

**The Rhythm, Routinization, and Reroutinization:  
A New Perspective on the Health Practices of Rural Residents and Their  
Generation in the Context of Rural Revitalization**

Chenyu, Art Education Center, Fudan University  
Zhangyue, College of State Governance, Southwest University

**Abstract:** In this field study, it is found people in the three villages in the southwest part of Shandong Province have developed a practice of jogging and speed-walking on one side and eating edible wild herbs on the other in recent years as a way to keep healthy. Essentially this routinized daily life habit is the result of the transition of the health consciousness guiding their health practice from the traditional concept of “when old, one needs to be less physically active”, to the new concept of “when old, one still needs to keep some physical activities”. This forms their new daily life routine.

The “spin-offs” of people's traditionally routinised health practices have then been re-routinised. The sense of health practice of ‘living longer but moving less’ contained in the traditional routine daily life has a strong endogenous power to produce daily health practice. We should believe in and encourage this endogenous force and maintain optimistic expectations for the self-health practices of rural older people.

**Keywords:** Health, Jog, Edible wild herbs, Practice, Routinization

# 节奏、例行化与再例行化

## ——乡村振兴背景下乡村居民健康实践的新图景及其生成<sup>①</sup>

陈瑜（第一作者）<sup>②</sup>，张岳（通讯作者）<sup>③</sup>

**摘要：**在所调查的位于鲁西南的三个村庄里，人们形成了“慢跑快走”和“食用野菜”的新的例行化健康实践。这是在健康实践意识由传统的“寿而少动”向“寿需动且补”转变的情况下，人们传统例行化健康实践的“附带结果”，然后又获得了再例行化。传统的例行化日常生活中所包含的“寿而少动”的健康实践意识，具有强大的产生日常化的健康实践的内生力量。我们应该相信和鼓励这种内生力量，并对乡村老年人的自我健康实践保持乐观的期望。

**关键词：**健康；慢跑；野菜；实践；例行化

### 一、问题提出与相关研究

在乡村振兴战略持续推进和老龄化日益加深的背景下，乡村老年人的健康问题日益凸显。一方面，城乡相较，乡村老龄化程度更深，根据《中华人民共和国2022年国民经济和社会发展统计公报》，2022年我国60岁及以上人口有2.8亿多人，占总人口的19.8%，65周岁及以上人口有2.09亿多人，占总人口的14.9%，接近中度老龄化社会；据中国社科院《中国乡村振兴综合调查报告2021》，农村全体人口中60岁及以上人口的比重达到20.04%，常住人口中60岁及以上的比重达到23.99%，老龄化程度高于全国平均水平，进入了中度老龄化社会。另一方面，乡村老年人健康水平面临着更多困境，无论是在公共医疗卫生服务，心理咨询服务，健身场地与设施建设等健康体系构建的供给方面，或是在健康观

---

<sup>①</sup>本文受重庆市社会科学规划项目“老龄化背景下重庆市传统殡葬习俗的治理与创造性发展研究”（2022NDYB91）支持。

<sup>②</sup>陈瑜（1981—），女，上海奉贤人，复旦大学艺术教育中心，副教授。研究方向：合唱、美育、音乐治疗、艺术与健康。

<sup>③</sup>张岳（1981—），男，山东巨野人，法学博士，西南大学国家治理学院副教授，西南大学社会人类学研究所所长，研究方向为生命、艺术与日常生活。

念、知识与技能等健康素养方面，还是在体育锻炼、健身运动等主体健康实践活动方面，乡村地区都相对落后。为此，2018年《中共中央国务院关于实施乡村振兴战略的意见》提出要“推进健康乡村建设”，“加强妇幼、老人、残疾人等重点人群健康服务”；2021年《中共中央、国务院关于全面推进乡村振兴加快农业农村现代化的意见》也提出要“加强妇幼、老年人、残疾人等重点人群健康服务”，同年出台的《中华人民共和国乡村振兴促进法》规定“应当健全完善乡村公共文化体育设施网络和服务运行机制，鼓励开展形式多样的农民群众性文化体育、节日民俗等活动”，“倡导科学健康的生产生活方式”。更专门的“健康中国行动（2019-2030年）”，将“老年健康促进行动”列入十五个重大行动，并在政府，社会，个人与家庭三方责任中，提出个人要“加强体育锻炼。选择与自身体质和健康状况相适应的运动方式，量力而行地进行体育锻炼”。

可以说，健康问题既是数量日益增加的乡村老年人个体面临的最迫切的现实问题之一，关系到他们晚年生活的质量，同时也是国家乡村振兴战略、健康服务体系构建和健康行动的焦点。但从根本上说，“每个人是自己健康的第一责任人”，人们的主体健康实践活动才是解决健康问题的首要因素。那么，相对于城市，乡村居民的健康实践活动如何呢？该怎样促进乡村居民进行积极的健康管理和健身运动呢？诸如此类的问题学界也有所讨论。

学界相关研究主要集中在“村落体育”、“农村体育”、“农村或乡村公共体育服务”、“农村或乡村健身服务”等名目下。其中，学界在对“农村体育”、“公共体育服务”和“健身服务”研究的时候，有时会根据调查数据，从客观视角、在宏观层面论及乡村居民的体育或健康实践的观念、需求、形式等。一般认为，乡村居民对体育或健身公共设施，体育或健身方面的信息、知识服务，体育或健康实践的组织等方面的需求未能很好地为现有供给体系满足，存在着同质化供给与多样性、差异化需求之间的矛盾（李洪波等，2012；金涛等，2013；商勇，宋述光，2014；母毅刚，2016；董旭晖，尚华，2016；张玲燕等，2017；王驰，何元春，2018；李昕泽等，2022；熊禄全，向剑峰，2022；刘永强，赵康，2022），且乡村居民的需求容易被忽视或不能被有效获取（金涛等，2013；熊禄全等，2018；郝兴华等，2018；刘望等，2021；熊禄全、向剑峰，2022；张晓东等，2023）；乡村居民的体育锻炼或健身观念比较薄弱（商勇，宋述光，2014；母毅刚，2016；

玉聚成, 徐莹, 2017; 张玲燕等, 2017; 窦丹等, 2017; 贾彦彦等, 2022; 张晓东等, 2023), 体育锻炼或健身参与人数比例较低, 活动相对稀少, 没有常态化和生活化(杨志民等, 2011; 李洪波等, 2012; 贾彦彦等, 2022; 张晓东等, 2023); 体育锻炼的内容和形式既包括现代体育项目, 也包括传统体育项目, 而且, 由于观念、能力、文化传统等原因, 人们对现代体育项目兴趣不大, 更倾向于地方性的民俗体育项目(张玲燕等, 2017; 王驰, 何元春, 2018); 另外, 也有研究发现, 近年来, 夜走、散步成为某些地方乡村居民比较流行的健康实践(刘永强, 赵康, 2022)。

与之相比, 以“村落体育”为核心概念的相关研究更强调乡村居民的主体性, 相关研究包括基于个案或多个案的实证研究, 以及概述性的一般研究, 内容主要涉及“村落体育”的形式、特征、功能、变迁趋势及原因等。一般认为, 村落体育的形式多样, 因地制宜, 包括武术, 舞龙, 荡秋千, 抽陀螺, 玩弹弓, 跳绳, 踢毽子, 放风筝, 抢花炮, 猴棍舞, 赛马等等(罗湘林, 2006; 郭修金, 虞重干, 2008; 孙风林, 2013; 孙庆彬等 a, 2014; 陈海鸥, 2016), 具有传统性, 多样性, 本土性或地方性或地域性, 民俗性, 多意义性, 多功能性, 自组织性, 自给性, 仪式性等特征(罗湘林, 2006; 孙风林, 2013; 孙庆彬等 b, 2014; 黄元骋, 彭健民, 2017; 彭健民, 梁越辉, 2020; 李玉林, 耿天一, 2022), 具有健身, 娱乐, 社交, 社会整合, 文化传承等多方面功能(罗湘林, 2006; 郭修金, 虞重干, 2008); 趋势上, 乡村居民的锻炼意识日益增强, 由分散个体活动或小群体活动向大集体活动发展, 由村落体育向传统体育与现代体育兼有方向发展, 由节庆、农闲时间为主向日常化发展(孙风林, 2013; 陈海鸥, 2016; 黄先锋, 周琥, 2021); 也有学者注意到了村落体育的边缘化或消失(黄元骋, 彭健民, 2017; 余芝芝, 张燕, 2020; 刘仁憨, 门薇薇, 2020); 趋势变化的原因主要有生产生活方式变化、人口流动、体育观念变化(孙风林, 2013; 刘仁憨, 门薇薇, 2020), 以及普及的难易程度和组织化程度(徐世军等, 2022)等因素。

总的来说, 乡村体育和健康实践本质上属于乡村居民的健康实践活动, 学界的相关研究, 特别关于“村落体育”的研究, 说明了乡村居民健康实践活动与本地生态、经济、社会、文化系统相统一的地方性, 描述了乡村居民健康实践活动的现状、特征与变迁趋势, 为本文的研究提供了必要的基础和参照。但现有研究

多是从客观的视角，在宏观的层次上进行的，尽管其中有些是个案研究，并采用了访谈法，却较少使用访谈材料，因此基本上没有从主观视角、在微观层面详细描述和讨论乡村居民对自己健康实践的观念观点，也较少由此深究乡村居民健康实践中的实践意识以及背后的结构性因素。当然，这些研究也没有涉及饮食等其他健康实践活动。

有鉴于此，本文基于调查资料，从主观视角深入描述当地村民包括“慢跑快走”和有意识“食用野菜”在内的健康实践活动，讨论他们例行化健康实践中的实践意识以及背后的结构性因素，并希望以此为理解和解决乡村振兴和老龄化日益加深背景下乡村老年人的健康问题提供一些线索。

## 二、调查地点和方法

本文的调查资料主要来自于2023年1月到3月对3个村庄的调查。这3个村庄全部位于山东省西南部，俗称为鲁西南地区。该地区是黄河流域的下游地区，属于华北平原，地势平坦，总体海拔在30米到70米。气候上属于暖温带，降水丰富，雨、热同期，平均降雨量在700毫米左右。由于水、热充足，加上地形以平原为主，所以传统上主要以农业为主，从20世纪90年代开始，进城务工成为流行的选择，现在村中主要是留守老年人、妇女和儿童，据统计，三个村庄所在的乡镇，2021年户籍人口有48953人，其中60岁以上的人口有8478人，占总人口的17.32%；而该镇总人口中主要是乡村人口，有33895人，按照合理推测，乡村人口中60岁以上者必然高于17.32%。

鲁西南地区人口稠密，村庄紧凑而列，如从空中俯瞰，一个村庄连缀着一个村庄，星星点点，点与点之间以多条四通八达的乡村公路相连。所调查的3个村庄就是其中的3个点。从他们内部往外看，3个村庄都属于聚居型村落，每个村庄都分为聚居区与田野区。田野区是作为农业生产的对象的田地，中间阡陌相连，由此既使得不同的村庄分割开来，又使得不同的村庄相联通。在聚居区，人们连舍比屋而居，一个个居住房屋和院落前后左右相连，如一个个的小格。房屋之外是街道、林地、广场，形成了人们活动的公共空间。

在所调查的3个村庄中，H村是笔者的家乡，也是笔者多年来的田野点之一。

Q村与H村相连，C村与这两者相距1.5公里左右。笔者2023年1月到3月在这3个村的调查，主要采用的是观察法和访谈法。其中，主要访谈了10位在日常生活中坚持慢跑快走锻炼并且注重在一日三餐中经常加入野菜老年人。10位访谈对象中男性有4名，女性有6名，年龄最小者是53岁，年龄最大者有71岁。

### 三、“慢跑快走”与“食用野菜”：传统延长线上的健康实践

调查发现，三个村庄中，老年人在传统村落在传统民俗体育基本上衰落无踪而农闲时间大规模增加的情况下，并没有完全陷于打麻将赌博、迷信活动等所谓“闲暇的无意义感”，而形成了以传统养生知识为底色、日益日常化的“慢跑快走”和“食用野菜”健康实践，“就这几年，人家（指大家）说跑跑步好。这人家都跑步哩。这都跑，一说对身体好，这都跑步。没什（指以前）没这些跑步的。现在，就这时候吃完饭，都有跑步的”<sup>①</sup>，“没事的人就是去跑步去。现在（一年）四季路上就是（有人）跑步”<sup>②</sup>。

“慢跑快走”的参与者多是中老年人，主要发生在“闲暇时间”。传统上，乡村时间系统是“工作导向”的（爱德华·汤普森，2002：387），在根本上遵循着农业生产的节奏。其结构性特征是由“农业时间纪律”所影响甚至决定了的总体社会时间体系（王加华，2011），以年为单位循环往复，整体上分为农闲和农忙阶段。农忙阶段，日出而作，日落而息，除了必要的休息时间，每天中所有时间都可以看作是工作时间；农闲阶段，除了从事其他经济活动和必要的休息时间，每天所有时间都可以看作是闲暇时间。由此，“慢跑快走”似乎更应该发生在农闲阶段的每一天的任何时间。而事实上，由于乡村中农闲时间的不断扩展，一年四季中都有人进行“慢跑快走”；就具体时间而言，由于没有城市中每天工作时间和闲暇时间的制度性区分，人们反而有了更多的自由，可以在早上，也可以是晚上，或者一天中的其他时间。也就是说，“慢跑快走”一定程度上已经日常化了，不再是农闲时间的阶段性行为，也不是依附于节庆、仪式的短时民俗体育活动，“天天跑哩（人）有，有人长年跑，福才家（指村中一个人物）人家是天天

<sup>①</sup>被访谈人田某，访谈于山东巨野县H村，访谈时间为2023年1月29日

<sup>②</sup>被访谈人曹某，访谈于山东巨野县C村，访谈时间为2023年1月23日

跑，三应家也是常跑。培雪家以前也常跑，我们常一起（跑步）”<sup>①</sup>，“早上不跑，我清早上不跑，晚上喝完汤跑一会……（我大儿子）他清早上跑，反正起哩些早（的人早上跑）。”<sup>②</sup>

“慢跑快走”一般出现在村庄周围的道路上。三个村庄地理上属于华北平原，地势平坦，在聚落形态上属于集聚型（鲁西奇，2013）。乡村住户前后左右宅院相连，全部一起集中于有限的范围，耕地分布于村落的周围，住宅区与耕地区界限分明，彼此以村庄街道和田间道路相通。在没有城市那种专门田径场、公园等跑步散步空间的情况下，田间道路是天然的选择，有时候造成临近村落“慢跑快走”的人群相遇，形成田野中多人群斑驳的场景，“都遛遛，遛到杨庙（指隔壁的一个村庄），遛到（我们家耕）地那往（指那里）。转这么一圈，从这个路上去，从那个路上来……遛到杨洼子（指某个耕地位置的名称）。（有时候走的）远了不（的话），就遛到杨洼子，（有时候走的）近了不（的话），走了（一会）就（回）来了……你（如果）跑远了不也不中（指不行），跑远了不你累的撑不了，跑近了不累得轻点，近一股路（指一段路）……天天跑啊，也不显得累的慌。一段时间不跑，就显得累得很……碰着杨庙（指一个隔壁村）哩（跑步散步人）了，碰到王堂哩（跑步散步的人）了。陈庄（跑步散步的人）到这没公路，他们不上这来。（陈庄）那边过来尽土路，他们不上这来。”<sup>③</sup>

另一个健康实践是“食用野菜”。所谓“野菜”，在当地人的话语里主要有两个含义，一是非人工有意识种植的蔬菜，一是非传统上经常食用的蔬菜。在调查的三个村庄，一些野外自生的，传统上不会食用的，甚至是被认为有害于农业而需要不断铲除的草类植物，不断进入人们的视野和食谱，被重新发现和“赋予”养生价值，成为人们日常饮食的一部分，“以前都不吃的密密蒿啊，地瓜叶啊，现在都讲究起来开始吃了……苦苦菜，以前没有吃哩，现在到处找着挖来吃，张（指放）水一焯，张蒜一调。啥（怪）味没有。水剂菜，面条廓（指一种野菜），屙哩（指野生的），蒸着吃，没任啥（怪）味……没什（指以前）密密蒿长老高，没谁吃，现人家都叫吃菜，吃菜是好的，都看手机，电视上都讲，手机上啥都讲，啥（野菜）管啥（病）的。苦苦菜，胡萝卜英，多吃。密密蒿光吃那个叶子。嫩

<sup>①</sup>被访谈人田某，访谈于山东巨野县H村，访谈时间为2023年1月24日

<sup>②</sup>被访谈人张某，访谈于山东巨野县C村，访谈时间为2023年1月23日

<sup>③</sup>被访谈人陈某，访谈于山东巨野县H村，访谈时间为2023年1月24日

的时候，没结籽的时候吃，光吃叶子。老毛草是管血压高的，也吃。医生、专家了，快手上那专家说的。黑天睛（指一种野菜）也能吃，也是药材。地里的野菜都是宝。拉拉秧（指一种野菜）也是好东西，管肚跑的。净（是）专家讲的。那个老牛拽（指一种野菜）也是好东西，根子大，那个割了，煮了，洗脚，治肿脚疼。银凤菜，现在都喝银凤菜，些（很）滑溜。你掐了（叶子），加水煮了，加蒜一调，也些好吃”<sup>①</sup>。

可以看出，人们“食用野菜”有几个特征。一是目的明确，是一种达到了话语意识层次的明显主体能动性的社会行动，其中猎奇或尝鲜的成分较少，主要是为了健康。二是较为日常化，人们在日常饮食中日益倾向于增加食用野菜的频率，食用野菜并不是如服药一样的阶段性行为，而是一种饮食行为，向一日三餐的常态化方向发展。三是扩大化，为了能从被赋予了不同养生价值的野菜中获得多样而全面的营养元素，人们不断扩大了食用野菜的范围，一些传统上不被食用，甚至是需要不断铲除却难以铲除的、人们“苦之久矣”的野菜，逐渐成为人们食谱上的一个常态化的组成部分。四是知识导向，人们食用野菜的底层知识和逻辑来源于传统的中医药和养生知识，以及快手等短视频上博主的普及与强化。

日常化的“慢跑快走”和“食用野菜”，在形式上看，相对于当地传统的生活方式，具有一定的“新异性”。一来，传统上人们并不普遍进行有意识的、日常化的身体锻炼，那些身体锻炼的形式和行为融合于武术、扳手腕、放风筝、跑麦陇等娱乐活动、节庆活动、信仰活动之中，而“慢跑快走”是一种有意识的、“专门性的”、日常化的身体锻炼行为；二来，就村庄中人们言语中可知的过去，除却饥荒等困难时期，人们并不将野菜作为一种日常饮食，而且人们也不向往野菜，人们更希望吃好穿好，而这个“吃好”在他们看来即是肉食尽可能得多，一个很明显的例子就是当地人们有个习惯，即在结婚、生子等宴席后饶有兴趣地谈论菜肴的数量、菜肴中肉食的比例以及其中的一些美食，并可能延伸开去，每个人回忆自己所经历过的宴席，并相互之间做品评和比较。与之对照，食用野菜并将之扩大化和日常化，是一种“对立性”的新行为。就此，人们也了解并能够明确言说这是两种新出现的健康行为。但如果在知识和观念上深究下去，“慢跑快走”和“食用野菜”也与当地传统保持了一定的连续性。就“慢跑快走”而言，

---

<sup>①</sup>被访谈人陈某，访谈于山东巨野县H村，访谈时间为2023年1月27日



当地传统上虽然没有日常化的跑步行为，但慢走散步在流行“串门”这种邻里互动行为的地方不可避免会发生；同时，当地传统上流行有一种“跑麦陇”的信仰行为，在年刚刚过去的正月十六的清晨，人们早早起来在田野中跑步，因为当地这个季节主要是几厘米高矮的麦田，所以称为“跑麦陇”；人们认为，“跑麦陇”可以让自己在一年内在获得平安和健康；观念上，人们也信奉一些如“饭后走一走，活到九十九”之类的传统养生格言，所以人们并不难于去接受和从事“慢跑快走”。就“食用野菜”而言，人们也有着困难时候部分食用野菜的经历或记忆，同时在观念上，人们对中医药和传统养生知识的深厚的认同，让他们毫不迟疑地主动地拥抱了“食用野菜”。因此，可以说，日常化的“慢跑快走”和“食用野菜”就作为行动主体的当地人而言，既新异，又是传统的延续，是传统延长线的“新”健康实践。

#### 四、节奏、例行化与再例行化：“新”健康实践的生成机制

##### （一）实践意识、例行化与实践变化

实践是社会科学研究的重要主题，“社会科学研究的的基本领域……是在时空向度上得到有序安排的各种社会实践”（安东尼·吉登斯，2016：2）。实践既具有结构性，又有开放性。结构性在于实践基于现实约束性条件，具有转瞬即逝的特征；开放性来源于实践知识的开放性和其对于实践情境的非完备性，以及实践主体的能动性。就前者而言，吉登斯称之为实践的例行化特征；就后者而言，吉登斯归结为行动者的能动性，实践的意外后果以及实践的未被认识到的条件，而这些也需要通过实践的例行化而得以呈现。

具体来说，吉登斯认为，实践的结构特征表现为例行化，一方面，例行化体现了实践受人格形成和维持机制的约束性，例行化维持着人的“本体性安全”，“本体性安全……的维持……由例行活动本身特有的可预见性实现”（安东尼·吉登斯，2016：247）；另一方面，例行化也是“结构”的体现以及结构在时空中再生产出来的手段，“例行化”的形成依靠的是具有“资格能力”的行动主体的实践意识，而实践意识指的是行动者对于自己所行所为的了解和反思性监控，是行动者在具体情境中“无须明言就知道如何‘进行’的那些意识”（安东尼·吉登

斯，2016：11），“包括知晓某些规则和策略”（安东尼·吉登斯，2016：84），而这些规则和策略正是结构本身，当行动者依据这些规则和策略而行动的时候，社会结构就在时空中被再生产出来。同时，实践的开放性也需要例行化来实现，这是因为例行化本身就包含有意外后果的含义，在吉登斯看来，在实践中，行动者的能动性指的是“做的本身”，行动者行动的后果指的是“做”本身产生的客观后果，与行动者主观的意图以及做的后果是否与行动者的意图一致无关，同时也为行动者完全控制，“所谓行动者所做之事的后果，指的就是这样的事件：如果行动者换一种方式行事，这事件或许将不会发生，但这类事件的发生却并非行动者力所能及（不管他有着怎样的意图）”（安东尼·吉登斯，2016：10）。行动者之所以不能完全控制自己实践的后果，主要是由于实践具体情境相对于实践意识的复杂性或者说后者对于前者的非完备性（安东尼·吉登斯，2016：20），以及“人的认知能力始终有限”（安东尼·吉登斯，2016：25）等。因此，行动者的能动性本身既包括对行动的持续性监控从而形成了行动的例行化特征，也包括行动后果的开放性，当然也就包括行动的意外后果。而行动的意外后果又可能作为下一步实践未被认识到的条件，产生新的例行化实践，“意外后果是常规化行为的附带结果，以常规化的方式被‘分播’开来”（安东尼·吉登斯，2016：13）。

总而言之，在吉登斯看来，实践的最大特征就是例行化，通过例行化，表现和再生产了结构，同时产生了意外后果而造成实践的变化，形成新的例行化。而例行化是具有资格能力的行动者在以规则和策略为内容，以反思性监控为特征的实践意识下进行的。所以，分析一种实践活动，重要的在于分析行动者的实践意识，实践意识造成的例行化，实践的意外后果以及再例行化。

## （二）“寿而少动”的健康实践意识

对于“慢跑快走”和“食用野菜”这两种有些“新异”的健康实践，人们的实践意识，也就是相关规则和资源，无疑与任何实践一样是无比精细和复杂的。我们只分析其中主要的规则和资源，大致包括生命的意义，健康的目标，健康的知识与技能，时间和空间的利用，公共健康设施的可得性，社会互动模式等。

就生命的意义而言，中国传统文化倾向于强调现世生活，人们相对比较看重现世的生命和生活，常常在现世中追求生活的意义和生命的尽可能长的存在。后

者就是“寿”。人们希望能够在现世中尽可能“长寿”，穷尽“天年”，因此，“寿”与“福”、“禄”一起成为人们追求的三种现世生活和生命的目标，并且有对应的星宿和人格化神，寿星也被赋予一种颇为喜乐的神仙形象。这种“长寿”价值观和文化，以各种形式散布在所调查村庄人们的身边，家具上、中堂画里的寿星形象，“松鹤延年”、“寿比南山不老松”之类的图画和联句等，润物细无声地使之成为人们生命意识的一个组成部分。值得注意的是，“寿”既有命定的成分，也需要后天的养护，“寿终”，“无疾而终”，“天年”之类的说法表明了寿的命定成分，“以尽天年”，“养生”之类的说法表明后天努力对于寿的作用，这也赋予了人们进行健康实践的空间和意义。

就健康的目标而言，因为“寿”值得追求，也需后天养护，因此，维持现世身体的健康“以尽天年”，成为一种必然。“无疾而终”即表明人们希望在“尽天年”的过程中能够“无疾”；在所调查村庄中，人们会以“没病没恙哩多好”之类的话语来表达这种观念。“没病没恙”既说明他们观念里认为身体健康是一件有意义的事情，也是他们的健康目标。这种健康目标是“底线型”的，“没病没恙”并不等于现代健康观念，它并不追求预防和监控下的身体的高质量健康，仅仅追求没有疾病妨碍自己的生活，所以那些一时不能妨碍生活的慢性疾病和隐性疾病常常不被考虑，患了慢性疾病和隐性疾病的人们也常被认为是“无疾”。而且，这种“没病没恙”的健康目标还常常为现实生活所强化，传统文化中的集体主义倾向，让人们常常为了完成必要的集体责任，不得不牺牲短期的身体健康，对于所调查村庄中的人们而言，就是为了给父母养老送终和给儿女成家；只要没有明显的疾病妨碍这些责任的完成，就可以在“无疾”的健康目标下接受这种牺牲。在此，“底线型”健康目标，为完成必要集体责任而短期牺牲身体健康，两者互相支撑。

就健康的知识与技能来说，正如上文所言，所调查村庄人们拥有的主要是传统养生知识，而且其中的形体运动和呼吸导引，人们所知不多，武术曾经流行，现已基本没人练习，也没有人掌握气功吐纳；人们主要服从和掌握的是传统“食养食疗”知识。还有一些与娱乐、信仰、节庆等活动融合的民俗体育知识和技能，如风筝、跳绳、陀螺等少年儿童游戏活动，跑麦陇、放孔明灯等信仰、节庆活动。

就时间和空间利用而言，传统上人们遵循着农业生产的节奏，在他们的概念

里,时间分为农忙和农闲时期。农忙时期人们基本上将所有的时间用于农业生产,人们常常用“忙得跟石头哩一样”来形容这种状态,“石头”即以极高的频率用头撞击石头,是冤屈、愤懑等情绪支配下的“自证清白”表达,在此形容繁忙而不得休息。农闲时期,庄稼给人放了假,人们除了从事副业之外,也从事节庆、信仰、娱乐等活动以及与之融为一体的民俗体育活动。总体上看,这是一种“二元化”的时间利用意识和模式,但其中也包含有这样的意义,那就是,时间分配中应该有休闲时间,并应该利用休闲时间进行包括民俗体育活动在内的非生产性活动。空间上,所调查村庄都有自己较为明确的范围,以与邻近村庄相分割,在这个范围内分为聚居区与田野区。聚居区由私人住宅和街道、林地、广场等公共空间组成。总体上,如果将田野区也算在公共空间内,这些村庄的公共空间较为广阔,而且功能区分和约束性较弱,一般情况下,人们认为,自己可以在公共空间内相对自由地进行各种“正当性”实践活动。

就公共健康设施的可得性而言,随着国家新农村建设、美丽乡村建设、乡村振兴战略,人们拥有了公共健身设施,正如许多其他地方的村庄一样,这公共健身设施主要是广场,篮球架,乒乓球台和健身路径,且布局集中(熊禄全,向剑峰,2022),只有距离较近的人们会在广场上闲坐聊天,跳广场舞,打篮球等,对于那些距离远或者不掌握广场舞、篮球、乒乓球技能的人们,这些健身设施并没有发挥应有的价值。

就社会互动模式而言,三个村庄属于聚居型村落,人们连舍比屋而居,社会互动频繁,人们“从时间里、多方面、经常的接触中”(费孝通,2011:10)生发出信任和不言而喻的彼此之间的权责关系,从而让“从众”成为一种常见现象,因为信任身边的人而跟着做,因为身边的人“相邀”而一起做。

综上所述,三个村庄的人们拥有着“寿而少动”的健康实践意识。在此健康实践意识下,人们例行化的健康实践活动,主要是融合于信仰、节庆、娱乐等的民俗体育活动,以及“食补”。其具有两个特征,一是非日常化,无论是民俗体育活动,还是“食补”,或因事而起,或因兴所致,或因需而作,并不是规律性的日常行为;二是非成人化,少年儿童的健身娱乐活动较多,成年人的形体健康实践较少,那些少年儿童的娱乐游戏,成年人包括老年人基本不会参与,以免被打上“老顽童”的标签。其背后可能的一个原因是,底线型的“无疾”健康目标

让位于成年人的完成人生责任的生活。因此，这种在传统健康实践意识支配下的例行化健康实践，可以称之为“让位型”健康实践。

### （三）新“结构”与再例行化

作为“新”健康实践，“慢跑快走”和“食用野菜”的出现，是在相关规则和资源部分改变的情况下，人们例行化健康实践产生的附带结果或者说意外后果，然后得到了再例行化。

现世追求长寿，传统养生观念和知识，乡村“自由式”的空间利用，公共健康设施可得性弱，熟人社会中的“从众”等相关规则和资源基本上没有变化。其中，现世追求长寿，传统养生观念和知识，两者反而得到了强化；“二元化”时间利用，底线型“无疾”的健康目标，两者因为城乡人口流动，农业生产节奏变化，快手等短视频的流行，以及人们自身的实践体验反馈，逐渐改变了原来的形态。“二元化”时间利用意识和模式开始统一，“底线型”健康目标开始向“锻炼才有好身体”转变，从而形成了一种“寿需动且补”的健康实践意识。

首先，人们对时间的观念和利用模式，从根本上说，依然遵循着农业生产的节奏，但由于人口城乡流动，村中大部分中青年进城就业，留守的是“386199”部队，为了适应老年人和妇女劳力不充足的状况，也由于农业收入占比的下降，农业生产从传统劳动密集型农业，转变为一种“留守-机械化”农业。除了少部分农业大户之外，人们倾向于种植利于机械化耕作的作物，在当地典型的就小麦和玉米，形成了一年两季“夏玉米冬小麦”的种植习惯；同时尽量回避种植各种蔬菜、棉花、大蒜等机械化程度不高的经济作物。这种“留守-机械化”农业模糊了传统农闲和农忙时期的二元划分，让人们不仅在农闲时期，也在传统的农忙时期有了更多的闲暇时间，“这现在不用干任啥（任何事），没什（指以前）都要人割（草）、压（麦陇）。（夏天）现在（麦子）收收，晒晒，就卖了。人家都拉走了。省事。没什半月二十天还制不完场（指收麦子压晒）哩。这（现在）两三个小时都完事了。这冬天没事，没什都是人（干活），这都是机器，人也轻快老些”<sup>①</sup>，“（以前冬天）干活（时间很长），剥棉花就要剥到过年……没有（种棉花），这几年没种了，种点麦子种点棒子（玉米）。种棉花的人少了，种棉花功夫

---

<sup>①</sup>被访谈人张某，访谈于山东巨野县H村，访谈时间为2023年1月27日

大点，谁还种棉花啊”。<sup>①</sup>这让人们可以将原来农闲时期的时间利用方式迁移到所谓的“农忙”时期，使得农闲和农忙时期的时间利用模式统一起来，为健康实践的常态化提供了时间节奏上的条件。其次，由于城乡人口流动以及快手等短视频的流行，特别是后者，人们脱离了熟人社会面对面互动带来的信息和知识的限制，一方面获得了越来越多城市中的健康观念和知识，使得他们“底线型”健康目标开始向“锻炼才有好身体”转变，也使得他们开始跟风城市中的日常化的健康实践。另一方面，由于短视频的算法推送机制，他们经常观看自己本就喜爱和认同的传统养生知识类短视频，从而进一步巩固和强化了他们已有的健康实践意识，加强了他们“现世追求长寿”的意义指向，复活和丰富了他们的“食养食疗”知识，推动了他们“食用野菜”的行为。最后，人们自己的体验反馈也强化了新的健康实践行为。人们常常正面评价自己在新的健康实践中的获得，包括身体的健康感，心理的愉悦感，以及周围人对自己的正面评价。由于人们在一定程度上受到了城市中“健康道德化”的影响，认为不注意健康以及不从事维护健康的活动是“懒”和“不上进”的表现，所以进行新的健康实践常常让人们得到身边人的正面评价。

总而言之，由于人口流动、农业生产节奏变化、短视频流行等原因，人们的健康实践意识发生了部分变化，形成了“寿需动且补”的新健康意识。由此，人们开始了“慢跑快走”和“食用野菜”的健康实践。这本质上是原来例行化健康实践的“附加结果”，因为，一来它们所基于的实践意识部分继承了传统的健康实践意识构成，二来其形式也是原来例行化健康实践的延伸，“慢跑快走”是传统“跑麦陇”活动的日常化，“食用野菜”是传统“食疗食养”的扩大化和日常化，但这种附带结果作为意外后果最终“以常规化的方式被‘分播’开来”（安东尼·吉登斯，2016：13），完成了再例行化。

## 四、结论

随着老龄化的不断加深和乡村振兴战略的推进，乡村老年人的健康问题成了人们关注的焦点。人们常常从增加乡村公共体育或健身设施的供给数量和效率，提升乡村老年人的健康意识和健康知识，提高他们对乡村公共体育或健身设施的

---

<sup>①</sup>被访谈人姜某，访谈于山东巨野县Q村，访谈时间为2023年1月24日

利用率等方面考虑和解决乡村老年人的健康问题。这种思路不可谓不具有现实意义，但这主要是从供给角度进行的考量，在某种程度上忽视了乡村老年人在健康实践上的主体性，而他们健康水平的维持和提升主要取决于他们自身的主体性和健康实践意识。当我们只看到乡村宏观的供给端的不足，就会灰心失望，就会只看到乡村老年人健康实践的消极一面。事实上，乡村居民包括乡村老年人在传统例行化的日常生活中，其实践意识中包含有丰富的与健康相关的规则和资源。作为“一般化的能力”，在人口流动加剧，农业生产节奏变化以及短视频流行等因素影响下，他们能够在例行化实践中产生作为意外后果的新的健康实践形式。他们没有陷入到“闲暇的无意义”和对健康的躺平状态。传统的例行化日常生活中所包含的“寿而少动”的健康实践意识，包括现世追求长寿，“底线型”健康目标，传统养生观念和知识，“二元化”时间利用和“自由式”空间利用，“从众”等等，具有强大的产生日常化的健康实践的内生力量。我们应该相信和鼓励这种内生力量，并对乡村老年人的自我健康实践保持谨慎乐观。

## 参考文献

- 李洪波，孙庆祝，刘红建，赵壮壮，2012. 应然与实然视角下全民健身服务城乡一体化发展探析. 武汉体育学院学报（1）：13-18.
- 金涛，周超，张凤彪，2013. 经济欠发达地区公共体育服务的供求现状与对策研究——基于安徽省10城市的调查. 成都体育学院学报（10）：12-16
- 商勇，宋述光，2014. 新农村建设背景下农村公共服务体系问题研究——以全民健身公共服务体系建设为例. 山东社会科学（4）：88-91
- 母刚毅，2016. 新农村建设背景下农村公共健身服务设施发展的研究. 农业经济（8）：53-55
- 董旭晖，尚华，2016. 河南省新农村全民健身体系构建现状研究. 河南农业（12）：17-18
- 张玲燕，孔庆波，熊禄全，谭青山，2017. 农村体育场地低效供给及其成因. 体育学刊（2）：64-67
- 王驰，何元春，2018. 地方性知识视阈下我国农村公共体育服务供给理念的反思. 北京体育大学学报（7）：9-16.

- 李昕泽, 余蓉晖, 蔡建光, 蒋宏宇, 赵克, 2022. “元治理”论域下农村公共体育服务高质量供给的现实困境与路径选择. 天津体育学院学报 (5): 578-584
- 刘永强, 赵康, 2022. 乡村振兴战略下京津冀地区农村老年健身服务供给研究. 社会福利 (理论版) (4): 57-63
- 张晓东, 赵文姜, 张亚慧, 2023. 乡村振兴背景下我国农村公共体育服务供给优化研究. 体育文化导刊 (3): 1-9
- 熊禄全, 向剑峰, 2022. 农村公共体育服务供需矛盾的生成逻辑与治理启示——基于村落空间形态环境的分析视角. 中国体育科技 (5): 94-104
- 熊禄全, 张玲燕, 孔庆波, 2018. 农村公共体育服务供给侧改革治理的内在需求与路径导向. 体育科学 (4): 22-36
- 玉聚成, 徐莹, 2017. 我国体育健身场地研究——基于第5、第6次全国体育场地普查数据的统计分析. 体育文化导刊 (3): 114-118
- 窦丹, 张艳辉, 王樱桃, 2017. 重庆市城乡居民健身服务统筹发展影响因素与对策研究. 体育科技 (1): 77-78
- 郝兴华, 林致诚, 何元春, 2018. “互联网+”背景下农村公共体育服务有效供给研究. 体育文化导刊 (4): 15-19
- 刘望, 谢正阳, 王政, 吴相雷, 2021. 农村公共体育服务精准供给的实践困境与实现路径. 体育文化导刊 (6): 19-25
- 贾彦彦, 王天俊, 邢凯龙, 何静, 郑江华, 石瑛, 2022. 乡村振兴背景下新疆南疆农民健身路径的优化研究. 体育视野 (21): 33-35
- 杨志民, 邓玉, 于平, 2011. 安徽省农村居民参与全民健康实践的现状研究. 安徽农业科学 (11): 6983-6984
- 罗湘林, 2006. 对一个村落体育的考察与分析. 体育科学 (4): 86-95
- 郭修金, 虞重干, 2008. 从村落看村落体育. 上海体育学院学报 (3): 1-6
- 孙风林, 2013. 村落体育的社会生态学分析——以河北沧州郭村为例. 体育科学 (3): 19-27
- 孙庆彬 a, 朱波涌, 周家金, 2014. 少数民族村落体育组织的生成方式与运作机制——以壮、侗、苗、瑶等少数民族古村落为例. 北京体育大学学报 (9): 50-55
- 陈海鸥, 2016. 新农村建设背景下村落体育的历史变迁及发展方向——以广东湛



- 江为例. 浙江体育科学 (4): 26-30
- 孙庆彬 b, 吴光远, 周家金, 朱波涌, 2014. 少数民族村落传统体育的非正式制度研究——以壮、侗、苗、瑶等少数民族古村落为例. 西安体育学院学报 (1): 64-69
- 黄元骋, 彭健民, 2017. 湖南省武陵山片区村落体育推进路径的“民俗化”选择. 广州体育学院学报 (3): 23-26
- 彭健民, 梁越辉, 2020. 武陵山片区村落体育的分类与基本特征. 湖南人文科技学院学报 (6): 42-48
- 李玉林, 耿天一, 2022. 西藏村落体育文化的特征及发展研究. 西藏民族大学学报 (哲学社会科学版) (5): 136-141
- 黄先锋, 周琥, 2021. 新时代村落体育组织创新发展研究——以南岭走廊为例. 当代体育科技 (25): 130-132+136
- 余芝芝, 张燕, 2020. 铜仁市少数民族村落体育发展研究. 当代体育科技 (2): 185-186+188
- 刘仁憨, 门薇薇, 2020. 新时代我国村落体育文化生态发展: 内涵、困境与出路. 武汉体育学院学报 (7): 35-40
- 徐世军, 肖华, 曾聪, 2022. 民族村落体育组织演变之价值观研究——以广西少数民族村落体育组织为例. 经济与社会发展 (5): 31-38
- 爱德华·汤普森, 2002. 共有的习惯. 沈汉, 王加丰, 译. 上海: 上海人民出版社
- 王加华, 201. 被结构的时间: 农事节律与传统中国乡村民众时间生活——以江南地区为中心的探讨. 民俗研究 (3): 65-84
- 鲁西奇, 2013. 散村与集村: 传统中国的乡村聚落形态及其演变. 华中师范大学学报 (人文社会科学版) (4): 113-130
- 安东尼·吉登斯, 2016. 社会的构成——结构化理论纲要. 李康, 李猛, 译. 北京: 中国人民大学出版社
- 费孝通, 2011. 乡土中国·生育制度·乡土重建. 北京: 商务印书馆