

积极老龄化视域下民族传统文化的养老价值研究

姚暄媛

贵州大学历史与民族文化学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年9月4日; 录用日期: 2023年11月29日; 发布日期: 2023年12月8日

摘要

随着我国老龄化程度的加深, 养老问题也因此成为了我国社会广泛关注的一个焦点。文章通过田野调查法、文献研究法、案例分析法等方法, 阐述了积极老龄化的视域下我国各民族文化中蕴藏的养老价值, 认为民族文化在增加老年人人际交流、促进老年人身心健康、提高老年人生活质量以及推动老年人社会参与等方面都具有相当积极的现实意义。随着我国老龄人口的增加, 民族传统文化的养老价值将日益突出。

关键词

民族文化, 积极老龄化, 养老

Study on the Value of National Traditional Culture for the Aged from the Perspective of Active Aging

Xuanyuan Yao

School of History and Ethnic Culture, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Sep. 4th, 2023; accepted: Nov. 29th, 2023; published: Dec. 8th, 2023

Abstract

With the deepening of the aging degree in our country, the pension issue has become a focus of Chinese society. Through the methods of field investigation, literature research and case analysis, this paper expounds the value of the elderly in the traditional culture of various ethnic groups in

China from the perspective of active aging, and holds that the traditional culture of ethnic groups has a very positive practical significance in increasing interpersonal communication of the elderly, promoting physical and mental health of the elderly, improving the quality of life of the elderly, and promoting social participation of the elderly. With the increase of aging population in our country, the value of traditional national culture will become increasingly prominent.

Keywords

National Traditional Culture, Active Aging, Provide for the Aged

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 积极老龄化

老龄化作为一个在全世界都广泛存在且对人类发展前途意义重大的全球性议题，各方都在着力探索解决途径，而积极老龄化是国际社会为应对人口老龄化难题提出的最新理念。这一理念发轫于美国，并快速在世界范围内引发了广泛的讨论。美国于 20 世纪 40 年代步入老龄化时代，历经了“消极老龄化”到“积极老龄化”两种态度的转变。20 世纪 90 年代，在后现代主义思潮与积极心理学运动的影响下，美国社会上掀起了一场积极老龄化的运动[1]。

21 世纪初，世界卫生组织在《积极老龄化：政策框架》这一文件中构建了一个权威性的积极老龄化定义和政策框架。该文件强调，积极老龄化由健康、参与和保障三方面的内容组成[2]。其中，健康即是指在生理、心理以及社会等方面保持优良状态；参与是指将老年人视为有利于家庭与社会的重要资源，归还其社会参与的权利并鼓励其积极参与社会活动；而保障则关注到了老年人进行社会参与的后续问题，包括保障其拥有合适的收入、友好的社会环境以及受人尊敬的工作等。

可见，积极老龄化的理念内涵着两大观念上的转变，其一是从视老年人为社会发展的包袱到视之为社会前进的动力转变，其二是从强调满足老年人的需要到强调尊重老年人的权利的转变。而在这一观念的指导下，解决“养老”问题绝不仅仅是指养活老年人，使之作为生命体存在于世即可，而是要挖掘老年人社会参与的能力和潜力，激发老年人社会参与的主动与热情，满足新形势下老年人的身心需求以及社会需求，使得老有所养、老有所用、老有所爱、老有所为，如此方可称之为社会养老问题的有效应对。

自 20 世纪末 21 世纪初我国正式进入老龄化时代，迄今已有二十余年。这二十余年间，随着经济的快速发展，我国老龄化程度日益加深，成为了世界上人口老龄化程度比较高的国家之一，老年人口数量最多，老龄化速度最快[3]，养老问题也因此成为了社会广泛关注的一个焦点。

鉴于此，2016 年，习近平总书记在主持中央政治局第 32 次集体学习并就老龄事业发展发表重要讲话时指出，老年是人的生命的重要阶段，是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。并强调要发挥老年人的积极作用，引导老年人保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，发挥正能量，作出新贡献[4]。2021 年，《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》更是在“指导思想”中明确，实施积极应对人口老龄化国家战略，把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程[5]。可见，当下我国应对老龄化时代的养老任务，“积极”二字是关键。

2. 民族传统文化的养老价值

中国已经是一个老龄型国家，人口老龄化作为今后较长一段时期我国的基本国情，需要正视并积极应对。而我国各民族长期历史传承的优秀传统文化作为国家和民族的独特文化标志以及文化根基，不仅有着增强民族自豪感和凝聚力的社会功能，在积极老龄化的视域之下，还蕴藏着能够满足新形势下老年人的身心需求以及社会需求的丰富内容。

2.1. 民族传统体育文化

所谓民族传统体育，即是我国各民族劳动人民在历史上长期的生产、生活过程中创造出来的具有浓郁民族风格与民族特色的各类体育活动的总称[6]。作为我国传统文化的重要组成部分，民族传统体育内容丰富且广泛，主要由体育范围内的各种健身、娱乐以及养生活动共同组成，是各类民族体育与民间体育活动的汇合，有着历史性、传统性、民族性、健身娱乐性等特性[7]。在长期的历史传承中，民族传统体育因其所独具的功能价值与文化内涵而延续至今。上世纪末，民族传统体育被纳入普通高校本科专业目录，成为了体育学二级学科，实现了从民间文化到专业学科的转变，这标志着其所独具的功能价值和科学性得到了充分的认可和重视。

在老龄化的社会背景下，民族传统体育对老年人在生理、心理以及社会等方面保持优良状态能够起到促进作用。就生理健康而言，民族传统体育作为人类体育活动的重要组成部分，对身体较差或患有慢性疾病的老年人能起到提高身体抵抗力、促进身体血液循环、增强新陈代谢等方面的良好效用。就心理健康而言，民族传统体育作为一种合理且科学的健身方式，有着宣泄情绪、缓解疲劳、恢复精力的重要作用，有利于老龄人心理的欢悦平和，保持积极的情绪与情感状态。除此之外，大部分民族传统体育多是集体开展，在进行体育锻炼的过程中，往往还能促进情感交流，增强老龄群体对人群的亲近感，对社会的认同感，进而激发老年人社会参与的主动与热情。

以作为民族传统体育项目的五禽戏为例，五禽戏是东汉年间神医华佗结合我国传统的养生思想和自身实践经验所创立的一种养生体育运动，“禽”在此处以泛指动物，五禽戏即是利用仿生学原理，通过模仿动物的体态、动作以达到促进血液流通、舒展全身筋骨的效用。现代医学研究证明，传统的五禽戏体育锻炼方法经过适当的改良后可以改善老年脑卒中病人肺通气功能、吸气肌功能以及膈肌活动度，有利于促进病人呼吸康复[8]。同时，五禽戏作为民族传统体育项目，其中还蕴含着人与自然和谐共生的民族传统思想，在锻炼过程中，练习者通过模仿动物的一举一动感悟自然和生命，进而舒缓心情，达到有效提升老年人心理健康水平和增加其主观幸福感的目的。

2.2. 民族传统艺术文化

民族传统艺术是由各民族创造、传承并运用的具有鲜明民族特征的艺术实践活动，其所反映的内容多与该民族生产、生活以及习俗宗教等民俗文化相关联[9]。因此，通常来说，民族传统艺术往往与劳动人民的日常生活息息相关，其内容也多用符合老百姓日常生活习惯、通俗易懂的方式来表达，并作为文化的组成部分完全渗透于民众的日常生活之中，具有地域性、民族性、亲民性、娱乐性等鲜明特征。

我国各民族传统文化中蕴藏着丰富的艺术资源，包括民族音乐、民族舞蹈、民族戏剧等等。这些种类丰富的艺术资源因其所具有的交流与娱情的功能而对当下我国应对人口老龄化、完善养老服务体系有着巨大的积极作用。首先，民族传统艺术是广大人民群众在日常劳动生产中创造并传承的艺术形式，其与生俱来的通俗性和亲民性使之成为易被老年人群体接触、接受并深受其喜爱的艺术题材。其次，娱乐性作为民族传统艺术的突出特征，其表现形式常与群众日常生活中的自娱自乐活动密切相关，老年人通过参与与民族传统艺术相关的文艺活动，可以为其精神文化生活增彩添色，并进一步提高其生活水准。

最后,民族传统艺术所依托的社会活动往往能够创造一个独特的交流场域,并以一种温润的方式增加老年人社交互动和交流的机会,促进其对社会的了解,对保持老年人的心理健康颇有助益。

以侗族盘歌音乐为例,侗族盘歌作为一种以问答进行互动的古老民歌形式,是侗族人民在生产生活过程中创造出来并世代传承的文化瑰宝。就形式而言,盘歌既可以是两人对唱,一问一答,也可以是一人问多人答,或多人问多人答。可见,作为一种整体性的表达,盘歌理所当然的需要多个个体共同参与,在一问一答、你来我往的友好盘唱中达到情感宣泄与交流的目的。当下,由于现代化进程的发展以及流行音乐的冲击,侗族盘歌逐渐失去了传承的环境和展示的平台,但在侗族老年群体当中,盘歌仍然是他们日常交流中最为频繁的日常娱乐方式之一。借由盘歌创造的交流场域,欢乐热闹的气氛得到了带动,轻松愉快的氛围得到了营造,老年人单调的日常生活得以调剂,情绪得到了释放与放松,与人乃至与社会的交往联系更是得到了加强,进而使之长久保持着昂扬向上的精神面貌。

2.3. 民族传统技艺文化

民族传统技艺是我国各族劳动人民在长期的生产与实践过程中逐渐形成的关于各类工具和材料使用过程中的才智、技术和品质性手工艺[10]。作为各民族代代相承过程中遗留下来的智慧结晶和文化瑰宝,民族传统技艺不仅具有鲜明的民族特征,同时也是民族文化的物质载体,其中蕴含着丰富的生存与生活经验,饱含艺术性和科学性。

民族传统技艺既是历史发展的印记,又是珍贵的文化资源。对民族传统技艺的传承,尤其是那些被列入非物质文化遗产保护名录的民族传统技艺,如白族蜡染技艺、侗族木构建筑营造技艺、苗族芦笙制作技艺等等,更是保护文化多样性,彰显民族生命力和创造力的重要途径。而相关研究表明,当下我国民族传统技艺的传承人整体年龄结构趋于老龄化,60岁以上的老年人成为了传承民族传统技艺的主力军[11][12]。在积极老龄化的视域下,这一事实正是老年人是有利于家庭和社会的重要资源而非社会发展的拖累的有力证据。

在民族传统技艺的领域,老年人才是一笔丰富的财富,他们因为时代原因以及经验积累所掌握的传统技艺,具有不可再生性和稀有性。随着国家对非物质文化遗产的保护,这些技艺在现代社会再度焕发光彩,而掌握民族传统技艺的老年人,也可以在传承的过程中以其经验优势发挥对年轻人的传帮带作用,进而在获得受人尊敬的工作并适当经济收入的同时,再次为社会做出贡献,发挥自身推动社会发展的积极作用。

3. 积极老龄化视域下民族传统文化的价值应用

各民族长期绵延传承的传统文化中蕴藏着能够满足新形势下老年人的身心需求以及社会需求的丰富内容。在积极老龄化的视域下,内容丰富、内涵厚重民族传统文化可以通过适当改造创新的方式,挖掘出其中的当代养老价值,为达到“老有所养、老有所用、老有所爱、老有所为”的社会状态提供新动能。

3.1. 引进民族体育项目促进老年人身心健康

积极老龄化视域下的“健康”二字,要求老年人在身心状态以及社会参与等方面都保持优良状态。民族体育文化内容丰富,而且简单易行。相关研究表明,在国内部分地区,民族传统体育项目(以柔力球、太极拳、太极剑、气功为代表)通常是老年人在选择体育健身项目时的首选[13]。尤其是在当下我国体育场馆和设施无法满足老年人需求,以及大部分老年人尤其是农村地区的老年人收入微薄的情况下,类型丰富的民族体育项目具有场地需求便捷,相关设施器械简单易得的优势。通过将民族体育项目科学化的进行改造后,可以将其引进当下我国老年人体育活动项目类型中,使之在现代社会发挥保持老年人身心健康优良状态的促进作用。

3.2. 利用民族艺术文化提高老年人生活质量

一般而言,老年人的生活质量是老年人物质生活和精神文化生活以及老年人权利生活的总和[14]。民族艺术文化作为易被老年群体接触、接受并深受其喜爱的艺术题材,开展以其为主要内容的相关文艺活动,如民歌对唱、民族舞蹈表演等,不仅可以增加老年人社交互动和交流的机会,保持老年人的心理健康;同时也可以为老年人提供一个展示自身才能的平台,激发他们的创造力以及社会参与的活跃度,为其精神文化生活增彩添色,并进一步提高其生活质量。

3.3. 借助民族技艺技能推动老年人社会参与

社会参与亦即参与劳动、经济、文化以及公民事务等各方面的社会活动,尽管老年人因为身体机能的衰退而难以承担繁重的劳动工作,但老年作为人的一生中无可避免的重要阶段,在积极老龄化的视域下仍然是可以有作为、有贡献的人生阶段。老年作为民族传统技艺传承的主力军,可以以其掌握的民族传统技艺技能参与进社会发展的进程之中,包括制作带有民族文化特色的手工产品进行售卖、传授民族技艺技能等,进而在获得经济收入的同时为社会作出贡献。

4. 结束语

综上,老龄社会背景下,我国各民族长期历史传承的传统文化亦能发挥自身独特的社会价值。在积极老龄化的视域之下,民族传统文化蕴藏着能够满足新形势下老年人的身心需求以及社会需求的丰富内容,在增加老年人人际交流、促进老年人身心健康、提高老年人生活质量以及推动老年人社会参与等方面都具有相当积极的现实意义。随着我国老龄化程度的加深,民族传统文化的养老价值将日益突出。

参考文献

- [1] 谢晖. 积极老龄化模型构建: 基于世界卫生组织积极老龄化框架的实证研究[D]: [博士学位论文]. 济南: 山东大学, 2019: 12.
- [2] 胡惠琴. WHO“积极老龄化”政策框架的新解读[J]. 城乡规划, 2020(3): 43-49.
- [3] 党委领导政府主导社会参与全民行动推动老龄事业全面协调可持续发展[N]. 人民日报, 2016-05-29(1).
- [4] 习近平: 推动老龄事业全面协调可持续发展[EB/OL]. 新华网. http://www.xinhuanet.com/politics/2016-05/28/c_1118948763.htm, 2016-05-28.
- [5] 吴玉韶, 赵新阳. 推动新时代老龄工作高质量发展的纲领性文件——《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》解读[J]. 行政管理改革, 2022(4): 9-14.
- [6] 张选惠. 民族传统体育概论[M]. 北京: 人民体育出版社, 2006: 2-4.
- [7] 赵发田, 李英奎, 李蕾. 民族传统体育与体育旅游的契合[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(4): 460-461.
- [8] 包莹莹, 庄咏梅, 车培, 等. 改良五禽戏促进老年脑卒中病人呼吸功能的临床研究[J]. 实用老年医学, 2023, 37(5): 444-448.
- [9] 谢敏. 民族传统艺术生命力延续的自我发展与外部环境探究[J]. 艺术教育, 2017(Z5): 50-51.
- [10] 宁钰茹. 文化振兴下民族技艺融入民族地区职业学校专业建设的个案研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2021: 5-6.
- [11] 刘文婷. 辽宁非物质文化遗产传承人管理研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2018: 15.
- [12] 郝秦玉. 北京市级非物质文化遗产项目代表性传承人现状与问题研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 中国艺术研究院, 2014: 18-19.
- [13] 吴向宁. 人口老龄化背景下民族传统体育的潜在价值与启示[J]. 中华武术(研究), 2014, 3(11): 69-73.
- [14] 郭沧萍. 提高对老年人生活质量的科学认识[J]. 人口研究, 2002, 26(5): 1-5.