武医养生融入高校康复治疗专业课程建设的路径研究*

王帅[1] 姚斌彬[2] 白文艳[3] 赵志广[4] 王红卫[1#]
(1 北京中医药大学体育教学部 北京 100029; 2 北京中医药大学针灸推拿学院 北京 100029; 3 北京经济管理职业学院基础教育学院 北京 100102; 4 山东外国语职业技术大学通识教育学院 日照 276800)

摘要:在“主动健康”与“体医融合”政策背景下,明晰武医养生的内涵及其当代价值,论证其融入高校康复治疗专业课程体系的必要性与可行性,并提出具备可操作性的课程建设路径。运用文献资料法与逻辑分析法,结合康复治疗专业人才培养目标与课程结构,对武医养生可嵌入的知识模块、技能模块与实践环节展开分析。研究结果显示,武医养生融入康复治疗专业有助于丰富康复干预技术谱系,强化学生的整体康复思维与健康促进能力,提升其面向老龄化、慢病管理与基层康复的服务胜任能力;在课程体系分层重构、师资队伍建设、理论与实践融合教学、实践基地共建、资源保障与质量评价等方面具备明确的实施途径。以“深度融合而非简单叠加”为原则,将武医养生按“通识—核心—拓展”分层嵌入现有课程群,并以校企协同与质量闭环为支撑,能够形成具有中国特色且以主动健康为导向的康复人才培养路径。

关键词:主动健康;武医养生;康复治疗;课程建设
中图分类号:G642.0 **doi**:10.3969/j.issn.1003-305X.2026.09.032

Research on integrating martial arts wellness into the rehabilitation curriculum in colleges and universities*

WANG Shuai[1], YAO Binbin[2], BAI Wenyan[3], ZHAO Zhiguang[4], WANG Hongwei[1#]
(1 Department of Physical Education, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China; 2 School of Acupuncture-Moxibustion and Tuina, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China; 3 School of Basic Education, Beijing Institute of Economics and Management, Beijing 100102, China; 4 School of General Education, Shandong Vocational and Technical University of International Studies, Rizhao 276800, China)

Abstract: Against the backdrop of the “active health” and “integration of sports and medicine” policies, this study aims to uncover the connotation and contemporary value of martial arts wellness, argue for its necessity and feasibility in integrating into the rehabilitation curriculum system in colleges and universities, and propose a feasible curriculum construction path. By using the methods of literature review and logical analysis, and in combination with the training objectives and curriculum structure of the rehabilitation therapy programs, a comparative analysis was conducted on the knowledge modules, skill modules, and practical links that can be embedded in martial arts wellness. It was found that integrating martial arts wellness into the rehabilitation curriculum can enrich the spectrum of rehabilitation intervention techniques, strengthen students' overall rehabilitation thinking and health promotion capabilities, and enhance their service competence in addressing aging, chronic disease management, and community rehabilitation. There are clear implementation approaches in aspects such as hierarchical reconstruction of the curriculum system, development of the teaching staff,

王帅,男,硕士,副教授
#通信作者:王红卫,男,硕士,教授,E-mail:20296346@qq.com
*基金项目:中国医学气功学会自然科学类科研课题(No.2025-QGXH-ZRMS-001)

integration of theory and practice, co-construction of practical bases, resource guarantee, and quality evaluation. Based on the principle of "deep integration rather than simple combination", martial arts wellness can be hierarchically embedded into the existing course clusters as general, core, and extension courses, and supported by college-enterprise collaboration and quality closed-loop management, to form a rehabilitation talent training path with Chinese characteristics and an orientation towards active health.

Keywords: active health; martial arts wellness; rehabilitation therapy; curricula development

高校康复治疗专业致力于培育掌握康复评定与干预理论、具备临床康复技能与健康促进能力的应用型人才,这些人才能够在医疗机构、社区及康养机构等场所为不同群体提供康复服务。世界卫生组织将康复视作现代卫生体系的关键构成部分。2016年,中共中央、国务院印发《"健康中国2030"规划纲要》[1](以下简称"纲要")明确提出:"需调整优化契合健康服务产业发展的医学教育专业结构,加大对康复治疗师等健康人才的培养与培训力度。"伴随健康治理从"治已病"逐渐向"防未病"与"主动健康"转变,传统以症状修复为主的康复培养模式已难以充分满足老龄化、慢病管理,以及基层康复的多元需求[2]。武医作为传统武学与中医养生思想相互融合所形成的身心调养体系,包含太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等传统导引功法及相关调养理念,体现了"不治已病治未病,不治已乱治未乱"的预防理念[3]。需说明的是,"气功"多为近现代的统称,在课程与方法表述中以"传统导引功法/健身功法"作为上位概念,并在具体处方与教学中采用规范名称。基于此,本文将围绕"武医养生是什么、为何融入、如何融入"3个问题展开论证:①阐述武医养生的当代价值;②剖析其对康复治疗人才培养的促进作用与可行性;③提出面向课程体系、师资、教学、实践与评价的实施路径,为高校康复治疗专业课程建设提供具有可操作性的参考。

1　武医养生的当代价值

武医,亦称武术医学,是中国民族传统医学的重要分支。其深植于天人合一、阴阳五行等中华传统理论,以传统武学与中医理论为核心,以经络、气血与脏腑学说为基础,融汇了武术习练过程中所积累的人体运动规律及跌打损伤防治经验。武医基于对人体结构与精气神的独特认识,将武术习练(以实现防病强身之功效)与中医特色疗法(如武医正骨、穴位指压推拿、功法调养与外治方药等专属技法)进行有机整合。它是古代武术习练者集武术技法、心法、功法与医学素养于一体而形成的一套具有独特理念和方法的专业养生诊疗体系。

1.1　传承和弘扬中国传统文化,增强民族文化自信

武术与中医作为中华文明的两大传统智慧成果,其理论构建均深深扎根于中国传统哲学体系。在发展进程中,二者不仅共享阴阳五行等基础理论架构,更在经络气血等应用层面形成互补性的认知体系,呈现出明显的同源特性。在功能指向方面,这两大传统学科均致力于对人体生命活动进行调适与优化,由此衍生出的"武医协同"健康促进模式,与现代医学所倡导的"运动-医疗"整合干预策略产生理论共鸣。在当下倡导全民科学健身的时代背景下,该模式通过系统整合运动干预与传统调理技术,在慢病风险管理、亚健康状态改善及病后功能恢复等领域体现出显著的实践价值。从文化传承的角度审视,武医协同理论通过有机融合传统导引术与中医治未病理念,构建起具有东方特色的健康管理体系,其理论创新与实践应用为传统文化的现代转化提供了典型范例。随着"健康中国"战略的提出,"体医融合"这一理念受到的关注度日益提升,并在多个领域得到应用,且取得良好成效。运动医学与临床医学的交叉融合已成为公共卫生领域的重要发展趋势,在此背景下,作为传统体医结合范式的典型代表,"武医协同"理论持续获得学术关注与实践检验。面对全球化带来的文化交融挑战,系统构建武医协同理论的科学传播体系,不仅能够有效彰显中华传统养生文化的当代价值,更有助于培育公众对本土健康智慧的文化自觉意识,这对于强化民族文化认同具有深远的战略意义。

1.2　契合国家战略与体医融合政策需求

体育发展对国民体质健康的重要性毋庸置疑。为保障人民群众的身体健康,《纲要》以"共建共享、全民健康"为主题,首次提出"体医融合"概念。2019年,国家发展改革委联合20个部门制定《促进健康产业高质量发展行动纲要(2019—2022年)》[4],再次强调推动"体医融合"发展。截至目前,国家已出台多项政策,均以推动"体医融合"发展为手段,

以增强人民体质、增进人民健康为目标。武术作为中国传统体育运动项目，与中医融合发展，不仅是推动“体医融合”的重要途径，也是积极响应国家政策的重要举措。

1.3 “主动健康”新理念的重要体现

《纲要》中指出：“通过关口前移积极应对健康问题”[1]，这标志着主动健康服务未来将成为中国医疗体系的重要组成部分。随着时代发展，人们对健康保健和治疗康复的认知不再局限于依靠医学手段解决，而是更主动地借助体育锻炼来实现[5]。“武医养生”所体现的“主动健康”并非仅停留在理论层面。杨进锋等[6]研究发现，练习八段锦能显著降低血清炎性因子水平并提高生活质量，治疗膝骨关节炎的效果优于常规运动。曾卫红等[7]的研究表明，练习太极拳等健身气功可有效增强老年人对新冠病毒的免疫力，显著缩短已感染老年人的病程。孔翠等[8]通过对五禽戏的实验研究认为，经常练习五禽戏可提高练习者髋关节及膝关节周围的肌肉力量，提高下肢关节的灵活性，增强下肢稳定性。此外，众多实验研究证实，“武医养生”中的传统养生功法不仅具有鲜明的中国特色，且经常练习可达到“治未病”的效果，契合当下“主动健康”养生理念的时代潮流。

2 武医养生课程对高校康复治疗人才培养的促进作用

2.1 保障身心健康发展

健康的身心是学生开展学习的基础，相较于其他运动项目，武医养生类传统运动项目的显著优势在于，其能够调动机体更多的肌肉群参与运动，涵盖小肌肉群与核心区肌肉群。这对于高校康复治疗专业的学生了解身体各肌群的部位及其运动形式具有积极意义，有助于夯实专业基础理论。此外，武医养生类运动项目具有动静结合、内外兼修的特性，具备更为全面的“养疗”功效。学生在校期间学习武医养生课程，不仅有助于促进身心健康发展、提高学习效率，还有利于其在未来工作中加以应用，改善自身及周围人群的健康状况。

2.2 丰富康复手段

当前，中国高校康复治疗专业人才培养存在“重理论轻实践”的严重问题，这不利于学生未来的就业与发展[9]。大多数康复治疗专业课程设置以康复训练方法和康复训练技能为核心，临床上更注重局部组织器官机能的恢复，对症状的针对性较强，且以被动治疗为主[10]。而诸如八段锦、五禽戏、易筋经等武医养生类传统运动项目，更注重“内外兼修”，通过锻炼实现调节身心健康的作用，强调主动功能训练，以预防为主。开设武医养生课程能够使学生更多地了解中国传统养生功法。学生未来走上工作岗位后，不仅能够提供以现代康复训练手段为主的被动治疗，还能够提供运动养生和疾病防治的咨询服务，以民族传统体育运动为基础制定运动处方，促使患者主动参与治疗，使“运动是良医”的理念深入人心。依据《纲要》的精神，未来康复治疗人才将成为维护大众健康的重要力量，而武医养生课程的开设对于提升其职业竞争力具有重要意义。

2.3 促进专业伦理与文化素养培育的育人价值

当代大学生应深入探究中华优秀传统文化，这对于增强民族文化认同感具有关键意义。武医养生不仅涵盖丰富的传统养生技法，还蕴含深厚的中华传统文化，可从中萃取大量传统文化元素用于课程思政建设，在培育青年群体的民族文化认同与价值自信方面具有深远的战略价值。主要体现在2个方面：①独特的传统哲学思想。道家思想不仅对中医产生了深远影响，而且对传统养生亦具有深远影响，其“阴阳调和”“天人合一”等理念在传统养生中均有显著体现。自战国至汉代，诸多医家将阴阳五行学说融入古代医学理论，秉持整体观念，逐步形成了可概括为“精气-形态-神识”三位一体的生命认知体系，传统武术亦以此为根基发展而成。例如，形意五行拳便是以“五行”学说理论为依据创制而成。鉴于此，通过提炼武医养生所蕴含的传统哲学思想，用以阐释伤病、康复、健康三者之间的转化关系，可使大学生在理解传统养生文化的同时，形成正确的职业素养。②系统的中医养生理论。武医养生以中医理论为基础，融合中医的脏腑学说、经络学说、阴阳学说等。故而，在武医养生学习过程中，除掌握正确的技术动作外，还需明晰各种养生机理，将技术动作练习与呼吸相结合，与人体经络运行相契合，与内脏器官相对应。由此，学生在武医养生课的学习中，在学练技术动作的同时，亦可系统地掌握中医养生保健理论。

3 武医养生融入高校康复治疗专业课程体系的可行性

3.1 武医养生与康复治疗具有相通性

康复治疗专业人才培养目标旨在培育具备扎实的康复治疗理论与康复治疗技能的高素质康复治疗师，其核心目的在于维护人类健康、推动机体康复。而武医养生则致力于增进机体健康，使人精

神状态饱满,达成内外兼修之效。康复医学理论与武医养生理论相互交融,康复医学的理论基石之一是对人体生理学的深度认知。了解正常人体结构与功能,可为康复治疗提供理论支撑。武医养生更是以脏腑学说、人体经络学说为根基,借助肢体运动改善内脏器官健康状况。武术作为中国传统体育运动项目,早在汉代便与中医相结合,汲取传统养生理论精髓,历经数千年沉淀,逐步发展成集健身、健心、娱乐于一体的武医养生体系。其与康复治疗的出发点均为祛病强身、维护健康、延年益寿[11]。此外,身体健康亦是医务人员的基本素质,高校康复治疗专业学生通过习练武术养生套路,不仅能够增强体质,还可掌握传统养生技法与知识;在未来职业生涯中,亦可依据患者状况,运用传统养生知识,制定合理的运动处方。

3.2　人类健康观念转变对康复人才提出新要求

伴随科学技术的迅猛发展,数字化设备的广泛普及在提高生活效率的同时,也引发代谢综合征、视功能障碍等新型健康风险,各类慢性疾病及亚健康问题持续影响人们生活。人们的健康观念随之转变,通过体育锻炼促进健康的意识逐渐增强,这要求未来的康复治疗人才不仅具备“治已病”的能力,更应拥有“治未病”的素养。武医养生作为武术与传统中医的融合成果,其独特的自主健康促进机制持续受到学界关注。早在明清时期,少林功法与中医理论成功融合为少林禅武医,借助“以禅统武,以武明医,以医通禅”的健身理念,配合少林内功、易筋经等功法,实现健身养生的目标。通过系统性整合武术运动模式与中医调养原则,逐步构建起包含仿生导引术、五禽戏、八段锦等在内的多元化训练体系,为人们主动锻炼提供丰富的运动素材。

此外,武术练习所强调的外练“手眼身法步”与内练“精神气力功”,在武医养生中得以充分体现,注重机体的阴阳调和,以实现内外兼修。由此可见,学习武医养生不仅能够丰富康复治疗人才的治疗手段,同时可作为传承与弘扬中华文明精神的有效载体。

3.3　武医养生推动个人身心健康发展

伴随社会的进步及科技的发展,人们所承受的生活压力持续增加。现代健康需求已从单一维度的生理机能完备,拓展至涵盖心理调适能力的整体性健康模式,武医养生所遵循的形神共养理念恰好与这种多维度健康诉求达成价值契合。武医养生蕴含着丰富的古代朴素哲学思想,其特色在于:内外兼修、刚柔相济、吐故纳新,更注重天人合一,追求人与自然、人与社会的和谐统一,此思想对改善现代人的身心健康具有潜移默化之功效[12]。如在进行拳架演练时,应注重呼吸与动作的协调配合,以意念引导气息运行,借助意念调控达成气血的动态平衡,可形成疾病干预与体质增强的协同效应。

4　主动健康背景下武医养生融入高校康复治疗课程体系的实施路径

4.1　明确培养目标

武医养生融入高校康复治疗课程体系是一项具有明确目的与方向的课程创新举措,旨在培育具备“主动健康”理念、文武兼备的复合型高水平康复治疗人才。应着重整合医学院校在临床医学领域的特色资源,构建以循证医学为根基、传统养生技法为特色的跨学科整合培养架构。此外,还需积极探寻武医融合创新发展的新模式。

4.2　结合社会需要

伴随社会的高速发展,“主动健康”理念逐渐深入人心,中国传统体育项目的健身价值愈发受到重视。武医养生与康复治疗本身存在共通之处,因此应结合中国传统养生功法开展主动治疗,促使患者主动参与治疗过程,掌握康复锻炼方法,康复后亦能依据运动处方进行锻炼,进而达成长期健康的最终目标。

4.3　明确结合要点

武医养生融入高校康复治疗专业课程作为体医结合的一种形式,应具有明确的结合点,而非仅停留于口号层面。八段锦、五禽戏、导引养生术、太极拳等武医养生手段在抑郁症治疗及下肢稳定性强化等方面所发挥的积极作用,是武医养生与康复治疗相结合的成果,也是武医养生融入康复治疗课程的切入点。这就要求学校加强传统中医理论课程建设,系统构建中医基础理论与养生功法实践相结合的课程模块,为学生奠定坚实的中医理论基础。同时,运用新型康复治疗理念与方法,在教学过程中实施动态化、差异化的过程性指导策略,助力学生更好地理解武医养生的健身理念。课程结束后,学习者应系统掌握传统导引术的实践应用体系,具备在临床实践中指导他人运用传统健身方法进行康复或保健的能力。

4.4　建设师资队伍

学校作为人才培养的主要阵地,要使武医养生更好地融入高校康复治疗课程,需要既精通传统养

生理论又具备精湛武术养生功法的教师提供支撑。高等中医药院校应依托临床医学资源优势，构建涵盖功法实训与理论研修的模块化培养方案。建议专业教师借助弹性学习机制，向相关武术家学习武医养生功法与技能，并将其与自身的康复理论知识相融合，融会贯通后，探索符合康复医学人才培养规律的知行合一培养路径。此外，还应积极开展热点课题研究，通过产学研协同创新机制不断提升专业素养。

4.5 落地实践体系

校内设立武医康复实训中心，配备正骨床、功法训练场地及康复评估设备，开展武医技法模拟实训、功法康复方案设计等项目；校外拓展实践基地，与中医院、康复医院、武医馆、康养机构、体育康复中心建立合作关系，在见习、实习过程中运用武医技法制定康复方案，达成“学用结合”目标；同时开展临床案例研讨，总结应用成效，反馈于教学工作。

4.6 完善教学资源

组织康复教师与武医专家联合编撰校本教材、实训指导书，内容聚焦于“武医理论+康复应用”，避免偏向于纯武术技法或纯中医理论；搭建武医康复教学资源库，收录教学视频、实操案例、临床应用报告及功法康复处方；联合武医非遗机构、专业出版社申报规划教材，推动教学资源标准化建设进程。

4.7 优化评价机制

构建过程性评价、终结性评价与行业评价相结合的多元评价体系。其中，过程性评价着重考量武医技法实操、功法掌握程度及康复方案设计能力，占比不低于60%；终结性评价结合理论笔试与实操考核，考查武医理论的临床应用能力；此外，引入行业评价机制，由武医专家与康复临床医师对临床实操效果进行点评与评分，并据此动态调整课程内容与教学方法。

4.8 构建协同机制

构建四方协同育人平台，共同制定人才培养方案，设计实践项目，精准契合老龄化与亚健康背景下的康养康复、运动康复及基层康复需求；探索订单式培养模式与特色班建设路径；联合开展武医康复科研课题研究，以科研成果反馈于教学工作，提升教学内容的科学性与实效性。

5 结语

本研究聚焦于“武医养生的内涵、融入的必要性及融入方式”等核心问题，深入探讨在主动健康与体医融合的时代背景下，武医养生融入高校康复治疗专业课程体系的理论基础与实践途径。未来的研究可进一步结合循证研究成果与教学评价数据，验证不同功法与技法在特定人群和典型病症中的应用效果及教学目标的达成情况，从而提高课程体系的科学性，使其具有推广价值。

参考文献：

[1] 新华社. 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25)[2025-12-30]. http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm.

[2] 梁超，王华，汤立许. 智慧主动健康服务框架构建与应用策略研究[J]. 中国工程科学，2023，25(5)：30-42.

[3] 田代华整理. 黄帝内经素问[M]. 北京：人民卫生出版社，2005：4.

[4] 国家发展改革委. 关于印发《促进健康产业高质量发展行动纲要(2019—2022年)》的通知[EB/OL]. (2019-08-18)[2025-12-30]. https://zfxxgk.ndrc.gov.cn/web/iteminfo.jsp?id=16372.

[5] 傅兰英，李继华，付强，等. 新医改背景下“体医结合”的体育教学改革模式探讨与思考[J]. 新乡医学院学报，2010，27(6)：640-642.

[6] 杨进锋，杨琴，徐远坤. 八段锦联合核心肌群训练治疗膝骨关节炎42例临床观察[J]. 风湿病与关节炎，2023，12(11)：6-10，60.

[7] 曾卫红，江晓敏，段廷进. 中医非药物疗法对老年人感染新冠病毒的影响研究：以太极拳、健身气功为例[J]. 哈尔滨体育学院学报，2023，41(6)：91-96.

[8] 孔翠，陈茜，陈翠香，等. 中国传统养生运动在老年人跌倒预防中的应用研究进展[J]. 护理研究，2023，37(22)：4060-4065.

[9] 刘艳文. 康复治疗技术专业人才培养模式实施教学改革的发展研究[J]. 现代职业教育，2018(36)：64-65.

[10] 李秀坤. 康复治疗技术专业教学改革探讨[J]. 医学信息，2015，28(51)：6.

[11] 马小兵. 浅析武术养生[J]. 搏击(武术科学)，2009，6(2)：31-32.

[12] 莫连芳，刘德琼. 医学院校学生太极拳教学保健康复的效应研究[J]. 中小企业管理与科技，2010(30)：195-196.

（收稿日期：2026-01-11）