



## 休闲文化与养生

<http://www.firstlight.cn> 2010-04-21

休闲，是人类生活的基本特征之一。它不仅是反映生产力水平高低的标志，而且是衡量社会文明的重要尺度。快速发展的时代引起的人的价值观的调整和变化，使它越发成为全人类高度关注的领域。有关专家预测，具有全球意义的大众化休闲时代正在到来。深刻认识和研究休闲文化与人类健康生存的关系，必然要成为社会，特别是医学界重视的命题之一。

### 休闲文化考辨

休闲，在文字语言学中是“休”与“闲”的联合。《说文》的解释是：“休，息止也，从人依木。”意为人在劳作之余，倚靠于树木或依树而坐的休息。目前，较为认同的休闲概念是，指人们从工作和生活的压力中超脱出来，在闲暇时间自愿从事各项非报酬性的自由活动（吴永江《中国传统休闲文化对现代休闲旅游的启示》）。

休闲与文化是不可分离的，休闲文化是人们在业余闲暇时间，经过充分自由选择 and 纯粹爱好所致用于自我享受、调整和发展的观念、态度、方法和手段的总和（谢洪恩《论我国休闲文化生态系统的构建》）。

我国古代的休闲思想与实践丰富多彩，休闲文化体现在哲学、宗教、文学艺术及人文情怀、民间习俗等各个层面，当然也包括与生存、生命、生活休戚相关的医学领域。节日休闲的文化背景，是以饮食起居、社会交际、娱乐体育为中心的，并且具有浓厚的时令和节俭特色，尤其是与“吃”有关的特色（如春节的饺子、元宵的汤圆、端午的粽子、腊八的粥、中秋的月饼等）。在漫长的历史长河中，儒家、道家文化对休闲文化的形成和文化风格的确立发挥了巨大的推手作用：儒家诗词抒怀、书画言情、著述立言和道家亲山近水、琴棋勉志、隐逸修行的休闲之道，都极大地丰富了休闲文化的内涵，提升了休闲文化的品位，拓展了休闲文化的意义，传承和发展了休闲文化的精髓。

追古抚今，人们越来越认识到健康、高雅的休闲文化对于愉悦身心、陶冶情操、缓解压力、提升生活质量的作用是要紧的和不可或缺的，研究休闲文化与健身健心、修身养性、健康长寿的关系，是大众生活的迫切需求。

### 休闲文化中的健康话题

休闲文化，是人类社会传统文化的继续和现代文明的创造，是社会物质文明和精神文明的结晶。它是以个人的文化修养为背景，以探求和享受文化生活为目的，以获得现实生活中个人的心理满足、精神愉悦、身体健康为目标的生命活动过程（张顺《保护传统节日文化，构建大众休闲文化》）。它具有悠闲自得、顾虑最小、感觉最放松的共享性特征，使人于淡泊宁静之中尽可能摆脱物欲的牵累，知足常乐、旷达处事，从中获得心灵的高度自由，用乐以忘忧的生活方式进入人生的最高境界，实现人的全面发展。这种躯体与精神统一、主体与客体统一的要求，正是新的健康观——健康不仅仅是机体不发生疾病，而且包括健康的心理状态、健康的社会适应状态和健康的道德观所折射出的全部内容和中医养生学及预防医学的基本精神。

休闲文化涉及的范围很广，作为人们生活的有机构成，休闲正随着人们生活水平的提高、养生保健热的升温而呈现出日趋热闹的局面。休闲文化形成之中就已嵌入的与健康相关的基因，决定了它们之间无时不发生对接的法则：既包括休闲对健康的正向支撑，也包括休闲对健康的反作用力。人们亟待得到有关健康休闲、健康养生的科学指导。

### 对休闲文化的理性思考

休闲文化作为文化建设的重要领域，必须以社会主义先进文化为指导，以提高人们的生活质量、精神境界、道德情操为目的，引导大众选择健康高尚、注重品质的休闲方式，提升休闲文化的品位（曾长秋《休闲文化的困境与超越》）。

由休闲行为联系到健康养生，在对待养生问题上，中国传统文化向来是以“天人合一”的理念、人与自然和谐相处的伦理精神和尚静重养的方法为指导思想的。中医学强调“以顺为养”的养生观，即养生要体现随心、随意、随时、随缘的主导理念，不能有太多的“刻意”成分。人们如果能够做到心情顺（养精调神，铸就健康支柱）、饮食顺（合理饮食，打造健康基石）、体力顺（强身健体，增添健康动力）、保养顺（科学用药，充实健康保障），何患之有？这就是中国人在数千年实践中总结出的行之有效的信条，是中医独具特色的养生观。

中国传统的养生思想是朴素的、朴实的，是竭力反对做作、炒作，也不需要做作、炒作的。联想到一些现代人脱离国情、民情、中医学科之情，奢谈什么养生术、养生法，把养生说玄、说杂、说繁，说得脱离实际，说到人们无所适从的地步，不是太令人感到担忧也太悲哀了吗？中国的养生宣传亟待整治、亟待规范，中国人的养生理念急需回归到中国文化和中医药文化的氛围里来。休闲文化，是注入人生每一步、伴随人生命全过程的滋润液、营养剂，享受休闲，不是到了老年时代才能拥有的专利；养生健身，是建在人生每一步、伴随人生命全过程的加氧点、充气站，不能用“明日复明日”的推辞去应对。

[存档文本](#)

