

# 健康中国背景下唐诗中的中医药文化的传承和弘扬路径研究 ——以“养生诗”为例

## Research on the Inheritance and Promotion Path of Traditional Chinese Medicine Culture in Tang Poetry under the Background of Healthy China

### — Taking “Health Poem” as an Example

王浪 高蒙 田沁灵 李湘平\*

Lang Wang Meng Gao Qinling Tian Xiangping Li\*

长沙医学院 中国·湖南长沙 410219

Changsha Medical College, Changsha, Hunan, 410219, China

**摘要:** 健康中国是旨在全面提高全民健康水平的国家战略,健康是促进当代大学生全面发展的必然要求。唐诗中蕴含着丰富的中医药文化,与中医药文化有关的养生诗更是不少。论文从专业教育、校园文化活动、养生文创纪念品三个方面来研究唐诗中的中医药文化的传承和弘扬路径。

**Abstract:** Healthy China is a national strategy aimed at comprehensively improving the health level of the entire population, and health is an inevitable requirement for promoting the comprehensive development of contemporary college students. Tang poetry contains rich Chinese medicine culture, and there are many health preserving poems related to Chinese medicine culture. This paper studies the inheritance and promotion of traditional Chinese medicine culture in Tang poetry from three aspects: professional education, campus cultural activities, and health preserving cultural and creative souvenirs.

**关键词:** 健康中国; 中医药文化; 唐代养生诗; 弘扬途径

**Keywords:** healthy China; Chinese medicine culture; health preserving poems in Tang dynasty; promotion path

**基金项目:** 2022年度长沙医学院大学生创新训练项目《健康中国背景下唐诗中的中医药文化的传承和弘扬路径研究——以“养生诗”为例》(项目编号:长医教[2022]41号-189)。

**DOI:** 10.12346/sde.v4i10.7572

## 1 引言

健康是人民最普遍意义的美好生活需要,也是促进我们当代大学生的全面发展的必然要求。“健康中国”策略是立足于全民健康,将社会人民的健康与中国的发展联系在一起的。中医药文化的传播是“健康中国”战略实施的重要环节。唐诗中含有大量的养生文化,如“饮食养生”“休闲养生”“精神养生”等。对唐诗中中医药文化的传承与弘扬路径的研究不仅有利于培养当代大学生的养生观念和中国古典诗歌文化的传承与弘扬,还促进了中医药文化的交流与传播。

笔者将长沙医学院专业学生作为主要调查对象,向长沙医学院临床学院、护理专业、运动康复专业、中医专业、口腔专业、汉语言文学专业、其他专业发放调查问卷共六百份(图1)。600位调查对象中男性占比41.17%,女性占比58.83%。当问及他们对唐代养生诗的了解程度时,仅有17.83%的人了解,36.83%的人一般了解,45.33%的人不了解,可知当代大学生对唐代养生诗的陌生。在问卷调查中有41.5%的人认为唐诗中的养生诗对中医药的发展大有益处,52.33%的人认为其有一些好处,仅有6.17%的人认为没有

【作者简介】王浪(2000-),女,中国湖南邵东人,在读本科生,从事汉语言文学研究。

【通讯作者】李湘平,讲师,从事中国古代文学元明清研究。

好处。所以研究唐代养生诗中的中医药文化传承和弘扬路径是很有价值的。

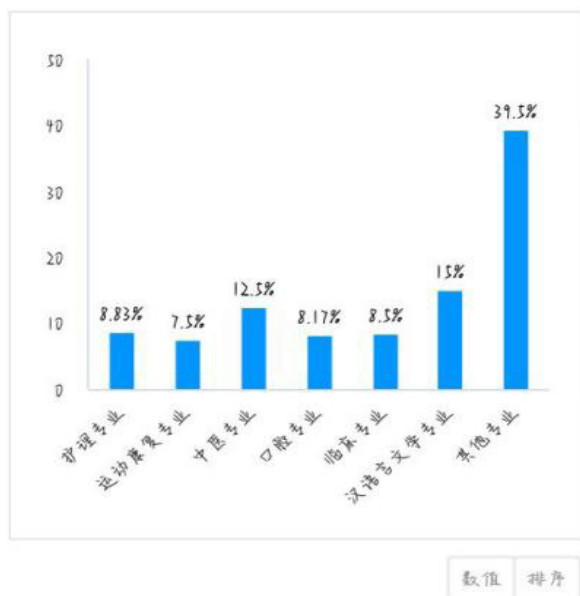


图1 调查对象专业分布

## 2 唐代养生诗的内容

### 2.1 饮食养生

养生之本,必资于食,即为饮食养生。饮食养生调理得当,不仅可以防病强身,还可以延年益寿,因此历代养生家都非常重视饮食营养。唐代诗人饮食养生十分常见。在日常生活中,诗人有药膳养生的习惯,如王绩的“始暴松皮脯,新添杜若浆”<sup>[1]</sup>,王维也在“御羹和石髓,香饭进胡麻”<sup>[1]</sup>中体现饭食中会有加入一些养生相关的药材食用。饮食养生除了药膳,饮酒喝粥来调节病腹的养生方法,以及荤素搭配的饮食养生,白居易《春寒》中的“白酒”“黄粥”“枯鱼”<sup>[2]</sup>提到,并在“食罢一觉睡,起来两瓯茶”中有吃完睡醒之后饮“两瓯茶”的养生习惯,也在“精粗随所有,亦足饱充肠”“日入多不食,有时唯命觞”提及五谷粗粮和肉食均衡搭配、食量适度的饮食养生方法。杜甫的《茅堂检校收稻二首》中关于秋日食用“秋葵”<sup>[1]</sup>有益于身体健康的养生饮食,诗人在“劝客驼蹄羹,霜橙压香橘”中的“驼蹄羹”“橙橘”<sup>[3]</sup>,也是上层达官贵人享用的各种养生珍品。唐代诗人在生活中药膳与饮食的结合,有利于防治疾病,祛病延年的功用。

### 2.2 休闲养生

活动有方,五脏自和,即为休闲养生。《寿世保元》一言:“养生之道,不欲食后便卧及终日稳坐,皆能凝结气血,久则折寿。”说明运动能够促进气血畅达,增强抗病能力,故休闲养生,是重要之道。在唐代诗人的诗中,蕴含着独特的养生之道。李白的养生实践与具体行动可以从其诗歌中窥探出来,在“冷然紫霞赏,果得锦囊术”<sup>[4]</sup>中描述登峨眉山

休闲养生运动时看到的美景。而休闲养生除登山之外,还有孟浩然一诗中“垂钓坐磐石,水清心亦闲”的悠闲垂钓的休闲养生之法。在“自静其心延寿命,无求于物长精神”中,一动一静,动静相济,成为白居易独到的养生之法,他所作“人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开”与“最爱湖东行不足,绿杨阴里白沙堤”分别写到了游玩观赏山寺桃花与湖东绿杨的休闲运动养生。白居易的《晨兴》中提到的“叩齿”<sup>[2]</sup>是健齿、固齿,减少疾病发生,具有预防效果的休闲养生方法。唐代诗人喜欢与自然相依,休闲养生同时,以积极的状态面对生活。

### 2.3 精神养生

精神安乎形,而年寿得长也,即为精神养生。《医钞类编》说:“养心则神凝,神凝则气聚,气聚则神全,若日逐攘扰烦,神不守舍,则易衰老。”只有精神静谧,才能做到安静和调,神清气和,这样不仅有利于学习和工作,而且有利于健康长寿。如王维一诗中“欲知除老病,唯有学无生”提及诗人中年奉佛,诗多禅意,遵从精神养生,在心灵上清除七情六欲,是为“无生”<sup>[1]</sup>,没有烦恼忧愁来祈求长生。孟浩然的《题义公禅房》“莲花净”“不染心”<sup>[5]</sup>寄托了诗人的隐逸情怀与归隐之心,进行精神养生而暂时摆脱现实痛苦。李白在“长风万里送秋雁,对此可以酣高楼”<sup>[6]</sup>展示出诗人豪迈阔大的胸襟,从极端苦闷忽然转到爽朗壮阔的境界,写出了诗人的乐观积极的精神,在“仰天大笑出门去,我辈岂是蓬蒿人”中通过儿女嬉笑,开怀痛饮,高歌起舞几个典型场景,把诗人喜悦的心情表现得活灵活现,后面将诗人踌躇满志的形象表现得淋漓尽致。李商隐的《花下醉》中“醉流霞”“日已斜”<sup>[4]</sup>先写了寻芳而醉的过程,后流露出一种酣醉满足之意,表现出了诗人进行精神养生,因赏花心情得到了精神满足,已忘记时间流逝。诗人们懂得保持积极乐观与宁静淡泊的心态,静养身心来进行精神养生之法。

### 2.4 唐代养生诗中的医药文化的传承和弘扬的路径

#### 2.4.1 将唐代养生诗融入专业教育

当代大学生所学专业课程丰富,为了让当代大学生更好地了解学习唐代养生诗,传承和弘扬唐代养生诗中的医药文化,可以将唐代中的养生诗与专业课程相结合,增加有关唐代养生诗的课程学习。例如,汉语言专业有关诗歌鉴赏课程较多,在诗歌鉴赏中可以融入唐诗中所蕴含丰富的养生文化,在人文课程中增大养生诗的选择,对养生诗做出更细致的分类,如唐诗中有关“饮食养生”“休闲养生”“精神养生”的诗句,从这些养生诗中的随意选择一方面进行课程教育,开设出专门用来进行唐代养生诗教学的选修课程,供当代大学生进行自由的选择性学习,让当代大学生在诗歌课程的学习中不仅仅是读诗、背诗,而是在读诗、背诗中理解丰富的养生文化。还可在许多医学选修专业课程中加入唐代养生诗的教学,在教学内容中加入唐代养生诗,如护理和中医专业课程在学习中如何进行健康饮食方面的了解,讲述有关饮食

方面的养生知识时,就可以用唐代养生诗中的药膳养生文化作为导入,让医学生通过诗歌去了解中医药文化。

#### 2.4.2 开展富有中医药特色的校园文化活动

校园活动往往是最有利于当代大学生学习知识,吸收文化的有效途径,多开展校园文化活动,将唐诗中的中医药文化融入到校园文化建设当中,有利于为当代大学生营造良好氛围,提高中医药文化对当代大学生的吸引力。例如,开展游百草园、唐诗中的中医药灯谜猜猜看等活动。学校还可开展有关中医养生知识的讲座,直接向当代大学生传授系统的中医养身文化知识,指导当代大学生进行合理饮食、起居、锻炼等健康管理,切实将中医养生文化“内化于心,外化于行”。学校还可开展诗词经典朗诵比赛,限定要求,如规定朗诵诗词内容需与中医药养生文化相关,举办中华经典诵读唐诗中的“养生诗”比赛、诗词经典再现等学生展示环节。

#### 2.4.3 利用新媒体推广养生文创纪念品

互联网信息传播速度迅速、便捷,“新媒体”时代的到来是社会发展的必然趋势,中医药文化的传播也需要积极顺应这一发展潮流,借助“新媒体”平台,让更多的人认识了解中医药文化。在利用“互联网+”的校园文创产品新模式进行营销运营的同时,也能够提供文化传播服务。其中文创产品的创作需要认真了解、观察该相关中医药文化的特色,设计出符合贴切文创产品。另外将养生文化元素渗入校园的各个地方,如操场宣传栏、宿舍楼海报等。

### 3 唐代养生诗中的中医药文化传承与弘扬的意义

中医药文化和诗歌文化都是中国古代传统文化的精华,两者之间长期相互影响。唐诗中的“养生诗”从内容到形式都可以找到中医药渗透的痕迹,中医药也为养生式的创作提供了丰富的素材。笔者对调查对象提出唐代“养生诗”对中医药文化的发展有没有好处这一问题,得出结论为600名调查对象中占比93.83%认为唐代“养生诗”对于中药文化发展大有益处或者有一些好处,仅有6.17%的人认为没有好处(图2)。因此唐代养生诗的中医药文化是值得探索和挖掘的。

#### 3.1 促进优秀中医药文化交流和传播

随着中华文明在国际社会上的影响逐渐扩大,中医药文化也在展现着自己的魅力。了解唐诗中的“养生诗”能更好地与更形象地展现中医药文化的历史意义,能够有效传播和弘扬中医药文化,更好地实现中医药文化的现代价值,达到当代大学生传承与弘扬中医药文化的目的,利于促进优秀中医药文化交流和传播。

#### 3.2 传承与弘扬中国古典诗歌文化

中国文化博大精深,古典诗歌更是源远流长,是我们代代传承的文化瑰宝,在教育中也占有重要地位。根据课程设置,让当代大学生了解学习唐代“养生诗”,增强自身对唐

诗的了解,提高对诗歌的理解力,产生潜移默化、深远持久的影响,既能提高当代大学生的鉴赏能力,培养自身审美情趣,又能激发当代大学生学习古典诗歌的兴趣。同时在古典诗歌中也蕴含着许多中医药养生文化,让当代大学生学习唐代“养生诗”不仅是重温了这些养生文化,还实现了中国古典诗歌的传承与弘扬。

第6题:您认为了解唐诗中的“养生诗”对中医药文化的发展有没有好处? [单选题]

选项	小计	比例
大有益处	249	41.5%
有一些好处	314	52.33%
没有好处	37	6.17%
本题有效填写人次	600	

(a)



(b)

图2 唐代“养生诗”对于中药文化发展有没有好处的调查结果

#### 3.3 培养当代大学生的养生观念

当代大学生生活节奏逐渐加快,养生习惯容易被忽视,不好的生活习惯正使他们面临着不容小觑的健康问题。了解与学习养生文化,有利于提高当代大学生人文素质,培养他们的养生观念。让当代大学生在传统养生运动中锻炼自己,深刻体悟其中内涵,增强自己的人文精神,提高自己的人文素质。

#### 参考文献

- [1] 彭定求.全唐诗(上)[M].上海:上海古籍出版社,1986.
- [2] 白居易.白氏长庆集[M].上海:上海古籍出版社,1994.
- [3] 萧涤非.杜甫诗选注[M].北京:人民出版社,1998.
- [4] 李白.李太白全集[M].北京:中华书局,2015.
- [5] 孟浩然.孟浩然诗集[M].北京:北京联合出版公司,2016.
- [6] 杨旭辉.唐诗鉴赏大辞典[M].北京:中华书局,2011.