

体育史与体育人文视野下的健康科普创作

王 娜*

(北京体育大学人文学院, 北京 100084)

2014 年,《“健康中国 2030”规划纲要》明确体育成为推进健康中国的重要内容后,“体医融合”成为全民健康的新模式。2019 年,国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》,全面部署推动体育强国建设,从经常参与体育锻炼的人数与达到《国民体质测定标准》合格以上的人数等方面列出全民健身指标。可以看出,体育强国建设对于“健康中国 2030”的实现至关重要。充分依托健康中国 and 体育强国政策,借助体育史和体育人文成果,挖掘其中的健康科普创作资源,推动全民健康,是顺应当前时代发展的需要。如何从体育人文视野推进健康科普创作,本人提出两点建议。

第一,借助热点体育科普类赛事,推出健康科普作品。根据调查显示,当前有很大一部分人在身体出现不适症状后,第一时间选择上网查阅资料、分析病情,也有很多人囿于工作时间,在线参加健身讲座。鉴于此,真实有效的在线诊断、与名医交流互动、跟随专业体育专家锻炼等,成为推动全民健康的重要途径。2020 年疫

情期间,北京体育大学官方微信推出的科普作品《北体武术冠军带你练习八段锦》,被人民日报、新华社、央视等主流媒体转载后,总计阅读量达 5100 万,视频观看量达 1400 万,成为引领体育居家锻炼新方式。国家体育总局为推进体育强国建设、普及体育科学知识开展的“全国体育科普作品征集大赛”、张家口市科协等单位为激发青少年体育兴趣开展的“迎冬奥盛会 送科普大餐”科普知识进校园活动等等,皆为有效尝试。

后疫情时代到来,群众健身空间受到限制,健身方式也随之发生很大改变,由室外到室内,由健身房到自家,由教练学员制到以家庭为单位。国家体育总局办公厅于 2020 年 1 月下发的《关于大力推广居家科学健身方法的通知》,倡导推出简便易行、科学有效的居家健身方法。因此,研制并推出适合家庭和办公室健身的器材,辅之以视频教学或实时在线课程,需要体育专业人员和相关技术人员下一步携手合作。在这一过程中,需要兼顾不同人群的兴趣,做到以兴趣为牵引,分门别类推出相关的科普作品进行引导。

*通讯作者:王娜,北京体育大学人文学院副教授,研究方向为体育人文社会学、中国古代体育文献。
kandy0610@163.com。

第二，除了从医学史角度爬梳科普创作资源，还可以从体育史、健康史角度深挖科普创作素材。例如，当前“全民健康”的提出是以人民为中心、以健康为根本的健康观的体现。但笔者从体育人文历史的角度考察国内“健康”和“康复”的历史，发现中国古代很大程度上局限于皇室等特殊群体。中国古代自上层至民间普遍崇尚“福禄寿”，但对“寿”的追求大都停留在被动求“佑”层面，普通百姓欠缺主动健身意识，缺乏健身条件和相关引导。“康复”一词在《陈书》《南史》《旧唐书》《新元史》《清史稿》等史书中，仅见于皇帝及太后，沈括的《梦溪笔谈》中也用于先帝。除此之外，“康复”广泛出现在佛教典籍中，最早见于南朝梁《高僧传》，在后隋代佛教笔记体《摩诃止观》、唐代《法苑珠林》《诸经要集》《敕修百丈清规》、宋代《佛祖统纪》等书中都有出现，直到明清时期才偶见于小说《剪灯新话》和《曾国藩文集》中。产生这种现象的原因，一方面固然是语言演变问题，

另一方面也体现出中国古代的“康复”是有人群限定的。不少学者认为“康复”是外来词汇，是就现代意义上的康复训练而言，中国古代文献中“康复”与“康健”并不罕见，只是缺乏普适性。近年来，在国家政策指导下，下移医疗卫生工作重心、下沉医疗卫生资源、健全全民医保制度，成为全民健康的有力举措。在此基础上，加大宣传力度，通过电视、广播及新媒体等宣传方式，吸纳健康科普创作成果，从“有病治病”转变为“预防为主”，通过加强体育锻炼、科学健身，增强全民体质，实现全民健康的目标。

2021年北京冬奥组委和中国文联联合推出的“为奥运喝彩”大型体育文化交流项目，就是以“助力冬奥梦想 点燃美好生活”为主题，引导并鼓励广大民众乐享冬奥、乐享生活。加强体育运动，对于促进身体健康与心理健康具有双重作用，对于提升生活质量有重要的作用。当前的“健康科普创作”应当从医学、体育、健康三个维度着手，全面展开，更能凸显健康之本义。

封面介绍

《守护健康，托举生命》

作品简介：病魔来袭之刻，多少幸福的家庭被毁灭；瘟疫横行之时，多少繁华的都市被摧残。医护人员总是在没有硝烟的战场上，战胜疾病，守护生命，为人间带来健康幸福。他们的笑颜，是世上最美的画面！本作品以医疗工作者为主题创作，突出在大健康的背景下人们的生活依然离不开医疗工作者的贡献。

作者简介：翁雨桥，平面设计师，研究方向为广告设计与制作。2675194137@qq.com。