

中医“生活化”赋能大众健康服务水平路径研究

黄静涵 曾晓慧

西安翻译学院，陕西西安，710105；

摘要：中医作为中华民族传统医学瑰宝，凭借独特理论体系与丰富实践经验，在“健康中国”战略中占据重要地位。本文以中医“生活化”发展为导向，聚焦中医“生活化”的内涵与价值理念、中医“生活化”的发展现状及制约因素三大维度，通过理论研究与实践结合的方法，系统探究中医“生活化”赋能大众健康服务的可行性路径。本研究旨在提升公众中医认知与应用能力，优化健康管理模式，形成可复制、可持续的中医健康服务体系，为全民医养康养事业提供实践范式，助力健康中国建设。

关键词：中医；医养康养；生活化；路径

DOI：10.69979/3029-2808.26.04.085

引言

在全面建设社会主义现代化国家的新征程中，人民对健康生活的追求日益增长。《“健康中国2030”规划纲要》（2016）明确提出“推动中医药与健康产业融合发展”，提高全民健康素养，引导大众形成自律、符合自身特点的健康生活方式。党的二十大报告（2022）进一步强调倡导文明健康生活方式，为健康中国建设指明方向。同时，在《“十四五”中医药发展规划》（2022）、《关于促进中医药传承创新发展的意见》（2019）、《中医体质分类与判定》（2025）、《中医健康管理服务技术规范》（2013）等文件，以及《黄帝内经》、《伤寒杂病论》等中医典籍中都有提到中医“生活化”这一观点。中医“生活化”，即将中医药理念、知识和技术融入大众日常生活，引导人们养成健康生活方式，进而预防疾病、维护健康，这既契合中医药自身传承发展规律，也是满足人民群众日益增长的健康需求、推动健康中国建设的必然选择。

然而，当前中医“生活化”在推进过程中困难重重。一方面，中医药知识普及度欠佳，许多人对中医养生保健的认知有限；另一方面，与现代生活方式融合不足，难以有效融入快节奏的现代生活场景，同时相关产业发展不规范，市场上存在诸多乱象。因此，深入推进中医“生活化”迫在眉睫。本文将系统梳理中医“生活化”内涵与价值，明确它在提升大众健康服务水平中所发挥的独特作用；剖析当前中医“生活化”发展的现状及制约因素；最终为中医“生活化”赋能大众健康服务水平提供切实可行的路径，从而更好地推动中医“生活化”，为大众健康保驾护航。

1 中医“生活化”内涵与价值

1.1 中医“生活化”内涵

中医“生活化”是指将中医核心理念、养生方法及服务形态深度融入公众日常生活，使中医从专业医疗场域走向大众生活场景，成为一种可感知、易操作、能持续的健康生活方式。其内涵主要体现在以下三个层面：

1. 知识体系的生活化转译。中医生活化首先体现为理论知识的通俗化再造。将阴阳平衡、五行学说等抽象理论转化为作息指引、饮食指南等可操作性方案，借助通俗化表达与可视化手段破解术语艰涩困境，使公众无需系统研习典籍即可掌握日常养生要领，夯实全民中医健康素养基础。

2. 养生方法的日常化嵌入。中医生活化核心在于将太极拳、八段锦、穴位按摩、食疗药膳等传统养生方式融入公众日常生活场景。通过技术改良与场景适配，使这些方法不再局限于专业指导下的练习，而是成为公众随时随地可自主运用的健康维护手段，结合AR等技术创新提升方法的可及性与操作性。

3. 服务形态的社区化扎根。中医生活化最终体现为健康服务模式的基层化转型。依托社区建立健康交流机制，推动中医理论在起居作息、情志调理、饮食结构等方面的实际应用，使中医服务从医疗机构延伸至居民身边，引导公众形成符合中医理念的健康生活习惯，从源头上强化疾病预防能力。

1.2 中医“生活化”的价值

本研究立足于中医生活化的推广实践，在促进个体健康管理、缓解医疗资源压力、带动健康产业发展及弘

扬中医文化等方面具有多维价值：

1. 有助于提升个体健康管理水平。将食疗、艾灸、推拿等简便易行的养生方法融入日常，使公众主动开展健康监测与调理，推动疾病早期预防与干预，提升居民健康水平。

2. 有助于缓解医疗资源压力。通过“治未病”理念普及预防保健方法，降低常见病、慢性病发生率，减少对医疗服务的过度依赖，缓解资源配置矛盾。

3. 有助于推动健康产业创新发展。以传统运动疗法社区化改良为抓手，形成标准化、场景化、量化的服务模式，促进产业提质扩容，拓展健康服务新业态，助力经济增长。

4. 有助于弘扬中华传统医学文化。通过生活化路径使中医回归大众日常，提升公众对中医文化的认知与认同，在服务健康的同时推动文化传承与创新，增强民族文化自信。

2 中医“生活化”发展的现状及制约因素

2.1 中医“生活化”发展的现状

2.1.1 国内发展现状

近年来，国内学界围绕中医“生活化”开展了多维度的理论建构与实践探索。张其成（2024）在两会期间系统梳理中医经典著作与历代医家养生实践，提炼出顺应四时、情志调节、饮食养生等中医生活化的核心要素，为中医理念向日常生活渗透奠定了理论基础。曲黎敏（2025）聚焦现代人群生活方式与健康需求，探讨中医养生知识与当代生活场景的深度融合机制，提出开发中医养生应用程序、开展社区健康讲座等创新传播路径，推动中医从理论体系向生活实践的转化。

2.1.2 国外发展现状

中医“生活化”理念在国际范围内亦逐步受到关注。随着中医药全球传播进程加快，国外科研机构与医疗机构开始关注中医养生方法对健康的干预效应。部分国际研究团队围绕针灸、中药在慢性病预防与康复中的应用展开实证研究，结果表明中医非药物疗法在压力缓解、睡眠改善、免疫调节等方面显现出独特价值，为中医生活方式理念的国际推广提供了循证支撑。国内外研究相互印证，共同推动中医生活化从理论探讨走向实践落地。

2.2 中医“生活化”发展的制约因素

从现有研究进展来看，中医“生活化”虽在政策引导与学术探索层面取得初步成效，但仍面临三重现实制约：其一，中医药知识传播深度不足，公众对中医养生

理念的认知仍停留于表层，尚未形成系统的健康行为模式；其二，传统养生功法与现代生活节奏适配度较低，缺乏符合都市人群时间特征与场景需求的功能转化；其三，社区层面的推广机制缺乏可持续性，活动开展多呈碎片化，难以形成常态化的健康服务体系。本研究即聚焦上述制约因素，探索中医生活化的系统推进路径。

3 中医“生活化”赋能大众健康服务水平路径

3.1 构建“生活化”中医理论知识体系

针对中医理论艰涩难懂、公众认知门槛高等问题，组建中医专业团队深入社区，以通俗化语言普及中医基础知识，提升居民学习兴趣，为理论生活化转型奠定认知基础。具体实践包括：将阴阳平衡理念转化为日常作息指引，倡导白昼活动、夜间休养、避免熬夜损耗阴血，并结合晨练助阳生发；将五行学说与四季饮食养生相融合，依据五行对应五脏、五色的原理，推荐当季适宜食材，如春季养肝多食绿色蔬菜，配合拍打肝经、调畅情志等辅助方法，体现“治未病”理念；结合VR技术开发中药材知识卡片，直观呈现阴阳五行、藏象学说及药材功效，便于群众学习与传播。

3.2 建立传统运动疗法技术标准

围绕传统功法普及过程中存在的动作不规范、教学枯燥、安全难保障等问题，系统构建标准化技术体系。首先，梳理《黄帝内经》《养性延命录》等经典文献，对比不同流派功法异同，提炼共性技术要点。其次，对八段锦等经典功法进行动作分解与参数量化，如将“双手托天理三焦”拆解为“起势—托举—下落”三阶段，明确各环节肢体联动要求，并对呼吸节奏、动作幅度等关键参数进行标准化设定。再次，编制图文结合的操作手册，标注常见错误及纠正方法，同时在标准框架内保留因人而异的灵活性调整空间。最后，借助现代科技手段赋能功法推广，开发应用程序实现动作捕捉与实时纠正，配合可穿戴设备监测运动强度，提升练习安全性与科学性。

3.3 构建中医知识“生活化”服务平台

推动中医服务从专业场域向日常生活场景延伸，打造“可感知、易操作、能持续”的社区健康服务体系。一是建设社区化中医生活驿站，配备智能体质检测设备，提供个性化健康评估报告；设立二十四节气养生角，按季更新药膳配方；开辟非药物疗法体验区，配备耳穴贴、艾灸盒等自助工具，方便居民日常使用。二是针对职场

人群打造嵌入式服务体系,将八段锦改编为适合工位操作的微运动组合,缓解工作疲劳;运用五音疗法调节脏腑功能,在午间时段播放适配音频,辅助压力管理;根据不同工作场景定制养生茶饮,满足差异化健康需求。三是试点开设“中医智慧超市”,开发节气养生日历、中药香囊、药材盲盒及文创周边产品,以趣味化载体促进中医药知识普及与文化传播。

4 研究结论

本研究立足于人口老龄化持续加深的社会背景,围绕中医“生活化”赋能大众健康服务这一核心议题,从内涵阐释、实践路径与价值意义三个维度展开系统探索,形成以下主要结论:

(1) 中医“生活化”的核心在于实现中医从专业医疗场域向大众生活场景的深度融入。其内涵体现为三个层面:知识体系的生活化转译,将阴阳平衡、五行学说等抽象理论转化为作息指引、饮食指南等可操作性方案;养生方法的日常化嵌入,使太极拳、八段锦、穴位按摩等传统技法成为公众随手可用的健康维护手段;服务形态的社区化扎根,推动中医健康服务从医疗机构延伸至居民身边,形成“可感知、易操作、能持续”的生活化格局。

(2) 知识普及、方法推广与平台建设构成中医生活化的三大实践路径。在知识普及层面,通过组建专业团队、VR技术可视化及节气养生日历等载体创新,破解中医学术语艰涩困境,夯实公众中医健康素养基础。在方法推广层面,通过对八段锦等传统功法进行标准化分解与场景化适配,开发职场工间微运动、家庭亲子变式等多元形态,结合数字化辅助工具提升练习的科学性与可及性。在平台建设层面,依托社区中医驿站提供智能体质检测、节气养生指导与非药物疗法体验,针对职场人群打造嵌入式服务体系,试点“中医智慧超市”以文创载体促进文化传播,形成多层次、立体化的服务网络。

(3) 中医生活化在多维价值层面取得积极成效。在个体健康管理方面,食疗、艾灸、推拿等简便方法的日常应用,使公众能够主动开展健康监测与早期干预,切实提升居民健康水平。在医疗资源优化方面,“治未病”理念的普及有效降低常见病、慢性病发生率,缓解了对医疗服务的过度依赖。在产业发展方面,传统运动

疗法的社区化改良推动形成标准化、场景化的服务模式,拓展健康产业新业态,助力经济增长。在文化传承方面,中医回归大众日常生活提升了公众对中医文化的认知与认同,在服务健康的同时推动中华传统医学的创新性发展。

综上所述,中医“生活化”通过理论转化、方法创新与平台构建,有效打通了传统医学与现代生活的融合通道,为应对人口老龄化背景下的健康挑战提供了可行路径,也为中医药文化的传承发展注入了新的活力。未来研究可进一步探索中医生活化的效果评估机制与长效推广模式,推动其实践成果的持续深化与广泛覆盖。

参考文献

- [1] 健康中国 2030 规划纲要[S]. 北京: 中华人民共和国国家卫生健康委员会, 2016. https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm
- [2] 中华人民共和国国务院. 十四五中医药发展规划[Z]. 北京: 中国中医药出版社, 2021. https://www.gov.cn/zhengce/content/2022-03/29/content_5682255.htm
- [3] 中华人民共和国国务院办公厅. 关于促进中医药传承创新发展的意见[Z]. 北京: 中国法制出版社, 2019. https://m.thepaper.cn/baijiahao_14464332
- [4] 张其成. 中医养生文化的当代传播与实践路径[J]. 人民论坛·学术前沿, 2023, (08): 78-85. DOI: 10.16619/j.cnki.cn14-1055/f.2023.08.011.
- [5] 曲黎敏. 传统中医智慧与现代生活方式的融合研究[J]. 人民论坛·学术前沿, 2024, (02): 92-99. DOI: 10.16619/j.cnki.cn14-1055/f.2024.02.013.

作者简介: 黄静涵, 女, 2006, 汉族, 四川成都人; 西安翻译学院英文学院商务英语专业本科生。
曾晓慧, 女, 1980-, 汉族, 甘肃敦煌人; 博士, 副教授, 研究方向: 商务英语教学与研究及英美文学教学研究。项目资金来源: 本论文为西安翻译学院 2025 年大学生创新训练计划项目省级项目“中医“生活化”赋能大众健康服务水平路径研究”(编号: S202512714078) 阶段性成果。