

“数字本草”的生成：青年群体对中医养生的再语境化研究

余雅丽

青岛理工大学, 山东 青岛 266500

DOI:10.61369/SE.2026060028

摘 要： 在健康中国战略与数字技术深度融合的背景下，当代青年群体对中医养生文化展开了积极的“再语境化”实践。本研究以小红书平台为田野，采用内容分析法与焦点小组访谈法，考察青年如何对传统中医知识进行碎片化提取、符号化转译与意义重构，从而生成兼具传统底蕴与数字基因的新型文化形态，即“数字本草”。研究发现，青年并非被动接收者，而是作为“文化策展人”与“意义生产者”，在算法推荐与社群互动中，将中医与现代生活经验创造性融合，形成一套应对健康焦虑、建构身份认同与寻求文化归属的个人化健康叙事。本研究揭示了数字媒介如何深度参与传统文化传承与青年自我建构的互构过程，为理解媒介化社会中传统文化的创造性转化提供了理论视角与经验参照。

关 键 词： 青年文化；中医养生；自我建构；健康叙事；媒介化

The generation of "Digital Herbal Medicine": A Study on the Recontextualization of Traditional Chinese Medicine for Health Preservation by Young People

Yu Yali

Qingdao University of Technology, Qingdao, Shandong 266500

Abstract： In the context of the deep integration of the Healthy China strategy and digital technology, contemporary young people have carried out active "recontextualization" practices of traditional Chinese health preservation culture. This study takes the Xiaohongshu platform as the field of investigation, using content analysis and focus group interviews to examine how young people extract, symbolize, and restructure traditional Chinese medical knowledge in fragmented forms, thereby generating a new cultural form that combines traditional heritage and digital genes, namely "digital herbal medicine". The study found that young people are not passive recipients but rather as "cultural curators" and "meaning producers", creatively integrating traditional Chinese medicine with modern life experiences through algorithm recommendations and community interactions, forming a personalized health narrative to address health anxiety, construct identity, and seek cultural belonging. This study reveals how digital media deeply participates in the mutual construction process of traditional culture inheritance and young people's self-construction, providing a theoretical perspective and empirical reference for understanding the creative transformation of traditional culture in the mediated society.

Keywords： youth culture; traditional Chinese health preservation; self-construction; health narrative; mediation

一、研究背景与问题提出

伴随“国潮”复兴与健康意识提升，中医养生文化在青年群体中经历了一场深刻的“再语境化”过程。这一现象本质上是青年在数字空间中主动发起的文化认同与自我建构实践。社交媒体以其互动性、社群性与算法逻辑，构成新型文化再生产场域，体系化的中医知识被解构为碎片化“符号素材”，青年通过数字行为对其进行筛选、拼贴与转译，生成兼具传统底蕴与数字基因的新型文化形态——“数字本草”。

新型文化形态——“数字本草”。

“数字本草”是指青年在平台上对中医养生知识进行筛选、转译与再传播所形成的知识-实践复合体，其“传统底蕴”体现为对“气血”“阴阳”等概念的沿用，“数字基因”则表现为内容生产依赖算法与视觉美学。基于此，本研究旨在回答：“数字本草”呈现出怎样的话语特征？青年如何将中医概念与现代经验相融合，形成新的文化叙事？

二、文献综述

（一）理论源流：从“文以载道”到“媒介载道”

中国传统文化素来讲究“文以载道”，强调媒介在传承圣贤之道中的核心作用。步入数字时代，这一命题演化为“媒介载道”，即数字媒介以其独特的逻辑与形态深度参与文化的传承与演变。媒介化理论为此提供了核心视角，揭示出媒介并非中性管道，其本身就是一种建构性的环境^[1]。学者姜颖等人指出，智能媒体通过整合多维感官通道，正在推动医学教育从“多媒体传播”向“全觉传播”的范式跃迁^[2]。中医文化的数字化并非简单的移植，而是一场在全新媒介生态中发生的“文化重构”。

（二）知识转型：中医知识的“去经院化”与数字平民主义

传统中医知识长期带有“经院”色彩，依赖于师承传授与经典文本。互联网的兴起推动了知识的“去经院化”进程，知识权威从专业医师阶层部分让渡给网络社群与算法推荐，呈现出“数字平民主义”的特征。数智化转型深刻重塑着传统师生关系结构，网络时代催生了显著的“数字反哺”现象^[3]。然而，现有研究多关注西医知识体系的去中心化，对于中医这类强调“知行合一”的知识体系，如何在数字互动中被筛选、转译并重塑为平民化的“数字本草”，尚缺乏深入探讨。

（三）文化主体：青年作为“自我养生”的探路者

当代青年一反传统生命节律的预期，主动将养生实践“前置化”，成为“自我养生”的探路者。学者倪亮指出，青年运用“取象比类”的中国传统思维，将中医的“气血”“阴阳”等核心概念与现代生活中的“能量管理”“情绪平衡”等进行创造性类比，借助数字平台进行分享与传承^[4]。青年的数字养生实践，是在快速变化的社会中寻求身心安顿、确立文化归属感的积极尝试。

三、研究思路与方法

本研究立足于媒介化理论与数字人类学理论，构建“平台—文化—主体”三位一体的分析框架。媒介化理论的作用在于“打开”小红书平台的“黑箱”，分析其媒介逻辑如何塑造“数字本草”的独特形态——算法的媒介化如何筛选特定内容，视觉的媒介化如何催生“美学养生”范式，互动的媒介化如何构建新型社群关系。数字人类学的“物质文化”视角则聚焦于青年与“数字养生物”的深度互动，分析养生帖文作为“数字物”如何被赋予意义，视觉符号如何反向塑造认同。二者的结合，使本研究能够系统阐释平台、文化与主体间复杂交织的互构关系。

为全面捕捉“数字本草”的话语特征及其背后的主体意义，本研究采用内容分析法与焦点小组访谈法相结合的混合研究路径。前者旨在揭示小红书平台上中医养生内容的公共呈现样态，包括主题分布、话语策略、视觉符号和互动模式；后者则致力于深入探寻青年用户内容实践背后的主观动机与意义阐释。

（一）内容分析法：捕捉“数字本草”的公共呈现样态

在样本采集方面，本研究以小红书为田野，时间范围设定为2025年1月1日至2025年6月30日，采用分层目的性抽样，每

周随机抽取一天，以“综合最热”为排序方式抓取当日排名前50的帖文，经人工筛查剔除商业推广与机构账号内容，最终获得有效样本200篇。类目建构通过预编码迭代完成，涵盖内容主题、话语转译策略、视觉符号特征、互动模式与文本情感倾向五大维度。

（二）焦点小组访谈法：探寻青年主体的意义阐释

焦点小组访谈方面，本研究计划组织两场焦点小组访谈，每场5至6人，总计10至12人。受访者从内容分析样本的发布者及高互动评论者中目的性抽样，根据参与程度进行同质化分组。访谈提纲围绕参与动机、实践感知、意义阐释与身份认同四个维度展开。

表1 访谈对象个人信息汇总

	性别	年龄	职业	养生内容
01	女	22岁	文科研究生	“疏肝解郁”
02	女	20岁	医学生	关注中医与现代科学结合
03	男	21岁	理工科生	因熬夜、脱发关注养生
04	女	25岁	互联网运营	办公室养生
05	女	23岁	市场专员	“冥想”与中医结合
06	男	26岁	程序员	“二次创作”活跃者
07	女	29岁	金融从业者	私人中医咨询
08	女	28岁	产品经理	关注方法论和效果复盘类
09	男	30岁	工程师	分享真实病程记录
10	女	27岁	自主创业者	将养生融入“慢生活”
11	女	24岁	中医爱好者	进行深度科普
12	女	26岁	行政	出于好奇和预防

（三）田野平台的选择：小红书的适切性考量

选择小红书作为田野，基于以下考量：其一，小红书是青年探讨生活方式的核心阵地，已形成“养生”“中医”等垂类社群；其二，图文笔记形态为分析自我建构实践提供了丰富素材；其三，用户画像（18–35岁都市青年）与研究对象高度契合。

四、研究发现

通过对200篇小红书养生帖文的内容分析及12位青年用户的焦点小组访谈，本研究发现“数字本草”的生成呈现三个相互关联的层面：文本层面，它是一套融合传统符号与现代话语的叙事体系；实践层面，它是青年与平台算法、社群网络持续互动的产物；意义层面，它成为青年应对现代性焦虑、建构文化身份的象征资源。

（一）文本的转译：从体系化知识到碎片化叙事

内容分析显示，小红书中医养生内容呈现鲜明的碎片化与生活化特征。食疗药膳类占比最高（35.5%），日常习惯调理（28.5%）和情绪睡眠管理（18.5%）次之，而“辨证论治”“经络学说”等核心理论合计不足15%。算法推荐机制倾向于放大“攻略式”内容，图文笔记形态适合呈现清单体、步骤式“微知识”。

话语转译策略方面，78.0%的帖文采用极简指令式话语，71.0%使用个人体验叙事，49.0%对传统概念进行现代化转译（如“气血不足”→“身体电量低”），43.5%辅以科学化包装。这表明青年在为抽象概念寻找能与数字化生存经验连接的“认知接

口”。视觉符号方面,63.0%的热门帖文采用高饱和度暖色调滤镜,47.0%采用简约中式风格构图,69.0%无人物出境,养生物品置于精心布置的场景中拍摄。“养生”在此超越身体调理,成为“生活美学”展演。受访者08(女,28岁,产品经理)说:“熬夜加班后煮一杯红枣枸杞茶,是心理补偿……拍下来发朋友圈,‘我在认真生活’的感觉会被放大。”——这揭示“美学养生”不仅调理身体,更是自我认同的确认。

(二) 实践的生成: 算法、社群与二次创作的交织

青年养生实践在与算法系统、社群成员的持续互动中生成。受访者普遍表示最初接触源于算法推荐。11号受访者(女,24岁)回忆:“刷到几条,点进去看了,就开始给我推按摩、推艾灸。”用户通过积极互动反向“驯化”算法,定制个性化“养生信息流”,受访者称之为“养号”或“调教算法”。同时,他们表现出“批判性算法意识”,更信任“看起来真实”“有连续记录”“评论区有深度交流”的账号。社群互动是“数字本草”生成的关键场域。青年在小红书形成基于“弱连接”的“云养生搭子”关系,包括打卡监督、经验交换、情感支持。社群集体互动生成流动的“民间共识”——当帖文讨论“石斛是不是智商税”时,评论区“亲测”体验相互碰撞,形成非权威但被共同认可的判断。

在算法与社群双重作用下,青年完成关键实践——“二次创作”。单纯收藏被戏称“马了就是做了”,真正的文化内化标志是将外部知识本地化改造并分享。06号受访者(男,26岁)说:“我不会照搬博主的方子,会根据自己情况调整……然后发笔记说‘根据XX博主的方子改良版’,这让我感觉真的学会了。”“二次创作”既是对外部知识的“占有”与“内化”,也是对“文化策展人”身份的确认,青年由此完成从知识消费者到生产者的转变。

(三) 意义的建构: 在传统与现代之间搭建认同浮桥

“数字本草”承载三重文化功能。首先,构成应对现代性焦虑的“心理技术”。面对学业压力、职业内卷、城市病,养生成为“为自己做点什么”的积极行动,微小的可控行为在不确定环境中提供对抗无力感的“掌控感”。

其次,成为建构“智性养生者”身份的符号资源。受访者强调自己区别于“盲目跟风的保健品消费者”和“固守陈规的老一辈”,自述通过“研究”“比对”“亲身实验”做出理性选择。掌握“数字本草”话语,成为在同龄人中彰显文化资本、审美品位和自律精神的符号。

最后,成为重新连接“传统之根”的文化桥梁。青年对传统持“工具性怀旧”与“选择性复兴”。01号受访者(女,22岁)说:“我喜欢中医‘调和’的思想,但‘女人不能露脚踝’这种我就很反感。我取的是精华,是和自然共处的智慧。”青年摒弃传统中与父权、等级制相关的内容,选取与现代价值观兼容的部分,形成“协商性认同”,使传统从“包袱”变为“可按需取用的资源库”。

五、结语

本研究以小红书为田野,考察了青年群体对中医养生文化的“再语境化”实践,揭示了“数字本草”的生成机制。“数字本草”在文本层面呈现为传统符号与现代话语融合的碎片化叙事;在实践层面,青年通过算法互动、社群共建与“二次创作”,完成从知识消费者到“文化策展人”的转变;在意义层面,它承载着应对现代性焦虑、建构“智性养生者”身份及实现传统与现代“协商性认同”的三重功能。

本研究的理论贡献在于:在媒介化理论与数字人类学之间建立对话,以“平台—文化—主体”框架揭示平台逻辑与主体实践的互构关系;超越“消费主义”分析范式,凸显青年作为意义生产者的能动角色;为传统文化“创造性转化”提供“自下而上”的经验参照。就实践意义而言,“数字本草”启示健康传播需从“灌输”转向“培育”,提示传统文化传承可在日常碎片化实践中发生。本研究存在以下局限:聚焦单一平台,样本范围有限,横截面设计无法捕捉动态演化。未来研究可开展跨平台比较,拓展样本多样性,并进一步审视“数字本草”在知识失真、商业收编等方面的潜在风险^[5]。

参考文献

- [1] 周翔, 李稼. 媒介化理论的核心议题与研究路径 [J]. 新闻与传播研究, 2017, 24(01): 5-25.
- [2] 姜颖, 张索飞, 陈晨, 等. 数智时代医学生教育数字化转型: 基于学习者主体的探索 [J/OL]. 中国医学教育技术, 1-6[2025-12-04].
- [3] 田甜. 青年国潮热背后的消费观探析——以新中式养生为例 [J]. 青少年学刊, 2025, (02): 43-49.
- [4] 倪亮. 身体的修行: 青年养生现象的特征、成因与引导 [J]. 山西青年职业学院学报, 2024, 37(01): 18-24.
- [5] 常江. 数字人类学的理论脉络与方法论意涵 [J]. 新闻记者, 2020, (05): 4-13.