进行大力的文化推广宣传。在抖音平台“凌云”是近几年运作较为成功的武术文化推广账号，其内容多以武术技巧展示为主，加之影视化的拍摄手法与较好的后期内容制作水平，呈现出了“当代峨眉女侠”的人设。与峨眉武术联手打造了“峨眉女团”，在2024年奥运会举办城市法国巴黎，上演了一场武术精神与体育精神交汇的武术表演盛宴，被人民网、广东卫视争先报道。以此为鉴，沧州武术在发展推广中，也充分利用新型融媒体手段，进行宣传与普及，例如开通“沧州武术”的抖音和公众号账号，定期推送沧州武术相关的公众号推文和短视频，将举办的武术比赛、文化节等活动以短视频平台和互联网为基础，在媒体上进行融媒体宣传，在文化传播等内容的推送和宣传工作，通过网络、视频、视频等各种形式进行。同时结合健康中国行的内容，推出更适合大众的武术健身直播，吸引更多人参与和关注武术运动，提高武术在大众中的知名度和影响力。

（二）开展沧州武术进校园活动

目前沧州市本地高校沧州师范学院、沧州职业技术学院，都开设了与沧州武术相关的课程，致力于在大学生群体中推广普及沧州武术，激起大学生爱家乡、爱本地文化的热情。在高校推广过程中，

不仅仅要在体育武术类专业课程中加大传统武术内容，还要融入思政课和各项校园活动中，加强更多大学生对沧州武术的认识与理解。比如，沧职将沧州首批非物质文化遗产八极拳推广为师生课间操，由武术专业教师录制适合大众研习的八极拳教学视频，在校园官方融媒体平台上播放，利用大课间时间全院师生共同练习。一方面让师生更多地了解传统武术文化，另一方面也达到了修身养性强身健体的目的。同时，还要在中小学开展武术课程试点，将武术纳入体育课程，让中小學生从小接触和学习沧州武术，培养对沧州武术的兴趣和爱好，培养对家乡武术文化的热爱与传承。

（三）推广武术健身方法

与沧州市武术协会、沧州市体育运动学校武术队等武术专业部门开展合作与调研，针对老中青各年龄段对健身的不同需求，推广武术健身方法，并重点融入具有沧州地域性代表的武术门类，如八极拳、劈挂拳、燕青拳等，使武术成为大众健身运动的重要选择。2024年4月由沧州市武术协会承办的河北省全民健身联赛太极拳比赛（沧州分站赛）暨第二届“沧海武韵 魅力狮城”太极拳比赛；2024年5月由沧州市体育局承办的2024年全国八极拳比赛；2024年6月由沧州市体育局主办的“沧海武韵 魅力狮城”劈挂拳比赛等，都设置了老中青青少年组别，旨在通过这种设置各不同年龄段的组别，来鼓励广大群众参加比赛。深入社区开展武术健身活动，以沧州市优秀传统武术为根基，融合各年龄段人群的身体特征，编制武术健身方法。

（四）培养武术社会指导员

建立武术培训体系，构建从基础训练、社会指导到专业竞技的完整培训体系，为武术爱好者提供系统的学习和提升机会。尤其要加强武术社会指导员培养建设，在沧州优秀传统武术助力大众健康发展中，武术社会指导员是重要一环。要挖掘大众群体中的武术爱好者、武术运动员，制定一套完善的武术社会指导员培训体系与评价机制，建立相应的社会学、心理学、武术等相关课程体系，培养一批具有专业水平的武术社会指导员，进而为少儿体能培训机构、健身房、社区工作等提供武术方面人才。在武术社会指导员评价机制中，要设定考核方式与考核办法，定期考核武术社会指导员的专业能力。这样一方面可以解决部分武术爱好者的就业问题，另一方面也可以进一步扩大沧州武术的推广与影响。

（五）挖掘本地文化资源推动武术产业发展

开发以武术为主题，以武术为题材的旅游项目，结合沧州非遗文化和旅游资源进行开发。近年来，伴随着沧州大运河文化带建设，以大运河沿岸为核心的文化旅游已初步成型，沧州也跻身央视

新闻推荐的旅游目的地之一。沧州有“镖不喊沧”的名号，尚武习武之风尤盛，沧州武术由此发展成型。其中，经国务院批准列入第二批国家级非物质文化遗产名录的沧州武术（孟村八极拳），凭借悠久的发展历史和深厚的文化底蕴，是一项极具地方特色的武术项目。在此基础上，我们应整合沧州区域旅游资源，联合沧州大运河非遗展馆、孟村八极拳武馆等，开发沧州武术游的旅游路线，同时，设计研发沧州武术周边文创产品，将文化、艺术、武术和旅游进行深度融合，打造一张吸引游客前来参观体验的沧州特色文旅名片。通过品牌效应，培育具有沧州特色的武术品牌，提升武行在沧州的知名度和影响力。

四、总结

因人民对健康身体的需要和现阶段科学可持续的健身方法之间的矛盾，将沧州传统武术融入大众健康生活中。而沧州传统武术助力大众健康发展的实施策略需要从普及推广、人才培养和产业发展等多个方面入手，形成全方位、多层次的推动力量，让沧州武术更好地服务于大众的健康和生活。

参考文献：

- [1]樊深.河间府志[M].上海:上海古籍书店,1964.
- [2]韩丽梅.论新时期的沧州精神[J].河北北方学院学报(社会科学版),2014(6).
- [3]沧州市武术志编撰委员会.沧州武术志[M].石家庄:河北人民出版社,1991.
- [4]王智慧.社会变迁下的民族传统体育文化记忆与传承研究——沧州武术文化的变迁与启示[J].体育科学,2018.
- [5]马文慧,李蓓,张小青,宋懿芪,李凌云.河北武术文化的传播及其产业发展的现状与对策——以沧州武术为例[J].石家庄经济学院学报,2016,39(02):117-121.
- [6]蔡仲林,汤立许.对武术概念的再认识[J].湖北大学成人教育学院学报,2004(1):77-79.
- [7]付志华,赵孟炎.全民健身背景下健康生活方式传播的价值与路径研究[J].体育成人教育,2020,36(01):51-55.

课题内容：本文是2024年度沧州市社会科学发展改革课题（课题批准号：2024177 一般课题）。

作者简介：

1.韩蕊(1996.8-),女,河北沧州,回族,沧州职业技术学院,助教,研究方向:武术与民族传统体育。

2.尹蓓(1989.5-),女,河北沧州,回族,沧州职业技术学院,讲师,研究方向:媒体策划与运营。