

探讨基于本土文化的老年养生康复作业治疗

高峰¹ 周远昔¹ 施晓畅² 张保¹

1. 十堰市太和医院 2. 香港理工大学

作业治疗 (occupation therapy, OT) 于 19 世纪初起源于西方, 其重要原则之一是基于文化。文化源自生活, 同时也在发展中影响着生活中的人和种种作业活动, 表现在人类作业的各个方面, 总之, 文化是一种成为习惯的精神价值和生活方式, 有地区人类生活的要素形态。作业科学重视社会与文化方面的影响, 重视不同文化信仰、习俗对作业活动和参与性的影响, 注重多样性与个体化。如何让融有西方文化理念的治疗被本方百姓理解和接受、实现以本土“文”而“化”之, 亦即如何将本方百姓的生活融入 OT, 最终有效地将国外的知识体系应用到本地实践当中, 值得探讨。不同于西方文化的重理性认知、重视差别、对立与矛盾, 中国文化更擅于感性直觉, 重视统一、联系与和谐。作业治疗与中国文化相遇, 会和所有中西碰撞结合的课题一样, 衍生出许多特别的形式、内涵与理念。

中国文化是几千年农耕文化的产物, 人和环境的关系紧密到影响整个人对自己生活的观感。比如, 没有把握住时令, 可能就做不好秋收, 一年饿肚子。因此, 对于健康生活的理念也和自然环境有连绵不断的关系。OT 创始人 Meyer 就非常在意生活中不同事物的安排和做事的节奏对人精神意志的影响, 这和传统中国文化在意的节气时令、每日阴阳消长有相当的一致性。好的生活作息可以让人更健康、保持住健康和恢复健康, 这些与自然环境相一致的认知也是 OT 和传统中国文化看待生活的方向。所以我们是否可以把这样相同的思维提炼出来, 用来引导中文背景的人们拿来作为自己养生活动的“座右铭”呢?

我院位于著名的道教圣地武当山下, 受本地区浓郁的道教文化影响, 我们尝试将基于本土道教文化的作业活动应用于老年养生康复, 形成了一套完整的养生康复理论体系与实践, 即: “三炼”、“六养”、“九调”。“三炼”即炼精、炼气、炼神, 为养生的基础。“六养”即浴养、脉养、功养、食养、丹养、文养, 是实现“三炼”的六大养生方法体系。“九调”即调脏腑、调情志、调德行、调脏腑, 内调气、息、心, 外调筋、骨、形, 是“六养”的功效所在。

目前在实践中运用如下:

依照作业治疗流程, 第一步, 和客户面谈, 倾听客户生活故事、了解客户诉求, 做好评估与问题分析, 尤其分析客户“精气神”状态。按照养生学观点, 老年人筋骨退行, 活动迟缓, 生理功能下降, 学习新事物能力减退, 情绪变化快, 可谓精不满、气不足、神不旺。因此以“精气神三炼”为总纲, 以“精满、气足、神旺”为目标, 和客户一起制定一天的活动计划。第二步, 以“功养”

开始，定每日清晨卯时（上午 5:00-7:00），于医院环境开阔、空气流通的小花园处，站桩 30 分钟，二十四式简化太极拳 3 遍，八段锦 3 遍，整理导引 16 式 1 遍。或练静功，依子午流注选择时辰，静坐 30 分钟。功毕早餐。巳时（上午 9:00-11:00）“文养”，修身养心，学习传统文化经典，如《道德经》、《南华经》等，以传统智慧养护心理，学习宁静淡泊的处世态度，改善情绪习惯。午时、未时（11:00-15:00）午餐、午休、自由活动。申时（15:00-17:00）的“文养”则以书法、绘画为主，以书法的要求抄写、学习经典著作，设置学习目标，或以篇幅为量。主要锻炼手指精细功能、手眼协调能力、认知能力等，同时学习经典也可以陶冶情操，改善老年人的情志与心理状态。酉时（17:00-19:00）自由活动与晚餐。餐后可小聚座谈，交流心得体会，锻炼社交能力，也可外出散步 1 小时。戌时（19:00-21:00）于修行堂练习坐功、桩功等静功 1 小时，整理导引 16 式 1 遍，然后准备入睡，整套养生作业活动毕。

以上基于本土道教文化形成的作业活动在理论上到底是否可行？作业治疗理论如何落实在养生康复活动实践中？两者融合成功的标准又是什么？如果把把这个课题看作中西医结合的一个实践，那它们的结合点又在哪里？要理清这一系列的问题，首先要明确思考的角度：即主客关系。本土化的作业治疗，中国传统养生康复，谁为主体，谁为客体？谁基于谁，作用于对方？既然作业治疗要被“本土化”，那必然是中国文化色彩占主导——如果要基于这门西方学科为主体，那就应当讨论如何使养生康复学“在地化”，而不是作业治疗“本土化”。

1. 理论基础

1.1 老年养生康复要点明晰

主客既明，首先明确主体“老年养生康复”的概念、现状与需求。

1.1.1 养生的概念

“养生”一词最早出自道家经典《庄子·养生主》：“得养生焉。”原指道家通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动养，即调养、保养、补养之意；生，即生命、生存、生长之意。现代广义的“养生”是指根据人的生命规律主动进行物质精神的身心养护活动。由于道教医学与中国传统医学在几千年发展中几乎形影不离，现今完善的养生理论体系兼具中医与道医的特质，以道教理论更重。

1.1.2 道教养生观

从理论上，道教养生同样以整体观、辩证观为基本观点，以阴阳五行、脏腑经络为基础学说；从方法上，以起居、情志、饮食、功法、丹道等分别为途径。道教养生中的“生”不仅指生命，还包含有生长、生成的意义。“生”可以看作是“道”的主要功能和状态，追求长生就不仅仅是单纯追求生命的延长，更是一种人生价值的实现，即与道相合的体现。道教养生观以“道生万物”、“道法自然”和有无之间的朴素辩证唯物主义作为哲学基础；将形、气、神视作生

命基本要素；将心性与生命视为统一体；将道德修养与养生道术置于同等重要的地位；将顺乎自然作为道教养生的法则。即使是从现代角度来看，道教养生文化中蕴含着丰富深刻的哲学思想，也不乏科学合理的成分。道教养生不仅能强身健体、延长生命，而且还有助于人们树立正确的生命观、养生观，对构建和谐生态和和谐社会有着积极的作用。

1.1.3 道教养生基本方法

按照“贵人重生、乐生恶死”的生命价值观和“形神合一、性命双修”的生命修养观，道教在两千多年的发展过程中，形成了其颇具特色的养生方法体系，其本质可以概括为：“炼”、“养”、“调”，即从无炼有、从微养著、从乱调谐。

1.1.4 形气神并养

道教养生学认为，人体生命是形、气、神的统一，形是生命存在的物质基础，气是人体生命活动的动力和源泉，神是人体生命活动的控制和主宰。三者各处其位，各行其职，缺一不可；反之若失去其和谐统一的关系，人的生存就会受到影响，甚至导致其死亡。形、气、神不仅是生命构成的要素，它们之间通过相互依赖、相互作用、相互制约共同养护人的身心健康。因此，道教养生最根本的方法就是形气神并养。人是形气神的统一体，精气神又为人身三宝，是维持人体生命活动的基础，所以要实现人的长生久视就必须注重形气神的保养和修炼。

形的调养在于养精和调形，精是形体的精华，珍惜精气是养生的重中之重。除了摄入药食滋补外，还必须以动养形，通过运动维护身体的机能还可以增强与神的和谐关系。气的调养在于养元和调气，必须爱惜元气，不做无谓的消耗，如损耗则应补养，是气机恢复；调气即使人体之气达到气足气顺的状态。形气神并养，以期达到精满、气足、神旺的理想状态，从而实现长生久视的目的。

1.1.5 性命双修

命指生命，即由形气神构成的具有生命活力的存在物；性指心性，即心神，也就是人的精神意识。人的命与性是不可分的，必须性命双修才能达到形神俱妙境界。如果只修性则命不能保，只修命则性无以存，都不能达到性命长存，健康长寿的目的。

命是形与气的统一，所以修命即修形、炼气，也就是保养身形。道教所用服食、行气、导引、调摄等养生方法都属于修命的方法。性即心神，所以修性即修炼心神，修炼心神之法都属修性的范畴。但是修行性灵早于修行身体，即正确的认知早于正确的行为，调整的过程在于如何内观自己外观环境，去确立正确或者适当的认知。总之，修身与养性总是分不开的。

1.1.6 顺乎自然

顺乎自然是道教养生的法则。道教养生家们认为，要使生命长寿就要在生理

活动和思想意识活动上顺其自然，按照自然的需要与规律进行活动，不压抑自己的欲望，也不贪婪地去追求自然需要之外的欲望和满足；不人为地去改变自然的存在和运动状态，不强作强为，不强迫自然，更不对自然恣意为，一切按照自然之物本身的规律去做。

1.1.7 老年养生康复的现状

人口老龄化早已不是一个陌生的问题了。我国已处于老年型社会，老年人口基数大，各种老年病、慢性病发病率日益增高，严重影响老年人身体健康与生活质量，不仅加重自身经济负担，还为社会医疗工作带来沉重的经济压力。因此，以“治未病”为特点的养生学就颇具用武之地。目前，我国经济快速发展，人民生活水平提高，对高品质生活的追求进一步提升，延长寿命、增强体质、养生保健逐渐成为人们的显性诉求。国家对中医药发展和养生康复学科的重视也提高到前所未有的水平。在医疗领域，也有越来越多关于养生方法应用于治疗疾病并取得良好疗效的报道。在社会方面，许多媒体与各大中医院校合作，向民众宣讲传授养生知识。总体来说，养生康复正处于进步发展的良性态势。

1.1.8 老年养生康复的发展需求

所谓发展需求，需要针对于待解决的问题与挑战。从参与者的角度分析：首先，大多数环境里养生康复技术只起辅助功能，占比小，缺乏专业人士指导，且参与者依从性并不高。其次，养生康复通常不能持之以恒，或者缺乏科学正确的分析引导，参与者无法获得针对性强的养生方案，或不得要领而久无成效。所以，老年养生康复的发展，需要完整的养生理论体系，需要专业人才有效指导，需要灵活多变的方式方法，适应老年人退休后作业规律的改变以及作业思维习惯的改变，促进主动参与，提高依从性。

1.2. 作业治疗与本土化融通要点明晰

1.2.1 实践模式的融通

首先还是再次明确作业治疗的概念。根据 WFOT 对作业治疗的定义：作业治疗是以服务对象为中心，通过有意义和目的的作业活动促进健康和幸福的一门医疗卫生专业。作业治疗的目的是协助服务对象选择、参与、应用有目的性和有意义的活动去预防、恢复或减少与生活相关的功能障碍，促进最大限度地恢复躯体、心理和社会方面的适应及功能，增进健康，预防能力的丧失及残疾的发生，使人可以在生活环境中得以发展，鼓励他们参与并为社会做贡献。作业治疗关注的是服务对象的功能、生活、健康与幸福。

要使作业治疗运用于老年养生康复这一古老传统、民族特色浓厚的学科，服务于老年人这一特定的群体，那么这套实践模式需符合以下几点：1. 以中国传统哲学为基础观点，重视整体与平衡；且与养生学的基本元素和方法取得一致。2. 以老年参与者的心理、行为特点为分析重点，使用老年参与者容易理解、能

与治疗师有效沟通的术语与语言。3. 明确养生康复不同于西方康复医学的需求，参与者对养生的诉求在于“治未病”，在于延长寿命、增强体质，有别于康复学科的功能锻炼与恢复，且养生“训练”的都是“精气神”这类并不直观的“功能”。

目前有许多作业治疗实践模式运用于临床，较常应用的主要有作业表现模式 OP，人类作业模式 MOHO，人 - 环境 - 作业模式 PEO，人 - 环境 - 职业行为模式 PEOB 等。但由于文化背景、语言习惯、思维方式等差异，我国作业治疗从业者在学习、教授、乃至临床运用中，会面临不同程度的问题和困难，如学习方面的理解问题，与服务对象的沟通问题以及进而产生的执行问题，都反映出作业治疗学这一西方学科与东方文化结合融通的必要，尤其是实践模式的“本土化”应用。从 PEO 模式分析，随着老年人年龄日增及个人能力下降，人的因素会逐渐减少，作业的角色会减轻及重要性下降，环境再次成为主导作业能力的因素。因为退休，没有工作及经济收入，老年人需要在一个安全及认知及肢体能力等各方面没有太大要求的环境下生活，他们需要被照顾。基于本土道教文化的养生康复作业活动则善于利用将老人家对道教思维的熏陶，促成自发形成的人们对安全、舒适，天人合一的环境的需求和自我营造。这是人生阅历带来的生活体会、生活习惯和技能宝典，是老年人独有的本事，可将“被照顾”的标签彻底撕开。从 MOHO 模式分析，老年人正常老化的进程更易于调动他们参与养生康复作业活动的动机，这对于改变生活状态的他们重新习得一些生活的技巧、一种保持健康预防疾病的做事方法、提升生活做事的能力，也就是生活本事至关重要，这本事不但是解决了生活中做事情遇到的困难，还有益于延年益寿养生保健。

1.2.2 形式内容的融通

形式和内容是本土化体现的主要方面。上文提到本土化的作业治疗模式应当以中国传统哲学为基础观点，基本元素与养生学取得一致，即重视整体与和谐，以炼养“精气神”为主要目的，重视心性与生命，或称之为生理心理同等的重要性。此处还需要明确一点，与作业治疗相同的是，养生同样是主张主动参与的，甚至在几千年的流传过程中，传道教授只是入门，重要的在于自发主动的实践。因此，要使老年参与者主动地进行养生康复作业活动，需要治疗师把握住老年人“眉寿之人，形气虽衰，心亦自壮，喜怒性气不定止如小儿”的情志特点，“侍其左右，不令寂寞”，做好陪伴和支持的工作，这与作业治疗重在“赋能”有异曲同工之妙。“择其所好，便其赏阅，有所兴趣”，根据老年人的兴趣爱好选择活动调适心理情绪。同样这些也是作业治疗本身的核心要素。此处本土化的体现主要在于形式方法，应选取中国传统特色的活动为作业。进行活动的环境同样建议选用中国特色的场所，室外宜选择园林、花草公园等亲近自然的地方，帮助参与者更好的体会“天人合一”的哲学理念，放松身心，进入养生状态。

2. 结合与运用

2.1 从文化结合

文化是这一切的基础，相关的概念关系值得反复重申直至深入人心。首先明确，养生是养护生命，是为了延长寿命、增强体质、预防疾病，究其本质还是顺应自然的，因此在整个过程中治疗师与参与者都需保持宁静平和、不急不躁的心态。中国哲学讲究“和谐”，追求一种整体和谐的状态。中医与养生理论中基础观点中的“整体观念”、“天人合一”，就很好的指导了本土化作业治疗运用于老年养生康复中对作业活动设计和心理引导方面，宜柔、宜缓，放松身心去感知“天地与我同在，万物与我同根”的境界；将人体也视作一个整体，动与静、内与外、脏腑功能与肢体功能、心性与生命、人与自然，都是有机统一的整体，互根互用，从和谐和整体的角度来理解和把握。老年人是有丰富生活故事和深刻文化体验的人群，在这一特定文化环境下可以寻找自我的根、童年的回忆及国家的认同感。

2.2 从方法结合

养生可以具体为养精、气、神。传统养生有许多技法，作业治疗与之结合后，可以衍生出很多独具特色的作业活动。此处作业活动的概念不再仅限于“个体在其特定的发育阶段和生活环境中每天必须完成的活动或承担一定角色所从事的各种活动”，而是保留其原本的内涵要领，结合中国养生理论，转化为动静皆宜、内外兼修的行为活动。

参考现有的临床实践，依照这样的思路，从养生康复实践中的“六养”可以窥探出本土化作业治疗切入结合点。“功养”即功法养以武当太极拳、八段锦等动功与桩功、坐功等静功持之以恒地练习，以达到疏通经络、形神兼修的养生目的。可以考虑将养生活活动方案作为作业治疗处方，功法学习时可分阶段设置并制定目标，以观察参与者的完成情况；当参与者掌握功法可以独立完成时，设置处方可定时、定点、定量，按照传统因时养生等法则施行。通过辨证制定的功法“作业”，同样可以起到提升参与者主观能动性、提高参与者生活质量与幸福感。再有“文养”，即文化养生，通过经典文化学习、音乐茶道等调畅情志，陶冶情操，性命双修。另外，在作业活动方式上，即可单独习练，亦可小组完成，充分利用团体动力学特点增强客户认知度和主动性，从而提高习练效果。方法与结合点很多，可以明确的是，本土化作业治疗与老年养生康复结合运用，可以同时发挥两者的长处与优势，且更符合老年养生者的心理需求，参与性更高，也更容易被其家人认可接受。如是种种方法不多赘述。

3. 小结

目前我国正处于老龄化社会阶段，对养生的需求将长期处于上升状态。道教为我国本土教派，在中国经历了几千年的发展，具有强大的群众基础。我们将

作业治疗这一西方学科与中国传统道家文化结合，凝练出“三练”“六养”“九调”的作业活动，“炼、养、调”各司所主，“人、环境、作业”相互协调，传统与现代互根互用，秉持“形、气、神、意并养”、“性、命双修”的基本方法和原则，以期达到延长寿命、修身养性的养生目的。在这个实践过程中，OT提供的是一种策略，帮助老人家养成生活作息的习惯并得到养生的要领，从而提高生活质量。这种创新的作业治疗实践方法和模式对中华文化的发扬和作业治疗学的深入研究都大有裨益。这是属于全世界共同的财富，为了人类的健康事业，为了人类文明迸发出新的生命活力，这值得我们深入探索与思考，也是我们共同奋斗的事业与期盼。

参考文献

- [1] 崔金龙, 施晓畅, 廖鹏, 等. 作业治疗专业思维在中国的发展历程 (1986-2006)——历史文献研究 (上) [J]. 中国康复理论与实践, 2019.
- [2] 朱昭锦, 杨雨洁, 郭佳宝, 等. 太极特色作业治疗实践模式 [J]. 中国康复理论与实践, 2016, 22(011):1354-1356.
- [3] 周文泉, 于向东. 二十一世纪中西医结合养生康复学的发展趋势 [C]. 全国中西医结合养生学与康复医学学术研讨会. 2002.
- [4] 石君杰, 徐发莹. 浅谈中医养生康复学的概念及其特点 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2010, 08(016):64-65.
- [5] 李杰; 于姣姣; 刘梦; 戴宁; 张炜悦; 张蔚; 谭丽博;. 浅谈中医养生康复的基础理论 [C]. 中国残疾人康复协会中医康复委员会第十三届学术年会论文集.
- [6] 熊毅. 道家认知疗法的理论与方法研究 [D]. 广州中医药大学, 2009.
- [7] 曾 纛 吾 靖. 道家养生对中医康复医学的影响及应用价值研究 [D]. 2016.
- [8] 张静毅, 邹萍, 方庆霞, 等. 关于养生康复发展现状的问题与思考 [C]. 中华中医药学会养生康复分会学术年会暨服务老年产业研讨会.
- [9] 陈峥, 陈雪丽. 老年康复现状与趋势 [J]. 华西医学, 2019, 34(05):494-497.
- [10] 廖淋森, 谢琴. 老年疾病康复——" 健康中国 " 发展的路径探析 [J]. 辽宁医学院学报 (社会科学版), 2016, 014(002):24-26.
- [11] 闫彦宁. 作业治疗关注功能、生活、健康与幸福 [J]. 中国康复, 2016, 031(001):3-4.
- [12] 姜山, 王英, 王慧. 人口老龄化背景下作业治疗在中国发展面临的机遇与挑战 [J]. 中国康复理论与实践, 2020, v.26;No.243(02):119-123.
- [13] 古琨如, 余瑾, 王秋纯. 中国传统文化背景下的作业和作业治疗模式思考 [J]. 中国康复, 2012(6):467-468.
- [14] 赖少伟. 慢性心力衰竭患者中医运动养生的现况研究 [D]. 广州中医药大学, 2014.
- [15] 王旭东. 中医养生康复学——未来医学的发展方向 [J]. 南京中医药大学学报 (社会科学版), 2007(01):15-18.
- [16] Creek, J. (2010). The Core Concepts of Occupational Therapy: A Dynamic Framework for Practice. Jessica Kingsley Publishers.