

体重管理的哲学省思

——从《黄帝内经》体育养生观到现代体重管理实践

李叶军^{1, 2}

(1.湖南工学院 体育教学科研部, 湖南 衡阳 421002; 2.中国教育科学研究院, 北京 100088)

摘要:《黄帝内经》体育养生观下的“未变先防、初动防变、稳后防复”之预防观、“阴阳、五行、动静”之平衡观、“身心一致、天人合一、适境疗养”之整体观, 为多维度、多视角体重管理实践提供预防调节、平衡控制和整体把握的应用指导。当下, “身体异化”的畸形审美瓦解了个体体重管理的审美认知, 逆时而为的生活作息方式使得体重管理被桎梏在难以健康循环的失控状态, 阴阳乖离的生命价值取向使现代体重管理深陷阴阳失序的窘境。因此, 从哲学层面审视健康体重管理十分必要, 中华医学智慧更适华夏民族体质: 回归生命本原的三重认知, 划清多元伦理指导下的三域实践, 追求生命主体性的三维价值, 以体育理念、方式、方法和手段践行“防养结合”为特点的体重管理, 筑牢健康底线。期许以传统养生智慧为活水, 个体体重管理为实践, 助力社会健康生态体系的多维共建, 促进国民健康素质的有机跃升, 全面推进“健康中国”战略。

关键词: 体重管理; 《黄帝内经》; 哲学省思; 体育养生观

中图分类号: G80-05 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2026)03-0066-10

Philosophical reflections on weight management ——From the concepts of sports and health in Huangdi Neijing to modern weight management practice

LI Yejun^{1, 2}

(1. Department of Physical Education Teaching and Scientific Research, Hunan Institute of Technology, Hengyang 421002, China; 2. National Institute of Education Sciences, Beijing 100088, China)

Abstract: Based on the concepts of sports and health from Huangdi Neijing, the preventive concept of "prevention before change, disease prevention before change, and relapse after recovery", the balanced concept of "yin-yang, five elements, movement and stillness", and the holistic concept of "the unity of body and mind, man being an integral part of nature, and environment-adapted recuperation", providing applicable instructions with preventive adjustment, balancing control, and holistic grasp for multi-dimensions and multi-perspectives in terms of weight management practice. At present, distorted aesthetics of "alienated bodies" have undermined aesthetic perception of individuals' weight management, and living against the natural rhythm of time leads to weight management being trapped in an unhealthy and uncontrolled cycle, and also the life value attitude of the separation of yin-yang has plunged contemporary weight management into a dilemma where the balance of yin-yang is lost. Thus, it is essential to view healthy weight management through the philosophical layer, and the wisdom of Chinese medicine will be better suited to the Chinese nation, such as returning to the threefold cognition of life essence, drawing the three dominant practices under the guidance of pluralistic ethics, and pursuing the three dimensional values of life's subjectivity, implementing weight management featured by the principle of "combining prevention and nurturing"

收稿日期: 2025-09-15

基金项目: 湖南省教育厅科学研究项目优秀青年项目“数字化背景下学校体育高质量发展的长效机制研究”(24B0835); 2025年度湖南省社会科学成果评审委员会一般课题“体育兴发教学的教育人类学阐释”(XSP25YBC208)。

作者简介: 李叶军(1987-), 男, 副教授, 博士, 研究方向: 学校体育、体育哲学。E-mail: 1515160260@qq.com

through sports concepts, manners, methods, and means to solidify healthy baseline. We hope to use traditional health wisdom as living water and individual weight management as practice, so as to help establish multi-dimensional construction with the social health ecosystem, promoting the organic elevation of national health quality, and also contributing to the comprehensive advancement with the "Healthy China" strategy.

Keywords: weight management; Huangdi Neijing; philosophical reflections; concepts of sports and health

2025年是“体重管理”元年，“体重管理”被正式纳入健康中国行动^[1]。体重是心理因素和身体躯干相互为之的结果，体重管理不单纯牵涉生理健康指标，更是个体生命和谐、生活高质、心灵幸福的综合课题。在微观执行中，现有研究多从生理学和医学视角剖析体重管理，探究诸如肥胖患者^[2]、妊娠期妇女^[3]、超重银屑病患者^[4]等人群体重管理对于其疾病疗养的内在机理和表层特征。在顶层设计层面，学界就健康管理增益中国居民健康的实施路径^[5]、共识达成^[6]展开讨论，期盼获得医药卫生方针政策启迪并助推“健康中国”建设。当下，不容忽视现有研究几乎仅针对体重肥胖之管理，忽视了对于瘦弱、羸弱、气血虚弱等人群的体重管理研究，即片面地将体重管理理解为减脂、减重。总体来说，国内学者对体重管理底层逻辑和内在本原的辨析基本从生理学、运动医学、心理学等学科视角展开，尚存在哲学视角阐释缺口。

《黄帝内经》乃中华医学的肇始之典，其饱含古代中医疗养哲学，蕴含丰富的体质辨识、肥瘦人调养哲思。《黄帝内经》虽未直接提出“体育”一词，但其思想体系中充盈着对身体“形”与“神”的主动涵养与动态维护的智慧，此即本研究所探讨的体育养生观，涉及《黄帝内经》中一切以调和气血和强健形神为目的的主动性身体实践，共同构成了一个以“治未病”为核心理念、以“阴阳平衡”为内在法则、以“天人合一”为最高境界的系统性体育养生观。遂从《黄帝内经》体育养生观到现代体重管理实践，兴发体重管理的哲学省思。借传统体重养生哲思，随认知、实践和价值的思考逻辑，回归生命本原的认知，厘清多元伦理下的应用边界，追寻生命主体性的价值归宿，用体育守住健康底线。这种体重养生智慧即遵循《黄帝内经》体育养生观的以“预防、平衡、整体”为核心原则，并贯穿于认知、实践与价值追求3个维度，以“防养结合”为主要手段的健康体重管理方式。

1 《黄帝内经》体育养生观的体重管理理论视角

1.1 预防观

《黄帝内经》曰：“圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱。”^{[7]16}“治未病”养生理论以居安思危、见微知著为精神底色，通过自我管理、自主调养预防

疾病^[8]，构成了预防观的基石。“治未病”强调在疾病发生前、初察时和康复后采取差异性的主动人为干预，本质上是为了调和五脏六腑，维持“阴平阳秘”的稳定身体状态。在该视域下，养生和防病并非对立的两种事物，而是促进健康这一状态的两个方面。养生通过“和于术数、法于阴阳、饮食有节、起居有常”等措施增强体质，这本身就是预防疾病的手段，而所有预防疾病的措施，本质上都指向身体的养护和精神的放松。因此，高阶的养生本身就是最有效的防病，而一切防病的根本手段都源于生活化的养生，养中有防，防中有养，即“防养结合”。

根据世界卫生组织界定，BMI大于或者等于30即为肥胖，BMI小于18.5则为偏瘦，前者与高血压、冠心病等疾病有关，后者常与营养不良、免疫功能衰退及内分泌失调等相关联。因此，体重管理本质上就是在践行“治未病”的养生观，是一种有必要的预防性养生行为，直接将防养结合的原则贯穿于“未变先防、初动防变、稳后防复”的管理过程中^[9]。

一是未变先防。现代社会昼夜颠倒、手机沾手、饮食不良等阴阳不调的生活状态，打破了“志意和”“不妄劳”“起居常”的生命运动的平衡，但是这种失衡不会立刻显现出来，而是经过邪气潜伏再初显体重波动。因此，“治未病”对体重失衡的预判十分必要。二是初动防变。当人们初察体重失衡的外在症状时，借助“治未病”视角能够厘清失衡的辩证机理。邪气从潜伏期到发作亢奋期，“阴阳离绝”使得“精气”绝，打破了“阴平阳秘”人体最佳健康状态的平衡，外显于体重失调。可见，体重异常波动不仅是阴阳失衡的结果，也是“亚健康”初察的躯体反馈^[10]。三是稳后防复。体重管理不仅包括前期预防、初病防护，最后防止体重反弹同样重要，即“治未病”的“瘥后防复”不可或缺。体重反弹存在主观和客观两种原因。主观上，体重反弹与体重管理者本身的情志有关，心情郁闷、暴躁、悲恸等精神失衡问题会反噬原来趋于平衡体重管理；客观上，起居无常、过劳过逸等忤逆四时养生规律的行为同样会破坏体重管理的良好状态。

在《黄帝内经》视角下，体重失衡是身体逐步或已经存在病态的一种信号，体重管理本质上是治未病的具象化表达。体重管理不当其实是生命体失衡的早

夭或者大患身体征兆^[11]，从“治未病”的视角能够很好揭示整个“失衡—平衡—再失衡”的体重管理全过程。可以认为，体重管理作为调摄身体的主要环节，与《黄帝内经》体育养生观中的“治未病”思想具有同源性，把宏观的防养结合理念落实于对体重这一具体生命指标的调控上，从而使体重管理的预防观具备了清晰可循的实践路径。

1.2 平衡观

“阴阳者，天地之道也”^[12]。《黄帝内经》认为阴阳的对立平衡缔造了生命之美，这种平衡的生命美学贯穿于个体生命周期^[12]。体重管理同样应当遵循这种平衡美学。首先，体重管理在阴阳平衡中臻于中庸。阴平阳秘是人体保持健康的诀窍，人体阳气呈现升腾、发散之势，阴气呈保留、敛藏之态，恰似人体系统的能量吸收与活动消耗，“阴”的储备和“阳”的消耗达成动态平衡、循环流动，人的体重也在这种平衡中合理波动。生命健康状态下，阴气和阳气相互制约、抗衡，呈现双足鼎立局面^[13]，一旦人体“阳”的消耗代谢偏盛，或者“阴”的能量吸收偏衰，那么人体健康亏空就会通过体重波动外显于躯体。其次，体重管理在五行相生相克中趋于平衡。五行平衡内化到身体最突出的表达就是五脏平衡，五行(木、火、土、金、水)一一对应五脏(肝、心、脾、肺、肾)，五脏呈现五行运转之势，形成脏气动态变化，牵一发而动全身，在体表形成体重管控失序的病态现象。诚如典型特征肥胖，并非脂肪堆积的孤立问题，而是五脏失衡的外在表达。最后，体重管理在动静结合中寻找平衡。动以养体，静以蕴神，在动静合一中能够窥探体重管理的智慧^[14]。百病生于过用，盲目的、大量的、剧烈的过劳运动不利于有节有度的体重管理，甚至损害气血导致疾病发生，因此过度的健身、超负荷的肌肉训练对于普通人是不必要的。过度安逸则打破了生命外动内静的平衡，长期缺乏运动使得体重发生波动甚至失控^[15]。平衡的体重管理摒弃孤立的静止与过度的剧烈运动，追求动中有静、静中有动的运动模式。体重管理并非稳定到某一个具体数值，而是随日夜交替、四季变换趋于身体能量代谢的动态平衡，把形体各个指标、维度控制在一定范围区间，审视身体自身的阴阳、五行和动静的平衡，达到生命和谐的圆满状态。

1.3 整体观

《黄帝内经》所蕴含的体育养生观是博大精深的养生学说体系中的能动性维度，其“体育”乃身体培育之意，超越了现代竞技体育的范畴，特指一切为促进健康而发挥主观能动性的身体实践与生活调控。诸如“起居有常”“情志相宜”“饮食因时”等共同塑造

了一个以“天人合一”为核心的整体性体育养生系统，三者分别为体育活动提供了稳定的恢复保障、和谐的身体内在环境以及运动所需的物质能量，表达着朴素的体重管理智慧，对现代语境下的体重管理有着前瞻性启发。

其一，体重管理是身心合一的系统管理。《黄帝内经》曰：“恬淡虚无，真气从之。”^[16]养生之法既重视形体修身又关注内在修心，体重管理亦然。“脾在志为思，思伤脾”^[17]，忧思过度、心情沮丧会侵害脾胃，导致“茶饭不思”或者“暴饮暴食”两种极端状态。现代生活中大多“阳光抑郁”的女性，长期负面情绪难以排解，体内毒素沉淀积攒，呈现全身肥胖的外观样貌，社会压力催生的容貌焦虑，实际上是一种“情绪内耗”，继而荼毒体重，形成互为因果的恶性循环。其二，体重管理是去局部化概念的整体管理，不存在局部的体重管理，《黄帝内经》主张以全身为对象进行新陈代谢调控。储藏在全身各个部位的脂肪较为健康的消耗应当通过全身性的运动达到合理的指标，单纯针对局部减脂或增肌的运动往往难以奏效与维持。同等运动强度下，全身性的体育运动更能够达到局部减脂与塑形的目标，而局部锻炼则往往不尽如人意^[16]。其三，《黄帝内经》体育养生观下的体重管理是基于行为与环境相融合的管理。“人与天地相参”^[17]，作为天地共孕的生灵——人类的生命活动也应当顺从于自然节律和宇宙变化。那么，现代体重调节亦需考虑行为与环境的一致性和适配度，尤其是过度工业化的都市生活更应当亲近自然。快节奏的现代文明扰乱了顺时而为、因律而行的自然规律，生命个体置于久视、久坐、久立、久行的不良姿态。此外，各种社会群体妥协于不同属性的舆情感知场域^[17]，以主动或被动姿态加入不健康的过食情境，如酒桌文化、劝食场景、商务应酬等。基于此，整体观视角下的现代体重管理十分必要，个体生命与身体、心灵、环境和谐共振，既是体育养生的归宿，也是现代健康体重管理的要义。

2 现代体重健康管理困境

2.1 “身体异化”的畸形审美

身体是自然属性和社会属性的集合体，身体在物质消费之余满溢出精神需求，开始强调内心审美认知^[18]。资本侵蚀下的消费主义不断向审美领域渗透，资本逻辑支配下审美消费和审美活动陷入病态畸形，打破了审美多元的真、纯、兴、发的本性，使其以异化的姿态肆意横行^[19]，悄然扭曲了人们对于身体运动的真实感知，从自然多元的审美走向消极被动的“公式美”^[20]，割裂了体重管理在人与自身、自然、社会的真实审美

交往。现代的畸形审美现状一方面是生命个体自身精神层次审美的飘忽不定所致，另一方面是金钱利益驱动下的资本蓄意使然，二者彼此交融荼毒着整个社会审美意识。

从生命个体的审美意识来看，体重管理失控的人大部分缺乏坚定的审美意识与审美立场。一是教育水平影响认知能力。“效率提升说”认为教育能够对个体的审美认知和健康行为产生影响^[21]，受教育程度不足，易陷入个体认知局限和理性丢失。局限的认知往往难以甄别纷繁社会上的健康审美，欠缺理性分辨力的个体也容易被社会畸形的审美表达驯化，陷入扭曲审美的境地。二是精神世界的空缺极易导致个体审美的随波逐流。福柯解释精神世界的空虚意味着个体“去主体性”^[22]，个体从内在精神需求出发锚定生命个性审美的能力随之“沉睡”，既无法建立独属的审美框架，又易被社会流行的审美符号裹挟，极易陷入“神气皆去，形骸独居”的体重失衡困境。三是个体生命价值取向偏执泯灭了真正的审美。《黄帝内经》曰：“人以天地之气生，四时之法成。”^[765]生命价值取向应是遵从顺天地四时之本真，而偏执的审美则是给运动的生命套上了社会枷锁，以“他者”审美为“镜子”^[23]，满足他人凝视下的偏执病态行为，却以反噬生命本真为代价，身体则以体重波动发出内在失衡警告。因此，这类人往往难以将体重控制在自己的掌握之中，其被动化、摇摆化的审美意识导致审美判断模糊、审美行为跟风 and 审美追求虚妄，身体异化和体重失控遂成为必然结局。

从资本逐利的审美陷阱来看，社会审美价值逐步同质化。资本通过打造审美消费牢笼赚取利益并导致社会审美单一化。阴阳乃天地之道、万物之纲、变化之本、生杀之始，生命凭借阴阳的消长而绚烂多变且弥足珍贵，而带有利益目的的资本有意垄断生命“美”的标准，炮制单一审美，与体重管理体现的平衡之美背道而驰，居伊·德波所说的“景观社会”正成为现实。资本无时无刻不在制造着完美身材渴望和焦虑，煽动人们为“美”投资以追求肤浅浮于表面之物，从而达到资本积累^[24]。资本正是通过布置审美消费陷阱并同化社会审美，瓦解了个体对于身体平衡之美的判断，使个体在社会资本环境中丧失了体重管理的主动权，走向摒弃体育运动的极端。

2.2 逆时而为的生活作息方式

《素问·宝命全形论篇》曰：“夫四时阴阳者，万物之根本也。”^[716]生命之“气”顺四季升、发、敛、藏，这种顺应自然的生活作息与庄子所言“齐物”吻合。庄子认为“自然”既是一种崇高道德，又是一种

浑然一体的社会生活方式^[25]。现代生活起居还未能达到这种怡然自乐的境界，相反，呈现出以逆食、逆着、逆居为典型的逆时行为。

逆食。“四支不得禀水谷气，日以益衰，阴道不利，筋骨肌肉，无气以生，故不用焉”^[774]。不少人习惯不吃早餐，早晨气血的养分不足致阳气难以升、发。深夜进食则静心养脾的节律被强行打断，使得气血衰且代谢瘫，体重自然失节。此外，春夏养阳，秋冬养阴^[26]。各类作物顺季节节律生根发芽、瓜熟蒂落，人属于万物微小的一粒，摄入当季食物得以顺时养生，而反季节食物则与四时食疗相悖^[27]，此种状态下身体需要摄入更多的能量分解与消化吸收，长此以往对肠胃造成负担，损害五脏六腑的阴阳运转，日积月累的身体超负荷运转极易诱发各类慢性疾病，此时体重也会出现失常变化。

逆着。衣着与自然节气、社会伦理及审美理念息息相关，衣着面料、款式、薄厚的逆时而为无疑是对生命节律和自然规则的挑衅。首先，蚕丝、苧麻、葛布、棉花的自然属性能够舒缓身心、对不同病症具有调节效果，而合成纤维、人造纤维、再生聚酯纤维等化学纤维制成的衣物则阻隔了皮肤与自然的呼吸交流。其次，“反季节穿搭”文化盛行，加之自然场景逐步远离人类主要活动空间，进一步削弱了人与自然万物互动的机会。最后，衣着薄厚和露肤度顺时令、适寒暑，得以趋利避害，使得脏腑与自然万物共沉浮，而生物体与自然四时温度的隔离，导致身体对自然温度反映阴阳二气生、发、敛、藏的敏感度降低，使得“阳”不发，“阴”不敛，人体阴阳之气流滞，引发体重调控失宜。

逆居。中国传统聚落环境空间呈现各具特色“人、自然、社会”和谐的天人合一理想环境，形成绿色生态和生命主体共荣的整体空间，共同塑造出伦理、礼乐等人文精神风貌^[28]。生态、物质、精神顺势合一，而这正是现代社会居住环境所匮乏的。自然生态是人生存之源，过于迅猛的城市化发展舍弃了一部分与大自然同息的顺时而为，因地制宜、就地取材的居住环境被规划的图纸下的钢筋水泥、高楼大厦贯穿。此外，社会发展无法避免的贫富差距加剧了社会居住资源配置失衡。最后，拥挤密集的楼盘与独家独户封闭形式割裂了住所本身的人文关怀价值与运动空间。在这样居住环境中，难以生发个体主动健康和积极运动的能动性，体重失控也恰好默示其生活作息逆时。

人隶属于宇宙、自然、生命的一部分，理应“与天地相参，与日月相应”，而逆时之行为是现代工业文明和人作为“生物”的本能冲突的结果。现代社会打

破了生命体的自然生物钟。这种割裂使得古代人民的顺时生存智慧几乎被解构,生命个体难以与自然对话,自然的暗示难以被感知,身心被桎梏在外界强加的时间维度中,难以迈进顺应四时的世外桃源,且伴随肉身状态的失控^[29]。

2.3 阴阳乖离的生命价值态度

“阴”和“阳”是生命一体的两面,在生命价值的认知中,自然之阴阳也转化为哲学之阴阳,生命价值的实践本该在阴阳二气中互藏互根、交感转化、自和平衡^[30],否定阴阳的生命价值遵循极易陷入阴阳失序、阴阳割裂的窘境。

当下社会生存节奏和价值取向往往“过阳”,而生活节奏与生存空间往往“过阴”,极易造成阴阳失衡的局面。一是现代生活功利性的“过用”与生命“以平为期”相悖。所谓“过用”,即阴阳失序的情感过用和劳动过用^[31]。《黄帝内经》认为适度的情感能够滋润身心,但是情感过溢、精神亢奋的价值取向会亏空气血、形容枯槁。现代犬儒主义的侵蚀使得人们精神麻痹,个体精神的自由王国被迫放逐,转向卑微的生存欲望选择^[32],以加班文化、内卷竞争等功利、庸俗状态生存,演变成的过度劳动架空了体重管理。二是“过阳”的生命价值追求搭配“过阴”的生活节奏和生存空间加速了个体生命力萎缩。“阴”为内敛、封闭之意,适度的守“阴”能够促进生命的生发,而“过阴”则适得其反。一方面,高密度的高耸建筑物隔离了人的阳气向上盛发,生命个体被迫在钢筋水泥此类“过阴”空间生存,自然之气的吐故纳新受阻,阴气过多淤积痰湿并阻碍经脉气血流通,以体脂堆积外显于表。另一方面,宅家足不出户、“躺平”,拒绝了户外体育活动的阳气滋养,长时间的“阳衰阴盛”使得生存节奏停滞,精神萎靡不振、生命力枯萎。

违背阴阳的生命价值态度暗藏着生命节律反噬的危险。阴是生命的物质基础,阳是个体生生不息的调控动力。“去阴存阳”或“抑阳保阴”都忤逆了“阴阳相济”的生命规律。抽脂、极端节食消耗能量以致“去阴”,服用减肥药人为提升代谢“抑阳”,打破了阳化气、阴成形的身体内外循环,导致内分泌紊乱,生命节律失常使得身体“逆向”管理。此外,阴阳否定与身心一体的养生思维形成尖锐对立。古代养生智慧关注人的内外合一,以精神和谐引导身体健康。而以单一脂率、体重等静态数据来强迫身体,无视精神的疲惫和肌肉的过度撕裂,使得生命运动依赖于单个数字而存在,富含“情感”与“感悟”的天人合一境界难以抵达^[33],隔离了身与心的浑然一体,实则否定了生命万物的阴阳存在,难以称之为健康的体重管理。

3 体重健康管理的现代哲学省思

3.1 基于生命本原的认知回归

马克思主义哲学认为,实践是基于客观现实的感性活动,人的实践活动都是基于一定的目的支配下的有意识活动,主观性的认知作为改造外部世界的一个环节不可或缺^{[34][275]}。未雨绸缪的锻炼意识、动态平衡的训练观念和整体为养的体育素养是对回归生命本原的认知的回应,以预防认知为其回归前提,以平衡意识为其回归指引,以整体思想为其回归终点,三者相辅相成,协同溯回生命本原的基本认知,为现代健康体重管理的实践应用夯实了认知基础。

“治未病”的预防式体重管理是生命回归本原的前提条件。现代体重管理是《黄帝内经》“治未病”指导的具象表达,折射出体育训练的运动哲学。预防式体重管理是因果相随的自觉运用,这种自觉建立在清晰认识预防式体重管理的因果逻辑之上——未变先防、初动防变、稳后防复,预先选择体育运动项目、及时调整运动强度和巩固运动成果,以系统性的体育运动安排促使体重管理达到理想状态。预防式体重管理规避了病理化的医疗干预,符合体育运动尊重人体自然规律的原则。预先管理体重的素养并非刻意介入药物和手术等手段,而是在个体形神共养、因时作息和劳逸结合等规律的体育实践中养成的,从自然的生活情境中被身体化行为操练出来,达到防患体重失控于未然的理想愿景。

体重管理应当在协调运动各要素之间找到一种动态发展平衡^{[34][163]}。平衡体重管理立足于“度”和“用”的辩证统一。《黄帝内经》讲究阴阳五行平衡,“度”即体重管理的平衡、适度,“用”即生命本原的回归,度在于“用”,也只有在“用”中才能实现“度”,即体重管理的平衡是为了实现生命健康和臻于身体本原,也只有在健康的、主动的运动生活才有平衡体重管理的建立。因此,体重管理的平衡标准在实用中因人而异。体重管理的社会场域体现出平衡的共性,不同人群的身体素质和运动基础不同,所以个体表现的平衡体重管理方式各式各样,呈现了平衡之个性,即矛盾特殊性在体重平衡管理的具体表现^{[34][180-181]}。继而,要尊重不同人群的体重管理平衡之法,体力劳动者应该摄入更多热量弥补消耗,办公室群体应该安排针对性运动对抗肌肉退化,婴幼儿应该强调摄入丰富营养的食物促进骨骼生长。从整体来看,体重管理应当是一种螺旋式上升和波浪式前进的动态发展趋势。《黄帝内经》认为体重管理历经“失衡—平衡—再失衡”状态,在体育运动视域下这既是体重管理不断发展前进,又是体重平衡管理发展的新一轮循环往复,以发展眼

光看待体重管理的动态平衡才是保持心态积极和回归生命本原的关键。

整体为养的统整式体重管理是回归身体本原的综合反馈。一是否定孤立局部的体育运动。整体由部分构成，统帅全局，发挥主导作用^[340]^[73-174]，体重管理同样是基于身体各因素的整体调控，发挥着局部所不具有的功能。二是身、心、境一致。《黄帝内经》以天人合一的养生哲学启发了体重统筹管理。体重的整体控制是在体育运动场域中的下意识动作调控，本质上是个体感知运动环境的表达和回归具身性感受的三重统一。三是臻于“牵一发而动全身”的系统管理。体重调控强调动员身体各个系统，统筹兼顾饮食、睡眠、运动、心态、代谢等要素形成全身互动的体重管理，某一训练环节的失控会牵连到其他部分，甚至扩散到整体性的运动效果，因此需要协同各器官、各系统形成整体的正向链接，在去局部的体重系统管理和体重管理的整体疗养中以致天人合一的臻全圆满。

基于回归生命本原的哲学启示，体重管理理念应该以主动健康为遵循。该理念以有规律、有意识的体育运动为中心，在功能上表现为递进式的3个维度，呈现为预防性体重管理的外在表征，升华为平衡性体重管理的身体艺术，指向身心合一的运动哲学。在这一理念的指导下，要秉持整体化和个性化的体育运动方式，摒弃对体重数据的孤立关注，转向对身体功能的系统优化。基于整体性体育运动方式，把个体的生理机能、心理状态、情感世界与社会交往视为一个不可分割的整体，在体育活动中谋求协同发展。而个性化体育运动方式则是充分考虑个体运动禀赋、身体素质和兴趣偏好的体现，选择量身定做的体育运动项目和运动强度^[35]，使得体育运动成为滋养生命的主动选择而非体重管理的负担，亦是对《中国人群身体活动指南(2021)》中分层、分级的身体活动建议的呼应，即“因人体质施养”^[36]。

这种主动健康理念主导下的体育理念主张精准有效的、温和的终身运动方法。一是精准运动代谢调控。高强度间歇训练后身体的过量氧耗会继续燃烧脂肪，提高基础代谢率，使身体在日常活动中消耗更多的热量^[37]，中低强度有氧运动中身体以脂肪为燃料，通过多关节、多集群和多片面的复合动作直接燃脂，而力量训练的锻炼不当反而会适得其反，如果在减脂时肌肉也同时流失，导致代谢下降反而会增加体重，因此在体育运动中实现精准减脂已经成为体重管理的最新路径选择^[38]。二是平衡身体能量消耗和摄入。体育运动剂量保持适应为最佳。个体毫无运动则健康风险最高，个体处于最受益运动量则健康风险最低，最高运

动训练也具备一定的高健康风险^[39]。三是终身锻炼。国家体育总局在《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》中强调要实现全生命周期的运动健康服务，预防、平衡且系统的体重管理则是个体生长和终身体育之下的衍生服务^[40]。

现代“防养结合”的体重管理扎根于现代化技术和传统锻炼风格的体育实践手段。一方面，要借助现代化的体育技术工具，利用生物学运动软件和智能可穿戴设备，对心率变化、睡眠质量和能量消耗等生理数据进行动态监测与即时反馈，将无形的身体内部状态转化为可视指标，使个体能够看到体育运动对于身体机能的优化，促进坚持体育运动和管理身材。另一方面，面向校园保障学生每天体育活动时间，积极推进中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时，让每个孩子熟练掌握至少一项运动技能，在体育运动中兴发最原始的欲望和兴趣，养成主动运动的习惯；面向全民，推动体卫结合、体医结合，发挥健身气功、太极拳等传统体育项目功效；面向社会，丰富体育产业业态和释放体育消费潜力^[41]，满足群众多元的体育运动项目、场景的需求，协力推动全民健身计划的新一轮启动。

3.2 多元伦理下的应用边界

基于预防为先、平衡发展和整体为养的根本认知，多元伦理指导避免了单一视角下体育运动的偏颇，为现代健康体重管理确认了协同应用边界——以社会道德伦理指导预防性体重管理的差异性实践、身体隐私管理和体重去污名，借公共卫生伦理点拨干预与自由、质量和效益均衡的应用实践，凭技术伦理引导满足技术赋能的整体体重管理，在生活中的运动场域满足技术赋能体重管理，厘清多元理论下体重管理的应用边界。

预防性体重管理应用需恪守社会伦理之道德约束。其一，体重预防性管理主体的各异适配差异性管理实践。个体所处文化背景、社会阶层的差异然使得其体育运动的预防实践需要对症下药，如对体力劳动者而言，其体重管理应更注重运动恢复与能量补充，而非增加额外训练负荷。其二，遵循体重预防性管理的隐私边界是社会伦理的底线。一方面，身体数据化拓宽了身体隐私的范围、消解了社会领域与个体体重管理的隐私边界^[42]；另一方面，个体之间对预防体重管理的隐私窥伺，也会前置被窥伺对象体重管理的压力。因此，预防性体重管理应该坚持数据技术发展和以身为本、以人为本的实践应用，注重保护个人体重和运动数据隐私。其三，体育领域需率先消除体重歧视，维护多元身体观。体重污名是一种“身份受损”的表征^[43]，使肥胖和超重的个体在运动场域中处于弱

势地位,身心健康遭受消极影响^[44]。因此,体育界应该宣传现代体重的多元评价认知,营造反污名的共同体社会氛围,个体也应进行积极的心理预示,辅之体育运动,协同身心预防体重的失衡。

公共卫生伦理视域下体重管理坚持平衡性应用。一是既接受社会公共对体重的干预,又尊重个体运动自主权。体重管理不仅仅是个体身体健康调养手段,也是社会群体健康素质发展的重要课题,要求各主体协同寻找社会公共事业干预和个体自由管理身体的平衡。那么,政府部门需构建顶层设计,以引导体重管理为主,优化资金布局,强化监督协同,而个体以“人的自由而全面的发展”为目标,掌握科学运动训练方法,摒弃放任不管和极端管理,形成社会 and 个体合作管理体重的平衡局面。二是既关注大众体育参与的量,又重视个体体重管理的质。质和量的统一,深刻体现在度的平衡幅度中,体重管理的度亦即保持自身质在量上的限度^{[34][23]}。那么,公共伦理应该秉持共济原则促进“运动是良药”的健康理念普及,成为名副其实的“公共”体重管理,个体以阴阳、五行和动静平衡的良好配合完成行之有效的体重管理。三是既追求短期体重干预的效,又强调长期体重管理的益。公共伦理学的效用原则以收益与风险的比值评价公共卫生行动,力求做到体重管理的社会净收益最大化^[45]。因此,宏观主体不仅要规划体重管理短期具体步骤与长期健康发展战略契合,还要以短期体重管理的成效为可持续健康发展注入动力。

整体性体重管理应用秉持技术为人服务的伦理准则。《黄帝内经》指导的体重管理和于术数,法于阴阳,在体育训练中体现为追求身体协调的自然状态。海德格尔的技术“座架”理论也延续了这一思想,反对现代技术对身体的辖制,肯定了技术赋能体重管理的时代发展。不容置疑,缩小社会体重健康的群体差距是社会技术伦理的题中之义。另外,胡塞尔所批判的“生活世界遗忘”反思了技术规训体重管理的潜在逻辑,人们对体重管理的主体“遗忘”并非忽略,而是技术遮蔽个体心理,使其相信技术所构建的体重量化数据比具身性运动真实可靠,消解了人对于原始身体的运动体验,流于功利主义的技术漩涡。因此,“生活世界”呼吁体重管理回归真实的体育生活,使技术服务于身体,用数据为体重管理参考,以饮食配合运动训练,让起居回归身体反应,从运动溯回生命体验,让现代技术成为体重管理的辅佐工具,使生命个体成为整体体重管理的主宰。

多元社会伦理视域下一种倡导和谐的体育运动理念应运而生,其旨在以非暴力、低冲击、可持续的运

动培补正气、调养身心、回归平衡,是一种生活化、社会化的体育运动,而非追求效率的粗暴、短暂、激烈运动。这一体育应用边界理念主张以一种更柔和与包容的方式进行体育运动。这种柔性的体育运动方式跳出了竞技体育的竞争逻辑,转而融入个体的日常生活,成为一种触手可及的、随时随地的修身养性之道,其重心在于关注自我的成长,强调个体在运动中的真实体验和呼吸节律。通过这种运动方式,体育运动将从外部强加的任务转变为一种源于自我发展的生活需要,从客观驱动运动向主观驱动运动转变,最终走向享受体育运动和顺势体重管理。

全国人大代表陈静建议以五禽戏为典型的传统体育运动等申报世界级非物质文化遗产,促进中华养生智慧走向世界、步入生活。这正是对这些传统体育运动方法所展现出的独特价值的肯定。诸如五禽戏、太极和武术等传统体育运动各具优势,在非暴力和高专注度的身体技艺中使得个体呈现出动态和谐的状态。五禽戏通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟5种动物的神态与动作,以外形引内气,舒展筋骨、调和脏腑,其动作相比普通有氧运动更缓慢、柔和与连贯,可促使内脏和肌肉受到牵引,促进胃肠蠕动,增强消化功能,从而使湿气排出体外,调节血脂^[46];中华武术较之于西方竞技体育项目,更注重与肢体相对的心理训练,对于青少年身体素质中的体能增强和心肺功能优化有独特优势;太极拳内练意志、神经,外练肌肉、骨骼和关节,能够使呼吸系统、循环系统、消化系统等得到全面的改善。总的来看,五禽戏、中华武术和太极拳等传统体育运动疗法和日常养生维护的结合,既有促进健康的效果,又能对各类疾病予以预防,有利于实现防养结合的常态化与持续化。

3.3 生命主体性的价值向度

主体性是以人的生产实践为媒介,沟通世界和个体的一种关系性和互动性存在^[47],支撑着体育运动的精神内核和身体实践,对生命主体性的坚守是体重管理的核心价值取向和追求。基于生命伦理的主体性思考,以预防性体重管理的自我认同初步把握体育实践主体的价值追求,通过平衡性体重管理的尊严屏障,促进体育运动的可持续发展,最终驶向生命整全的主体性取向,以“完整的人”畅游在体育运动的自在空间。换言之,现代预防、平衡和整体的体重管理最终驶向自我认同、尊严维系和生命整全的价值追求和归宿。

预防性体重管理暗示个体自我认同从而初步把握生命主体性。一方面,预防体重管理的自我认同和生命主体性互为因果。体重的预防管理行为本质上是体育主体对身体形态与生命质量的认同外显,内部因

于生命主体性并强化了主导性，随之加深了个体的自我认同，以更加积极乐观的态度预防体重失控，串联成因果相随的逻辑循环。另一方面，基于预防体重管理的主体需要满足最大限度地自我实现。马斯洛的“自我实现人”认为人类需要的最高层次需要就是自我实现，实践上自我实现是一种现实活动和理想目标，心理上则是一种真善美的高峰体验^[48]。成功的体重预防管理即通过身体实践达成的一种自我实现，使个体在运动体验中获得精神满足与成就感，实现身体的自我超越。因此，体育视域下的体重预防管理是自我认同的能动叙事，暗藏从被动转向主动体重管理的价值追求。那么，个体应该优先考虑身体在运动中的初原感受而非外部世界的影响，以身体体验连接自我认同和身体管理，让体重管理服务于身体的阴阳平衡与顺时而为，而非吃穿住行的社会趋势和数据指标，从被动健身转向有意识的主动锻炼，以积极进取的体育生活方式满足自我实现。

平衡体重管理的尊严追求是维系生命主体性屏障。首先，体重管理的自尊既摒弃自律、品德等伦理的捆绑营销，又不偏执体重完美平衡。体重管理的主体性体现在基于体育审美创造性的反思，现代部分体育文化却把体重管理的创造差异简单定义为伦理评价之下的自律差距，其实是在消解身体的多样性和生命的多元价值，而基于生命主体视域的自尊体重管理以自身状态的主体平衡为体重管理的价值追求。其次，体育社会互动中不以体重评价优劣为相互交往的尊重基础。在体育社会互动中借体重的表征差异对生命主体进行肆略评价不仅轻视了他人价值，而且映射出虚伪的自我主体尊重。因此，平衡体重管理要求个体在保护自身尊严时也应该相互尊重体育参与中生命的多样性，以包容的态度平等地对待不同体重的运动主体。这恰是哈贝马斯的交往范式的哲学体现，在社会平等交往中身体作为载体被尊重，在个体体重管理中关注主体平衡^[49]。最后，平衡体重管理的尊严追求强化了体重可持续发展的韧劲。体重管理的自尊和相互尊重构成了个体主体价值追求的内外屏障，为体重管理的可持续发展提供了动态平衡的基石。个体内在的坚定和社会环境的滋养之间的平衡增强了体育运动主体的自主性，以自我肯定的强大内核生成源源不断的发展动力，增强体重管理平衡发展的韧劲。

生命的整全是现代整体体重管理的主体性取向的最终诠释。一方面，基于整体体重管理培育“完整的人”，实现管理身体到培养人格的升华。在体重管理的空间中，人能够从生命规律运动中获得身体自由和精神舒畅，在体育、德育、美育的融合中逐渐被打磨成

“完整的人”^[50]。因此，“完整的人”应该立足于更加广阔的体育伦理语境，以整体体重管理的视角，保持情感需求、身体反应和外界环境的动态平衡，以致体重管理的主体性生成。另一方面，个体体重管理的整全奠基了全民健身计划启动的微观支持。全民健身计划的全面实施得益于群众对健康管理的科学认知和内在追求，个体体重管理的整全恰好符合群众的健康诉求，有利于深度耦合全民健身与全民健康协调发展，为体育强国的战略发展积淀力量。

基于生命主体性的价值取向在体育上体现在本体论层面弘扬知、情、意、行的有机统一，以追求身体健康、心理健康和社会交往健康的发展理念。其中，“知”以预防为先、平衡协调与整体养护作为根本认知，“情”即在体育活动中获得的愉悦体验、情感释放与精神共鸣，“意”彰显为在身体实践中磨砺出的坚韧意志、自律精神与内在动力，“行”则外化为在运动参与、技能习得与文化遗产中的具体实践。那么，运动方式也应转向一种生发式、共生式的运动形式，这种体育方式的核心在于塑造一个激发兴趣、情感体验和心智成熟和身体淬炼的场域^[51]。在文化氛围上，这种体育方式致力于成长支持，营造一个“文明其精神，野蛮其体魄”的环境。在身体体验上，体育运动不再是体育项目的技术重复实践，而是一次次磨炼心智和锤炼身体的成长历程。

那么，遵循一套对应知、情、意的体育方法体系十分必要。一是设置情境运动场景。在具身性的运动情境中兴发情感体验，通过情境设定、音乐配合和角色扮演，使得个体在运动过程中获得深刻的精神共鸣，使体育活动成为认识自我的载体。二是设计游戏化的运动体验。充分利用体育运动天然的游戏特征，通过多变的规则和趣味的身体游戏，最大化实现体育运动的愉悦体验。同时，在体育舞蹈、体操等强调身体动作的节奏、韵律与空间造型的体育项目中，更加舒缓和自洽地表达情感，将体育升华为一种运动艺术和审美艺术。三是循序渐进地挑战身体负荷以锤炼意志力。无论是个体在力量训练中逼近体能的临界点坚持，还是在技巧性运动中对动作难点的反复冲击，个体都在磨炼意志和克服生理难题的过程中锤炼出生生不息的顽强精神。四是传承和内化体育运动背后的文化与文明。习近平总书记提出要借助体育的力量，构建个人、社会、国家、文明、世界“五位一体”的“5C”体系，这为体育实践指明了深化文化遗产的方向，使得个人在体育运动时不忘其背后的文化价值和文明力量^[52]。

最后，知、情、意、行有机统一的体育理念建立在具体的体育手段之上。从物质供给来看，依托“十

“五五”体育事业发展规划,要加大项目投入,推进服务载体建设,普及多元化、人性化的体育运动设施,营造适配差异化人群的友好、安全运动环境;从科技赋能来看,进一步推广智能健身镜、运动手环等居家健身设备,建设智慧体育平台,实现对居民的数字化健康管理,真真正正让科技服务于百姓健康生活;从组织保障来看,各地体育行政部门需与教育、卫生等建立健康共同体关系,将健康计划纳入全民健身计划,引导社会资本参与体育事业高质量发展,以促进国民身体素质的改善、中华体育精神的弘扬和健康理念的深入人心。

4 结语

现代体重管理面临着“身体异化”的畸形审美、逆时而为的生活作息方式、阴阳乖离的生命价值态度等三大困境,其审美认知、生活实践和价值追求深陷泥潭。《黄帝内经》作为养生理论的滥觞,其体育养生观既合乎天地万物自然运行法则,又坚持发挥“智者”养生的主体性,以“未变先防、初动防变、稳后防复”的视角把握体重管理之预防,以“阴阳、五行、动静”剖析体重管理之平衡,以身体、心灵、环境和谐共振审视体重管理之整体。基于传统体重养生智慧的哲学转译,顺应认知—实践—价值的逻辑链条,阐发健康体重管理的当代意蕴和哲学思考:厘清预防为先、平衡发展和整体为养的根本认知,回归生命本原的体重管理认知;以社会道德伦理约束预防体重管理的差异、公正和隐私,以公共卫生伦理兼顾体重管理自由与干预、质量和效益的平衡,秉持技术伦理确认整体体重管理的技术赋能,划清多元伦理下体重管理的平衡应用;使体重管理在自我认同、尊严维系和生命整全的价值追求中臻于生命主体性的实现。借体育理念、方式、方法、手段等体重干预行动守住健康底线,以期深化现代体重健康的科学认知和哲学思考,助力全民健康发展,为国民健康政策提供科学参考,共建大体育大健康格局。

参考文献:

[1] 金振娅,张澄澄.健康中国行动起来[N].光明日报,2025-04-21(007).
 [2] 杨翼霞,吴育红,崔月景,等.超重/肥胖病人自我管理行为问卷的编制及信效度检验[J].护理研究,2023,37(24):4386-4391.
 [3] 王晓娇,刘洪妍,孙丽萍,等.国内外妊娠妇女孕中期体重管理的研究进展[J].复旦学报(医学版),2023,50(5):780-785+790.

[4] 赵玉洁,李莉,李婉生,等.超重/肥胖银屑病患者非药物体重管理的最佳证据总结[J].军事护理,2025,42(2):103-107.
 [5] 居民体重管理核心知识(2024年版)[J].中国循环杂志,2025,40(1):30.
 [6] 孙晓敏,彭雯,张建端,等.中国健康体重管理行动倡议书[J].中国预防医学杂志,2024,25(10):1235-1238.
 [7] 黄帝,李郁,任兴之,等.黄帝内经[M].西安:三秦出版社,2018.
 [8] 孙悦,丁成华.论儒家文化对中医“治未病”思想的影响[J].中华中医药杂志,2024,39(12):6326-6329.
 [9] 张闯,张夏梦,夏雨果,等.基于“未病先防,既病防变,瘥后防复”理论探讨疫病的中医防治[J].西部中医药,2021,34(9):1-4.
 [10] 王国军,徐培林,虞丽娟.功能内稳态理论与健康风险分级理念下的亚健康理论重构[J].体育学刊,2014,21(1):118-123.
 [11] 吴瑕.“健康中国2030”背景下《黄帝内经》的现代养生价值研究[J].时珍国医国药,2018,29(2):404-405.
 [12] 陈望衡.《黄帝内经》中的生命美学思想[J].湖南社会科学,2021,34(1):37-43.
 [13] 刘媛媛,齐慧娴,陈涤平.《黄帝内经》中脏腑理论与阴阳五行关系探究[J].陕西中医,2025,46(1):92-95.
 [14] 张锁,王滨,董秋梅,等.论《黄帝内经》辨年龄阶段养生思想[J].中医杂志,2017,58(5):441-443.
 [15] 赵艾,霍姗姗,马一迪,等.COVID-19疫情期间中国成年居民饮食、运动情况对体重变化的影响[J].营养学报,2021,43(2):200-203.
 [16] 陶德悦.体重控制与身体运动[J].体育学刊,2000,7(1):127-128.
 [17] LI W M, GUO C, DENG Z B, et al. Coevolution modeling of group behavior and opinion based on public opinion perception[J]. Knowledge-Based Systems, 2023: 270.
 [18] 黄寒冰.时尚的身体抑或异化的身体——消费视域下的身体审美景观及其反思[J].浙江社会科学,2018,34(4):135-140+160.
 [19] 王宇婷.审美消费主义的生成逻辑、异化之维及破解理路[J].思想教育研究,2024,40(6):105-113.
 [20] 闫金敏,戴雪红.资本逻辑下的身体异化现象及超越[J].理论月刊,2022,44(5):26-31.
 [21] 李骁天,武文琪,李树旺.文化资本视角下的全

- 民健身: 受教育程度、数字文化资本与体育锻炼参与的互动机制[J]. 体育学研究, 2024, 38(6): 80-99.
- [22] 戴蓓芬. 福柯主体理论及其女性主义应用[D]. 北京: 清华大学, 2015: 2.
- [23] 高鹏飞, 石昕妍, 梁勤超. 阅己、越己、悦己: 城镇女性的健身认知及其建构逻辑[J]. 体育学刊, 2024, 31(2): 51-56.
- [24] 童建军. 当代青年身体美学的德性隐忧及其治理[J]. 思想理论教育, 2022, 38(5): 106-111.
- [25] 姚裕瑞. “齐”与“不齐”: 庄子的“齐物”思想及其现代价值[J]. 周易研究, 2024, 37(3): 97-108.
- [26] 夏清华, 曹勇, 程科. 春夏养阳秋冬养阴的四时养生观[J]. 中国临床康复, 2006, 10(23): 158-159.
- [27] 孙瑶瑶, 鞠宝兆. 论《黄帝内经》“天人合一”思想下的时序发病观[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(5): 2459-2462.
- [28] 业祖润. 传统聚落环境空间结构探析[J]. 建筑学报, 2001, 48(12): 21-24.
- [29] 许恒兵, 许迪. 《资本论》与“时间”的生命政治[J]. 天津社会科学, 2020, 40(6): 36-42+78.
- [30] 李超杰, 张其成. “阴阳”概念的三重内涵及其历史发展逻辑[J]. 中医学报, 2023, 38(5): 948-952.
- [31] 孙可兴, 张晓芒. 《黄帝内经》“过用”思想的哲学意蕴与当代价值[J]. 郑州大学学报(哲学社会科学版), 2014, 47(5): 24-28.
- [32] 刘宇, 朱丹. 论现代社会生存状态的犬儒主义倾向[J]. 教学与研究, 2014, 62(5): 14-21.
- [33] 郭勇健. 身体美学视域中的审美与认识[J]. 上海师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 51(1): 72-84.
- [34] 肖前. 马克思主义哲学原理(上下)[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 1994.
- [35] 伊鲁波, 时维金. 基于学生个性化学练的体育教育装备精准化配置思考[J]. 上海教育科研, 2022, 42(12): 25-30.
- [36] 张治, 李永智. 迈进学校 3.0 时代——未来学校进化的趋势及动力探析[J]. 开放教育研究, 2017, 23(4): 40-49.
- [37] 路明云. 高强度间歇训练对肥胖机体脂代谢和慢性炎症的影响[J]. 基因组学与应用生物学, 2020, 39(9): 4310-4317.
- [38] 殷彰治, 郜卫峰. 同期耐力与力量训练中肌肥大干扰效应可能解释的探讨[J]. 中国运动医学杂志, 2024, 43(11): 923-933.
- [39] 邱俊强, 陈演, 谢妍, 等. 运动促进健康: 基于能量平衡理论的回顾与展望[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(5): 2-20.
- [40] 国家体育总局. 体育总局关于印发《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》的通知[EB/OL]. (2025-09-22)[2025-11-23]. <https://www.sport.gov.cn/n315/n20001395/c29071988/content.html>
- [41] 郭俊华, 冯雪. 交融互嵌: 文体旅融合助推我国体育产业高质量发展[J]. 西安体育学院学报, 2025, 42(5): 550-560.
- [42] 岳彩. 数据之身的困厄与开解——身体数据化的伦理风险及其规制[J]. 探索与争鸣, 2023, 39(11): 183-191+196.
- [43] 欧文·戈夫曼. 污名: 受损身份管理札记[M]. 宋立宏, 译. 北京: 商务印书馆, 2009: 2-3.
- [44] 王军利. 肥胖污名现象及其治理研究[J]. 中国青年研究, 2021, 33(6): 13-18+12.
- [45] 翟晓梅, 邱仁宗. 公共卫生伦理学的结构和若干基本论题[J]. 医学与哲学(A), 2017, 38(7): 1-5.
- [46] 张思奇, 王军利, 王涛. 不同传统健身功法对血脂影响的网状 Meta 分析[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(5): 545-554.
- [47] 刘怀玉. 日常物化意识批判与马克思的主体性哲学内涵再辨识[J]. 理论探讨, 2024, 41(4): 126-134.
- [48] 马俊峰. 正确看待马斯洛的“自我实现”[J]. 中国人民大学学报, 1990, 4(4): 52-59.
- [49] 陈永杰. 脱离感性活动的交往主体——论哈贝马斯对马克思主体概念的解读[J]. 华东师范大学学报(哲学社会科学版), 2024, 56(6): 1-10+177.
- [50] 刘欣然, 卿泷. 鸿蒙的光亮: 马克思主义“人的全面发展”的体育哲思[J]. 广州体育学院学报, 2023, 43(3): 8-16.
- [51] 李叶军, 汤长发, 刘铁芳, 等. 体育兴发教学追寻生命整全的哲学阐释[J]. 体育学刊, 2023, 30(6): 9-17.
- [52] 新华社. 新时代体育强国路, 中国这样走——智库报告解读习近平总书记关于体育的重要论述[EB/OL]. (2024-08-27)[2025-08-02]. <http://www.news.cn/politics/leaders/20240827/db0942bec01e4dc68d7451e21e6569bb/c.html>