

赴德访学小结

2022 级中医学（5+3 一体化针灸推拿英语方向）本科生

今年 5 月中旬至 8 月上旬，我们前往德国美因茨约翰内斯·古腾堡大学运动科学系，开启了为期三个月的访学之旅。在与当地学术、文化、社会的交融之中，我不仅沉浸式地体验了德国高校的学术氛围与当地风土人情，更在跨学科学习中认识到针灸推拿创新发展的意义与使命。在此，我将从校园见闻、风土感知、课程收获、专业展望等不同维度，浅谈一下本次访学的所得所思。



一、校园掠影：严谨与开放交织的学术图景

初入美因茨大学，我最先感受到的是其“小而精”的校园布局，与上中医不同的是，这里没有宏伟的校门与密集的建筑群，教学楼、实验室与图书馆零散分布在各个角落，绿植环绕的露天长椅上，常有师生捧着书籍阅读、讨论，或是同伴间三五成群地聚在一起交谈、用餐，偶见自行车穿梭其间，尽显松弛又专注的学术氛围。

穿过植物园与灌木丛，映入眼帘的便是一座两层的透明大楼，运动科学系的“大本营”，这是我们在校园内出入最频繁的地方。在《生物力学》课程中，为讲解杠杆原理，教授会现场演示不同关节运动时的力臂变化，甚至让学生分组模拟各关节的运动模式，以直观理解 支点、力点与阻力点的位置关系。在《运动

心理学》的课堂上，我了解到“诊断”一词源于希腊语，是洞察与决策的系统规则。而运动心理诊断需整合信息进行描述、分类与解释，为决策等提供依据，其流程包含多环节；诊断方法有访谈、系统观察、测试问卷等，还可分为状态与变化、常模与标准导向等四种诊断方法；同时，初步会谈需建立信任关系，明确信息使用与保密等事宜，后续访谈也需依情况开展并灵活调整。综上，三个月的交换学习让我对运动医学及相关解剖、心理学专业知识产生了深刻的认识。

二、风土漫记：在细节中读懂德国文化

三个月的美因茨客居之旅，让我跳出“游客视角”，真切触摸到了德国文化的肌理。其中，最令我印象深刻的感受便是“秩序感”——在超市购物时，顾客们会依次排队、拿出选购商品、放置小挡板、结账，即使人多也无拥挤插队现象。不仅如此，这种“秩序感”还会延伸到生活细节：居民阳台的花草永远修剪整齐，垃圾分类严格按照“纸质、塑料、玻璃、厨余”分类投放，甚至连街头咖啡馆的杯碟都摆放得如同“列队士兵”。

在严谨之外，德国人的生活仪式感同样动人。周末，法兰克福老城广场上常有街头艺人演奏古典音乐，老人牵着狗在河边散步，年轻人坐在露天餐厅品尝黑森林蛋糕与科隆啤酒，偶尔有人用英语与我们打招呼。其中，一次与柏林来访友人的交流令我难忘，这位阿姨得知我们为中医专业本科生后，便好奇地询问我们“中药、针灸治病的原理”，我们在作简单的解释之后，将随身携带的耳穴贴赠与这位友人，并嘱咐其使用的适应症与注意事项，短短十几分钟交流后，她不禁对中医药文化的博大精深钦佩、感慨。

身居万里之外的异国他乡，我们也不乏看到一些熟悉的“身影”。在法兰市中心，19世纪的哥特式建筑与玻璃幕墙的现代写字楼比邻而居，穿梭在大街小巷，我们也偶尔看到“推拿”、“正骨”的中文字样，中药店里，柜子里满是中国进口的当归、黄芪等道地药材，店员会用德语向顾客介绍中药的性味与功效。这种对多元文化的包容，是中德友好关系的深刻见证。即便远隔重洋身处异国，中华文化元素依旧如丝如缕，悄然融入当地生活的每一处角落，对此我深感欣慰。

三、课程深耕：运动科学与中医药的“跨学科对话”

（一）《生物力学》：以杠杆原理解析人体运动，探索人体健康的奥秘

我与同伴在《生物力学》课程中的汇报主题“Levers at the jaw”，是对颞下颌关节运动生物力学的系统梳理。通过学习，我明确了三个核心知识点：一

是颞下颌关节的生理结构——作为滑膜关节，其关节盘将关节分为上下两腔，分别负责转动与滑动，这解释了“为什么下颌既能张口闭口，又能左右移动”；二是三类杠杆的运动规律——第一类杠杆支点在力点与阻力点之间、为平衡杠杆，第二类杠杆阻力点在支点与力点之间、为省力杠杆，第三类杠杆力点在支点与阻力点之间、为费力杠杆，其中，下颌运动以第三类杠杆为主，但在单侧咀嚼时会形成第二类杠杆的复合模式；三是下颌杠杆与疾病的关联——当发生咬肌力量减弱、关节盘移位等杠杆力臂比例失衡的情况时，易引发颞下颌关节紊乱综合征。本次汇报学习不仅让我明晰了颞下颌关节微妙结构与杠杆运动规律，更使我深刻领悟到生物力学机制与人体健康间的紧密联系，为未来探索生物医学奥秘筑牢了根基。

（二）《运动心理学》：以“压力管理”为钥，拓展针灸的“身心同调”价值

在《运动心理学》课程中，我们小组汇报的主题是“压力的产生机制与应对策略”，在此过程中，我们依次认识了坎农的“战斗或逃跑”模型、拉扎勒斯的“交互作用压力模型”、霍布福尔的“资源保存理论”等压力理论模型，以及正念训练、渐进式肌肉放松等实践方法。我们通过讨论发现，压力理论为中医药“情志致病”之说提供了一定的现代科学解释。中医认为“怒伤肝、喜伤心、思伤脾”，对此现代运动心理学也指出，长期压力会导致皮质醇升高、免疫功能减弱，进而引发焦虑、抑郁等心理问题，诱发心血管疾病、胃肠功能紊乱等生理疾病——在此，二者均强调心理状态对生理健康的影响。综上，这让我意识到中医药的整体观念与运动心理学的身心协同理念具有较高的契合度。

四、专业展望：以跨学科之智，绘就中医药发展新蓝图

此次访学虽已结束，但它在创新发展之路上为我点亮了一盏明灯，结合所学的运动科学知识，我对未来的专业方向有了以下思考：

（一）推动中医药的“量化研究”，增强学术说服力

目前，中医药的主观性与经验性仍是其走向世界的主要障碍。相对，生物力学中“运动捕捉技术”、“力臂数据分析”与运动心理学中“压力量表评估”、“皮质醇检测”等技术与方法，可用于中医药的客观化验证。例如，在针灸治疗中风后偏瘫的研究中，我们可通过生物力学设备记录患者的步长、步频、膝关节活动角度等步态参数，量化针灸对运动功能恢复的效果；而通过这些量化数据，

我们能够将为中医药的学术传播提供现代科学语言。

（二）探索“针灸+运动科学”的联合方案，提升临床疗效

针推的核心机制是调节人体气血、恢复阴阳平衡，而运动科学的核心在于优化运动模式、提升身体机能，二者结合可形成“ $1+1>2$ ”的效果。例如，针对颞下颌关节紊乱综合征，我们可利用针灸调节肌肉力量，再结合生物力学训练矫正杠杆比例；针对产后抑郁，我们可采用针刺以疏肝解郁，再通过瑜伽等正念运动缓解压力。在结合现代医学优势的基础上，我们既能发挥中医药标本兼治的优势，又能借助运动科学的精准干预提升疗效。

五、结语

三个月的德国访学之旅，是一次跨越国界的学习，更是一场联结中外、重塑认知的成长。美因茨大学的课堂里，运动科学与中医药的碰撞点亮了专业创新的思路；街头的秩序之美、文化交融的细节，让我读懂多元包容的力量。这段经历不仅填补了知识空白，更让我明晰中医药的发展方向。未来，我将以访学所获为基石，持续深耕中医药领域的创新研究，积极推动中医药国际化发展，为其传承与创新贡献自己的力量。