

中国中医药研究促进会 国家奥林匹克体育中心

“中医药文化+运动促健康”主题活动

倡议书

各有关单位与个人：

为深入贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》《体育强国建设纲要》国家战略，传承中国中医药优秀传统文化，倡导“运动是良医”理念，提高人民健康水平，推动全民健身、全民健康和运动员医疗保障与中医药文化深度融合，中国中医药研究促进会与国家奥林匹克体育中心，决定联合发起“中医药文化+运动促健康”主题活动，并发出如下倡议：

一、弘扬国医文化，传承健康智慧

中医文化源远流长，博大精深，是中华民族独特的卫生资源和文化瑰宝，凝聚着数千年来人与自然和谐共生的智慧。我们倡议：

(一) 学习中医精髓，提倡健康运动。传播中医健康理念，让更多人了解中医、信任中医、使用中医，尤其是中医药在日常生活与健康运动融合时，所产生的独特作用，普及“治未病”思想，倡导“饮食有节、起居有常、运动有度”的健康生活方式，科学控制体重。

(二) 弘扬中医文化，创新健身模式。推广运用中医文化融于健康运动的社会化健康理念，结合中医养生和科学运动，推广“奥体+国医”特色项目，开展中医与太极拳、八段锦等传统养生功法和全民健身活动创新结合。

二、弘扬体育精神，共筑健康体魄

全民健身是实现健康中国目标的重要路径，中华体育精神与中医文化中“天人合一，阴阳平衡”的生活理念不谋而合，优势互补。我们倡议：

(一) 推广健康运动，人人参与其中。结合国家奥林匹克体育中心运动促进健康中心的创建，积极打造15分钟。

(二) 社区健身圈，为群众提供合适的健身场所，寻找适合自己的健身方式，形成“终身运动”习惯。

(二) 社会组织协同，开展多元活动。支持、倡导各相关机构、单位大力开展健康科普、培训讲座、义诊咨询、运动培训、科学健身指导、弱势群体健康帮扶等活动。积极参与国家

奥林匹克体育中心6月10日（“发展体育运动，增强人民体质”题词周年）、8月8日（全民健身日）等系列主题活动，推动国家体育科普基地创建，服务大众。

三、科技赋能健康，推动合作共建

借助现代科技、人工智能等智慧化、数字化技术可有效推动健康服务普惠化、精准化，合作共赢、群策群力是重要支撑。我们倡议：

（一）整合各方资源，发挥科技助力作用。充分整合国家奥林匹克体育中心、中国中医药研究促进会和各相关机构、单位优势资源，积极发挥科技助力作用。合作共建线下“健康运动体验馆”，线上“健康运动科普厅”，结合5G+国医智谷健康堡课题，运用AI等科技功能，推广科学运动的方式方法，提高公众健康素养与自我预防保健能力。

（二）开展专项研究，助力国家队。支持、倡导各相关机构、单位结合国家奥林匹克体育中心驻训队伍开展相关的专项运动损伤医疗研究、专家巡诊等，发挥“中医”优势，助力国家队闪耀奥运赛场。

（三）欢迎各相关机构、单位、社会组织等积极支持、热情参与、携手共建。

让我们勠力同心，以国医文化、体育精神为底蕴，健康运

动为载体，共同推动“中医药文化+运动促健康”主题活动，为建设健康中国、体育强国，增强人民体质，增进人民健康，不负时代使命，贡献你我力量！

服务联络：13520592676（同微信）

电子邮箱：86426338@qq.com

（公众号：中医药文化+运动促健康）【二维码】

