

探討基於本土文化的老年養生康復作業治療

高峰¹ 周遠昔¹ 施曉暢² 張保¹

1. 十堰市太和醫院 2. 香港理工大學

作業治療 (occupation therapy, OT) 於 19 世紀初起源於西方，其重要原則之一是基於文化。文化源自生活，同時也在發展中影響著生活中的人和種種作業活動，表現在人類作業的各個方面，總之，文化是一種成為習慣的精神價值和生活方式，有地區人類生活的要素形態。作業科學重視社會與文化方面的影響，重視不同文化信仰、習俗對作業活動和參與性的影響，注重多樣性與個體化。如何讓融有西方文化理念的治療被本方百姓理解和接受、實現以本土“文”而“化”之，亦即如何將本方百姓的生活融入 OT，最終有效地將國外的知識體系應用到本地實踐當中，值得探討。不同于西方文化的重理性認知、重視差別、對立與矛盾，中國文化更擅於感性直覺，重視統一、聯繫與和諧。作業治療與中國文化相遇，會和所有中西碰撞結合的課題一樣，衍生出許多特別的形式、內涵與理念。

中國文化是幾千年農耕文化的產物，人和環境的關係緊密到影響整個人對自己生活的觀感。比如，沒有把握住時令，可能就做不好秋收，一年餓肚子。因此，對於健康生活的理念也和自然環境有連綿不斷的關係。OT 創始人 Meyer 就非常在意生活中不同事物的安排和做事的節奏對人精神意志的影響，這和傳統中國文化在意的節氣時令、每日陰陽消長有相當的一致性。好的生活作息可以讓人更健康、保持住健康和恢復健康，這些與自然環境相一致的認知也是 OT 和傳統中國文化看待生活的方向。所以我們是否可以把這樣相同的思維提煉出來，用來引導中文背景的人們拿來作為自己養生活動的“座右銘”呢？

我院位於著名的道教聖地武當山下，受本地區濃郁的道教文化影響，我們嘗試將基於本土道教文化的作業活動應用於老年養生康復，形成了一套完整的養生康復理論體系與實踐，即：“三煉”、“六養”、“九調”。“三煉”即煉精、煉氣、煉神，為養生的基礎。“六養”即浴養、脈養、功養、食養、丹養、文養，是實現“三煉”的六大養生方法體系。“九調”即調臟腑、調情志、調德行、調臟腑，內調氣、息、心，外調筋、骨、形，是“六養”的功效所在。

目前在實踐中運用如下：

依照作業治療流程，第一步，和客戶面談，傾聽客戶生活故事、瞭解客戶訴求，做好評估與問題分析，尤其分析客戶“精氣神”狀態。按照養生學觀點，老年人筋骨退行，活動遲緩，生理功能下降，學習新事物能力減退，情緒變化快，可謂精不滿、氣不足、神不旺。因此以“精氣神三煉”為總綱，以“精滿、氣足、神旺”為目標，和客戶一起制定一天的活動計畫。第二步，以“功養”

開始，定每日清晨卯時（上午 5:00-7:00），於醫院環境開闊、空氣流通的小花園處，站樁 30 分鐘，二十四式簡化太極拳 3 遍，八段錦 3 遍，整理導引 16 式 1 遍。或練靜功，依子午流注選擇時辰，靜坐 30 分鐘。功畢早餐。巳時（上午 9:00-11:00）“文養”，修身養心，學習傳統文化經典，如《道德經》、《南華經》等，以傳統智慧養護心理，學習寧靜淡泊的處世態度，改善情緒習慣。午時、未時（11:00-15:00）午餐、午休、自由活動。申時（15:00-17:00）的“文養”則以書法、繪畫為主，以書法的要求抄寫、學習經典著作，設置學習目標，或以篇幅為量。主要鍛煉手指精細功能、手眼協調能力、認知能力等，同時學習經典也可以陶冶情操，改善老年人的情志與心理狀態。酉時（17:00-19:00）自由活動與晚餐。餐後可小聚座談，交流心得體會，鍛煉社交能力，也可外出散步 1 小時。戌時（19:00-21:00）于修行堂練習坐功、樁功等靜功 1 小時，整理導引 16 式 1 遍，然後準備入睡，整套養生作業活動畢。

以上基於本土道教文化形成的作業活動在理論上到底是否可行？作業治療理論如何落實在養生康復活動實踐中？兩者融合成功的標準又是什麼？如果把這個課題看作中西醫結合的一個實踐，那它們的結合點又在哪裡？要理清這一系列的問題，首先要明確思考的角度：即主客關係。本土化的作業治療，中國傳統養生康復，誰為主體，誰為客體？誰基於誰，作用于對方？既然作業治療要被“本土化”，那必然是中國文化色彩占主導——如果要基於這門西方學科為主體，那就應當討論如何使養生康復學“在地化”，而不是作業治療“本土化”。

1. 理論基礎

1.1 老年養生康復要點明晰

主客既明，首先明確主體“老年養生康復”的概念、現狀與需求。

1.1.1 養生的概念

“養生”一詞最早出自道家經典《莊子·養生主》：“得養生焉。”原指道家通過各種方法頤養生命、增強體質、預防疾病，從而達到延年益壽的一種醫事活動養，即調養、保養、補養之意；生，即生命、生存、生長之意。現代廣義的“養生”是指根據人的生命規律主動進行物質精神的身心養護活動。由於道教醫學與中國傳統醫學在幾千年發展中幾乎形影不離，現今完善的養生理論體系兼具中醫與道醫的特質，以道教理論更重。

1.1.2 道教養生觀

從理論上，道教養生同樣以整體觀、辯證觀為基本觀點，以陰陽五行、臟腑經絡為基礎學說；從方法上，以起居、情志、飲食、功法、丹道等分別為途徑。道教養生中的“生”不僅指生命，還包含有生長、生成的意義。“生”可以看作是“道”的主要功能和狀態，追求長生就不僅僅是單純追求生命的延長，更是一種人生價值的實現，即與道相合的體現。道教養生觀以“道生萬物”、“道法自然”和有無之間的樸素辯證唯物主義作為哲學基礎；將形、氣、神視作生

命基本要素；將心性與生命視為統一體；將道德修養與養生道術置於同等重要的地位；將順乎自然作為道教養生的法則。即使是從現代角度來看，道教養生文化中蘊含著豐富深刻的哲學思想，也不乏科學合理的成分。道教養生不僅能強身健體、延長生命，而且還有助於人們樹立正確的生命觀、養生觀，對構建和諧生態和和諧社會有著積極的作用。

1.1.3 道教養生基本方法

按照“貴人重生、樂生惡死”的生命價值觀和“形神合一、性命雙修”的生命修養觀，道教在兩千多年的發展過程中，形成了其頗具特色的養生方法體系，其本質可以概括為：“煉”、“養”、“調”，即從無煉有、從微養著、從亂調諧。

1.1.4 形氣神並養

道教養生學認為，人體生命是形、氣、神的統一，形是生命存在的物質基礎，氣是人體生命活動的動力和源泉，神是人體生命活動的控制和主宰。三者各處其位，各行其職，缺一不可；反之若失去其和諧統一的關係，人的生存就會受到影響，甚至導致其死亡。形、氣、神不僅是生命構成的要素，它們之間通過相互依賴、相互作用、相互制約共同養護人的身心健康。因此，道教養生最根本的方法就是形氣神並養。人是形氣神的統一體，精氣神又為人身三寶，是維持人體生命活動的基礎，所以要實現人的長生久視就必須注重形氣神的保養和修煉。

形的調養在於養精和調形，精是形體的精華，珍惜精氣是養生的重中之重。除了攝入藥食滋補外，還必須以動養形，通過運動維護身體的機能還可以增強與神的和諧關係。氣的調養在於養元和調氣，必須愛惜元氣，不做無謂的消耗，如損耗則應補養，是氣機恢復；調氣即使人體之氣達到氣足氣順的狀態。形氣神並養，以期達到精滿、氣足、神旺的理想狀態，從而實現長生久視的目的。

1.1.5 性命雙修

命指生命，即由形氣神構成的具有生命活力的存在物；性指心性，即心神，也就是人的精神意識。人的命與性是不可分的，必須性命雙修才能達到形神俱妙境界。如果只修性則命不能保，只修命則性無以存，都不能達到性命長存，健康長壽的目的。

命是形與氣的統一，所以修命即修形、煉氣，也就是保養身形。道教所用服食、行氣、導引、調攝等養生方法都屬於修命的方法。性即心神，所以修性即修煉心神，修煉心神之法都屬修性的範疇。但是修行性靈早于修行身體，即正確的認知早于正確的行為，調整的過程在於如何內觀自己外觀環境，去確立正確或者適當的認知。總之，修身與養性總是分不開的。

1.1.6 順乎自然

順乎自然是道教養生的法則。道教養生家們認為，要使生命長壽就要在生理

活動和思想意識活動上順其自然，按照自然的需要與規律進行活動，不壓抑自己的欲望，也不貪婪地去追求自然需要之外的欲望和滿足；不人為地去改變自然的存在和運動狀態，不強作強為，不強迫自然，更不對自然恣意妄為，一切按照自然之物本身的規律去做。

1.1.7 老年養生康復的現狀

人口老齡化早已不是一個陌生的問題了。我國已處於老年型社會，老年人口基數大，各種老年病、慢性病發病率日益增高，嚴重影響老年人身體健康與生活品質，不僅加重自身經濟負擔，還為社會醫療工作帶來沉重的經濟壓力。因此，以“治未病”為特點的養生學就頗具用武之地。目前，我國經濟快速發展，人民生活水準提高，對高品質生活的追求進一步提升，延長壽命、增強體質、養生保健逐漸成為人們的顯性訴求。國家對中醫藥發展和養生康復學科的重視也提高到前所未有的水準。在醫療領域，也有越來越多關於養生方法應用於治療疾病並取得良好療效的報導。在社會方面，許多媒體與各大中醫院校合作，向民眾宣講傳授養生知識。總體來說，養生康復正處於進步發展的良性態勢。

1.1.8 老年養生康復的發展需求

所謂發展需求，需要針對於待解決的問題與挑戰。從參與者的角度分析：首先，大多數環境裡養生康復技術只起協助工具，占比小，缺乏專業人士指導，且參與者依從性並不高。其次，養生康復通常不能持之以恆，或者缺乏科學正確的分析引導，參與者無法獲得針對性強的養生方案，或不得要領而久無成效。所以，老年養生康復的發展，需要完整的養生理論體系，需要專業人才有效指導，需要靈活多變的方式方法，適應老年人退休後作業規律的改變以及作業思維習慣的改變，促進主動參與，提高依從性。

1.2 作業治療與本土化融通要點明晰

1.2.1 實踐模式的融通

首先還是再次明確作業治療的概念。根據 WFOT 對作業治療的定義：作業治療是以服務物件為中心，通過有意義和目的的作業活動促進健康和幸福的一門醫療衛生專業。作業治療的目的是協助服務物件選擇、參與、應用有目的性和有意義的活動去預防、恢復或減少與生活相關的功能障礙，促進最大限度地恢復軀體、心理和社會方面的適應及功能，增進健康，預防能力的喪失及殘疾的發生，使人可以在生活環境中得以發展，鼓勵他們參與並為社會做貢獻。作業治療關注的是服務物件的功能、生活、健康與幸福。

要使作業治療運用于老年養生康復這一古老傳統、民族特色濃厚的學科，服務於老年人這一特定的群體，那麼這套實踐模式需符合以下幾點：1. 以中國傳統哲學為基礎觀點，重視整體與平衡；且與養生學的基本元素和方法取得一致。2. 以老年參與者的心理、行為特點為分析重點，使用老年參與者容易理解、能

與治療師有效溝通的術語與語言。3. 明確養生康復不同于西方康復醫學的需求，參與者對養生的訴求在於“治未病”，在於延長壽命、增強體質，有別于康復學科的功能鍛煉與恢復，且養生“訓練”的都是“精氣神”這類並不直觀的“功能”。

目前有許多作業治療實踐模式運用於臨床，較常應用的主要有作業表現模式 OP，人類作業模式 MOHO，人-環境-作業模式 PEO，人-環境-職業行為模式 PEOP 等。但由於文化背景、語言習慣、思維方式等差異，我國作業治療從業者在學習、教授、乃至臨床運用中，會面臨不同程度的問題和困難，如學習方面的理解問題，與服務物件的溝通問題以及進而產生的執行問題，都反映出作業治療學這一西方學科與東方文化結合融通的必要，尤其是實踐模式的“本土化”應用。從 PEO 模式分析，隨著老年人年齡日增及個人能力下降，人的因素會逐漸減少，作業的角色會減輕及重要性下降，環境再次成為主導作業能力的因素。因為退休，沒有工作及經濟收入，老年人需要在一個安全及認知及肢體能力等各方面沒有太大要求的環境下生活，他們需要被照顧。基於本土道教文化的養生康復作業活動則善於利用將老人家對道教思維的薰陶，促成自發形成的人們對安全、舒適，天人合一的環境的需求和自我營造。這是人生閱歷帶來的生活體會、生活習慣和技能寶典，是老年人獨有的本事，可將“被照顧”的標籤徹底撕開。從 MOHO 模式分析，老年人正常老化的進程更易於調動他們參與養生康復作業活動的動機，這對於改變生活狀態的他們重新習得一些生活的技巧、一種保持健康預防疾病的做事方法、提升生活做事的能力，也就是生活本事至關重要，這本事不但是解決了生活中做事情遇到的困難，還有益於延年益壽養生保健。

1.2.2 形式內容的融通

形式和內容是本土化體現的主要方面。上文提到本土化的作業治療模式應當以中國傳統哲學為基礎觀點，基本元素與養生學取得一致，即重視整體與和諧，以煉養“精氣神”為主要目的，重視心性與生命，或稱之生理心理同等的重要性。此處還需要明確一點，與作業治療相同的是，養生同樣是主張主動參與的，甚至在幾千年的流傳過程中，傳道教授只是入門，重要的在於自發主動的實踐。因此，要使老年參與者主動地進行養生康復作業活動，需要治療師把握住老年人“眉壽之人，形氣雖衰，心亦自壯，喜怒性氣不定止如小兒”的情志特點，“侍其左右，不令寂寞”，做好陪伴和支持的工作，這與作業治療重在“賦能”有異曲同工之妙。“擇其所好，便其賞閱，有所興趣”，根據老年人的興趣愛好選擇活動調適心理情緒。同樣這些也是作業治療本身的核心要素。此處本土化的體現主要在於形式方法，應選取中國傳統特色的活動為作業。進行活動的環境同樣建議選用中國特色的場所，室外宜選擇園林、花草公園等親近自然的地方，幫助參與者更好的體會“天人合一”的哲學理念，放鬆身心，進入養生狀態。

2. 結合與運用

2.1 從文化結合

文化是這一切的基礎，相關的概念關係值得反復重申直至深入人心。首先明確，養生是養護生命，是為了延長壽命、增強體質、預防疾病，究其本質還是順應自然的，因此在整個過程中治療師與參與者都需保持寧靜平和、不急不躁的心態。中國哲學講究“和諧”，追求一種整體和諧的狀態。中醫與養生理論中基礎觀點中的“整體觀念”、“天人合一”，就很好的指導了本土化作業治療運用于老年養生康復中對作業活動設計和心理引導方面，宜柔、宜緩，放鬆身心去感知“天地與我同在，萬物與我同根”的境界；將人體也視作一個整體，動與靜、內與外、臟腑功能與肢體功能、心性與生命、人與自然，都是有機統一的整體，互根互用，從和諧和整體的角度來理解和把握。老年人是有豐富生活故事和深刻文化體驗的人群，在這一特定文化環境下可以尋找自我的根、童年的回憶及國家的認同感。

2.2 從方法結合

養生可以具體為養精、氣、神。傳統養生有許多技法，作業治療與之結合後，可以衍生出很多獨具特色的作業活動。此處作業活動的概念不再僅限於“個體在其特定的發育階段和生活環境中每天必須完成的活動或承擔一定角色所從事的各種活動”，而是保留其原本的內涵要領，結合中國養生理論，轉化為動靜皆宜、內外兼修的行為活動。

參考現有的臨床實踐，依照這樣的思路，從養生康復實踐中的“六養”可以窺探出本土化作業治療切入結合點。“功養”即功法養以武當太極拳、八段錦等動功與樁功、坐功等靜功持之以恆地練習，以達到疏通經絡、形神兼修的養生目的。可以考慮將養生活動方案作為作業治療處方，功法學習時可分階段設置並制定目標，以觀察參與者的完成情況；當參與者掌握功法可以獨立完成時，設置處方可定時、定點、定量，按照傳統因時養生等法則施行。通過辨證制定的功法“作業”，同樣可以起到提升參與者主觀能動性、提高參與者生活品質與幸福感。再有“文養”，即文化養生，通過經典文化學習、音樂茶道等調暢情志，陶冶情操，性命雙修。另外，在作業活動方式上，即可單獨習練，亦可小組完成，充分利用團體動力學特點增強客戶認知度和主動性，從而提高習練效果。方法與結合點很多，可以明確的是，本土化作業治療與老年養生康復結合運用，可以同時發揮兩者的長處與優勢，且更符合老年養生者的心理需求，參與性更高，也更容易被其家人認可接受。如是種種方法不多贅述。

3. 小結

目前我國正處於老齡化社會階段，對養生的需求將長期處於上升狀態。道教為我國本土教派，在中國經歷了幾千年的發展，具有強大的群眾基礎。我們將

作業治療這一西方學科與中國傳統道家文化結合，凝練出“三練”“六養”“九調”的作業活動，“煉、養、調”各司所主，“人、環境、作業”相互協調，傳統與現代互根互用，秉持“形、氣、神、意並養”、“性、命雙修”的基本方法和原則，以期達到延長壽命、修身養性的養生目的。在這個實踐過程中，OT 提供的是一種策略，幫助老人家養成生活作息的習慣並得到養生的要領，從而提高生活品質。這種創新的作業治療實踐方法和模式對中華文化的發揚和作業治療學的深入研究都大有裨益。這是屬於全世界共同的財富，為了人類的健康事業，為了人類文明迸發出新的生命活力，這值得我們深入探索與思考，也是我們共同奮鬥的事業與期盼。

參考文獻

- [1] 崔金龍，施曉暢，廖鵬，等．作業治療專業思維在中國的發展歷程（1986-2006）——歷史文獻研究（上）[J]．中國康復理論與實踐，2019.
- [2] 朱昭錦，楊雨潔，郭佳寶，等．太極特色作業治療實踐模式 [J]．中國康復理論與實踐，2016, 22(011):1354-1356.
- [3] 周文泉，于向東．二十一世紀中西醫結合養生康復學的發展趨勢 [C]．全國中西醫結合養生學與康復醫學學術研討會．2002.
- [4] 石君傑，徐發瑩．淺談中醫養生康復學的概念及其特點 [J]．中國中醫藥現代遠端教育，2010, 08(016):64-65.
- [5] 李傑；於姣姣；劉夢；戴寧；張煒悅；張蔚；譚麗博；．淺談中醫養生康復的基礎理論 [C]．中國殘疾人康復協會中醫康復委員會第十三屆學術年會論文集．
- [6] 熊毅．道家認知療法的理論與方法研究 [D]．廣州中醫藥大學，2009.
- [7] 曾糸吾鴻．道家養生對中醫康復醫學的影響及應用價值研究 [D]．2016.
- [8] 張靜毅，鄒萍，方慶霞，等．關於養生康復發展現狀的問題與思考 [C]．中華中醫藥學會養生康復分會學術年會暨服務老年產業研討會．
- [9] 陳崢，陳雪麗．老年康復現狀與趨勢 [J]．華西醫學，2019, 34(05):494-497.
- [10] 廖淋森，謝琴．老年疾病康復——“健康中國”發展的路徑探析 [J]．遼寧醫學院學報（社會科學版），2016, 014(002):24-26.
- [11] 閔彥寧．作業治療關注功能、生活、健康與幸福 [J]．中國康復，2016, 031(001):3-4.
- [12] 姜山，王英，王慧．人口老齡化背景下作業治療在中國發展面臨的機遇與挑戰 [J]．中國康復理論與實踐，2020, v. 26;No. 243(02):119-123.
- [13] 古琨如，餘瑾，王秋純．中國傳統文化背景下的作業和作業治療模式思考 [J]．中國康復，2012(6):467-468.
- [14] 賴少偉．慢性心力衰竭患者中醫運動養生的現況研究 [D]．廣州中醫藥大學，2014.
- [15] 王旭東．中醫養生康復學——未來醫學的發展方向 [J]．南京中醫藥大學學報（社會科學版），2007(01):15-18.
- [16] Creek, J. (2010). *The Core Concepts of Occupational Therapy: A Dynamic Framework for Practice*. Jessica Kingsley Publishers.