

共同体理念视域下中华武医融合发展的三重路径

郑健^{1,2,3}, 孟思琪¹, 白晋湘²

(1. 广州中医药大学 体育健康学院, 广东 广州 510006; 2. 吉首大学 体育科学学院, 湖南 吉首 416000;
3. 数字中医药文化研究与传播创新重点实验室, 广东 广州 510006)

【摘要】人类普遍追求的“共同体”理念贯穿数千年的历史,“人与自然生命共同体”“铸牢中华民族共同体”“构建人类命运共同体”充分体现了人民美好生活向往、中华民族伟大复兴和人类社会共同发展的价值理念。研究采用文献资料法、逻辑分析法,在共同体理念视域下,从人与自然生命共同体、铸牢中华民族共同体和构建人类命运共同体3个维度探究中华武医融合发展的实践路径。研究认为,中华武医融合实践与人与自然生命共同体、铸牢中华民族共同体、构建人类命运共同体等共同体理念之间具有高度的契合性和紧密的关联性。于促进人与自然和谐共生方面,中华武医蕴含着中华民族数千年来揭示生命规律、感悟生存智慧和改善生活方式的健康理念与实践经验;于铸牢中华民族共同体方面,中华武医融合能够促进中华民族交往交流交融、构筑中华民族共有精神家园以及推进民族工作有形有感有效;于构建人类命运共同体方面,中华武医融合依托“利益共识—价值共识—行动共识”三层逻辑,为人类文明永续发展提供中国智慧方案。

【关键词】中华武医; 人与自然生命共同体; 铸牢中华民族共同体; 构建人类命运共同体; 中华武术; 传统中医

【中图分类号】R-05; G852 **【文献标志码】**A **【文章编号】**2096-5656(2026)04-0081-10

DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.20260409.001

在世界百年未有之大变局的时代境遇下,不同文明、不同国家之间相互联系愈发密切,相互依存程度空前加深,命运共同体的理念愈发深入人心^[1]。随着全球化和现代化进程的持续推进,共同体在人类社会中的重要性日益凸显。新时代以来,习近平总书记围绕“共同体”这一核心主体,从生态、国内、国际等不同角度和层面深刻阐释了为什么要构建共同体、构建什么样的共同体、怎样构建共同体等问题^[2],深刻阐明了共同体理念在人民美好生活向往、中华民族伟大复兴、人类社会共同发展等方面的重要作用。党的二十大报告中强调,“中国式现代化是人与自然和谐共生的现代化”,并要求“以铸牢中华民族共同体意识为主线……全面推进民族团结进步事业”,提出“构建人类命运共同体是世界各国人民前途所在”^[3]。这三重维度的论述,勾勒出了一幅从生态、国家到全球的宏大治理愿景。这一宏大治理愿景的社会现实转化,需要依托于贯通个人

实践与精神认同的文化载体。因此,“共同体”从理念转化为行动,从愿景转变为现实,始终离不开中华优秀传统文化的深厚滋养。

在中华文明发展的历史长河中,无论是早期历史文献中关于武术的记载“偃闭武术,阐扬文令”^[4]到“拳起于易,理成于医”^[5]的民间谚语,还是从《诸病源候论》^[6]《养性延命录》^[7]等文献典籍中关于“运动养生”的重要记载,再到王子平、郑怀贤、李佩弦等武医名家“武功高强、医术精湛”的客观事实,共同构成了具有深厚历史底蕴、鲜明文化特征、显著实践特色和广泛社会基础的中华武医文化体系。研究所指的中华武医是中华武术和传统中医在长期的

收稿日期: 2025-11-12

基金项目: 国家社会科学基金重大项目(24&ZD206)。

第一作者: 郑健, 博士生, 教授, 硕士生导师, 研究方向: 中华武医文化传承。

通信作者: 白晋湘, 博士, 教授, 博士生导师, 研究方向: 民族传统体育、体育管理学。

历史发展过程中所形成的文化形态,是以中医学理论为指导,通过中华武术与传统中医在理论解释共享、实践主体协同和功用治疗共促等方面的深度融合,形成以身体为媒介、以健康为旨归的“技艺—知识”统一体。植根于中华民族数千年生产生活实践的中华武医,深刻展现了中华民族预防和治疗疾病的生存技巧和养生智慧,以及中华民族守护生命健康的价值理念与精神追求,并贯穿于疾病预防、治疗与康复的生命全过程^[8],潜移默化地塑造着人们的思维方式与行为方式,成为增强中华文化自信、推进共同体建设的重要一环。

1 问题的提出与文献回顾

1.1 问题的提出

共同体理念的理论渊源可追溯至社会学与哲学领域,德国社会学家斐迪南·滕尼斯最早提出社会学意义上的“共同体”概念,将其定义为“建立在自然情感、紧密的社会联系或共同的生活方式上的群体,并强调其与社会之间的区别”^[9]。马克思则认为,共同体本质上是社会成员基于共同需求形成的组织形态,其核心特征表现为群体联结的集体存在形式^[10]。党的十八大以来,习近平总书记围绕人与自然关系、中华民族和全人类的发展提出了“人与自然生命共同体”“中华民族共同体”和“人类命运共同体”的“共同体”话语和命题,三者价值认同、情感联结、共同参与等共同体理念上有着基本相同或相似的思想渊源。

“人与自然生命共同体”将人类视为自然的一部分,追求在保护生态环境中促进经济社会持续发展,强调人与自然和谐共生,实现人与自然双赢;“铸牢中华民族共同体意识”把中华各民族看作血脉相连、命运与共的大家庭^[11],致力于推动各民族共同繁荣,实现国家整体发展与民族地区进步的良性互动;“人类命运共同体”则将世界各国人民视为居于同一地球村、前途命运紧密相连的整体,倡导各国在谋求自身发展中促进共同发展。可见,这三个共同体理念既各有侧重,又相互支撑,形成了从生态、国家到全球层面一以贯之的整体思维,共同构成了一个逻辑递进、层次分明的价值体系。而这种宏大的共同体价值,需要具体的文化载体作为落地依托。根植于中华优秀传统文化独特身体技艺与实践知识

体系的中华武术和医学,正是在价值共创、利益共享和发展共赢的共同目标驱使下,成为诠释并践行“人与自然生命共同体”“中华民族共同体”和“人类命运共同体”的生动载体之一,形成了从生态、国家到全人类的整体思维的中华武医融合发展价值导向和实践行为。

1.2 文献回顾

近年来,不同学科领域基于自身特色围绕“人与自然生命共同体”“铸牢中华民族共同体”“构建人类命运共同体”等共同体理念提出富有系统性、学理性的学术洞见。体育学界主要从学理层面和实践层面展开讨论,如认为民族传统体育对助力“人与自然和谐共生”的现代化实现具有得天独厚的资源优势 and 自然条件^[12],中华体育精神与铸牢中华民族共同体意识、人类命运共同体理念存在内在关联,成为铸牢中华民族共同体意识、构建人类命运共同体的宝贵资源^[13-14]。也有学者从实证研究的角度提出促进共同体构建的路径和走向,如从符号学视角阐释中国武术铸牢中华民族共同体意识的理论逻辑、历史进路和当代实践^[15],或以人类命运共同体为视域提出全球体育安全治理中国路径^[16]。既有研究有着鲜明的实践指向,对以中华优秀传统文化为代表的共同体价值及其建构路径有着较为统一的认识,有助于进一步理解和深刻认识共同体理念的丰富内涵以及多重意蕴,然而其大多基于某一共同体理念的特定视域对中华优秀传统文化进行理论阐释或多元解读,其观点多具普遍共性。为此,研究打破单一共同体理念视域的局限,尝试以中华武医为载体,从“人与自然生命共同体”“中华民族共同体”和“人类命运共同体”三个相互关联、层层递进的维度进行有机贯通与整体性考察。

中华武医融合,其核心在于促进作为中华优秀传统文化典型代表的中华武术与传统中医的深度融合。尤其是在“健康中国”国家战略背景下,中华武医融合正被重新激活并赋予新的时代内涵,已成为体医融合领域中具有特色鲜明、潜力深厚的实践方向。学界围绕该主题从理论溯源、经验启示与临床实践等维度展开探讨。有学者通过构建宏观历史坐标系与分析关键变量,梳理武医关系的演变脉络^[17],提取对当前“武医融合”现实问题的启示^[18],也有研究将中华武医融合提升至中华文明传承与国

家形象塑造的战略高度,构建了涵盖理论阐释、符号表达、形象建构与实践路径的完整创新体系^[19]。还有研究聚焦于具体的中华武医融合实践对特定疾病的干预效果及作用机制。例如,将消肿止痛、活血化瘀、清热凉血、养阴生津等作用的郑氏舒活酊(主要含人工麝香、薄荷脑、樟脑、三七、冰片、红花、血竭、地黄等中药),与郑氏形意拳联合使用,用以改善慢性踝关节不稳患者的关节功能与踝关节肌力,充分体现了“筋骨并重、动静结合、内外同治、武医结合”的特点^[20]。又如,蔡李佛医药第五代传承人徐广坚受区汉泉师傅利用筷子叩击穴道的启发,将百年传承的蔡李佛拳医武同源骨伤科治疗和理论体系融会贯通,在临床实践经验总结的基础上创新了棍械理筋技艺,以棍代手,利用棍法的灵巧发劲,通过对粘连筋肌进行由浅入深的松解、剥离,以松解粘连、激活筋膜肌肉,恢复筋骨平衡^[21]。

基于上述文献回顾,研究通过逻辑分析法进一步探索共同体理念与中华武医融合之间的内在联系,提出中华武医融合发展推进共同体建设的创新路径,中华武医融合发展是当代语境下对中华武医进行现代转化、制度嵌入与实践推广的发展过程。更深层次而言,人与自然生命共同体、铸牢中华民族共同体意识和构建人类命运共同体的深层互构,在理论层面揭示了三者的“价值同源、路径协同”的逻辑。具体而言,理解中华武医推进共同体建设,关键是揭示中华武医构建共同体建设的转化机制,其核心在于将中华武医共同体理念的抽象价值具化为切身的实践过程,这一过程围绕“认同—铸牢—推进”三个维度展开,逻辑上由表及里、依次递进、层层深化。在认同层面阐释中华武医揭示生命规律、感悟生存智慧和改善生活方式的健康理念与实践经验,为促进人与自然和谐共生提供行动框架;在铸牢层面突出中华武医融合发展的文化自觉、情感向度和在地实践,为铸牢中华民族共同体意识夯实文化根基与地方性理论支持;在推进层面则基于“利益共识—价值共识—行动共识”实现构建人类命运共同体的广泛共识,最终将共同体理念的价值追求从抽象的理论转化为具体的现实,推动共同体构建的宏大叙事与中华武医的日常实践话语相结合,进而“转化为生活常识融入人们日常生活及其观念”^[22],以此形成“以认同为基础、以铸牢为核心、以推进为

目标”的共同体建设的路径阐释和机制参考。

2 中华武医融合促进人与自然和谐共生的认同路径

习近平生态文明思想站在人与自然生命共同体的高度,强调要像保护眼睛一样保护生态环境,像对待生命一样对待生态环境^[23]。这一论述深刻揭示了自然生态与个体生命休戚与共的内在联系。作为中华优秀传统文化的重要组成部分,中华武医正是这种“天人合一”生态观的具身化表达。它不仅蕴含着人们关于人与自然关系的生态思考,还凝结着中华民族数千年揭示生命规律、感悟生存智慧和改善生活方式的健康理念与实践经验,这为推动人与自然和谐共生提供了切实的认同路径。

2.1 揭示生命规律,强化中华武医融合发展的健康促进功能

顺应自然和追求“天人合一、道法自然”境界是人追求与天地万物共荣共生的核心原则^[24]。中华武医将中华武术的动态实践与传统中医的调治理念融为一体,通过对人体动作、呼吸和情绪的调控来促进人体健康,在微观身体层面模拟并呼应宏观宇宙的自然节律。如习武当循四时、择方位,其目的是求得人与自然相融、相通、相应,希冀借天地之灵气来提高武术技能或功力,体现了人类活动遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的中医四季养生与生命节律的智慧^[25],形成了为维护生命健康而尊崇自然、效法天地的鲜明特征。又如太极拳“白鹤亮翅”招式,练习时一手向上挑起模拟升势,一手向下按落模拟降势,配合躯干旋转与虚实转换,在脾胃区域形成有节律的挤压与伸展^[26]。这一动作直接对应中医的“脾主升清、胃主降浊”,通过形体开合引导体内气机的有序升降,进而实现健脾和胃。中华武医将人与自然生命共同体理念在经络、脏腑、气血层面具象化,揭示并标准化身体动作的“节律密码”,为进一步发挥该模式的科学价值,应针对不同体质与健康需求,系统研究各类功法的动作频率、幅度、呼吸配合与特定生理效应之间的对应关系,建立基于“辨证施功”的运动处方数据库。

2.2 感悟生存智慧,构筑中华武医融合发展的文化共生环境

人与自然是一个有机的整体,唯有深刻领悟自

然演化的生生不息,方能真正理解万物共生的深邃智慧和生态系统的精妙平衡。中华武医融合在历史的演进与社会变革中,映射着人类应对特定环境的策略选择,以及基于生态系统特性的生存智慧。中华武术从战阵到游场,由江湖到庙堂,从“杀生”到“养生”,从易理、医理到拳理、哲理,在其发展过程中不断融合了军事兵学的实践方法、医道养生的技理方术以及阴阳五行的哲理思想,构成了博大精深、丰富多彩的中国武术体系^[27],折射出不同时期、不同需求的武术生存状态和多样化发展事实。中华武医集中体现了“武医同源、理法互通”的融合理念,如点穴、擒拿、卸骨等武术技法与中医经络学说关系密切,又如少林僧人因习武受伤而发展出独特的禅医体系,可用于疗伤治疾^[28]。咏春拳名家岑能在广州西关设馆悬壶,擅用寸劲整复骨折和脱位,以“铁臂岑能”威震武林。就中医维度而言,骨折整复恰恰要求在瞬间施以持续的牵拉力,并把握准确的对位角度,从而使断端严密契合。岑能将寸劲巧妙运用于骨折整复之中,实质上是借助武术的发力模式,精准满足了骨伤诊疗的特殊力学需求。就武术维度而言,寸劲作为咏春拳的核心发力技巧,强调在极短距离内通过腰马合一与弹抖发力,爆发出强大的穿透力^[29];在这一具体的诊疗动作中,拳理与医理互为表里,真正实现了技术原理层面的深度融合。由此可见,将武术动作系统性地应用于康复实践,尤其是在康复医院等专业场景中落地,是深化中华武医融合的可行路径。为此,应遵循“由简至繁、由静至动”的传统训练原则,采取科学渐进式的进阶路径,并合理控制运动剂量,确保训练过程的安全性与康复效果的有效性,为康复医院的系统化、标准化干预提供可行方案。作为一种求生保命的综合实用技术,中华武术兼具摄生、练体、用技、修性等多种含义,全面吸收中医关于经络、腧穴、气血、导引、藏象等理论,在行拳走架时注重意识、呼吸、动作的紧密配合,并通过“中医式”的活动筋骨、疏通经络、调和血气、充实脏腑、养精凝神、阴阳平秘等方法,挖掘人体适应环境、养护身体和自我发展的潜能^[30]。

2.3 改善生活方式,激发中华武医融合发展的创新创造活力

中华武医的融合实践为人们提供了一种“生态化生活方式”,倡导通过内在的身体锻炼来获取健

康,而非一味依赖外部药物与资源消耗。以两仪拳中的“凤凰展翅”为例,该招式通过以腰带肩、力发丹田等动作,主动疏通人体内在的气血循环,可有效缓解肩颈疼痛、头晕、失眠等症状^[31]。其所蕴含的健康益处在于通过自我身心调节来实现与维护,生动体现了中华武医“内求”的健康哲学与深层智慧。又如集技击与养生为一体的太极拳,以太极哲理为核心思想,汲取了传统中医养生学理论和中华武术之技击智慧,且遵循“动静相宜”“应物自然”的自我保养方式。中华武医融合将中医“治未病”理念融入日常生活,推动中医生活化切实落地。在身心调养方面,其主张动静结合,既通过形体活动以养护身体,也借助静定修养以安顿心神;在饮食起居方面,其注重饮食节制与均衡,提倡起居有常,并与自然阴阳变化保持同步;在精神修养方面,其追求形神统一,重视情志的调适与畅通。这种内向型、低消耗的生态化生活方式,正是对现代消费主义生活方式的一种生态反思。中华武医的融合发展不仅为应对亚健康提供技术方案,还在健康理念层面激发创新创造活力,引导生活方式向更具主体性与可持续性的方向演进。

由此可见,中华武医蕴含着人们关于人与自然关系的生态共识,根植于各族人民群众的思想深处,传承中华优秀传统文化并将之更好地服务于当下健康中国的实际需求,是中华武医在“人与自然和谐共生”层面所形成的“内求式健康哲学”。通过身体实践促进各民族间的技艺交流与文化认同,引导各族群众形成正确的生态观,深化对中华民族共同体文化内涵和独特价值的理解,为中华武医铸牢中华民族共同体意识提供生态场域和文化滋养。

3 中华武医融合推进中华民族共同体建设的铸牢路径

中华武术作为中华民族的代表性文化符号,跨越了宗族、地域与行业的界限,通过多元途径,不断铸牢文化认同、民族认同、国家认同^[32]。中医学作为中华民族共同体的文化瑰宝和重要身份符号,不仅是中华文化的杰出代表,还为民族认同提供深厚的文化资源与身心支撑^[33]。具体而言,中华武医融合通过促进中华民族交往交流交融、构筑中华民族共有精神家园以及推进民族工作有形有感有效,

从而铸牢中华民族共同体意识。

3.1 促进中华民族交往交流交融:中华武医融合发展的文化自觉

“中华民族在各民族交往交流交融中铸就,中华民族伟大复兴也必将在各民族交往交流交融中实现。”^[34]这一论述说明了中华民族共同体能够形成,依赖的是持续的民族互动。正是在这种广泛又深入的互动过程中,文化上的彼此交融与价值观念上的同频共振一起构成了支撑这一共同体最核心的纽带。因此,增进民族间的互动与理解,强化文化认同和价值共识,是铸牢中华民族共同体意识的重要基础,是推动社会整体发展、维护国家统一稳定、实现各民族共同繁荣的关键动力^[35]。中华武医通过其“非语言交流媒介”的特性,在各民族彼此交往、交流、交融的过程中,以身体在场为基础,搭建起一座共情的桥梁。在这一共同的身体体验和健康追求中,文化认同也一步步加深,使得中华民族共同体由“想象的共同体”向“实践的共同体”转变。在技艺互学方面,中华武医将健康维护作为技艺共享的共同目标,搭建了不同民族间广泛交往的多元平台。例如,蒙医骨伤科在长期战争与生产实践中形成了一套融合人体解剖认知与外伤治疗的技术体系,该体系在元代辽阔疆域内的民族交往过程中传入中原,进而扩散至西藏、新疆等地,实现了跨地域医疗技术的传播与整合^[36]。在文化互鉴方面,中华武医以身体实践作为媒介,跨越了语言和文字的壁垒。各民族在共同练习中,能感知彼此的文化韵律与生命观念,为不同民族之间的全面交流提供了有效载体。例如,回族武术家马凤图秉持“武医双修”的理念,不仅通过融合劈挂拳与八极拳创立“通备”拳派,体现武术博采众长之精神,还凭借对金元医学传承的深入了解,厘清了诸多历史认知中的模糊之处,由此揭示武术与中医在理论与文化层面的内在契合^[37]。在文化认同方面,中华武医扎根于文化传承,通过系统梳理和创造性发展,让中华民族共有的文化遗产在海外生根,从而增强文化认同与民族自豪感,为不同民族之间的深度交融创造了新场景。例如,陈革作为重庆合川陈老乡武医的第二代传承人,近十年来在赞比亚持续传播祖传正骨推拿技艺,不仅为当地华侨群体提供了实质性的健康福祉,还在具身化的诊疗与交流中,唤醒并强化了海外游子

对中华民族的文化记忆与身份认同,生动诠释了中华民族共同体跨越山海的强大凝聚力^[38]。推动中华武医融合发展、提升其文化自觉,既是传承发展中华优秀传统文化的重要途径,又是促进各民族广泛交往、全面交流、深度交融的桥梁和纽带。

3.2 构筑中华民族共有精神家园:中华武医融合发展的情感向度

任何一个民族、任何一个时代,都有支撑着生活在该时代的人的精神依托,这些精神依托就是民族共有的精神家园^[39]。中华武医源于各族人民长期在生产生活中积累的经验和养生智慧,这与“具身认知”理论非常契合。它以身体作为媒介,把文化基因融入个体的身体图式和感知体验中,让身体实践渐进转化成了情感认同。首先,是中华武医文化理念转向身体记忆的“具身化”过程。无论是《黄帝内经》里“不治已病治未病”的预防理念,还是《太极拳论》中关于招式、劲力以及呼吸运化的原理,皆通过一代代习练者的身体实践,从文献典籍变成了身体记忆,最终转化为真切可感的本体感觉。另外,中华武医中的“阴阳”“气血”“经络”等核心概念,也在武术套路的练习、吐纳节奏的调控、诊疗触觉的感知中,变成了可触可感的身体实践,让文化在身体层面得以内化和延续。其次,是个体身体记忆上升为集体情感认同的“社会化”过程。中华武医的发展始终与中华文明进程同频共振,其情感认同的生成是一个从“个体具身体悟”向“集体身体记忆”泛化的过程。当个体通过身体训练获得的身体记忆通过仪式化的习练方式得以在传习者身体内扎根,并最终内化为一种稳固的“体化记忆”而代代传递^[40]。此后,这种身体记忆在代际传承、师徒授受乃至流派互鉴等社会网络中,被反复印证和共享。这种身体层面的共享与互动,实际上打破了传统社会基于血缘、宗族和地域的封闭壁垒,成了一种跨越阶层与地域的集体经验。正是在这种推己及人、互助共济的交往中,广泛的民族情感得到培育和加深。最后,是集体情感认同向中华民族共同体的“象征化”过程。当集体身体记忆和特定的历史叙事融合在一起,就升华为带有象征意义的民族精神。近代以来,在民族救亡图存的浪潮中,黄飞鸿通过医馆“宝芝林”,践行“武医并重”的理念,将武术和中医融汇起来,济世利民,由此铸就了近代中国自强不息的精神象

征。此时,中华武医的身体实践,已不再是个体养生或诊疗行为,而是成为一种民族精神的一种具体化体现。可见,中华武医通过身体实践、社会互动、历史叙事获得了感知体验、积累了集体经验、赋予了象征意义。中华武医的融合发展,正是通过这个“具身化”的过程,为铸牢中华民族共同体意识提供了坚实的支撑和内在的动力。

3.3 推进民族工作有形有感有效:中华武医融合发展的在地实践

中华武医以其“术道相融、医武同源”的独特价值,为铸牢中华民族共同体意识提供了“有形、有感、有效”的实践路径,为世界多民族国家的文化治理提供了兼具历史深度与现实效能的解决方案,展现出中华民族传统智慧与现代治理的创造性融合^[41]。集体记忆的形成基于“命运共同体成员的相似经历和彼此间的密切关联”两个核心要素^[42]。中华武医是身体层面的集体记忆表达,通过世代传下来的武医身体实践,传递仁爱济世、薪火相传的价值观念和文化符号,从而实现了在身体层面对中华民族共同体的深度建构。由此看来,中华武医不仅是医疗手段,还承载着民族历史中的创伤与疗愈过程。中华武医通过构筑有形载体以夯实文化传承根基。例如,四川省天全县中医医院以陈氏中医骨科技法非遗项目保护传承基地建设作为具体抓手,该项技法是四川省本土萌发成派的“医武结合”中医骨伤医药技术和文化^[43],其传承与发展,不仅是医药技术的延续,也是民族地区集体记忆的物质载体。依托这一基地,医院可与社区联合开展一系列运动促进项目,如针对中老年人常见筋骨问题的预防锻炼指导、社区武医健康大讲堂等,把传统武医技艺转变成易学易练的社区健康活动,让传承载体同时成为社区健康促进的实践平台,成为基层民族工作的具身化、可参与的物质载体。中华武医依靠加深有感体验的办法来凝聚文化认同。把武医教育融入校园日常生活,是推动传统文化传承与青少年健康促进相结合的有益尝试。比如在校园内开设中华武医相关课程,引导学生在亲身体验中增进认识、在积极参与中加深认同,从感性层面激活集体记忆,真正增强对中华武医文化的自豪感和归属感。在此基础上,再推动强身健体与养生智慧的深度融合,如借助功法传习、义诊体验等活动,或传承传统医药非遗技

艺,如中医诊疗法、中医正骨法、中医养生等,实现武医技艺传承与文化认同的有机统一。中华武医通过促进有效治理来实现时代功能的转化。例如,江西字门拳在传统高深武技的基础上,深入学习人体经络与穴位知识,其创新性发展推动了字门拳以健康为目标的“医—武”功能的转向,为武医结合服务于现代医学,促进人体健康提供了一条切实路径^[44]。中华武医的深度融合,依托于在地化实践中体现的可感知、可参与、有实效的特点,既实现了健康促进、文化传承,又推动民族工作在建构集体记忆中向有形、有感、有效扎实迈进。

总而言之,中华武医以文化认同为纽带推动中华民族共同体意识深入人心,彰显了在中华民族“多元一体”文化格局中的独特魅力,形成了体现普适性、独特性和可推广的“中国经验”,成为提升国家对外文化软实力和影响力的有效载体,为铸牢中华民族共同体意识营造良好的外部环境的同时,有望为构建人类命运共同体贡献具有启示意义的实践智慧,为推动构建人类命运共同体贡献中国智慧和方案,有利于中华武医文化与世界各国文化的交流,从而实现铸牢中华民族共同体意识与人类命运共同体建设的互联互通^[45]。

4 中华武医融合助力构建人类命运共同体的推进路径

中华武医蕴含着丰富的人类命运共同体基因,对解决当代人类面临的健康问题具有重要启示^[46]。它不仅有望成为普适共享的健康实践资源,也在一定程度上推动基于东方生命观的价值对话。中华武医融合在助力构建人类命运共同体的实践中,遵循“利益共识—价值共识—行动共识”的逻辑进路,并为之提供了清晰的推进路径。

4.1 扩大利益共识,贡献普适共享的中华武医健康方案

扩大利益共识是构建人类命运共同体的现实基础。在全球公共卫生频发的背景下,以自我调节为实践方式的中华武医,以其“低成本、高可及性”的特殊价值,有望成为构建人类命运共同体的实践资源、促进全球健康公平。将太极拳、八卦掌、形意拳等传统武术与针灸、推拿、按摩、刮痧等中医特色疗法相结合,形成了以“科学健身普及”和“运动健

康干预”为需求的精准运动处方方案和健康促进模式,充分体现了中医适宜技术“操作简单、成本低廉、疗效确切”和“治未病”的显著优势和独特魅力,尤其在慢性病防控、健康管理服务和医疗保健过程中发挥了重要作用。通过“一带一路”等文化交流平台,中华武医融合不仅促进了中华武医健康方案的输出,而且将以人为本、主动健康的普惠理念分享给世界。为实现该模式从理念到实践的转化,国家及地方中医药管理局、卫生健康委员会、体育局等通过政策引导与标准制定等方式,促进运动处方的规范化、合法化应用。第一,建立“四诊合参”的武医量化评估指标。在现代生理指标的基础上,引入规范化中医证候量表,把“望、闻、问、切”收集的定性信息转化为客观积分,使之成为量化输入运动处方的变量。通过量表积分判断为气滞血瘀,可以有针对性地开出太极拳“云手”“倒卷肱”等为主的运动处方。第二,制定以“体质辨识”为基础的武医诊疗分层规则。以“中医九种体质辨识”为分层标准,指导个性化运动方案的制定。针对“气虚质”人群,通过习练形意拳的劈拳和横拳,达到健脾益肺、培补元气的功效,针对“阳虚质”人群,通过习练形意拳的钻拳,起到益肾助火、温补阳气的作用^[47]。研究表明,针对痰湿质老年人群,通过24式太极拳训练可显著降低痰湿体质转化分,并改善体重、腰围、腰臀比及甘油三酯、总胆固醇、空腹血糖等代谢指标^[48]。第三,强化“形神兼顾”的武医运动风险控制。除了常规的心率和主观疲劳度监测外,还建立了符合武医气机运行规律的特有运动风险预警信号。在行拳走架过程中,及时辨别练习者是否有“气机上逆”或“心悸眩晕”等中医证候,以防范运动风险,确保锻炼安全。第四,实行以武医文化认同为基础的依从性管理。引导练习者由“以治病为目的”的被动锻炼,升华为“追求身心和谐”的主动生活方式,将外在的“具身体验”内化为持久的内在动力。

中华武医融合可分解为宏观、中观、微观3个层面。宏观上,强化中华武医政策引导与顶层设计。通过建立健全中华武医融合相关制度,整体把握中华武医融合的实践路径,形成具有普遍指导意义的理论框架与实践范式。中观上,注重中华武医融合的技术创新和处方应用。如推动武术练习与中医调治相结合的技术创新,探索武医运动处方在治未病、

康复门诊等场景下的应用方法,促进实践效果指标体系的标准化建设等。微观上,加强中华武医融合的人才队伍建设。培养具有跨学科专业知识、创新发展能力的专业人才、掌握武医融合实践技术的技能人才,以及具有战略规划、资源整合、组织协调等能力的管理人才,建立与之相适应的培养机制与绩效考核标准。

4.2 弘扬价值共识,寻求互惠共赢的中华武医发展导向

弘扬价值共识是构建人类命运共同体的普遍认同。与西方竞技体育的“对抗性身体文化”不同,中华武医提供了一种哲学层面的“和谐性身体文化”,能够为世界不同文化之间的冲突化解、平衡寻求提供一种具有启示意义的解释框架。以太极推手为例,这一练习并不以打败对手为目的,而是在身体接触的过程中感知对方力道,并顺势回应。推手过程中强调的听劲和化劲,既是一种身体技能,又是一种以柔克刚、舍己从人的价值取向^[49]。当来自不同文化背景的学习者进入太极拳轻灵、柔和、缓慢的动作节奏中,共同体验以身体为媒介的非对抗性共存状态,这种体验为人类命运共同体的构建提供了一种可感知的鲜活实践。弘扬中华武医的价值共识,向世人提供了一种关乎如何相处、如何共存的身体哲学与伦理资源。为促进其向实践转化,国际交流平台可通过建立开放共享的全球武医数字资源库,将经典文献、功法影像与临床案例进行系统整合,为各国民众提供一个无障碍的学习和研究平台,努力推动跨文化领域的开放共享和多元互鉴的健康知识。中华武医“运动处方”的应用推广与实践转化也需要加强。针对慢性疼痛、亚健康、情绪压力等全球共性健康问题,深化太极拳“调身、调心、调息”要求与“情志调摄、顺应自然”等中医养生原则的融合研究,探索研发具有中医辨证特色的太极拳运动处方,增强其在健康促进方面的科学性,促进其向标准化、个性化、可推广的实践模式转化。

4.3 强化行动共识,搭建国际合作的中华武医实践平台

强化行动共识是推动构建人类命运共同体的关键动力。通过搭建国际合作平台,中华武医融合为全球健康治理提供了有效载体,推动构建人类命运共同体理念在实践层面的制度化落地。中华武医进

入国际卫生体系面临双重困境。受制于医疗评价标准的单一化,中华武医在全球健康治理中,面临话语权缺失的现状。以循证医学为绝对主导的全球卫生体系,将随机对照试验确立为证据生成的“黄金标准”。中华武医不是简单的肢体运动或药物干预,而是形体动作、呼吸吐纳与意念导引的高度耦合。在这种“形—气—神”三维协同中,如何在不破坏其整体功效的情况下,科学剥离和界定各干预变量的独立权重,构成了国际临床评价的特殊盲区。另外,中华武医进入国际卫生体系也面临认识论层面的障碍。一是在理论框架上有不可通约性。中华武医中的“气血”“阴阳”“听劲”“得气”等概念,在现代生物学体系内很难得到等价转译,阻碍了二者的深度融合。二是适合中华武医特点的证据结构有界定障碍。中华武医的干预过程充满高度个体化特征,是一种难以实施标准化“双盲”设计的复杂具体互动,其干预效果在现有评价体系中往往被降级处理,导致其核心价值难以被国际卫生体系采纳。三是复合评价体系建设面临难题。武医实践高度强调动态运动中的“身心合一”,而以群体统计与静态生化指标为依据的循证医学,对这种瞬时、动态的“身心同步效应”难以精准捕获和客观评价。面对上述困境,中华武医亟须通过规范化、体系化的路径获得国际认可。第一,建立规范、开放、共享的中华武医数字化传播平台。在中华武医整体观的前提下,引入三维动作捕捉与多模态生理监测技术,将太极拳等武医实践的“形、意、气”转化为可量化的数字干预参数模块,为全球学者提供可复现的研究依据。第二,培养具有跨学科翻译能力的中华武医国际人才。将“中华武医”专业设置在中医药及体育高等院校,系统培养兼具传统武术素养、中医诊疗能力与现代认知科学视野的复合型人才。其目的不仅是培养技术传承者,还在于培养能够参与国际学术对话的研究人员。第三,推动以真实世界研究为基础、跨国多中心研究的中华武医证据体系建设。突破单一随机对照试验的局限,采用适合复杂干预特点的方法论工具,如适应性试验设计等。针对“身心同步效应”的评价难题,引入多模态可穿戴设备、脑电图以及人工智能多源数据融合技术,实时动态捕捉武医干预过程中的生物力学与神经生理变化,构建涵盖“生理—力学—认知”3个维度的武医特征证据

结构。以高质量的数据证明中华武医在降低医疗支出、改善慢性病管理等方面的真实世界价值,从而在全球健康治理的跨国实践中,为凝聚构建人类命运共同体的行动共识提供可行路径与技术支撑。

5 结语

在漫长的历史演进与赓续传承中,中华武医逐渐形成了中华民族揭示生命规律、感悟生存智慧、改善生活方式的独特价值体系与文化样态,这不仅体现了中华武术与传统中医互鉴相融、互促共生的历史逻辑,还彰显了中华文化主体性的自我确立与自我更新。研究立足于人与自然生命共同体、铸牢中华民族共同体、构建人类命运共同体3大共同体理念,从“认同—铸牢—推进”3个维度展开路径探析,深入探索其内在逻辑并推动实践向纵深发展,初步构建了将共同体理念转化为中华武医融合发展具体行动的实践框架。尽管目前中华武医融合发展研究已取得一定进展,但必须正视其在理论与实践层面的明显局限。现有研究侧重于宏观框架的搭建,对中华武医知识体系的现代性转化与阐释不足,导致以理论为根基的现代化实践较为薄弱,中华武医融合发展的宏大叙事构建策略、方法与路径仍有许多待探索的议题。未来,中华武医融合作为一种独特的“主动健康”资源,应在现代健康管理体系中明确自身定位,实现中华武术与传统中医两大体系的优势互补和资源共享。推动中华武医融合,既是传承优秀传统文化的内在要求,又是推动共同体理念实践深化的重要路径,能够为民族团结、文化繁荣以及全人类发展提供新思路。

参考文献:

- [1] 武姝含.西方中心主义的文明叙事及其现实困境[J].世界社会主义研究,2025,10(2):110-124,128.
- [2] “共同体视域下的国家治理体系和治理能力现代化研究”课题组,彭国华,杨轲,等.推进国家治理现代化的思想武器与行动指南——深入学习领会习近平总书记关于共同体的重要论述[J].人民论坛·学术前沿,2024(13):4-15.
- [3] 习近平.高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗[N].人民日报,2022-10-26(001).
- [4] 萧统.文选(上册)[M].李善,注.北京:中华书局出版社,1977.
- [5] 郭玉成.武术谚语辞典[M].北京:人民体育出版社,2020.

- [6] 巢元方.诸病源候论[M].张永泰,整理.北京:中国中医药出版社,2024.
- [7] 陶弘景.养性延命录[M].刘丹彤,陈子杰,编.北京:中国医药科技出版社,2017.
- [8] 冯振伟,张瑞林,韩磊磊,等.传统武术与中医融合的历史经验及其启示[J].体育学刊,2019,26(1): 27-31.
- [9] 斐迪南·滕尼斯.共同体与社会:纯粹社会学的基本概念[M].张巍卓,译.北京:商务印书馆,1999.
- [10] 秦龙,赵永帅.从马克思共同体到人类命运共同体:理论逻辑与实践图景[M].沈阳:辽宁人民出版社,2019.
- [11] 王茹俊,王丹.铸牢中华民族共同体意识的多元内涵、基本原则与实践路径[J].新疆大学学报(哲学社会科学版),2025,53(1): 11-19.
- [12] 白晋湘,郑健.民族传统体育助力“人与自然和谐共生”的内涵阐释及实现路径[J].天津体育学院学报,2022,37(6): 638-643.
- [13] 曹莉,刘明云,周芳,等.中华体育精神铸牢中华民族共同体意识的四个维度审视[J].天津体育学院学报,2024,39(1): 1-6.
- [14] 黄莉.中华体育精神助推人类命运共同体构建的学理基础与实践路径[J].北京体育大学学报,2024,47(8): 23-34.
- [15] 张帆,李臣.符号视角下中国武术塑造中华民族共同体形象的理论逻辑、历史进路和当代实践[J].云南民族大学学报(哲学社会科学版),2025,42(6): 13-19.
- [16] 杨苓,孙晋海,罗亮,等.人类命运共同体视阈下全球体育安全治理体系及中国路径研究[J].体育科学,2024,44(7): 3-13,50.
- [17] 卿光明,冯媛媛,何颖.一体、分化、结合:武医关系演进与重构的反思[J].成都体育学院学报,2019,45(6): 67-73.
- [18] 韩金勇,何佳莉,马欢洪.基于文化自信视角探索我国体医融合之路[J].广州体育学院学报,2020,40(1): 52-55.
- [19] 郑健,朱鹏,白晋湘.优秀传统文化传承视域下中华武医融合发展的创新路径[J].西安体育学院学报,2024,41(6): 783-791.
- [20] 宁兴明,魏国华,刘峻宏,等.郑氏伤科药物结合郑氏形意拳对慢性踝关节不稳患者关节功能及疗效的影响[J].四川中医,2024,42(11): 130-134.
- [21] 陈振,郭浩华,李素福,等.“西关棍棒养生法”——徐氏机械理筋技艺学术思想与临床应用[J].深圳中西医结合杂志,2025,35(9): 66-70.
- [22] 陈宝,郝新鸿.铸牢中华民族共同体意识的日常生活维度:场域张力、运行机理与路径优化[J].北方民族大学学报,2024(5): 23-32.
- [23] 习近平.论坚持人与自然和谐共生[M].北京:中央文献出版社,2022.
- [24] 朱海佩,赵法政,余新忠,等.中国传统哲学视域下中医养生的生命伦理及其实践价值[J].中国医学伦理学,2025,38(8): 1068-1074.
- [25] 周伟良.中华文化元素 武术[M].长春:长春出版社,2016.
- [26] 郑健,王加学,王世勇.高等中医药院校太极拳教学实践探赜——以“白鹤亮翅”动作为例[J].教育文化论坛,2019,11(6): 133-136.
- [27] 陈新萌.中国武术舆论危机与困局的化解——基于知识史视角的问题开释与认识纠偏[J].武汉体育学院学报,2021,55(10): 56-62.
- [28] 郭玉江.少林“禅武医”养生文化的“缘起论”阐释[J].武汉体育学院学报,2017,51(5): 68-73.
- [29] 刘霓尘.咏春拳技击特征和技击能力研究[J].体育学刊,2020,27(1): 30-34.
- [30] 阮纪正.传统太极拳的生命智慧[J].体育学刊,2016,23(5): 4-12.
- [31] 段保华,段瑞杰.两仪点穴养生功[M].吴海芳,段梦琪,段龙辉,整理.北京:中医古籍出版社,2024.
- [32] 陈芳芳,李守培.中国武术铸牢中华民族共同体意识的核心与方略[J].体育学研究,2021,35(3): 92-98.
- [33] 王明强.以中医药高质量发展助力铸牢中华民族共同体意识[J].南京中医药大学学报(社会科学版),2024,25(5): 356-362.
- [34] 习近平.铸牢中华民族共同体意识 推进新时代党的民族工作高质量发展[J].求是,2024(3): 4-8.
- [35] 白晋湘,郑健.交往交流交融:苗疆传统体育铸牢中华民族共同体意识的三重路径[J].体育学刊,2022,29(1): 1-8.
- [36] 张振鹏,李淑文.科技史视野下蒙古族医学的形成和发展[J].医学与哲学(A),2018,39(8): 90-93.
- [37] 马明达.铁肩侠胆燕山客玉骨冰心沧州翁——纪念回族名中医马凤图先生[J].西北民族学院学报,1997(3): 34-42.
- [38] 中华文化报.CCTV4专访赞比亚华侨武医陈革[EB/OL].(2024-09-08)[2026-03-05].<http://zhwhbs.com/article/219.html>.
- [39] 贾磊.关于中华民族共有精神家园的历史考察[J].理论界,2022(10): 68-74.
- [40] 阎彬.从“技艺”到“记忆”:传统武术身体技术的文化生产——基于伏羲八卦拳个案的考察[J].上海体育学院学报,2018,42(5): 79-86.
- [41] 白晋湘,王继帅,郑健.有形有感有效:民族传统体育铸牢中华民族共同体意识的3个着力点[J].体育学刊,2025,32(3): 1-9.
- [42] 田泽坤,苗艳丽.集体记忆的建构与认同:铸牢中华民族共同体意识的记忆之场[J].北方民族大学学报,2024(4): 56-62.
- [43] 雅安市卫生健康委员会.喜报!天全县中医医院确定为第二批四川省非物质文化遗产保护传承基地[EB/OL].(2024-01-12)[2026-03-05].<https://wjw.yaan.gov.cn/xinwen/show/3bdb5abf4f9da66f3d18d8c9c9aaa5f6.html>.
- [44] 潘桃铃,郑国华.传统武术的在地性生存:江西(樟树)字门拳“医、药、武一体”的历史考察与现实启示[J].武汉体育学院学报,2024,58(4): 59-64.
- [45] 朱军.论“两个共同体理念”的理论契合性与治理意蕴[J].学术探索,2025(4): 57-64.
- [46] 中华人民共和国国务院办公厅.携手构建人类命运共同体:中国的倡议与行动[N].人民日报,2023-09-27(006).
- [47] 王晓军.中医运动处方理论及其治疗个案研究[M].北京:

北京体育大学出版社,2011.

[48] 李绍香.二十四式太极拳调治老年人痰湿体质效果研究[D].昆明:云南中医药大学,2023.

[49] 刘有缘,石爱桥,王岗.太极推手技法的哲理诠释[J].武汉体育学院学报,2018,52(6): 71-77.

作者贡献声明:

郑健: 研究选题, 撰写和修改论文; 孟思琪: 搜集资料, 撰写、校对论文; 白晋湘: 确定选题, 对论文论证及修改提出指导建议。

Three Pathways for the Integration of Chinese Wushu and Medicine from the Perspective of the Community Concept

ZHENG Jian^{1,2,3}, MENG Siqu¹, BAI Jinxiang²

(1. *School of Physical Education and Health, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510006, China*; 2. *School of Sports Science, Jishou University, Jishou 416000, China*; 3. *Key Laboratory of Digital Research and Innovative Communication of Traditional Chinese Medicine Culture, Guangzhou 510006, China*)

Abstract: The concept of “community” universally pursued by humanity has run through thousands of years of history. The ideas of “a community of life for man and nature”, “fostering a strong sense of community for the Chinese nation”, and “building a global community of shared future” fully embody the values of the people’s aspiration for a better life, the rejuvenation of the Chinese nation, and the common development of human society. This study adopts the methods of literature review and logical analysis. From the perspective of the concept of community, it explores the practical path of the integrated development of Chinese Wushu and medicine across three dimensions: a community of life for man and nature, fostering a strong sense of community for the Chinese nation, and building a global community of shared future. This study suggests that the integrated practice of Chinese Wushu and medicine is highly compatible and closely correlated with the community concepts of a community of life for man and nature, fostering a strong sense of community for the Chinese nation, and building a global community of shared future. In terms of promoting harmony between humanity and nature, Chinese Wushu and medicine embodies the health concepts and practical experiences that the Chinese nation has developed over thousands of years by uncovering the laws of life, comprehending the wisdom of survival, and improving lifestyle. With respect to fostering a strong sense of community for the Chinese nation, the integration of Chinese Wushu and medicine can facilitate interaction, communication and integration among all ethnic groups, help build a shared spiritual home for the Chinese nation, and make ethnic work tangible, sensible, and practical. With regard to building a global community of shared future, the integration of Chinese Wushu and medicine, based on the three-tier logic of interest consensus – value consensus – consensus on action, provides a Chinese wisdom solution for the sustainable development of human civilization.

Key words: Chinese Wushu and medicine; a community of life for man and nature; foster a strong sense of community for the Chinese nation; build a global community of shared future; Chinese Wushu; traditional Chinese medicine