

养生旅游的兴起、意义与实践：基于老年人养生保健的视角

随着我国老龄化趋势的日益加剧，社会各界对老年人群体健康问题的关注度也在持续增强。养生作为关乎老年人日常生活质量的重要因素，不仅影响着他们的身心健康，更关系到他们的幸福感和社会融入度。因此，社会需要高度重视老年人的养生问题，为他们的健康生活保驾护航。

养生旅游的兴起

养生旅游作为一种新兴的保健康养方式，逐渐受到越来越多老年人的青睐。通过旅游，老年人能够亲身感受多元文化和自然风光的魅力，从而放松心情，缓解生活压力；旅游中参与的各类文体活动，有助于促进老年人的身体健康；在旅途中与晚辈们共度欢乐时光，亦有助于增进家庭和谐，促进跨代共融。

养生旅游在老年人生活中的重要价值

对于老年人群体，养生旅游不仅是一种身心的享受，更是一种有效的康养途径。从生理层面而言，养生旅游能够显著增强老年人的运动能力。通过参与徒步、水疗等活动，可以有效激发老年人的活力。此外，自然环境中的新鲜空气和宁静氛围，有助于帮助老年人放松心情。

从心理层面而言，旅行活动为老年人提供了摆脱日常生活压力、感受新鲜事物的机会，有助于帮助他们缓解不良情绪。与此同时，在旅途中，老年人可以接触形形色色的人、领略不同地区的文化，这种人文互动可以增强他们的社会参与感和归属感。此外，参与登山、徒步等活动，克服旅行中的挑战，能够显著增强老年人的成就感和自我效能感，提升他们的生活满意度和自信心。

从“老有所学”的视角而言，在养生旅游活动中，老年人经常有机会学习新技能或知识。例如，参加地方特色美食节、学习烹饪，参与各地文化交流活动等，可以有效激发老年人的好奇心和求知欲，在注重老年人身心健康的同时关

爱他们的精神文化需求，实现了真正意义上的老有所学、老有所乐。

养生旅游实践与活动

一是特色美食游。品尝各地的特色美食，对于老年人来说，既是一种口福，也是一种文化享受。从川菜麻辣到粤菜的清淡，从京菜的精致到鲁菜的醇厚，各地的美食都有其独特的魅力。通过品尝这些美食，老年人不仅可以满足味蕾的需求，还可以了解各地的风土人情和饮食文化，提升生活的乐趣和丰富度。

二是乡村体验游。随着城市化的快速推进，许多老年人开始怀念或喜欢上乡村的宁静与纯朴。通过参与乡村体验活动，如农家乐、果园采摘、农田耕作等，可以为老年人提供回归自然、放松身心的机会。他们可以在清新的空气中乡村漫步，与热情的农民共同劳作，感受种植与收获的喜悦。

三是自然生态游。游览国家公园、自然保护区等自然景观，可以使老年人更深入地接触自然、观察动植物，体会生态环境的重要性。这种旅游方式不仅有助于提升老年人的身心健康，更能够培养他们的环保意识和社会责任感，提升自我效能感。

四是文化历史游。对热爱历史与文化的老年人而言，参访文化古都、历史遗址都是很好的选择。他们可以亲身感受历史的厚重和文化的瑰丽，回顾

国家的发展历程、感悟人民的智慧结晶。此外，参与书法、绘画、剪纸等传统文化活动，不仅能够锻炼老年人的手眼协调能力，还能够加深他们对中华优秀传统文化的理解与热爱。

五是温泉疗养游。近年来，许多地方立足温泉的自然和文化条件，把温泉旅游当作产业来抓，深入研究温泉旅游的开发、利用、衍生等一整套产业链体系，逐步形成规模化、高质量的产业发展模式。在许多知名的温泉胜地，如汤山、长白山、腾冲等地，温泉疗养与水疗度假等活动备受老年人群体欢迎。

养生旅游作为一种满足老年人群体身心健康需求的新兴旅游形式，已逐渐展现出其重要的社会价值及深远的影响。政府及社会各界应当认识到养生旅游发展在帮助国家应对老龄化社会所带来的挑战中的重要作用，通过制定相关政策，为养生旅游事业的健康发展提供必要的支持。此外，旅游相关服务行业亦需深入了解老年人游客群体的具体需求，提供更为贴心、定制化的服务，从而满足老年人群体对养生旅游日益增长的需求。相信通过社会各界的共同努力，养生旅游将在构建更加和谐的老龄化社会中大发挥积极、持久的影响，助力更多老年人实现积极老龄化。

（陈慧，江西科技师范大学国际教育学院；万众磊，江西青年职业学院公共基础部；周文峰，江西科技师范大学国际教育学院。）

新媒体背景下高校大学生党史学习教育的创新策略

欲知大道，必先为史。中国共产党的发展历史蕴含着丰富的精神内涵与文化底蕴，为当代大学生思想政治教育提供了宝贵资源。新媒体背景下，大学生面临各种信息及思想观念的冲击，容易出现价值观偏差等问题。因此，更需要加强大学生党史学习教育，提高其政治认同感，培养其历史思维、家国情怀，为社会主义建设培养更优秀的人才。

新媒体背景下大学生学习党史的必要性

新媒体时代，大学生对党史的理解、认知存在个体差异，而加强党史学习教育可以帮助学生立报国之心、践报国之行。具体而言，新媒体背景下大学生接受党史学习教育的必要性主要体现在以下几个方面。

首先，以史明理，加强大学生党史学习教育可以帮助其树立正确的历史观。历史是最好的教材，大学生通过学习教育可以了解中国共产党的奋斗历史及优良传统，深刻领悟马克思主义的理论价值与现实意义，树立正确的历史观。其次，以史崇德，加强大学生党史学习教育可以筑牢其理想信念基石。党史学习教育可以让大学生更深刻地领悟红色精神内涵，继而在领悟过程中强化使命感、责任感、民族自豪感，树立正确的世界观、人生观、价值观，坚定理想信念，自觉在未来承担更多的历史使命及时代责任。最后，以史为鉴，加强大学生党史学习教育

可以抵御历史虚无主义。大学生在历史虚无主义的影响下会产生错误的价值判断，学习党史可以使大学生对中国共产党的发展历史有准确、完整的了解。

新媒体背景下创新大学生党史学习教育的策略

新媒体背景下，高校大学生的党史学习教育也要与时俱进，不断创新教育方法、更新教育内容等，以提高党史学习教育的针对性、有效性。

首先，基于多模态构建党史学习教育话语体系。新媒体背景下，各类信息技术在教育领域的应用越来越广泛，开展党史学习教育的教师也要充分利用信息技术，合理拓展教学内容，积极激发学生的学习兴趣。例如，借助多媒体技术将党史信息通过图像、动画、文字、视频等多种形式呈现出来，将抽象的历史知识进行可视化处理，激发大学生学习党史知识的兴趣与热情；利用大数据、云计算等先进的算法技术在局域网中推送党史学习教育相关的话题，吸引大学生关注话题并进行讨论，让大学生在交流探讨过程中进一步了解党史，汲取精神力量。需要注意的是，营造话题需要找准切入点，既要保证宣讲效果，又要保证内容的严肃性，党史学习教育要避免过度娱乐化。

其次，整合新媒体上党史资源，提升党史学习教育影响力。新媒体背景下，党史学习教育与信息技术的有机

融合拓宽了党史学习教育的渠道及传播范围，实际教学中也应将传统媒体与新媒体中的教育资源进行整合。例如，可将包括优质红色影视作品在内的传统媒体资源，与包括党史人物专栏、党史纪录片等内容的媒体资源整合在一起，进一步扩大党史学习教育的覆盖范围、提升传播速度，提高党史学习教育的质量。除融合传统媒体资源与新媒体资源外，还可以对线上线下资源进行整合，打通线上、线下渠道，打破时间与空间限制，实现党史学习教育理论与实践的融合并举、融会贯通，激发大学生的学习兴趣，提高党史学习教育效果。例如，利用VR、AR等技术，再现历史场景，并引导大学生参与体验，实现党史学习教育的具象化；组织更多的线下党史学习教育，如带领大学生参观党史纪念馆、红色基地等，帮助大学生多角度学习党史知识、领悟红色精神。此外，可利用新媒体平台加强师生、学生之间的互动，让大学生在互动中增长见识、扩宽视野、开发思维。比如，利用“学习强国”等平台，开展党史学习教育，将爱党爱国的理想信念植根于大学生内心深处。

再次，打造虚拟仿真教学中心。虚拟仿真教学中心是各高校开展信息教学的重要手段。利用VR技术设计的交互式任务，可让大学生在具体的历史场景中分析所学的文献史料，对重要历史节点的重要事件作出正确的判断。新媒体背景下，大学生的党

史学习教育也应充分利用虚拟仿真教学中心的资源，提高党史学习教育的实效性。例如，可以利用VR技术还原历史事件、红色故事，为学生提供交互式、沉浸式教学，使党史学习教育更加引人入胜；建设3D党史博物馆，为学生提供沉浸式党史学习教育平台。

最后，发挥新媒体技术的隐性教育作用。将党史知识通过潜移默化的方式推送给学生，通过“润物细无声”的影响促进党史知识在大学生群体中内化。网络空间具有开放性、交互性强的优势，通过网络平台中传播党史知识，使大学生在学习之余也能接受党史学习教育。例如，可以利用大数据算法给学生推送其感兴趣的党史学习教育内容，做到以隐性的施教形式呈现党史内容。此外，还要注重防范新媒体中的不良信息，引导学生与不良文化思潮、错误观点进行斗争。

总之，新媒体背景下，高校大学生党史学习教育迎来了新的机遇，产生了新的教学方法、教学形式等。因此，高校要创新大学生党史学习教育方法，利用新媒体技术、信息技术增强党史学习教育的吸引力与感染力，提高党史学习教育的效果，坚定大学生的政治立场及理想信念。

（辛一凡，渭南师范学院马克思主义学院。）

“渭南师范学院2023年横向课题”陕西地方红色文化传播与发展现状研究”（项目编号：2023HX110）

高校的根本任务在于立德树人，为党育人、为国育才。课程思政作为一种新的教育理念和教育方式，正在被越来越多的高校重视和应用。舞蹈作为艺术教育的重要分支专业，其理论课教学更需注重学生的思想政治教育。为了使舞蹈课程能够更好地发挥育人作用，需要全面深入推进思政元素融入高校舞蹈课程教学，确保舞蹈课程与思政课程同向同行，达到德艺双修、立德树人的目标。因此，探讨思政元素如何融入高校舞蹈课程教学具有重要意义。

高校舞蹈课程的教学目的不仅是传授舞蹈技艺，更重要的是通过舞蹈作品的创作、表演和欣赏，培养学生的审美情趣、人文素养和思想品质。因此，全面推进思政元素融入高校舞蹈课程教学是十分必要的。在教学过程中，应根据舞蹈课程的特点，挖掘思政元素，以潜移默化的方式对学生进行思想政治教育。相较于其他艺术类课程，舞蹈课程内容更具包容性、形式更具多样性，融入思政元素具有一定的优势。在此背景下，围绕课程思政视域下思政元素融入舞蹈课程教学的实施路径展开研究，可为相关教育者和研究者提供启发和借鉴。

转变教学理念 推动课程思政建设

要深化教学观念的根本变革，应充分利用教师这一关键主体角色，推动构建以思想政治理论课、通识教育课和专业课为三重支柱的教育协同体系，建设开放性的对话与交流平

台，形成各学科教学相互融合的“大思政”格局。教师要转变教学理念，不仅要深化专业课程教学内容，还要充分发掘和运用舞蹈课程中的“显性”与“隐性”资源。其中，“显性”资源指直白的价值观和理想信念教育，“隐性”资源则指在专业知识、技能习得过程中的教育价值。教师要创新融合这些资源，在传授专业知识的同时引导学生树立正确的价值观。此外，在教学过程中应注重师生互动，营造开放包容的讨论氛围，引导学生自觉接受思想政治教育，提升学生的参与感和主观能动性，实现思政教育与专业教育同向同行、共同进步的目标。

深挖思政元素 丰富舞蹈课程内容

高校落实立德树人的根本教育任务，需要有机结合学科知识传授、价值塑造和能力培养3个方面。在舞蹈课程大纲修订过程中，应深入挖掘思政素材，将思政元素融入其中。首先，要深挖传统文化资源。教师在教授舞蹈技艺的同时，应深刻把握中华优秀传统文化的思想精髓和时代价值，以增强学生的文化自信，践行社会主义核心价值观。

其次，要深挖地域文化资源。在舞蹈课程中，特色鲜明的地域文化是支撑之一。我国舞蹈艺术融合了丰富多彩的地方文化特色，为思想政治教育提供了宝贵资源。例如，岭南舞蹈就具有明显地域特征。通过学习岭南舞蹈，学生可以感受岭南文化与时俱进的活力，体会其中蕴含的人文精神，掌握多元的艺术知识，积累文化底蕴，可以有效增强学生民族自豪感、自信心和文化信念。因此，深挖地域文化资源是舞蹈课程思政教育的重要内容之一。

最后，挖掘红色文化资源，对开展舞蹈专业课程中的思政教育也不可或缺。舞蹈文化是人类社会历史发展的重要结晶，很多经典舞剧作品都蕴含着红色文化。这些优秀作品通过活泼的艺术表现形式和强大的感染力，弘扬爱国主义精神，是进行历史观、国家观、民族观教学的重要资料。广泛发掘各类舞剧中的红色基因，能够充实舞剧教学的内涵，锤炼学生的思想品质、坚定学生的理想信念，有助于培养德艺双馨的高素质人才。因此，在舞蹈专业教育中，要深挖红色文化资源，开展主题鲜明、形式多样、内容丰富的文艺活动，挖掘展演，促进学生思想政治素养和艺术修养双重提升。

思政元素融入高校舞蹈课程教学探讨

转变教学思路

优化教学模式与方法

采用线上线下相结合的混合教学模式进行高校舞蹈课程教学是十分有益的。这种教学模式可以更好地整合资源、融入思政元素、提升教学效果，同时也符合当下教育数字化的趋势。在这样的模式下，可以充分利用线下实践环节来融入思政元素，通过舞蹈作品的创作、表演等活动引导学生树立正确的人生观和价值观。同时，在线上平台也可以展开相关讨论、思辨等活动，帮助学生深入思考舞蹈背后的文化内涵和社会意义。线上线下相结合的教学模式，可以为学生提供更为丰富全面的学习体验，促进学生思想政治素养和专业技能综合发展。其灵活性和多样性的特征也将有助于将学生培养成为具备全面素养的优秀舞蹈人才。

在教学方法上，应当紧跟时代的步伐，将科学技术多途径、全方位地融入舞蹈教学。利用多媒体技术辅助教学，将内容转化为“可听、可看、可思考”的在线教学片段。同时，采用情景教学法，转变以往的师生互动模式，改变学生的学习方式。通过创设情境和参与社会实践活动，加强合作探究学习，提升学生的社会理解和参与能力。以排瑶长鼓舞的情景教学为例，教师可以展示传统竹片的使用方式、长鼓的构造，并示范排瑶长鼓舞的传统动作短句和节奏性，通过直观

拓宽教学场域 落实课程实践教学

为了使学生更全面地成长和发展，高校可以拓宽教学场域，建立“第二课堂”，将思政教育与实践有机结合，让学生通过课外艺术实践活动感受舞蹈魅力，提升审美鉴赏力和舞台表演能力，实现知行合一，培养学生思维创新和实践能力，提升学生的综合素质，助力个人成长与社会发展的良性互动。（徐水亮，讲师，江西科技师范大学，研究方向为舞蹈编导；张丽瑾，江西科技师范大学2023级研究生。）

