

# “古墓派”养生，啥样？

50年前，长沙马王堆西汉古墓出土了《五十二病方》《养生方》《导引图》等16种简帛医书，蕴藏着古人养生智慧的马王堆医学宝藏得以重见天日，这些医书在中医药界被誉为“古墓派”养生的理论基础。如今，经过传承和创新的“古墓派”中医养生越来越受到年轻人的喜爱。

## “00后”与西汉古人看图“对话”

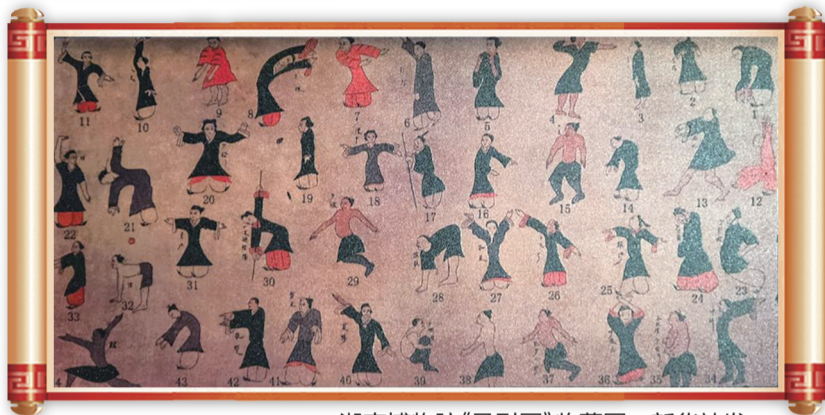
两千多年前的古人是怎么进行养生的？

立春后的一天，湖南博物院长沙马王堆汉墓陈列中，一张动作丰富的《导引图》吸引游客频频驻足。

传统中医养生讲究养好“精、气、神”。这张帛书《导引图》所绘的是导引行气方法，开创了我国气功导引的先河。湖南中医药大学体育艺术学院院长龙专介绍，马王堆导引术讲究“循经导引、形意相随”，围绕肢体开合提落、旋转屈伸、伸筋拔骨进行动作设计，是一套内外兼修的功法，练习者要做到“意到、气到、形到”，谓之“导引术”。

如今，这张《导引图》被改编成了一套养生功法——马王堆导引术。屏气凝神、意念集中，挽弓、引背、凫浴、龙登……从2016年开始，马王堆导引术正式成为湖南中医药大学的体育必修课，每年有4000多名学生研习这套古老的功法。龙专告诉记者，马王堆导引术动作舒缓、柔美，极具观赏性。这套功法是选取了《导引图》中17个动作创编而成，更适合现代人练习。

“导引术的很多动作是模仿动物的动作，比如雁飞，在《导引图》中显



湖南博物院《导引图》临摹图。新华社发

示，画中人直立，抬臂斜伸，象形取意，如鸿雁展翅，暗合了古代天人合一的思想。”湖南中医药大学体育艺术学院老师张紫茵说。

“练习这个功法需要配合呼吸训练，会让心静下来。”湖南中医药大学针灸推拿与康复学院大二学生丁于烜说，21岁的她练习马王堆导引术两年了，能够明显感觉呼吸比以前更顺畅，身体的柔韧性更好。大三学生戴启晨告诉记者，入学接触的第一套功法就是马王堆导引术，练

习久了，感觉心情更宁静了，现在经常和同学们进入社区和周边学校教授导引术。

在湖南中医药大学，有一支传统保健队，队员都是“00后”。他们致力于深度钻研马王堆导引术等养生功法，学习中医药知识，走出校园对外传播中医药传统文化。为了培养更多学生对传统保健养生运动的兴趣爱好，湖南中医药大学还成立了马王堆导引术俱乐部、五禽戏俱乐部、太极俱乐部等。

## 古墓里探寻养生处方

记者走进湖南博物院长沙马王堆汉墓陈列馆，看到了展陈的各种医书。据湖南省卫健委党组成员、湖南省中医药管理局局长、中医学博士肖文明介绍，长沙马王堆汉墓共出土医书16种，其中《五十二病方》《养生方》《杂疗方》《胎产方》《却谷食气》《十问》《合阴阳》《天下至道谈》《导引图》等均有许多内容涉及养生，这些医书代表了先秦时期湘湖地区的医学水平。

湖南是华夏中医的重要发源地之一，中医药文化底蕴深厚，湘湖中医与全国中医一脉相承，有关养生文化精髓的论述同样离不开“精、气、神”的核心思想，这一点在马王堆汉墓出土的简帛医书中可窥见一斑。

“中医和中国古代哲学息息相

关，传统养生智慧讲究天人合一、顺其自然。”湖南省中医药研究院党委书记、院长、马王堆医学研究中心首席专家葛金文说，出土的古老医书从饮食、气功、导引、药物、起居、情志等方面，记载了先秦到西汉时期的养生保健方法。其中，《五十二病方》里记载了200多种方剂，很多方剂流传至今，被一代代中医传承创新，形成了新的养生产品。

今年是马王堆汉墓文物出土50周年。湖南省中医药研究院正在筹备整理出版《马王堆汉墓出土医书十六种》，将古医书修复编撰成册，形成阶段性成果。这将成为我国目前第一本较为完整的马王堆汉墓出土医书专著。

## 中式养生助力年轻人健康

中医养生已成为青年社交圈不可或缺的话题。中医药学包含着中华民族几千年的健康养生理念和实践经验，“饮食有节，无饥无饱”“春夏养阳，秋冬养阴”“治未病”等中医保健理念，迄今仍不过时。当代很多年轻人不仅亲近各种中医诊疗法，还注重将中医养生理念融入到日常生活中。

为了更好地研究推广马王堆医学，保护和传承好古方，湖南省中医药研究院成立了“湖南省中医药和中西医结合学会马王堆医学专业委员会”“湖南省马王堆医学研究中心”，全面开发马王堆医学的养生保健价值，孵育药膳、养生、运动等系列产业，将马王堆文化打造成为湖南文化

名片。

其中，中式养生茶日益受到年轻人的喜爱。谈到中医养生，湖南省健康服务协会中医膏方分会副理事长薛丽君说，中医养生并不是单一的“保温杯里泡枸杞”，而是讲究整体观，强调人与自然协调、顺应四时。如今，到中医馆开“代茶饮”方子的年轻人越来越多。此外，中药熏蒸也受到不少年轻人的喜爱。

湖南医药学院中西协同5G健康管理研究所所长路敏认为，以前一说到中医，大家就会想到难闻的“老药罐子”，现在早已不是这样了。中医讲究平衡，年轻人开始进行食疗养生和传统功法运动养生，“信中医、用中医、爱中医”正成为热潮。据半月谈

## 盗版现象屡禁不止 非遗宋锦面临全新挑战

马面裙、宋锦外套、香云纱衬衫……这些听起来颇具年代感的词语，如今变身时尚密码。融合传统文化与当代审美的国潮风起云涌，非遗宋锦迎来发展新机遇，订单足、赶工忙成为宋锦生产企业的普遍写照。然而，繁华之下，假货频出、维权艰难等成为全行业不得不直面的全新挑战。

宋锦起源于宋代，与南京云锦、四川蜀锦并称中国三大名锦。2009年，宋锦织造技艺作为中国桑蚕丝织技艺的重要组成部分，被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

走进非遗宋锦示范企业苏州上久楷丝绸科技文化有限公司生产车间，只见生产线上的工人们忙而不乱，色泽华丽、图案精美的宋锦渐次下线。企业董事长兼总经理吴建华告诉记者，从2022年下半年开始，国潮澎湃，宋锦市场需求激增，企业始终保持满负荷生产状态，订单已经排到年底。

随着年轻消费群体回归“东方美学”，新中式服饰站上风口浪尖。《2024抖音电商女性消费趋势数据报告》显示，过去一年，该平台女性消费者购买新中式服饰订单量同比增长195%，其中马面裙订单量同比增长841%，汉服订单量同比增长336%。

宋锦缔造国潮新传奇的同时，在一些网络平台上，仿冒品被冠以宋锦、非遗等名头，让消费者难辨真假。

“我们织锦要一组生丝、一组熟丝，这样才能实现宋锦‘质地坚柔’的特性。”吴江市鼎盛丝绸有限公司总经理包巧梅说，“市场上的仿品虽然外观上有着一模一样花形，但制作工艺、面料材质等与正品有着天壤之别。”

“为保护原创资源，针对侵权现象，我们已发送3份律师函，提起7件侵权诉讼。”上久楷法律顾问王晗表示，目前，多家企业已下架侵权产品并提出和解方案。

在网络平台上，宋锦盗版现象屡禁不止。“与其他商品相比，宋锦版权侵犯存在取证难、损失额计算难等问题，维权挑战比较大。”苏州大学苏州知识产权研究院副院长董寅说，“比如，宋锦图案很多源自古代传统纹样，能不能算是企业版权？”以上久楷宋锦为例，企业是在传统花形基础上做出再创新，从而获得新的花形，企业因此拥有原创版权。但相较于专利和商标，版权侵权在司法领域较难认定。

王晗认为，要加大司法打击力度，加强知识产权保护法律培训，提高非遗传承人对版权、专利、商标的主动保护意识。

刘巍巍



融合中国传统文化元素的宋锦中式婚庆礼服。季春鹏 摄

湖南中医药大学学生在练习导引术。  
新华社发

