

新民晚报 | 星期天夜光杯 / 纪实



严蔚冰在讲座上示范

在陕西北路上的上海传承导引医学研究所，一室静雅和清幽。烹茶会客，袅袅升起的热气中带着些许恬淡。严蔚冰惯常的中式装束打扮，腰杆笔直，69岁的他旺盛勃发。屋里，两块铭牌放在最醒目的位置——第四批国家级非物质文化遗产“中医诊疗法—古本易筋经十二势导引法”，第六批上海市非物质文化遗产“中医导引法—坐姿八段锦导引法”。访客络绎，有多年的学生，还有早早约定的新相识。

可不是金庸著作里的武功秘籍，也不是中老年之友专属保健，古本易筋经十二势导引法是中医导引学经典。十年来，在代表性传承人严蔚冰的带领下，陆续开展非遗进校园、入社区、到乡村，累计传习人数超过80万。这也是严家三代人关于中国传统文化的坚守、传承与发扬的故事。

从武到功

上世纪40年代，物资匮乏，严蔚冰又是家中的老幺。先天不足加上营养不良，从小体弱多病。他记得自己还没桌子高，已经拿着单子去医院自己开药。10多岁，为了强身健体，严蔚冰开始习武。练了几年之后，有一天他看见老师独自在习练，“我当时觉得那些动作有点像武术，但又有些不同，非常好奇，就问了我的老师。”老师习练的正是导引法。严蔚冰不仅记住了导引式，更记住了老师的教诲：“无论什么形式的武，核心都是对外的，都是以制服对手为目的。而功则是对内的，是进行自我调理，自我修复。”

导引便是功。严蔚冰习武多年，身体健康，精气神十足。60岁那年，他把自己所学的武术套路都仔仔细细、认认真真练上一遍，从此便收手，专心习练导引。这其实是一个积极向上“武”的社会，人们在各自的领域去争取，去拼搏，去成功，但任何事情都需要平衡，懂得取舍，以获取和谐与臻美。“人在不同的年纪就要做不同的事。”严蔚冰说自己从武术到导引的转变，是水到渠成的自然过渡。“年轻时血气方刚，年纪大了就会多了思考。”这份思考，不仅是关于武术的，更是关于中华文化的。中医有六大技术体系：针、灸、砭、药、导引、按跷。其中，针、灸、砭、药、按跷五法为外援法，由外而内，唯导引是自主的内援法，由内而外。“千百年来，导引法都是中医治未病的主要手段，也多与其他治疗方法配合，起到里应外合，事半功倍之效。”严蔚冰说老祖宗的经典文化需要传播，需要让更多人知道。“现在，我把传承导引当作了一种使命。”



严蔚冰在研读相关典籍

三代同修

既是传承，自然从身边的人开始。严蔚冰的儿子严石卿从小看父亲习武，耳濡目染也能够弄弄一番。“小时候我就看到父亲和他的朋友们经常演练武术，探讨中医导引相关的话题。久而久之，听也听会了，看也看会了。”年少时的严石卿被父亲差遣做过“文字记录”，“图片整理”之类的杂活。“说实话，当年并没有想过我也会走到这条路上来。”与许多80后的小伙伴一样，严石卿也选择了当时最热门的计算机专业。毕业后，他顺理成章地去了外企做了与电脑相关的技术工作，一干就是五六年。“就像我父亲60岁之后专注到导引上，在准备申报非遗资料的前两年，我突然觉得我找到了自己人生的方向，我渴望能够传承这一古老的精华。”于是严石卿重回校园，又拿了上海中医药大学的中医本科学位，从此与严蔚冰“上阵父子兵”。

不仅仅是严石卿，如今他的儿子也上线了。今年八岁的小学生严正易是国家级非遗易筋经导引法的第六代传承人。练起导引，一招一式毫不含糊。严家住在底楼，有一个小院子。每天早上爸爸妈妈就在院子里锻炼身体。“我们并没有谁专门去教过他。记得当时他只有两岁，我们练，他就在院子里走来走去。”大概花了一年时间，小正易记住了导引式，“学会后我们就引导他，规范他。”爷爷说导引特别适合老年人和少儿习

练，老年人可以由此激发出日渐萎靡的能量，而少儿则在习练中强健筋骨。与同龄人相比，严正易的专注力特别好，“全班四十多个学生，我们是唯一一个不参加课外补习的。只要专心了，把该掌握的都掌握了，没必要再开小灶。”严石卿有时想偷懒，儿子可不答应，他从没有睡懒觉的习惯，“别的小孩早上都叫不起来，我家这个每天都来叫我们起床。”严正易如今也已是导引的小明星。2016年6月在第二届中国—中东欧国家卫生部长论坛上，时年5岁的严正易和爷爷，爸爸一起，为十六个国家的卫生部长展示了国家级非遗易筋经十二势导引法，为人关注。从2017年至2019年连续三年的暑假，严正易参加中西部希望小学校长培训，为来自皖、赣、冀、陕等十余个省（直辖市）三十余所希望小学校长进行非遗传

习助教。严正易已是第六代传承人，爷爷的事业显然后继有人。

世博佳话

2009年，易筋十二势被上海市政府批准列入第二批上海市非物质文化遗产名录，2010年成为上海市首个“非物质文化遗产健康科普进社区项目”。2014年11月11日，国务院公布了第四批国家级非物质文化遗产代表性项目名录，由严蔚冰创立的上海传承导引学研究所申报的“古本易筋经十二势导引法”，成为中国首个中医导引非物质文化遗产代表性项目。这些年，导引法在上海乃至全国渐渐多了影响力。

让严石卿至今津津乐道的，要算是2010年的世博记忆。“在世博会之前，我们去了虹口曲阳街道，希望能够在老龄化的社区里为大家带来健康的生活方式。”有关方面觉得这是一个非常不错的中华文化元素，便询问能否组队去世博会现场表演。80多人的老年导引队就这样浩浩荡荡地进了世博园区。表演的场地，其一在世博元素区，其二在中国馆门前的空地上。世博会的人山人海，亲历过的人一定没齿难忘。作为表演嘉宾，大家都需要早起，在还未对外开放前到达园区。“练过导引法的人都有感受，虽然只有12个导引式，但是练得认真，练得透了，疏通12条经络后，人都会感觉舒展微微出汗，有一定的运动量。”表演队都是老年人，他们早上表演四场，下午又是四场，还常常被热情的观众和媒体要求加演。“平时大家基本上一天就练一次，我其实很担心老人家身体会不会吃不消。”叫严石卿意外的是，经过一段时间习练后，众人的精神面貌都非常好，甚至在表演完之后还去夜游世博会，“大家都说不吃力，表演完了还要去各个展馆逛逛。”连续5天的演出任务就这样圆满完成了。“我其实非常感动。大家都说希望通过自己的表演，让更多人认识导引，了解导引，参与导引，并从中受益。”

守正创新

非遗文化的传承，何处是难点？中医文化如此深远，如今走得却并不容易，“真正在坚守的都是偏中老年，传承人是老的，受众群体也是老的，因此中医的发展被限制在一个非常小的环境之中。”严石卿的思考很透彻，“现在我们去西医院，看不好了，西医就会建议，要不你去看看中医调理调理。实际上中医不光是中国古老的治疗方法，它更是我们祖先传下来适合于我们这个民族的生活方式。年轻人就是未来的传承者。”在如今的中国导引传承教学中，会刻意多吸纳一些年轻人。后者一旦有机会进入

严石卿在进行非遗教学

大道至简 传承有序

◆ 华心怡



严蔚冰在指导第六代传承人严正易



出爪亮翅势导引法

其中，就会发现丰富的东方智慧。传承的根本就是守正，表现形式却可以创新。“只有符合现代社会的语境，才能更好地去普及。”传统的传承中多有门户之见。但严蔚冰的研究所里，慕名而来的拜访者，既包括西临床床主任医师，也有从事生命科学研究的博士生导师、哲学系的教授等等。有教无类，每个人都从自己的角度来论述同一个问题。开放包容，和合共生。

经过多年的推广与普及，古本易筋经十二势导引法如今已在上海中医药大学开设本科课程，并在上海市虹口区业余大学开展大专学历教育。“我们还在全市培养了200多名易筋经十二势科学健身辅导员，建立科学健身点数十个，直接受益市民逾20万人。”严蔚冰透露，研究所还注重临床与科学研究，关注和解决老龄化社会中慢病预防与康复的重大课题，把十二势导引法应用于慢病康复领域。研究所与上海交大医学院附属瑞金医院功能神经外科合作，从帕金森病致死率最高的吞咽障碍入手，一直深入到帕金森患者的各项身心障碍，运用中医导引学理论和方法进行康复干预，取得了一定的效果。

娃娃抓起

导引法的习练者也许也是中老年人，但导引法的未来，肯定是充满朝气的娃娃们。经过十年的努力，如今在全国73所大、中、小学开设了中医导引非遗特色课程，受益师生超过10万人。

生长发育阶段的青少年是严蔚冰重点关注的人群。2012年起，研究所应上海包玉刚实验学校校董的邀请，到学校传习十二势导引法。“该校有来自17个国家的500余名学生和近200名中外教职员工。我们将十二势导引法作为全校师生的早锻炼课程，并专门为师生开设非遗文化兴趣课程，不但有助于生长发育期的学生强壮筋骨、促进体格健全，还能帮助师生及时消除工作学习中产生的身心疲劳。”十二势导引法强调身、心、意的协调统一。通过锻炼，于动中求静，静有助于思考和学习。严蔚冰强调：“近期看是锻炼身体，长期看是锻炼精神。”

这些年，关于导引与少年的连接成为严蔚冰推广的很大一部分内容。他每年在上海一个区建立非遗传习基地，“2018年在闵行区的梅陇中学，今年是徐汇区的中国中学。通过学校师生共同学习操练，再辐射到该区的其他学校，这是一个持续性的发展。”通过一段时间的教学，严蔚冰发现，不但学生和教职员工积极参与到日常锻炼中，还有不少家长借送孩子上学的机会一起参与早锻炼。“有一次上课前，一位二年级的小朋友走过来告诉我们，他很喜欢这门课。他奶奶身体不好，经常肩膀酸痛，他要学好后回去教奶奶一起做。”

每年暑假，都是严蔚冰最忙碌的时候。其名下的基金会公益支教的内容。“如今的希望小学其实硬件都很好，中午也有营养餐。有一次我发现教室里还有爱心人士捐的钢琴，但是会弹钢琴、会教钢琴的老师却没有。而我们所做的，就是软性输出。”七八月，希望小学的校长们和相关老师会来到上海进行十二式导引法的培训，回学校后开展课间锻炼，“我们也会定期前去辅导交流，帮助他们更好地开展教学。”少儿强，则国强。“我们祖国的未来不仅需要强壮的体魄，还需要良好的精神面貌，这就是我坚持自己事业的初心与动力。”

大道至简，莫不如是。