

The Effect of Chinese Traditional Health Culture on Improving the Quality of University and College Students

Yansheng Huang

Xianyang Normal University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

Abstract

With the continuous development of society, people pay more and more attention to health preservation. As for the traditional Chinese health preservation culture, it has a long history. Generations of people have passed down to this day, which not only has an impact on the ancient times, but also on the psychological, physical, ideological and other aspects of contemporary college students. Traditional health culture not only improves the quality of students, but also further promotes the role of health culture in school education, making it an important means to improve the quality of college students, and also plays a good role in the healthy development of college students in the future.

Keywords

Chinese tradition; health culture; quality education for college students

中国传统养生文化对提高大学生素质的作用

黄延生

咸阳师范学院, 中国·陕西 咸阳 712000

摘要

随着社会的不断发展,人们对于养生也越来越重视,而对于中国传统的养生文化来说,它具有悠久的历史,一代又一代的人传承至今,不仅对古时候产生了影响,更对当代大学生的心理、身体、思想等方面产生了很大的影响。传统养生文化在提高学生素质的同时,还进一步促进了养生文化在学校教育中的作用,使得其在大学生中成为提高素质的重要手段,对于今后大学生的健康发展也起到了良好的作用。

关键词

中国传统; 养生文化; 大学生素质教育

1 引言

目前,随着生活水平的不断提前,人们对于生活的标准也有所改变,对于健康也有了新的认识,因此,养生也成为现在人们更加重视的一种生活方式。人们将更加关注身体与精神相统一的健康观念,因此,对于中国传统养生文化也就产生了浓厚的兴趣。近几年来,中国传统的养生方法有很多,例如,太极拳、八段锦、五禽戏等都在慢慢深入许多高校。由此可见,我们民族的传统文化在养生中的地位,从而进一步促进养生文化在大学生教学当中的作用,让学生通过受益之后,可以更好的传播、引导其他人对于养生的关注,同时,也增加了学生对于养生的兴趣,提高学生的综合素质。中国传统养生文化不仅仅是中国传统的文化特色,更是我们生活中不可缺少的一部分,只有拥有健康的身体,才可以谈任何

其他事情。在进行养生指导实践时,中国更加注重其整体性,因为只有这样才能相互协调、共同发展等。然而,中国传统养生与其他国家养生的不同就在于这一点,他们更加关注的是对于出现的问题有针对性的改变,比如,我们生活最常见的头疼,在中国,通常采用的是经脉学说,通过具体按压经脉的方法,使得脉络畅通就可以了,而在其他国家就很难理解了,因此,这也是体现中国传统养生文化博大精深的地方。

2 中国传统养生文化的内涵

在中国,养生文化可以分为很多,例如,我们常见的儒家养生文化、科学养生文化、道家养生文化、武术家及民间养生文化等,各有各的不同,丰富多样,各具特色。中国传统养生文化,拥有悠久的历史,通过不断的摸索、研究流传至今,其中涉及医学、现代科学技术、哲学等很多学科的文

化系统,具有独特的风格和特色。它的形成就是通过人们长时间的生活总结,不断调整、不断尝试,才得到现在的各种表现形式,深入人们的思想、行为、情感、思维等,互相联系、互相作用,最终形成独特的中国传统养生文化^[1]。

在现代生活中,最为突出的可能就是“天人合一”和“阴阳平衡”学说。历史上有很多养生文化的学说,但唯一流传下来的就是这两种。天人合一就是说天、地、人合为一体,任何事物都不能将其分离,在这种思想下孕育着中国传统养生功法,充分体现出人体自身的运动与自然运动二者之间密不可分的关系,要想达到养生的效果,就应该顺应自然的发展规律,然而,中国传统养生就体现了这一点,随着四季的不断化,采用不同的功法来锻炼,所以,“天人合一”学说在养生方面,体现出养生离不开自然界的变化。而世间任何事物的存在和发展都是相互影响、相互制约的,例如,在养生方面,古时候人们用阴和阳来表示,阴代表的就是没有阳光的那一面,是阴暗的、寒冷的、相对静止的,而阳就是和阴对立的那一面,阳光的、明亮的、温暖的、永恒运动的。在人体中也是一样的,要想拥有健康,就应该保持阴阳平衡,如果打破这一规则,就会带来很多不便。

3 传统养生文化对大学生素质的提高

随着社会的不断发展,中国传统养生文化也在不断体现着它的价值特征以及自身存在的优势。独特的养生之道让它一直流传至今,没有经过岁月的洗礼而退缩,并且还可以适应社会的发展,不断满足人们的需求,尤其在现阶段人们对于健康运动不断扩大的今天,中国传统养生文化不仅体现出它独特的魅力,同时还让更多的大学生深入其中,对于养生的问题更加关注,让社会对其更加重视,成为人们生活中必不可少的一部分,其次,对于人们素质的提高也发挥了很大的作用,让更多的人可以对养生文化进行研究。

3.1 传统养生文化对大学生身体素质的提高

以目前社会的发现来看,人们的生活节奏在不断的加快,无形的生活压力也在不断的增加,人们的素质水平趋于一个下降的趋势,据统计,现在大部分人们处于亚健康状态,很多养生方式并没有得到应用,而在老年人或其他喜欢运动的人身上却体现的淋漓尽致,尤其是当代大学生,他们在学校有必修的体育课,其中就有对养生有帮助的太极拳,它的运动方式缓慢、

圆滑、轻柔、让人感到很舒服,就像人们常说“行云流水,连绵不断”,显的很高雅并且还很自然。在长久的练习之下你会体会到其中有很多内涵,让你的审美能力、对于事物的处理方法也会有所不同,在享受的同时,还可以消除疾病,获得健康,从内而外的影响自己,这样的养生方法既简单又可以让人放松,还能提高自身素质,促进身心健康发展,因此,传统的养生文化对于大学生的身体素质提高很有帮助^[2]。

3.2 传统养生文化对大学生心理素质的提高

对于很多大学生来说,受现代社会的影响,很多学生的心理素质并不是很高,而传统的养生文化对于这一点很能会有或多或少的帮助,因为传统养生是将人与自然构建一种相对平等的关系。在大学生进行长时间的养生练习后,可能在性格、心理等方面都会有深刻的感悟,对自身素质提高得到帮助,养成一种宽广的胸怀、遇事大度、懂得谦让、不拘小节、坚忍不拔等良好的品格,从而形成健康的心理素质,互帮互助、共同进步的心理观念,让传统的养生文化影响人们的心理,促使学生的心理素质得以发展与提高。

3.3 传统养生文化对大学生思想道德素质的提高

随着教育的不断发展,人们对于学生的要求也越来越高,在思想道德方面也要不断加深,然而,目前还是存在一些不良行为,对社会产生不好的影响。因此,对于这样的情况,当代大学生应起带头作用,通过中国传统养生文化来影响身边的每一个人,让学生实现一身的价值。在学校,学生可以通过举办一些与思想道德相关的活动,例如与传统养生有关的讲座、主题班会、社团活动等来提高学生的思想道德素质。与社会不文明现象作斗争,对于存在不道德的行为,应尽可能的用法律武器去制止,提高人们的思想素质。因此,利用传统养生不仅可以锻炼学生坚持不懈、勇于克服困难的优秀品质、还能让学生的综合素质得到提升。

3.4 传统养生文化对大学生人文素质的提高

中华民族文化有着悠久的历史,对于学生的人文素质有着很大的影响。而学生作为青年中比较优秀的一个群体,对于自身素质的提高是很有必要的。在学校,学生可以借助于各种资源来提高自身的人文素质,不仅仅只局限于书本。很多传统文化也在一直影响着学生,从各方面提高学生的人文素质。例如,利用学校图书馆的资源,充分实现养生文化在人文素质方面的运用,从而让自己有所感悟,以此来弥补存

在的不足,让学生可以利用传统养生文化中的知识锻炼自己、提升自己,深刻体会其中的内涵,让自己可以获得更多的人文知识,人文素质得到提升,真正成为了一名富有人文素养的合格大学生^[1]。所以养生不仅是一种促进身体健康的技巧,更是一种可以提高自身人文素质的品质。

3.5 培养大学生的终身养生观念

对于学生来说,除了培养终身学习的理念之外,还应该让学生知道养生也非常重要。对于当代大学生来说,实现终身养生的理念对自身发展有很大的影响。培养学生终身保持健康养生的教学理念是势在必得的,传统养生在慢慢的融入我们生活当中,无论是哪方面,都一直促使我们形成终身学习的理念。这种养生方法不仅可以让学生缓解压力、消除烦恼,还可以让学生形成终身养生的教育理念,更好的提升自身素质,促使学生身心健康成长,养成终身保健的习惯,正确树立大学生终身养生的观念,从而更好的提升自身素质。

4 中国传统养生文化对大学生人文素质的意义

对于大学生来说,传统的养生文化不仅可以让他们减缓生活、学习上的压力,调节状态,还能让他们提高自身的审美能力和审美情趣。由此可见,传统养生文化对于学生的素质提高有很大的作用,因此,高校应重视学生的素质提高,在学习养生功法的同时,让学生更加懂得提升自身素质,面对困难时的处理方法以及为人处世应注意的事项等。让养生之道深入人心,在锻炼身体的同时,又可以潜移默化的影响人的精神状态,从而达到真正的效果。

5 结语

生活中,养生可能影响着我们生活的很多方面,而对大

学生来说,他们更加重视的是素质的提高。在中国,大学生的素质整体来说还是比较好的,但也存在着一些细小的问题,现在很多学生都以自我为中心,人际关系不是很好,遇事比较冲动、习惯用武力来解决问题等这样那样的现象。然而,将中国传统养生文化深入其中,可能会对学生产生素质方面的影响,避免一些不良行为的发生,从而让学生素质提高产生积极的作用。

大学生作为中国目前发展的主力军,在继承和发扬民族精神方面起着主导作用,因此,让学生深入学习中华民族的传统养生文化,学习其中的精华所在,对于那些不好的应舍弃,从而使得其可以继续言传和发展下去,影响更多的人。并在此过程中,进一步扩大学生在素质方面的教育,让更多的学生可以从中认识、了解并且关心和支持、参与其中,不仅养生文化进一步的发展。同时,还可以加强对大学生养生功法的指导,以积极、正确的态度去对待,共同营造符合社会、符合当代大学生的教学理念,发挥中国传统养生功法的优势,让更多的学生在学的同时,提高自身素质,增进同学之间的感情,让养生文化遍及整个校园,提高学生的综合素质,同时,还可以让民族文化得以传承,利用不断创新的精神,将中华传统养生文化更好的弘扬,更好的与教育相结合,培养出更多高素质人才。

参考文献

- [1] 张利,丁亚兰.“养生教育”在中学学校教育中的运用研究[J].阜阳师范学院学报(自然科学版),2008,25(02).
- [2] 和海玲,牛永刚.中国传统养生教育与大学生人文素养的提升[J].新乡师范高等专科学校学报,2006,20(05):155-157.
- [3] 吴正耀.中国传统体育养生的哲学基础及其独特的风格[J].体育科学研究,2001(01).