

基于非遗视域下的大学生身心健康改善路径探析 ——以高职院校中康、护理专业医学生培养为例

蒋文艳

广州南洋理工职业学院 广东, 广州 510900

DOI: 10.61369/ETR.2026120004

摘 要 : 非物质文化遗产是我国民族精神和传统文化的重要载体,凝结了前人的智慧,反映了过去的生产方式和社会生活。中医药资源、诊疗技法等,是我国非物质文化遗产的重要部分,其健康养生理念和实践经验充满哲学智慧,非常值得传承和发展运用。在培育医学生的过程中,其身心健康不容忽视,以党建引领降低学生的“无用、无望、无助”之感。传承中医诊疗技法,功能型党支部与中医文化建设双促双融,让非遗传承滋养学生、惠及群众、服务乡村。

关 键 词 : 非遗; 中医; 大学生身心健康; 功能型党支部

An Analysis of the Paths for Improving the Physical and Mental Health of College Students from the Perspective of Intangible Cultural Heritage—Taking the Cultivation of Medical Students Majoring in Medicine and Nursing in Higher Vocational Colleges as an Example

Jiang Wenyan

Guangzhou Nanwang Technology College, Guangzhou, Guangdong 510900

Abstract : Intangible cultural heritage is an important carrier of our national spirit and traditional culture, embodying the wisdom of previous generations and reflecting the production methods and social life of the past. Traditional Chinese medicine resources, diagnostic techniques, etc., are important parts of our intangible cultural heritage. Their health preservation concepts and practical experiences are full of philosophical wisdom and are very worthy of inheritance, development and application. In the process of cultivating medical students, their physical and mental health cannot be ignored. By leading with Party building, the sense of "uselessness, hopelessness and helplessness" of students can be reduced. Promoting the inheritance of traditional Chinese medicine diagnostic techniques through functional-type Party branches and the construction of traditional Chinese medicine culture can promote and integrate these two aspects, nourishing students, benefiting the masses and serving the countryside.

Keywords : intangible cultural heritage; Traditional Chinese Medicine; college students' physical and mental health; functional-type Party branch

一是从政策方面来看:在党的二十届三中全会《决定》提出,“完善中医药传承创新发展机制”。其中,强调了加快优质中医医疗、人才资源的提质扩容下沉,培养优质中医人才,为中医药传承创新发展提供新动力。在2024年12月的国家中医药管理局《关于加快推进中医优势专科建设的意见》中,明确中医药非物质文化遗产的保护,是为了更好地转化与发展,造福民众。只有切实保障中医药非遗的更有效转换与发展,产生社会效益,才能实现可持续发展,实现真正意义上的保护与传承。

目前,基层医疗卫生机构中医执业(助理)医师数量约为20.5万人,约占全国基层医疗卫生机构执业医师数的19.65%。^[2]可见,国家对中医诊疗技法传承发展的重视,以及中医专业人才的缺乏。

二是从心理健康方面来看:“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告(2020)》中展示了许多调查数据。^[1]其中一项是抑郁水平最高的是无业失业人员、退休人员,其次是学生群体。一项是大学本科以上学历人群的心理健康水平显著高于更低学历人群。一项是“18--34岁”的青年焦虑水平高于成人期的其他阶段。以上三项调查结果提示我们,应当更加重视高职院校大学生群体的心理健康问题的预防与干预。

总体原则是武装其头脑,野蛮其体魄,滋养其心灵。具体而言,以“中医诊疗技法”贯穿全程,创建“中医诊疗技法传承产业学院”,以功能型党支部发挥统筹领航功能,整合资源重点解决学生的身心健康问题。

项目基金:《培育时代新人背景下高校辅导员与思政课、专业课教师协同育人研究》(NY-2024DJ-YB01);《思政引领力视域下高职院校辅导员职业胜任力影响因素及提升策略研究》(NY-2025KYYB-18)

一、消除学生的“无用感”——非遗、课改，双促进

针灸、艾灸、推拿、养生汤等中医药诊疗方法，易筋经、八段锦、太极等养生、保健法，应当得到重视，充分传承、运用发展，提升医学生的诊疗能力，改善学生的体质。中医诊疗法能流传至今，得益于其可操作性和易炮制性。因此，高职院校的医学生是中医非遗文化传承的优秀人选。

（一）抛锚定向，增设中医诊疗技法课程。

为何要进行课程改革？

在求职的过程中，各美其美，方能脱颖而出。高职院校的医学生在培养周期和医学知识系统性等方面，并不占多少优势，需要以“一技之长”巧妙取胜。培养方案与的滞后性与课程设置的同质化，可能会让高职院校的医学生失去与本科生、研究生竞争的机会。因此，调整课程设置是有一定现实意义的。

（二）给强心剂，课程引入中医非遗传承人。

为何要引入中医非遗传承人？

高职院校的学生，可能普遍存在一种学习自觉性、学习兴趣有待进一步培养和激发的状态，引入稀缺教育资源，有益于激发学生的好奇心，进而提升学习热情。国家中医药管理局的《意见》^[3]中指出要加强中医优势专科建设，在中医特色优势发挥、疾病救治、人才培养、科研创新、现代化管理等方面发力。高职院校可以积极配合引入非遗传承人进行教学，促进中医优势专科建设。

中医药非遗项目传承人这个特殊的群体，毋庸置疑是中医药非遗事业发展的基石，让“传承人”发挥权威性，有助于非遗项目与课程相融相生更具科学规律性与独特性。

例如，学校在2023年引进了两家中医医疗企业入驻医学实训楼一楼，395名学生在各课余时间，分批接受针灸技法传承人的一对一专业指导，通过考核获得针灸培训班课程的证书，学生的获得感——更加具象化，帮助学生消除其“无用感”，促进学生的身心健康发展。

“传承人”是中医诊疗技法传承的重要载体，这一群体对中医药非遗的传承保护具有极其重要的作用。高职院校重视学生的技能培养，恰恰是中医药人才培养的完美摇篮，能发挥主阵地作用。“传承人”与高职院校的连结，有益于形成互补、形成合力。

二、降低学生“无望感”——非遗、党建，双融合

（一）传承——组建功能型党支部，传扬中医非遗文化。

由学生党支部和团委合力组建的“仁爱志愿服务队”，在校园内外广泛开展“阳光义诊”服务，让中医义诊切实服务师生、服务村民、服务社区，以行动贯彻党等等群众路线——“从群众中来，到群众中去”。

以志愿服务活动，切实把中医药这一宝贵财富继承好、发展好、利用好，带领学生以实际行动投身“乡村振兴”，促进乡村、社区卫生事业的健康发展。以志愿服务活动，培养学生的奉献精神，增强学生的自我价值感和集体荣誉感，避免学生“空心化”、

“利己化”。

2023年的寒假，在学生党支部“仁爱志愿服务队”的组织带领下，56名学生在暑假参加了乡村义诊、社区义诊社会实践，参与的学生获得社会实践证书，学生的自我价值感——更加深化。高职院校的学生，普遍在学习基础、自我管理能力等方面存在不足，心理健康问题更加突出。高校作为育人的主阵地，有责任将育人与育心相统一，着力培养大学生积极健康的心理品质。

心理健康教育不仅仅是心理健康知识的传授，亦是教师的理想信念、思维方式、道德品质示范和影响学生的过程。承认学生心理健康水平的差异，关注和帮扶存在心理异常的学生走出困境，帮助其通过心理咨询、中医诊疗技法、专科门诊治疗等方法获得治愈能力和抗挫折能力，进而恢复心理健康维稳能力，才能实现“仁爱仁心”的有温度的教育，增强“育人育心”的效度，提升“精心细心”的关注力度。

（二）推广——组建智媒体传播库，推广中医非遗文化。

智媒体背景下，对中医非遗项目的在高职院校的推广路径进行研究与实践，有助于促进中医诊疗技法非遗文化的传承与发扬。在日常生活中，抖音、小红书、哔哩哔哩、微信、微博等有着广泛的传播力和影响力，中医药项目在智媒体背景下传播具有广阔的传播平台，有助于提升中医药非遗文化的知名度和美誉度。为更好发挥功能型党支部的作用，学生党支部专门成立了“中医非遗传承网评志愿小分队”，以学生党员为骨干，以入党积极分子为主要成员的网评员小分队，专门针对中医诊疗技法的宣传推广进行点评互动，以增加用户黏性。2024年，在学院的官网、官微，单独开辟了一个栏目，定期推送中医相关的知识与信息，目前阅读量较低影响力有待增强。在医学知识宣传方面，深圳卫健局的公众号做得非常成功，用户互动性非常强，值得学习借鉴。综合来看，传播内容要兼具专业性与科学性，形式要丰富多样，内容应当侧重实用，才让受众愿意看愿意主动分享。

（三）实践——组建教室外教练团，践行中医非遗文化。

由功能型党支部牵头，以医学院的班级文体委员为骨干，以热爱运动的学生为主要力量，组建由中医康复专业教师带队的“学生室外活动教练团”。对团队成员进行专门的培训，有计划的针对室外文体活动进行科学巧妙的中医文化植入。

恰如《伤寒论》中论及的“观其脉症，知犯何逆，随证治之”，中医原创临床诊疗思维“天人合一”“形神合一”，强调“司外揣内”的病象病因思维、脏腑经络为中心的病机病势思维、方证对应的诊疗思维。^[4]亦如俗语所言“心宽体胖”“人闲养指甲，心闲养头发”，人的身心气血是相通的，心灵的健康状况会影响身体健康状况，反之亦然。

国家级非物质文化遗产“古本易筋经十二式引导法”是中医诊疗法的典型代表之一，对养生保健有其独到之处。八段锦的保健功效独特且高效。推拿诊疗技艺可以帮助缓解疲劳、治疗肌肉损伤、关节矫正等，见效快。

它们，都可以作为学生体育课、体育社团、第二课堂、趣味素质拓展活动的内容，可以帮助学生增强体质，助力“健康中国”这一发展战略。

三、减少学生“无助感”——非遗、就业，双协同

中医诊疗技法的传承，需要持续且强有力的组织保障。中医诊疗技法的传承，能培养选拔一批批高素质的非遗传承人。中医诊疗技法的传承，有助于拓宽高职院校医学生的就业面。解决学生就业问题是切实的“为群众办实事”，大力推广中医诊疗技法是切实的引领学生保持“文化自信”，都是党员应该做的事情。因此，组建功能型党支部是十分有必要且合时宜的。

（一）发展——探索学徒制培养模式，非遗技法保就业。

为何要解决学生的就业问题？

据调查显示，近年大学生心理健康问题呈不断上升趋势，就业压力、学业压力、人际关系等成为各种心理疾病的重要诱因。^[5]

多数学生接受教育的主要现实目标是为走向职业化奠定专业基础。因此，帮助学生创建良好的择业就业平台和机制，是十分有必要的。

学校与企业、卫健局、非遗管理部门积极协作，创建中医药“学徒制”人才培养联动机制，有助于切实改善高职医学生的就业环境。

中医药“学徒制”人才培养模式，能够有效缩减企业与学生之间的信息差。非遗传承人和企业导师的联合指导，能在更短的时间内把最权威的中医诊疗技法、岗位需求同步及时传递给学生，让学生能快速成长，提升学习效能。企业通过这样的方式，可以根据企业未来发展目标和规划，物色和培育储备人才，以一

种具有前瞻性的方式降低员工培训成本。

（二）发展——组建中医传承队伍，非遗技法促就业。

中医诊疗技术，它凝聚着极其深邃的哲学智慧，这些中医诊疗技法都是民族文化瑰宝，承载着几千年的健康养生理念及实践经验，亟需有人传承。

具体做法为：由功能型党支部统筹，在每一届医学生中，挑选自愿加入中医诊疗技法传承人培训班的好苗子，选配导师，进行一对一指导。在此基础上，建设中医健康产业学院，发展传承中医技法。

此外，即使一些不打算从事医疗领域工作的学生，在学校的人才培养过程中，如果能切实学到一项中医相关的技能，也可能另辟蹊径造福社会。如深圳有“养生奶茶”销量火爆，深受群众欢迎，好评如潮。

四、结语

许多学生陷入心理困境甚至产生极端想法、行为，可能表现为以下感受的不断加深：无望、无助、无用。在学生的成长过程中，心理困境的预防和疏导，远比“救火”与“补漏”更有实际意义。通过中医诊疗技法中的一些保健方法的练习，有助于学生平复情绪，疏散郁结，短暂的身心舒畅可以让学生意识到有自我疗愈的可能，即“我可以通过自己的努力有效改善状态”。

参考文献

- [1] 吴安新, 陈瀚洋. 《非物质文化遗产视域下中医药知识产权保护的困境与路径》[J].《重庆文理学院学报(社会科学版)》; 2019-10-11.
- [2] 柏颖, 陈宗涛.《把握大学生心理健康教育的三个度》[N]. 中国教育报; 2023-06-19(版次: 07版).
- [3]《中医药非遗: 传承保护是基础 守正创新是方向》[N]. 记者: 李保金 实习生: 陈琳. 北京报道; 经济参考报; 2020-09-09(版次: A06版).
- [4] 张俊青,《港澳台中医一技之长的现状与未来发展》[J]. 中华传统医学研究会;《世界中医药学会联合会一技之长专业委员会成立大会暨第一届学术会议》; 2018-04-18.
- [5]《我国全面构建中医药文化弘扬体系》[N]. 法治日报; 2023-11-14(版次: 07版).
- [6] 王文晟, 陈晓静, 王海静, 等. 以中医药非物质文化遗产引领的医科大学《中医脑病学》课程教学改革与创新思考 [J]. 时珍国医国药, 2025, 36(14): 2770-2772.
- [7] 弘扬中医文化传承推拿精粹——记非物质文化遗产“二十四气推拿术”传承人——郭小平 [J]. 武当, 2017, (06): 72-73.
- [8] 袁亚美, 方向明, 蔡标. 新安地域非物质文化遗产视域下高等中医院校教育传承实践研究 [J]. 中国中医药图书情报杂志, 2022, 46(04): 56-59.
- [9] 曾真, 金浪. 中医药非物质文化遗产保护视野下的中医师承教育改革探索 [J]. 课程教育研究, 2013, (11): 237-238.
- [10] 符文彬, 徐振华. 岭南灸疗法精要 [M]. 广东科技出版社: 202012: 406.